

ISPA Istituto Sperimentale Psicodinamica Applicata®



ISPACounseling
Scuola di Counseling a Pratica Psicodinamica®
Direzione Dott.ssa Roberta Piliego

ADOLESCENTI
la generazione indispensabile al pianeta

Invito per gli adulti di oggi
a rendersi consapevolmente responsabili degli adulti di domani

Elena Alessandra Bianchi

Anno Accademico 2013-2014

*Dedicato a tutti quei visionari ai quali capita,
con la stessa malinconica nostalgia che prende me,
di sentirsi “un pesce fuor d’acqua”,
ma che stanno piano piano comprendendo che il loro cammino è inesplorato
e che occorre necessariamente continuare ad andare oltre l’orizzonte già definito
per trovare il nuovo e l’abbondanza.*

Indice Generale

Abstract	pag.	5
Introduzione	pag.	7
Capitolo 1 – Gli adolescenti		
1.1 – Emergere e agire nel mondo	pag.	14
Capitolo 2 – Gli adolescenti in famiglia e nella società		
2.1 – La ricerca della propria autonomia	pag.	17
2.2 – Separazione o distacco? L’educatore come allenatore	pag.	18
2.3 – L’ordine familiare	pag.	20
2.4 – Le posizioni esistenziali	pag.	22
Capitolo 3 – Il cambiamento		
3.1 – La celebrazione del cambiamento	pag.	24
Capitolo 4 – I nostri nuovi figli		
4.1 – I nostri figli sono i figli del pianeta	pag.	28
4.2 – L’energia vitale	pag.	31
Capitolo 5 – Comprendere l’esistenza umana		
5.1 – Il modello olistico	pag.	33
5.2 – La partecipazione	pag.	34
5.3 – L’unità psicofisica che si manifesta - la multidimensionalità	pag.	35
Capitolo 6 – La coscienza planetaria		
6.1 – La “Nuova Pangea”	pag.	37
6.2 – La Terra è un super-organismo, l’umanità il suo cervello	pag.	38
6.3 – Coscienza planetaria e educazione ecologica - Ecopsicologia	pag.	39
Capitolo 7 – Gli adolescenti e la Terra		
7.1 – Il mondo di oggi è un mondo adolescente	pag.	43
Capitolo 8 – Vuoi partecipare al cambiamento?		
8.1 – Generare ed educare	pag.	44
8.2 – Educazione al “sentire”	pag.	46
8.3 – L’ascolto empatico	pag.	48
8.4 – L’educazione all’intelligenza emotiva	pag.	50
8.5 – La modalità maieutica	pag.	51
8.6 – Riconoscere i propri sentimenti	pag.	52
8.7 – Qualche suggerimento sintetico	pag.	54
Capitolo 9 – Gli artefici del cambiamento		
9.1 – Generare il futuro	pag.	56
9.2 – Educazione alla vita – educazione olistica	pag.	57

Capitolo 10 – Nuove proposte di incontro		
10.1 – Proposte di incontro per avviare l’educazione olistica	pag.	59
10.2 – Gli spazi per “l’allenamento”	pag.	61
10.3 – Il centro di aggregazione e formazione per l’adolescente	pag.	62
Capitolo 11 – Pratiche		
11.1 – La pratica della respirazione	pag.	64
11.2 – La pratica immaginativa	pag.	65
11.3 – La pratica di scrittura introspettiva	pag.	66
11.4 – La pratica di osservazione delle immagini	pag.	67
11.4 – Competenza e creatività al servizio dell’educazione globale	pag.	68
Capitolo 12 – Conclusioni		
12.1 – Qual è il senso della vita?	pag.	71
12.2 – Il giusto posto	pag.	71
12.3 – La responsabilità di esserci e partecipare	pag.	72
12.4 – Il riconoscimento di sé	pag.	73
Capitolo 13 – Finalità		
13.1 – La finalità è l’abitudine a porsi “la domanda”	pag.	74
Bibliografia	pag.	76
Sitografia e Filmografia	pag.	77
Appendici: due giovani e loro espressioni creative:		
1 – Enrico O.: Io al centro, tutt’uno con il mio ambiente – una fotografia	pag.	78
2 – Lorenzo V.: L’uomo e l’universo – un tema scolastico	pag.	79
Manifesti:		
1 – Club di Budapest, Manifesto nello Spirito della Coscienza Planetaria	pag.	81
2 – Società europea di Ecopsicologia: Manifesto per l’Ecopsicologia	pag.	86
Articoli:		
1 – Intervista di Geoff Swaebe a Georg Kühlewind: “star children”	pag.	88
2 – G. Zavalloni, La pedagogia della lumaca, voto e ansia da prestazione	pag.	92
4 – Intervista di Scott London a James Hillman	pag.	94
Pratiche:		
1 – Marcella Danon, pratica del respiro: ascoltare dentro per sentire fuori	pag.	98

Abstract

Con la presente tesi ho scelto di esprimermi in merito al nostro attuale sistema educativo, basandomi sulla mia esperienza diretta ed indiretta.

Mi riferisco in particolare alle modalità educative rivolte verso i nostri bambini e ragazzi da parte dei genitori, della famiglia, della società e delle istituzioni, con l'intenzione di dare forma ad un progetto di counseling che possa coadiuvare le realtà già presenti ed accompagnare i giovani adolescenti alla ricerca di un più ampio significato rispetto la loro esistenza e il loro compito di vita, affinché possano, da adulti, contribuire a cambiamenti che siano favorevoli per se stessi e per gli altri.

Le mie considerazioni prendono origine dalla mia indignazione personale, che diventa così la mia forza motrice progettuale.

La mia introduzione è una relazione personale con la quale cerco di spiegare come mi sono persa e ritrovata nelle mie ricerche e, soprattutto come ho scelto di iniziare a muovermi, seguendo miei richiami e gioia nel fare.

Sono convinta che in una fase della vita molti potrebbero trovarsi esitanti e bloccati, seppur desiderosi di muoversi, ma senza aver chiaro il come e il verso che cosa.

A costoro rivolgo il mio incoraggiamento a non guardare le mancanze che avvertono (soprattutto se accompagnate da polverose recriminazioni) ma a soffermarsi sui frutti già raccolti e ad intravedere qualità e potenzialità che sono ancora inesprese.

L'elaborato che segue è composto da 13 capitoli, dei quali i primi sono svolti con l'intenzione di focalizzare il soggetto della tesi, il bambino e l'adolescente, e di descriverne peculiarità e risorse.

Con i capitoli centrali ho desiderato valutare quanto un giovane possa costituire il centro dell'intero universo, e quanto la sua partecipazione sia significativamente influente all'intero sistema.

Successivamente mi rivolgo agli educatori, genitori e professionisti che si sentono in risonanza con concetti maieutici, umanistici e olistici e che potrebbero portare reali ed importanti apporti con creatività e competenze uniche e individuali.

Mi permetto anche di suggerire qualche prima idea concretizzabile e ipotesi pratica, avendo fiducia nel fatto che, basta cominciarla e metterla in movimento, ogni iniziativa agita con gioia e responsabilità si modella e perfeziona nel tempo.

Con le mie conclusioni, e figurando tutta la mia discussione come fosse un cerchio, cerco di ritornare allo scopo della mia ricerca personale ed alle motivazioni che mi hanno spinto ad uscire dal mio guscio, osservando che per chiunque, se esiste una finalità nella vita, deve essere quella del riconoscersi come individui perfetti, unici e necessari, in co-creazione.

Infine vado a sottolineare quanto sia fondamentale che l'educatore operi affinché nel giovane possano emergere spontaneamente talenti, indirizzi e scopi per le sue imprese, nonché attitudini all'esplorazione del significato dell'esistenza e domande sul senso della propria vita.

Tutto questo per permettere che l'adulto di domani sia pienamente consapevole di sé e del mondo in cui vive e in cui opera. Favorendo il realizzarsi di una generazione che sia operosa mediante la consuetudine al "pensare - immaginare - creare". Una generazione che per il domani di tutti è richiesta con impellenza.

Introduzione

“Bisogna avere un caos dentro di sé per generare una stella danzante”

Nietzsche

Scrivere una tesi coincide con qualcosa che mai nella vita avrei pensato di trovarmi a fare. Riflettendoci, mi sono accorta che fino a pochissimo tempo fa avrei dichiarato di non essere neppure interessata a fare un’esperienza come questa. Infatti, avendo rifiutato in passato un percorso di studi che mi avrebbe obbligata a portare a termine un impegno di questo tipo, non credevo più che mi potesse accadere di trovarmi di fronte a questo appuntamento, che oggi sento piuttosto essere come un’occasione per liberare la voce di alcune mie risorse emergenti, ed un modo per onorare la mia esistenza.

Poco tempo fa è stata proprio la mia coscienza a scuotermi, facendomi percepire sensazioni di vuoto quasi incolmabile, e ad indurmi a provvedere alla mancanza di un qualcosa di cui non sapevo dare un preciso significato.

Mi sono sentita forzatamente invitata ad uscire dal ristretto spazio d’azione che avevo ben organizzato, per provare a portare al di fuori del mio piccolo mondo un mio maggiore contributo personale.

Conoscere le qualità di questo nuovo apporto e individuare come concretizzarlo era quindi diventata una vera e propria emergenza che teneva impegnato il mio cuore e distratta la mia mente, e mi faceva soffrire interiormente, sebbene mi trovassi a considerare che la mia quotidianità era serena e priva di grandi dispiaceri.

La mia era un’emergenza di tipo spirituale che, invitandomi ad inserire la mia esistenza in un contesto più vasto, mi sollecitava ad approfondire le mie idee, affermare i miei valori, e vivificare l’amore per la vita e per tutto ciò che esiste.

Nel corso di questo mio cammino di crescita, per il quale ho investito un intenso impegno in introspezione, ho finalmente compreso che il mio cuore andava ascoltato e che solo poi con la mia mente attenta avrei potuto agire.

Non avendo una chiara idea di come dare avvio alla mia ricerca, mi sono data il permesso di lasciarmi guidare da alcuni eventi sincronici e da emozioni positive che di volta in volta ho percepito ad esempio leggendo testi, partecipando a corsi e seminari, o dialogando con persone già in cammino.

Nel concreto, una prima soglia che ho varcato è stata quella di una scuola formativa, attraverso un percorso che mi ha incoraggiata a dedicarmi alla mia personale auto evoluzione, insegnandomi da subito a riconoscermi come individuo dotato di unicità. Ho scoperto che il riconoscere in sé questa fondamentale caratteristica di unicità, consente di “compartecipare”, ossia partecipare alla vita in modo responsabile, e di contribuire ad uno sviluppo non soltanto individuale, ma anche collettivo ed universale. L'unicità è la caratteristica di essere unico, di essere il solo esistente, di non avere uguali nel proprio genere o nella propria specie. Si tratta di una fondamentale peculiarità che va riconosciuta, indispensabile non solo per rendersi conto di ciò che si è, ma anche per accorgersi di ciò che si può comunicare all'esterno, e di come si può poi facilmente contribuire ad un miglioramento nel proprio vissuto quotidiano e nel proprio contesto sociale. La riscoperta della mia unicità, e quindi di possedere un mio valore originale, ha rappresentato un passo preziosissimo per proseguire nel mio percorso auto evolutivo. Guardandomi intorno mi sono resa conto di quanti di noi non sono consapevoli di questo indispensabile requisito e del fatto che l'usufruire delle proprie doti di unicità è la condizione necessaria per muoversi nel mondo anche nel beneficio di tutti, verso un progresso comune. Piuttosto osservo la tendenza a lasciarsi condizionare da dettami standardizzati e ad operare con il solo scopo di far prevalere l'interesse individuale, con un implicito bisogno a “diventare qualcuno”, e con noncuranza verso atteggiamenti che potrebbero favorire un'armonia collettiva. Questa modalità, senza rendersene conto, può creare una grande scontentezza nell'anima, generare sentimenti di angoscia e di disillusione, ed anche tradursi in un agire scostante o deviante. Il sintomo è quello di un malessere, spesso tenuto segreto, che intrappola la propria autonomia creativa, nella convinzione ultima che la conduzione della propria vita non sia nelle proprie mani, ma venga dettata perlopiù da eventi esterni o dagli altri. E' quindi irrinunciabile avere coscienza di se stessi, sapere di essere sempre stati “qualcuno” fin dalla nascita, focalizzare propri talenti, e conoscere tutto il grande potere della propria libera volontà.

“La nostra epoca, immersa in problemi economici, produttivi e consumistici, va perdendo il «senso» della vita. Si constata come sia venuta meno una visione antropologica che consenta di affrontare tutti i problemi relativi all'esistenza umana

da un punto di vista più globale, che tenga conto di ciò che l'uomo è, prima ancora di ciò che l'uomo dovrebbe fare. Oggi i problemi umani vengono affrontati più in chiave di «fare» che non in chiave di «essere». In altri termini si potrebbe dire che oggi l'uomo sta dimenticando chi egli «è», sta smarrendo se stesso. Si scivola così, insensibilmente, ma inesorabilmente, in un senso di assurdità, di sfiducia, di insoddisfazione, di vuoto".¹

La mia osservazione verso questo fenomeno, e l'aver considerato come tale frustrazione aveva creato in me stessa quel vuoto interiore del quale ho percepito una profonda intensità, mi ha convinta a credere che all'origine di questa difficoltà esistono gravi lacune nell'ambiente educativo indirizzato verso i minori, ad opera di genitori poco attenti o forse smarriti a causa dei limiti di una complicata quotidianità, come ad opera delle istituzioni sociali preposte al sistema educativo.

Questa convinzione mi riporta ancora una volta all'analisi della mia esperienza personale, ed alle modalità educative cui sono stata esposta. Mi riferisco alle modalità educative ricevute dai miei genitori e dagli altri componenti della mia famiglia di origine, modalità religiose, sportive e scolastiche.

Per quanto riguarda le modalità educative strettamente familiari, sono sicuramente derivate dalla cultura di appartenenza dei miei genitori e dalle modalità da loro stessi acquisite dalle generazioni precedenti.

Posso affermare che senza dubbio sono scaturite dall'amore filiale, e che siano state condotte con le capacità migliori possibili, con normali limiti dettati sia da caratteristiche personali, sia dalle circostanze occorse nel tempo.

Credo che per il mio sviluppo individuale sia stato fondamentale l'apporto di stima ricevuta, dimostrato dai miei genitori con un loro atteggiamento sereno verso le mie scelte, anche quando queste possono essere sembrate meno costruttive.

La modalità educativa di tipo religioso, ed il tempo occupato a favore dell'educazione cattolica (l'unica che mi si è presentata), mi ha affascinato per un buon periodo della mia infanzia e della mia adolescenza, soprattutto perché mi ha

¹ Viktor E. Frankl, *Alla ricerca di un significato della vita* – pagina 5, Mursia, 1974

dato modo di provare l'importante esperienza dell'accoglienza, della compartecipazione e dell'ascolto, e consolidare fondamentali valori umani.

Ho avuto anche la fortuna di far parte di un gruppo sportivo, e di provare uno sport individuale. In entrambi i casi ho goduto di grande gioia e soddisfazione personale, derivate soprattutto dall'impegno costante che ho saputo mantenere anche quando l'allenamento mi è sembrato un sacrificio faticoso.

Si è trattata senz'altro di una fase importantissima per me, che mi ha permesso di apprendere, oltre alla tecnica sportiva, il senso della partecipazione, della correttezza verso l'altro, e della determinazione.

Valori di cui poi ho cercato di avvalermi negli altri ambiti della vita.

E' nella mia esperienza educativa scolastica che ho provato maggiore malcontento, trovandomi costretta a frequentare scuole tese quasi unicamente all'indottrinamento di materie proposte senza passione e derivanti da testi piuttosto noiosi.

Scuole finalizzate al deprimente completamento di programmi ripetitivi e uniformante per tutti gli studenti che mi lasciavano totalmente indifferente.

Ricordo di aver davvero odiato la scuola, fin dalle elementari.

Pur essendo una bambina e successivamente una ragazza diligente, non sopportavo l'obbligo di imparare cose a memoria di cui da sola non coglievo o non riuscivo ad apprezzare il significato, e non trovavo il conforto di uno spazio consono e adeguatamente organizzato, perché gli insegnanti erano in continuo ricambio, a causa di chissà quali interessi o disordini burocratici.

Ho sofferto molto nell'udire dichiarazioni di totale incapacità rivolte a noi studenti da parte di alcuni insegnanti che, al contrario, pretendevano sempre da noi un rispetto assoluto. Infine ho abbandonato un percorso scolastico per il quale non nutrivo alcun interesse, e a causa del quale sono andata molto vicina al sentirmi stupida.

Non posso certo sostenere che la mia cattiva esperienza debba essere stata simile per tutti, alcuni certamente si sono trovati in una sede scolastica migliore rispetto alla mia ed hanno potuto godere di un insegnamento appassionato e davvero formativo, ma forse molti si sono dovuti accontentare. Per questi ultimi, il mio intimo augurio è che abbiano comunque trovato il modo di esprimersi con proprie risorse, anche se temo che siano riusciti a farlo solo in seguito ad un grande sforzo personale, magari scaturito da qualche circostanza di disagio.

La mia personale esperienza di disagio è stata senz'altro motrice di un cammino introspettivo e mi ha tenuta in allerta durante le fasi scolastiche dei miei figli, nipoti e figli di amici.

Mia figlia ha fortunatamente potuto beneficiare dell'incontro di alcuni insegnanti che, facendola sentire a scuola quasi come a casa, l'hanno invogliata e promossa ad esprimere la sua individualità, applicare i suoi talenti, appassionarsi nello studio.

Mio figlio ha invece avuto incontri meno fortunati, e forse non per caso simili ai miei. Nel periodo di frequentazione delle sue elementari e medie, negli anni 2000, ho dovuto tristemente appurare che le metodologie didattiche sono ancora perlopiù indirizzate al totale abbattimento dell'originalità, a favore invece di una preparazione uniformante che forse risulta essere meno onerosa per insegnanti che sono probabilmente già poco motivati e non supportati da un'organizzazione istituzionale adeguata al bisogno.

In fin dei conti ho spesso amaramente constatato che ai bambini viene imposto di trascorrere chiusi in brutte aule scolastiche moltissime ore della loro vita, molte delle quali vengono purtroppo rese infruttuose.

Ho verificato in diversi casi che è d'abitudine quasi quotidiana, quando i bambini in classe non tengono il comportamento voluto dall'insegnante, punirli negando loro l'uscita ricreativa in giardino.

Per la maggior parte del tempo vengono tenuti immobili dietro i loro banchi allo scopo di trasmettere loro delle nozioni, gran parte delle quali poi, nella vita reale serviranno a poco. Vengono praticamente costretti a fare attività che non suscitano la loro meravigliosa innata curiosità, e vengono frenati nei loro personali impulsi originali e innovatori, spesso con mortificazione.

Un sistema educativo che dirige bambini limitandoli al fare per ubbidire e al ripetere lezioni che presto dimenticheranno, spesso con la sola finalità di prendere il miglior voto (ed esibirlo), e coltivare negli anni solamente le competenze razionali e strumentali, può generare una società costituita da individui che non conoscono la propria gioia di vita, essendosi limitati a coltivare una sola porzione di sé.

Con l'attuale sistema scolastico vengono preparate intere classi di persone conformate che infine avranno imparato a gareggiare fra loro invece che partecipare al creare insieme.

La mia nipotina di sei anni, dopo soli tre mesi di scuola elementare, mi ha dato ulteriore conferma di come vengono formati i nostri bambini, anche dopo l'anno 2010. La piccola, mostrandomi orgogliosa il suo primo quaderno di scrittura, non mi invitava a considerare il lavoro che lei aveva eseguito in classe, ma mi esortava a leggere a voce alta i voti numerici scritti in rosso dalla maestra, indicandomi con il suo piccolo dito indice solo quelli positivi e voltando rapidamente la pagina che invece riportava un voto numerico basso! La stessa bimba, solo pochi mesi dopo, è stata sgridata perché aveva in qualche modo preso le difese di un compagno che, secondo lei, era stato castigato ingiustamente. L'ammonizione che le è stata fatta, in seguito riportata anche ai genitori con la pretesa di rafforzarne l'effetto, è stata di "non occuparsi di cose che non la riguardano".

A poco a poco vengono posti semi di una vita per nulla costruttiva per la collettività, ma volta unicamente al raggiungimento di un proprio individuale successo, chiuso verso l'altro, all'insegna quindi del sospetto e dell'orgoglio, ed in balia di molteplici debolezze che conducono all'infelicità esistenziale, come l'odio e l'invidia, e l'incapacità di farsi carico della propria auto responsabilità negli avvenimenti o di trovare creativamente risposte e soluzioni ai problemi.

Durante tutta questa fase di acquisizione di "non strumenti", ciò che proviene dalle altre più comuni fonti esterne è carico di altri valori mortificanti, come quelli del successo, del potere, dell'apparire, del possedere, e del denaro.

Capita che i giovani si soffermino esclusivamente a sperare di diventare come il mito televisivo o sportivo del momento, senza così liberare nessuna delle potenzialità e talenti di cui nemmeno riescono a sospettare l'esistenza.

Troppo spesso anche i genitori sono incapaci di accorgersi di quanto stia accadendo e, spinti dal sistema competitivo nel quale loro stessi si trovano imbrigliati, spingono bambini e ragazzi ad ottenere risultati ad ogni costo, anziché coadiuvarli nella ricerca della propria essenzialità ed espressione della loro migliore manifestazione.

Il risultato può essere quello di una vita spesa in fatiche per le quali non c'è un vero appagamento, non avendo approfondito la propria consapevolezza di esistere e di riconoscersi come un fondamentale tassello che vede ognuno protagonista in un disegno universale.

Sono convinta che sia possibile, magari durante una fase di maturità che richiede un cambiamento, accorgersi di qualsiasi mancanza e, volendo, di ripristinare una migliore condizione di consapevolezza per mettere comunque a buon profitto anche un'esperienza di vita meno autentica.

Ma ciò che viene sconsideratamente a mancare è un'attenzione verso bambini e ragazzi che sia tesa alla prevenzione di disagi personali e relazionali, oltre che l'interesse nel formare generazioni future di individui che possano permettere crescita e sviluppo dell'intera società.

A mio avviso in Italia sussistono purtroppo anche grandi mancanze da parte del sistema socio sanitario, che si promuove verso i giovani quasi unicamente come assistenza rivolta a situazioni di gravoso disagio o malattia.

Credo quindi che oggi sia davvero importante la creazione di nuovi spazi dentro i quali si possa, come fosse quotidiana normalità, anzi, proprio come fosse "scuola", offrire un contributo concreto che possa essere a promozione dell'unicità e del talento dei giovani, per invitarli e guidarli nella ricerca dell'espressione di sé, oppure per accompagnarli a riconoscere e superare eventuali momenti critici.

Sono i nostri giovani la più preziosa risorsa disponibile, essendo il loro il maggiore contributo sul quale si può contare, per la vita futura di tutti e del nostro pianeta.

Capitolo 1 - Gli adolescenti

1.1 – Emergere e agire nel mondo

Ammiro moltissimo le persone che stanno vivendo questa fase d'età, perché sono portatrici di risorse indispensabili e potenziali straordinari, da coltivare e far emergere per il bene individuale, contemporaneamente indirizzato anche al bene comune.

L'adolescenza è una bellissima e cruciale stagione della vita, durante la quale è forte la spinta vitale verso il cambiamento.

E' un'età nella quale sono concentrati i punti chiave più significativi del proprio cambiamento, che magari ci si ritrova a rivivere ancora in successivi periodi, ma con intensità minore.

Potendo contare per la prima volta unicamente sulle proprie capacità ed energie, si devono agire alcune scelte mai fatte prima attingendo a risorse che spesso sono difficili da reperire in sé, visto che fino a poco prima si era stati bambini accuditi in tutto e per tutto. Oltretutto in un periodo in cui anche il corpo fisico è in piena trasformazione.

L'adolescenza è un processo evolutivo, un naturale percorso di crescita. E' un viaggio fondamentale, che richiede da parte degli adulti moltissimo impegno, totale rispetto, capacità di ascolto e disponibilità.

Particolari attenzioni come queste devono provenire non solo da una famiglia costituita da figure che sanno conservare la giusta vicinanza e definire regole consone, ma anche dai soggetti sociali che interagiscono con i giovani.

Tra questi soggetti esterni possono trovare posto, a seconda del grado di necessità, insegnanti, psicologi, counselor ed altri operatori sociali, che siano spinti dal desiderio di conoscere i ragazzi di oggi, i loro nuovi pensieri, e i loro nuovi sogni.

Spesso tali figure occorrono anche per essere d'aiuto per alcuni genitori, che si ritrovano smarriti di fronte a questo folgorante cambiamento e incerti sul come agire.

La fase di evoluzione di un adolescente va riconosciuta come occasione considerevole anche per chi gli è vicino, un'opportunità imperdibile per progredire insieme.

Questi giovani, che si apprestano ad una transizione tanto bella quanto complicata, attualmente trovano riferimento in tre/quattro sostanziali offerte sociali: la scuola, la famiglia, la religione, i mezzi di comunicazione.

Le mie osservazioni in merito mi hanno convinta che la nostra scuola, ed il nostro sistema educativo, sono ancorati ad un'offerta arretrata e ripetitiva che promuove molto poco una crescita che sia intesa contemporaneamente come evoluzione individuale e collettiva; che le famiglie non sempre riescono ad essere sufficientemente efficaci come guida per una generazione sempre più intelligente e sensibile; che i media sono spesso portatori di concetti aberranti e dominati da esclusivi interessi economici e di potere; ed infine che la nostra religione e la Chiesa faticano a tenersi vicini ai ragazzi e ai più moderni modelli sociali ai quali i giovani sentono di appartenere.

Trovo quindi urgente e indispensabile occuparsi seriamente e amorevolmente dei nostri nuovi giovani, essendo cosa lampante che il cambiamento ottimale di un ragazzo che diventa adulto è un fatto che riguarda l'intera società.

Si tratta di un'offerta sociale la cui diffusione è ad oggi quasi inesistente, dal momento che mancano spazi di aggregazione all'infuori delle mura scolastiche, se si fa eccezione degli oratori, che comunque non sempre sono strutturati e non sempre suscitano l'interesse di tutti i giovani.

Considerando inoltre che un ragazzo da solo difficilmente si metterà a cercare uno spazio d'ascolto al quale rivolgere un proprio disagio, ciò che gli viene proposto oggi è qualitativamente e quantitativamente inferiore alla necessità, ed è unicamente rappresentato da sportelli di servizio medico o sociale, quasi per nulla propagandati e che al pubblico esterno danno l'impressione di esistere soltanto per casi d'emergenza.

Tornando per un momento alla mia esperienza personale, ricordo di aver fatto richiesta di colloquio con la psicologa messa a disposizione dalla scuola media di mio figlio, cogliendo un suo disagio che stava per diventare un'emergenza: ebbene l'appuntamento per quel colloquio mi è stato fissato esattamente un mese dopo la richiesta! La psicologa era fuori sede per motivi personali e nessuno era stato incaricato di sostituirla.

Non penso sia accettabile una trascuratezza di tale portata.

Credo fortemente che la nostra società abbia bisogno di nuovi importanti apporti, che potranno essere ravvisati dai giovani di oggi, e posti in atto da loro stessi quando saranno diventati gli adulti che occuperanno le posizioni direttive di domani.

E' quindi una grande responsabilità sociale, oltre che un privilegio, formare giovani che siano in grado di conoscere risorse e talenti originali, perché possano rendersi conto di quanto il loro contributo sia indispensabile e di grande beneficio per l'intera collettività.

Capitolo 2 - Gli adolescenti in famiglia e nella società

2.1 – La ricerca della propria autonomia

L'adolescenza è la fase di vita durante la quale avviene il passaggio dall'età dell'infanzia all'età adulta. Normalmente ha inizio intorno ai 10, 11 anni (preadolescenza) e si conclude verso i vent'anni, a seconda di variabili soggettive, esperienziali, socio economiche e legate alle singole situazioni familiari.

Da qualche tempo gli esperti osservano che l'inizio dell'adolescenza si è anticipato, quasi annullando la fase della preadolescenza. Si osservano però anche adolescenze protratte nel tempo, persino fino ad un'età di trent'anni: una condizione causata da fattori socio-economici che non favoriscono lo svincolo dalla famiglia di origine in tempi opportuni.

Le moltissime e rapide trasformazioni che avvengono a livello fisiologico, fisico, e psicologico, fanno dell'adolescenza un periodo particolarmente complesso che porterà il giovane ad acquisire un'identità adulta, ad avere una vita autonoma e un proprio progetto di vita al di fuori della propria famiglia.

Questi processi maturativi agiscono congiuntamente determinando, anche sul piano comportamentale, vistosi cambiamenti non sempre facili da comprendere.

Sul piano fisico l'adolescente è alle prese con la tempesta ormonale che rapidamente muterà il suo corpo e che lo condurrà alla maturazione sessuale. Sul piano psichico si sviluppano nuove raffinate capacità mentali come quella di ragionare per ipotesi astratte e di riflettere sul proprio pensiero. Lo sviluppo affettivo e quello relazionale vedono inoltre il giovane impegnato a rapportarsi e confrontarsi con i coetanei, a far parte di un gruppo, a modificare la relazione con i genitori e gli adulti di riferimento, anche a cercare un possibile partner. Non è più un bambino e non è nemmeno ancora un adulto, ha necessità di conquistare una propria autonomia, e sperimenta se stesso per crescere e per trovare una propria identità, che venga riconosciuta.

Un adolescente sembra spesso totalmente concentrato su di sé, questo capita proprio perché si sta ponendo fondamentali quesiti:

Chi sono io? – Cosa sto diventando? – Cosa dovrei essere?

Sembra che il suo interesse per la famiglia venga meno, mentre al centro della sua vita verranno posti i rapporti con i coetanei. E' proprio attraverso le amicizie che lui scoprirà chi davvero è, fuori dal suo normale contesto familiare; per questa ricerca svolgerà un vero e proprio lavoro di selezione, sperimentando nuove identità e nuove realtà. Vorrà scegliere autonomamente modo di vestire, taglio di capelli, gusti musicali e modi di pensare che per un genitore potrebbero risultare totalmente estranei. Un adolescente potrebbe aver bisogno di affermare la sua fierezza anche nel sentirsi diverso dai suoi genitori, e ha bisogno della sua intimità e della sua privacy. E' in questo periodo che i giovani provano a insegnano agli adulti che è indispensabile la separazione da loro. Molti padri e madri sentono invece questa fase come un distacco inaccettabile e rischiano così di rovinare il privilegiato rapporto che li vede protagonisti e che permette una maturazione serena ed equilibrata per il giovane, oltre che una fondamentale esperienza di condivisione per il genitore.

2. 2 – Separazione o distacco? L'educatore come allenatore

Purtroppo va considerato che sono tempi problematici per i figli, e lo sono anche per i genitori. Negli ultimi anni sono aumentati i casi di ragazzi "difficili": solitari, depressi, impulsivi, scontroso, irritabili, e si registrano sempre più casi di violenza, autolesionismo e persino di suicidio. Nello stesso tempo i genitori sono sempre più impegnati lontano dai loro figli, essendo obbligati entrambi al lavoro, e spesso solo per il difficile sostentamento economico della famiglia. Solo alcuni più fortunati hanno nonni abbastanza giovani che si occupano di loro.

Già da piccoli devono rinunciare al tempo per una tranquilla merenda a casa, per trascorrere un paio d'ore all'aria aperta o per giocare con gli amichetti. In molte famiglie si è persa la buona abitudine serale di trovarsi insieme per condividere i fatti della giornata, mentre la televisione nelle case è sempre accesa. Gli adulti rientrano molto tardi perché i ritmi di lavoro sono sempre più pressanti e molte volte si ritrovano nervosi e troppo stanchi per condividere del tempo di qualità con i propri familiari. Spesso dopo cena si trovano con l'obbligo di dover far ultimare ai figli più piccoli onerosi compiti di scuola forzatamente assegnati per il giorno dopo. La sera diventa così un ristretto lasso di tempo organizzato freneticamente, che oltretutto

non favorisce il clima migliore per distendersi e per lasciarsi andare ad un indispensabile sonno ristoratore.

Così sempre più padri e madri si sono abituati a diventare veri e propri manager dei loro figli: gestori del loro tempo, piuttosto che educatori.

Bambini cresciuti in queste circostanze, potrebbero diventare adolescenti poco compresi, specialmente se i genitori non riescono a rallentare e, senza rendersi conto del tempo che passa inesorabilmente veloce, non si accorgono di quanto sia importante essere partecipi del loro cambiamento.

Lo psicologo americano John Gottman ², proponendo ai genitori una modalità educativa basata sulla *consapevolezza emotiva*, suggerisce che, per continuare ad influire in maniera significativa nella vita di un figlio durante la sua adolescenza e oltre, occorre mantenere una posizione più simile a quella di “consulente”. Un genitore che si è abituato ad organizzare e pianificare la vita del figlio, e che non si rende conto che invece di accompagnarlo e assisterlo si sta sostituendo a lui, con l'intento di garantire velocità e risultato, si sta comportando come fosse un manager. Occorre quindi che si ponga con un nuovo ruolo di *genitore-allenatore*.

Un ruolo che gli possa permettere di continuare ad influire in maniera significativa nella vita del figlio, consentendo allo stesso tempo lo sviluppo dell'indipendenza e dell'autonomia di cui il giovane necessita, e che in più rende libero l'adulto da talune incombenze quotidiane.

La prima cosa è che i genitori sappiano accettare che i figli adolescenti si stanno staccando da loro, che non vogliono più condividere ogni fatto della loro giornata, che non vogliono sentirsi controllati ed essere sommersi da domande inquisitorie. Si tratta di una separazione da incentivare e che deve essere mantenuta con una buona comunicazione, per la quale sono sempre indispensabili stima e rispetto. Troppo presto un adolescente potrebbe chiudere la comunicazione, sentendo che il genitore non si fida di lui.

Il *genitore-allenatore* evita di fare critiche e di formulare giudizi, evita di correggere continuamente e di rimproverare manchevolezze, di fare commenti umilianti; ascolta sempre il figlio con attenzione e con mente aperta, incoraggia la sua autonomia, gli

² John Gottman, *Intelligenza emotiva per un figlio* - Rizzoli BUR, 2010

consente anche di prendere qualche decisione poco saggia, ricordando che si impara dai propri errori quanto dai propri successi.

I vostri figli non sono i vostri figli.

Essi sono i figli e le figlie della smania della Vita per se stessa. Vengono attraverso di voi, ma non da voi, e benché stiano con voi, tuttavia non vi appartengono. Voi potete dar loro il vostro amore, ma non i vostri pensieri, poiché essi hanno i propri pensieri. Potete dare alloggio ai loro corpi, ma non alle loro anime, poiché le loro anime dimorano nella casa del futuro che voi non potete visitare neppure in sogno. Voi potete sforzarvi di essere come loro, ma non cercate di renderli simili a voi. Poiché la vita non va all'indietro e non si trattiene sullo ieri. Voi siete gli archi dai quali i vostri figli vengono proiettati in avanti, come frecce viventi. L'arciere vede il bersaglio sul sentiero dell'infinito ed Egli vi tende con la Sua potenza in modo che le Sue frecce vadano rapide e lontane. Lasciatevi tendere con gioia dalla mano dell'Arciere; poiché com'Egli ama le frecce che volano, così ama pure l'arco che è stabile.³

2.3 - L'ordine familiare

Generalmente l'adolescenza è vista come un periodo nel quale i ragazzi sembrano essere in guerra con il mondo, specialmente con gli adulti.

La visione precostituita è quella di un adolescente in crisi, sempre inquieto, incerto, silenzioso, eccessivo, arrabbiato. Una condizione che di solito viene reputata ben distinta e separata da quella vissuta da un adulto.

Mi è capitato di sentir dire da madri o padri che il loro ragazzo è un immaturo e un irresponsabile, esternando quest'affermazione sprezzante davanti al figlio e contemporaneamente in presenza d'altri. Certamente un figlio non può che sentirsi umiliato, privato della facoltà di esprimersi, e consolidato nel tenere un comodo atteggiamento marginale. Col perdurare potrà essere una persona scoraggiata nella vita, e si convincerà di non avere qualità peculiari da esprimere. Quello che si aspettano in determinati momenti questo tipo di genitori è forse che il loro figlio continui a dipendere da loro, dalle loro opinioni e dai loro dettami, come fosse

³ Kahlil Gibran, *Il Profeta* – pagina 18, Feltrinelli, 2010

ancora il bambino che era fino a poco prima; oppure che d'improvviso intraprenda azioni intelligenti e significative con scelte ben motivate e decisioni esemplari. Nel peggiore dei casi sarebbero felici che il ragazzo, a seconda della convenienza del momento, sappia giostrarsi con entrambe le attitudini e comportarsi contemporaneamente con entrambe le modalità. Alcuni genitori poi si atteggiavano e si vestono come se avessero la stessa età dei loro figli, seguendo la moda di apparire sempre giovani, e creando una confusione di ruoli molto dannosa.

Bert Hellinger ⁴, psicoterapeuta tedesco conosciuto a livello mondiale per le "Costellazioni Familiari", fa molta chiarezza sulle dinamiche che sono alla base dei rapporti tra i membri di una famiglia.

Grazie al suo metodo di rappresentazione familiare ci è possibile notare come molto spesso in famiglia si dimentica di tenere il "giusto ordine", di permettere cioè che ogni persona possa mantenere il suo speciale posto all'interno della famiglia, e riconoscersi in questo unico posto.

All'interno di una famiglia ci sono i grandi e ci sono i piccoli.

L'ordine è fondamentale: i grandi danno la vita, i piccoli la ricevono.

Questa semplice legge naturale va mantenuta nella vita di tutti i giorni, rispettando la corretta relazione che vede i grandi dare ai piccoli, e i piccoli ricevere dai grandi. Un sistema familiare ottimale non inverte mai questo ordine di ruolo e di scambio.

Hellinger lo chiama "l'ordine sacro": all'interno di ogni famiglia ogni membro detiene una posizione unica e insostituibile che dipende dall'ordine di nascita, e che va rispettata affinché il gruppo familiare, o sistema, viva in armonia.

Gli antenati e i nonni vengono prima dei genitori, i genitori vengono prima dei figli, i fratelli maggiori prima dei fratelli minori e così via, nel seguire un ordine che va dal passato verso il futuro.

Oltre al rispettare questo tipo di ordine temporale Hellinger osserva che è indispensabile tenere anche un giusto "equilibrio", legato a questo ordine del dare e del ricevere, ma anche consolidato dal dare con amore (senza pretendere nulla in cambio) e dal ricevere con gratitudine (senza giudicare o criticare ciò si è ricevuto). Quando in un sistema familiare le regole dell'ordine e dell'equilibrio non vengono

⁴ Bert Hellinger, *Costellazioni familiari* - Tecniche nuove, 2005

rispettate (per incapacità oppure a causa di situazioni difficili) si vive nella sofferenza, che comincia dal fatto di non sentire di aver trovato il proprio posto nella vita.

I figli hanno necessità di ricevere sicurezza, protezione e appoggio dai loro genitori. Una madre che tiene un comportamento da amica verso la figlia non farà il suo bene, così come non lo farà un padre, che tenendo un simile comportamento con un figlio, perderà tutta la sua autorevolezza.

Nel periodo dell'adolescenza un giovane ha ancora bisogno, esattamente come quando era bambino e forse ancora di più, di sentirsi sicuramente amato, stimato e rispettato dai propri genitori.

Anche se questo bisogno non è più espresso esplicitamente, i genitori devono continuare ad essere sensibili e a comportarsi in modo rispettoso e affettuoso, in modo che il figlio non smetta mai di sentirsi importante per loro.

Quella con il genitore è la principale relazione con l'altro, in un susseguirsi continuo di rapporti attraverso i quali un giovane si sente apprezzato e promosso, oppure contrastato o impedito da forme di indifferenza e disistima.

E' attraverso le relazioni con gli altri che tutti noi abbiamo l'occasione per imparare come muoverci nella vita.

2.4 – Le posizioni esistenziali

Con l'”Analisi Transazionale”⁵, una teoria della moderna psicologia diffusa dallo psichiatra Eric Berne, vengono osservati i meccanismi che regolano i rapporti e i dialoghi tra le persone.

Berne rileva tre livelli principali che caratterizzano la nostra personalità:

G.A.B.

- l'io genitore
- l'io adulto
- l'io bambino.

⁵ Eric Berne, *A che gioco giochiamo* - Bompiani, 2008

Il rapporto tra le persone viene a dipendere da come i tre livelli si propongono, sia all'interno della singola persona, sia all'esterno, negli scambi con gli altri.

L'io genitore è legato all'autorità, che può manifestarsi come amorevole e incoraggiante, oppure come critica e normativa, e viene a formarsi attraverso la registrazione delle esperienze maturate sin dall'infanzia, e di quanto viene trasmesso dai propri genitori. L'io genitore è il contenitore di norme, buone o cattive, che vengono ravvisate infine come verità e che finiscono per diventare regole nella vita pratica e precisi dettami per il modo in cui le cose devono essere fatte.

L'io adulto è la nostra parte razionale, mentre l'io bambino è la nostra parte emotiva. Ognuno di noi, a qualsiasi età, ha contemporaneamente dentro di sé un genitore, un adulto e un bambino che osservano il mondo esterno, influenzano il nostro modo di pensare e determinano il nostro modo di agire.

Thomas A. Harris, psichiatra americano, spiega che, in base all'analisi transazionale, esistono "posizioni esistenziali" con le quali giudichiamo noi stessi e gli altri e che possono trovare accordo con un ottimale percorso di crescita.

1• Io non sono ok, tu sei ok

io non mi sento adeguato, mentre tutti gli altri lo sono; è la posizione della primissima infanzia, si riscontra poi quando una persona si sente inferiore agli altri e tende alla depressione.

2• Io non sono ok, tu non sei ok

io non mi sento adeguato e nessuno lo è; è la posizione di una persona che non sente alcun interesse per la vita.

3• Io sono ok, tu non sei ok

io sono l'unico adeguato; è la posizione di una persona diffidente, che vuole stare sola e che biasima gli altri come fossero la causa delle sue disgrazie.

4• Io sono ok, tu sei ok

accettazione reciproca, di se stessi e degli altri; è la posizione di una persona che si piace e che sa accettare gli altri come sono.

La formazione di un bambino, esposto alle influenze dei genitori e del mondo esterno, è un processo durante il quale molto presto diventa predominante la comunicazione verbale.

Molto piccoli i bambini sembrano limitarsi ad osservare, ma già iniziano a formare le loro convinzioni in base a come gli eventi gli si presentano e soprattutto in base a come parole, frasi e concetti gli vengono rivolti.

Presto iniziano a provare sentimenti, e a collaudare comportamenti, per vedere come questi vengono recepiti dai genitori (con approvazione, disapprovazione, indifferenza).

Un adolescente si trova quindi con un bagaglio di comportamenti già sperimentati e che gli servono per entrare nel mondo degli adulti.

Molte persone restano però tutta la vita bloccati nella posizione della prima infanzia, continuando a sentirsi “io non sono ok, gli altri invece sì”.

Il miglior atteggiamento dei genitori verso i figli è fondamentale per permettere al figlio di superare questa prima posizione.

Attraverso un sano processo, potrà diventare un adulto consapevole di essere ok, riconoscendo che anche tutti gli altri sono ok.

Capitolo 3 - Il cambiamento

“Quella che il bruco chiama fine del mondo, il resto del mondo lo chiama farfalla.”
Lao Tse

3.1 – La celebrazione del cambiamento

Forse a causa di una condizione sociale dove sono imperanti tempi strettissimi d'azione e impulsi provenienti dall'esterno sempre più tesi al raggiungimento di ragguardevoli obiettivi da esibire, i genitori più distratti e l'intera società stentano a trovare apprezzamento e disponibilità per una fase di passaggio che invece richiede un giusto tempo. Ogni cambiamento scaturisce dal compimento di specifici passi progressivi, e dal passaggio da una condizione ad un'altra, cosa naturale e necessaria all'essere umano come normale processo evolutivo.

Per un'ottimale fase di crescita, l'antropologo francese Arnold Van Gennep⁶ ha ravvisato la seguente sequenza di stati:

- 1- Separazione: un primo stato di abbandono, durante il quale ci si possa concedere di lasciare una condizione precedente;
- 2- Transizione: un secondo stato in cui è necessario isolarsi (presupposto indispensabile per favorirsi all'apertura di una condizione nuova);
- 3- Reintegrazione: uno stato conseguente di accettazione, al quale viene data conferma con l'imporsi nella società.

Oggi può accadere che sia difficile per una persona, in una qualunque fase di passaggio, riconoscersi nella trasformazione. Può capitare di cadere nel disagio causato da un falso senso di perdita o dall'incapacità di fare una scelta, che oltretutto deve risultare sempre vincente, il più possibile attinente alla tendenza del momento.

⁶ Arnold Van Gennep, *I riti di passaggio* - Bollati Boringhieri, 2012

In passato (ed ancora oggi in etnie non occidentali) le culture hanno sempre rappresentato attraverso figure, regole e riti i processi di passaggio che definiscono il ciclo vitale dell'uomo. Ciò facilitava nell'individuo un facile riconoscimento di appartenenza, con la migliore legittimazione nella nuova condizione, esprimibile nel concreto attraverso rinnovate azioni e responsabilità. Grazie al rito di passaggio al singolo veniva data la giusta importanza del suo cambiamento e del suo momento evolutivo, e veniva favorito un più stretto legame con il proprio gruppo, permettendo un'acquisizione serena delle nuove relazioni e dei nuovi compiti.

L'espressione "*riti di passaggio*" è diventata famosa in seguito agli studi del già citato antropologo francese Arnold Van Gennep, cui è seguita la pubblicazione di un libro nel 1909. Secondo gli approfondimenti di questo studioso i riti di passaggio sono relativi a tutte quelle cerimonie che vengono organizzate per celebrare un cambiamento di *status*, ovvero un mutamento dei ruoli svolti e della posizione sociale occupata da un individuo.

Nella vita di ogni essere umano esistono momenti determinanti, come la nascita, l'ingresso nel mondo degli adulti, il matrimonio, la morte.

Questi momenti sono celebrati da appositi riti, diversi a seconda di cultura e società di appartenenza. E' nostra consuetudine ad esempio celebrare i riti del battesimo, delle nozze e del funerale.

Nel mondo si trovano ancora società che celebrano il rito di passaggio dedicato all'iniziazione del giovane, quando entra nella fase dell'età riproduttiva. Ad esempio presso alcuni villaggi africani la tradizione ha dato origine a lunghe cerimonie, nelle quali sono organizzate vere e proprie prove di coraggio cui sottoporre i giovani iniziati, poi celebrate attraverso marchiature sul corpo, come la circoncisione, il tatuaggio e la scarificazione (cicatrici da esibire). L'effetto di tali cerimonie è quello di offrire ai componenti del gruppo un solido legame di amicizia e di solidarietà, oltre quello di essere ufficialmente considerati e riconosciuti dagli altri gruppi sociali.

Nel nostro attuale mondo spesso gli adolescenti faticano a riconoscere il loro momento evolutivo, anche perché vivono in un mondo in cui gli adulti stessi confondono la relazione, perseguendo spesso modelli giovanili che non gli appartengono più e rifiutandosi nell'impegno di stabilire e far osservare regole e

criteri di comportamento. I giovani hanno bisogno di adulti che non nascondono difficoltà, limiti e sforzi quotidiani, e che nel contempo siano capaci di essere accompagnatori presenti, guide che sappiano essere d'esempio, e che sappiano dar prova costante di amorevole stima e considerazione.

La spinta vitale per il cambiamento non può considerarsi legata unicamente all'età dell'adolescenza, ma va intesa come una facoltà umana indispensabile per un'esistenza in continua crescita.

Capitolo 4 – I nostri nuovi figli

4.1 - I nostri figli sono i figli del pianeta

*“I grandi non capiscono niente da soli.
E che noia, per noi piccoli, dovergli sempre spiegare tutto.”
(Antoine de Saint Exupéry, Il piccolo principe)*

Già da neonati abbiamo l'impressione che siano bambini diversi.

I loro occhi a volte si soffermano nei nostri guardandoci con un'intensità che ci sbalordisce. Sembra essere lo sguardo saggio di chi già sa tutto.

Sorprendendoci e trovandoci impreparati, a tre/quattro anni fanno domande di senso profondo ed esprimono concetti di qualità spirituale, insolita per il nostro costume comune.

A sette/otto anni ci offrono, sempre all'improvviso e con frasi dirette e concise, occasioni di riflessione sulle nostre abitudini ed esprimono un grande fastidio per le ingiustizie e le ipocrisie, soprattutto se perpetrate ai danni dei loro coetanei. Addirittura, quando si sentono molto amareggiati o dispiaciuti, arrivano a far domande sull'aldilà, dichiarando a volte di desiderare di “tornare a casa”.

Oppure la mattina appena svegli ci raccontano i loro sogni nello stesso modo in cui lo farebbe un adulto, con particolari che rivelano conoscenze o esperienze che non siamo in grado di spiegare. A volte, infine, ci raccontano di entità che solo loro riescono a vedere, descrivendole nel dettaglio.

A noi adulti questi discorsi fanno molta paura, e così cerchiamo di convincerci (e di convincere loro) che si è trattata di una fantasia, di un'impressione, o che si sono lasciati condizionare da qualcosa che hanno sentito dire da altri per caso, o da un racconto, o dalla televisione.

Senza accorgerci, spesso anche invitandoli con sprezzo a non dire sciocchezze, cominciamo a farli sentire inappropriati.

Così, troppo presto potrebbero imparare che i loro pensieri e le loro emozioni non sono accettabili.

Per non perdere il nostro amore e il nostro rispetto, si imporranno a diventare come noi vogliamo che siano, allontanandosi dalla loro origine.

Ciò che è urgente comprendere da parte di tutti è che abbiamo di fronte una generazione di bambini (alcuni di noi oggi già adulti ne fa parte) che possiedono tutta la sapienza che occorre per portare il contributo necessario alla sostegno del nostro pianeta.

Saggezza, compassione, fraternità e rispetto per ogni creatura sono tra le principali caratteristiche innate di questi bambini.

Il Prof. Georg Kuehlenwind ⁷, antroposofo e insegnante di fisica all'università di Budapest, definisce "bambini delle stelle" la nuova generazione emergente.

“la stella rappresenta il nostro legame subcosciente con il mondo spirituale e la fonte particolare delle nostre facoltà umane. Chiamo questa generazione “i bambini delle stelle” perché sono stelle luminosissime, sono anime umane estremamente evolute.” ⁸

Il prof. Kuehlenwind precisa che questi bambini si contraddistinguono perché sono anime umane estremamente evolute, coscienti fin dalla nascita, ed è convinto che con loro si debbano mantenere rapporti di totale rispetto, essendo nati con un destino speciale e portatori di un cambiamento evolutivo.

A conferma del loro essere “speciale”, viene osservata la loro capacità di percepire pensieri ed emozioni di chi li circonda.

Sono sicura che chiunque di noi abbia avuto questa impressione.

Trovandoci qualche volta a che fare con un bambino di questa generazione, non abbiamo avuto la sensazione che loro stessero percependo esattamente ciò che stavamo provando e pensando? E che le loro affermazioni ed osservazioni sul momento vissuto fossero molto più sensate di quanto saremmo stati noi in grado di decifrare?

⁷ Georg Kuehlenwind, *Star Children*
<http://www.liberascuola-rudolfsteiner.it/main/home/stampaarticoli.asp?mode=m3&ida=172>

⁸ Claudio Gregorat, *Il mistero dei bambini indaco*
http://www.rudolfsteiner.it/articoli/gregorat/bambini_indaco.html

Un bambino così cosciente va considerato come un essere già responsabile di se stesso, e trattato di conseguenza.

Chissà quante volte ci siamo accorti di quanto i nostri figli (oppure è capitato a noi stessi quando eravamo bimbi) siano infastiditi dall'essere considerati piccoli e trattati da bambini.

Spesso bambini ritenuti "difficili", o portatori di disturbi come la sindrome da deficit di attenzione e iperattività, sono il risultato di un mancato riconoscimento della loro unicità.

"Siamo di fronte ad una nuova generazione di bambini che deve essere trattata in modo del tutto diverso, ma genitori e insegnanti non se ne rendono conto e continuano a trattarli alla vecchia maniera." ...

"Un altro problema è che tutti i bambini nati negli ultimi decenni sono sempre più individualizzati, mentre i loro genitori continuano ad avere un'immagine precostituita di ciò che dovrebbero essere." ...

"Abbiamo sempre la tendenza a comprimere un bambino nella cosiddetta normalità."

"Ogni bambino viene sulla Terra con un impulso spirituale a fare il bene: un impulso a cambiare la nostra civiltà meccanica, materialistica e tecnocratica in una civiltà il cui principio guida sia l'amore."...

"I bambini delle stelle possiedono prima di tutto una stupefacente maturità, portano con sé un potente impulso spirituale e sono insoddisfatti del mondo degli adulti che trovano nascendo. Dispongono di un surplus di energia vitale e spirituale, doti che, invece di essere riconosciute, valorizzate e accompagnate da una pedagogia adeguata, vengono sbrigativamente interpretate come sintomi di disturbi più o meno gravi e "curate" con psicoterapie premature o con farmaci che tendono a "normalizzarli."...⁹

⁹ Georg Kuehlenwind, *Star Children* - Anthroposophy Worldwide, febbraio 2002
<http://www.liberascuola-rudolfsteiner.it/main/home/stampaarticoli.asp?mode=m3&ida=172>

4.2 – L'energia vitale

Già a partire dagli anni ottanta, alcuni studiosi hanno cercato di approfondire le caratteristiche di questi particolari bambini che si comportavano in maniera diversa da altri coetanei.

Una di questi, Nancy Ann Tappe¹⁰, scrittrice, sensitiva e terapeuta, ha definito il carattere generale delle persone attraverso il colore della loro “aura”, osservando che il colore vitale che distingueva la nuova generazione, l'indaco, non lo aveva mai visto prima.

Oltre al corpo fisico, l'uomo possiede altri corpi che normalmente non sono visibili ad occhio nudo, ma che sono altrettanto fondamentali, e che lo avvolgono e lo compenetrano formando quel campo energetico chiamato “aura”.

L'aura è un campo di vibrazioni luminose che si espande intorno al corpo di persone, animali e cose.

L'aura dell'uomo si espande per circa cinquanta centimetri e più in tutte le direzioni, risultando di forma ovoidale.

La scienza stessa ci insegna che esistono energie invisibili ai nostri occhi, come l'elettricità, le onde radio e i raggi infrarossi. Può essere quindi riconosciuto anche un campo elettromagnetico intorno all'uomo, dentro il quale agisce una quantità di energia che viene assorbita ed emessa in una serie di trasformazioni che, a seconda dell'individuo e del suo stato psicofisico, possono variare.

Sempre più spesso sentiamo parlare di energie e di qualità positive o negative rispetto ad un ambiente in cui ci troviamo, rispetto ad un oggetto che chissà perché attira la nostra attenzione, oppure rispetto alla compagnia di talune persone.

Ci riferiamo, e ce ne affidiamo a volte per le nostre decisioni, a percezioni che non sappiamo ben definire, ma che è possibile far derivare all'energia che emaniamo e che assorbiamo. Non ne siamo razionalmente consapevoli, ma per istinto sentiamo tutta questa energia che ci circonda, la nostra aura, quella di chi sta intorno a noi e quella delle cose e degli ambienti, e con essa, sempre senza che ce ne rendiamo conto, siamo anche in grado di comunicare.

¹⁰ *Introduzione agli Indaco* - Nancy Ann Tapp (Intervista di Jan Tober)
<http://www.stazioneceleste.it/articoli/indaco/introduzione.htm>

Qualcuno, riuscendo a vedere questo campo, lo descrive come una specie di alone di vari colori. A tal proposito non possono non venire in mente le antiche raffigurazioni dell'aureola nelle opere d'arte sacre, che stavano ad indicare, con un cerchio di luce intorno al capo o a tutto il corpo, la santità di un personaggio.

Che si scelga di credere oppure no all'esistenza di un'aura, resta fondamentale riconoscere che siamo molto più di un comune corpo fisico, che sarebbe solo un semplice ammasso di materia e sostanze inerti se non fosse, per l'appunto *animato*, da qualcosa di più elevato.

I nostri bambini, chiamiamoli "delle stelle" o "indaco" o come ci piace, sembra siano nati possedendo doni divini. Ci danno l'impressione di essere anime antiche venute in nostro soccorso, e a volte per questo con stupore li paragoniamo a saggi filosofi.

Se li riconosciamo portatori di tale prezioso carico, diventa facile scegliere di crescerli secondo le loro inclinazioni più autentiche, ed in seguito di godere di un maggiore numero di eccellenze in vari campi: ottimi medici, scienziati, inventori, artisti o insegnanti che realizzeranno importanti progetti e che si adopereranno, sentendola come una missione, per la crescita delle generazioni successive, in un continuo progresso collettivo. Questo non sarà possibile fintanto che la nostra società e l'istruzione pubblica continueranno ad operare in modo approssimativo e persino distruttivo nei confronti di pregi e talenti individuali.

Capitolo 5 - Comprendere l'esistenza umana

5.1 – Il modello olistico

Per poter contribuire attivamente a beneficio di questa nuova generazione portatrice di nuovi valori e di una nuova concezione di umanità, è necessario che l'educazione in famiglia e a scuola venga totalmente riformulata.

Gli educatori dei figli del nuovo millennio dovranno fungere da guida per crescere individui responsabili, motivati e pieni di risorse.

Non è più sufficiente, né produttivo, insegnare cosa pensare o cosa fare.

Occorre trasmettere nuovi insegnamenti che tengano in prima considerazione la globalità dell'essere umano, perché è necessario che sin da bambini vengano acquisite le capacità di auto osservarsi e di comprendere le emozioni e i pensieri che si avviciano, le motivazioni delle azioni che si adottano, e la propria condizione fisica. Ciò acconsentirebbe di sviluppare le migliori facoltà del pensare e dell'esprimersi in piena libertà, senza condizionamenti, affinché i propri pensieri possano essere espressi con le migliori parole, che infine daranno origine ad un modo di agire positivo e necessario per essere compartecipi alla vita.

Nel "Manifesto nello Spirito della Coscienza Planetaria"¹¹, firmato nel 1998 da alcuni artisti e scienziati e premi Nobel per la pace, è scritto:

"Abbiamo raggiunto un punto di cruciale importanza nella nostra storia. Siamo all'inizio di un nuovo periodo di evoluzione sociale, spirituale e culturale. Stiamo evolvendo verso un sistema interconnesso, basato sull'informazione, che abbraccia l'intero pianeta. La sfida che ora dobbiamo affrontare è quella di scegliere il nostro futuro. La nostra generazione è chiamata a decidere il destino della vita su questo pianeta, a creare una società globale pacifica e cooperante, continuando così la grande avventura dello spirito e della consapevolezza sulla Terra."

Concetti di pace, spiritualità, ecologia, medicina alternativa (o nuova medicina), alimentazione naturale, e nuova educazione sono ancora poco diffusi, e legati a

¹¹ Club di Budapest, *Manifesto della coscienza planetaria*
<http://www.clubdibudapest.it/il-manifesto-della-coscienza-planetaria-1.html>

culture emergenti minoritarie, delle quali spesso se ne ha un'opinione parziale e pregiudiziale.

Lo sviluppo del singolo potenziale umano, con l'importante considerazione che esso porta in sé anche lo sviluppo umano globale, è una cognizione legata all'osservazione che un essere umano è interdipendente con la totalità, ed è indivisibile dal tutto, in una perfetta funzionalità globale.

Ultimamente di sente dire che “tutto è Uno”, definendo così un modello di cultura che intende essere unitaria e globale, di tipo olistico.

Il termine “olistico” deriva dalla parola “Olos” che, in greco, significa “il tutto”, “l'intero”. Considerare bianco e nero, o buono e cattivo è un'abitudine che crea un'alternanza continua e che da adito al giudizio e alla critica, non permettendo un giovamento equilibrato.

Nel comprendere che tutto è uno è possibile scorgere l'armonia di ciò che sembra separato ma che invece è complementare e si rivela necessario l'uno all'altro. Sarebbe possibile vedere la luce, se non esistesse il buio?

Secondo la concezione olistica, che si può ravvisare in molte tradizioni spirituali del passato, l'essere umano è una coscienza connessa con l'intera creazione, che si incarna di vita in vita, al fine di compiere un cammino evolutivo destinato ad una piena realizzazione.

5.2 – La partecipazione

Per progredire come umanità, è quindi necessario che ci si sviluppi spiritualmente, riconoscendo la nostra essenzialità, che ci fa sentire parte integrante di un organismo superiore cosciente e intelligente, e a cui possiamo dare un nome come: Dio, Creatore, Sorgente, Universo, ecc...

L'essere umano, che oggi ha una bassa consapevolezza di sé e di quanto lo circonda, può e deve evolversi vivendo con pienezza i propri valori e la propria consapevolezza di essere compartecipe di un disegno più vasto.

Allo stesso modo anche il nostro pianeta può essere finalmente visto bisognoso di un vero e proprio salto evolutivo: da una concezione di una Terra come qualcosa da conquistare e depredare, alla consapevolezza di essere parte integrante di un luogo

sacro nel quale coesistono diverse specie viventi che si evolvono e con le quali il pianeta stesso, e la creazione intera, è interconnesso.

Mentre finora la crescita di un essere umano veniva considerata esclusivamente in relazione ad un processo più che altro casuale, oggi è tempo di sentirsi parte in gioco dell'intera creazione, perpetrando nuovi sistemi, abitudini e credenze che non ci facciano mai più dimenticare che siamo una coscienza indivisibile, un'unità psicofisica che si manifesta sì in un corpo fisico, ma che vive in continua correlazione con tutto quanto lo circonda.

5.3 - L'unità psicofisica che si manifesta – la multidimensionalità

Nell'occuparsi di noi, del bambino, dell'adolescente e dell'uomo, è indispensabile comprendere qual è la natura spirituale dell'essere umano.

Quando ci guardiamo allo specchio, crediamo di osservare la nostra persona, in verità quella riflessa è solo l'immagine del nostro corpo fisico.

Il nostro corpo fisico è la materia con la quale il nostro spirito, grazie alla nostra mente, può esprimersi nella natura e nella vita.

Siamo corpo, mente e spirito.

Un individuo è un'entità multidimensionale, costituito da quattro dimensioni interconnesse e indivisibili:

- dimensione corporea (corpo fisico)
- dimensione energetica (corpo eterico)
- dimensione emotiva (corpo astrale)
- dimensione transpersonale, (Sé)

Conoscere se stessi significa essere consapevoli della propria multidimensionalità, del fatto che le quattro dimensioni influiscono l'una con l'altra e che per assicurare il proprio benessere e la propria realizzazione, occorre mantenerle in una condizione armonica.

Il nostro corpo fisico appartiene al regno minerale (stato solido - terra), e ci permette di manifestarci nella materia attraverso la nostra azione, avendo la funzione del volere e agire.

Il nostro corpo eterico fornisce l'energia vitale al corpo fisico (che da solo sarebbe materia inanimata), ha la funzione del pensare, appartiene al regno vegetale (stato liquido - acqua).

Il nostro corpo astrale è costituito dalle emozioni, ha la funzione del sentire, appartiene al regno animale (stato gassoso – aria).

Il nostro Sé è la nostra scintilla divina, la sua funzione è l'essere, appartiene al regno umano (stato spirito – fuoco).

Un essere umano quindi non è un semplice essere di tipo biologico con capacità pensanti, bensì un'unità di coscienza che interagisce in continuo scambio con tutto quanto esiste.

Capitolo 6 - La coscienza planetaria

6.1 – La “Nuova Pangea”

“La logica vi porterà da A a B. L'immaginazione vi porterà dappertutto.”
Albert Einstein

Qualche anno fa, ancora inconsapevole di qualsiasi nuova concezione della nostra esistenza e del nostro pianeta, ho fatto un sogno, uno di quelli che restano indelebili e che possono permetterci di rinnovare la nostra visione di vita. Nel sogno mi veniva dato il permesso da alcune particolari guide di entrare a visitare un luogo generalmente interdetto al pubblico per il quale però mi ritrovavo a dover percorrere un difficilissimo percorso. Ero motivata dal continuare, nonostante fossi terrorizzata, dal fatto che davanti a me un gruppo di bambini lo stava già percorrendo con estrema facilità. Li sentivo gioire e correre davanti a me, come quando si sente da lontano un gruppo di bambini che giocano felici all'aria aperta. Nel convincermi di proseguire e di non farmi lasciare indietro, e nonostante mi ritrovassi nel buio più totale a dover risalire a tentoni uno stretto pozzo verticale, riuscivo finalmente ad emergere in un posto del tutto nuovo. Il luogo che mi si presentava davanti era splendido: un parco verde nel quale potevo percepire pace assoluta e perfezione totale. Venivo accolta con gentilezza da una persona, una precisa copia di me stessa, che mi invitava a far parte di un gruppo interessato a sapere da dove arrivassi e quali fossero le tecnologie a disposizione nel mio mondo di provenienza. Al mio racconto di velocissimi treni e aerei di cui ci serviamo per i nostri spostamenti, loro si erano meravigliati, dichiarandosi sorpresi dal fatto che dalle mie parti si viaggiasse ancora “in orizzontale”.

In conclusione del mio sogno avevo la certezza di aver conosciuto una nuova Terra, gemella della nostra, di cui avevo udito il nome “Nuova Pangea”, sulla quale per viaggiare, ed incontrarsi, non occorre spostarsi fisicamente e non vi è un'unica possibilità lineare di orientamento, laddove un viaggio non è un semplice tragitto con partenza e arrivo, ma un percorso di conoscenza.

Sembra forse la trama di un film, più che un sogno, ma di fatto mi ha permesso di avere l'immagine migliore dell'unico possibile futuro dell'umanità, la cui strada

potrebbe essere indicata da bambini ai quali viene dato il permesso di muoversi finalmente secondo la loro spontaneità e gioia, con finalità di conoscenza più che di sola abilità. Si tratterebbe di una generazione futura che non sarà più costretta a muoversi “in orizzontale”, (e quindi a ragionare in modo lineare, credendo che vi sia una unica direzione per procedere nella vita), perché avrà imparato che per permettersi di abitare un luogo di bellezza, serenità e pace, occorre potenziare tutte le capacità umane, di immaginazione, sensibilità e consapevolezza individuale, collettiva e globale.

6.2 – La Terra è un super-organismo, l’umanità il suo cervello

Cosa non da poco, la “Nuova Pangea” del mio sogno ha trovato anche successivamente corrispondenza con “Gaia”¹², e l’ipotesi formulata dallo scienziato James Lovelock.

Con la sua “teoria di Gaia” Lovelock propone di osservare la Terra come fosse un super-organismo vivente i cui sottosistemi, o ecosistemi, (che nel nostro organismo sono gli organi) concorrono tutti insieme per il benessere del sistema cui fanno parte. Se si considera l’umanità come il cervello del pianeta, che gestisce, regola e coordina le informazioni del super-organismo, ci si può meglio rendere conto di quanto danno stiamo ancora facendo al nostro corpo-pianeta.

E’ quindi ormai cosa indispensabile che l’umanità incrementi una coscienza planetaria, fondata sulla consapevolezza di essere parte attiva e interdipendente di un macro-essere vivente.

Sono convinta che per un bambino questo sia un concetto già innato, ma che l’attuale sistema educativo sia anacronistico e non funzionale allo sviluppo di una coscienza planetaria, oggi condizione necessaria e urgente.

“Molti maestri e scuole spirituali da tempo descrivono la Nuova Era come un allargamento della coscienza individuale alla coscienza planetaria.

¹² James Lovelock, *Progetto Gaia, La teoria di Gaia*
<http://www.progettogaia.it/ipotesi-gaia/pagine/ipotesigaia.pdf>

In questa visione ogni essere umano viene considerato un punto di luce della grande rete delle coscienze che abbraccia tutto il pianeta.

La luminosità di ogni singola coscienza è proporzionale al suo grado di sviluppo spirituale, alla sua più o meno intensa connessione con il Tutto che la circonda; per questo i grandi maestri sono stati chiamati Illuminati.

Questa rete planetaria è una conquista recente, creata dalla parte più matura della famiglia umana con grandi sacrifici e amore impersonale.

Essa rappresenta il frutto di tutti coloro che hanno creato ponti umanitari tra le culture e le religioni della Terra, ed hanno sentito veramente di essere parte di una coscienza planetaria e vi hanno dedicato una vita o comunque tutte le risorse.

Questa rete oggi è sostenuta, sui suoi livelli più mentali, da tutti i gruppi che operano per l'ecologia, i diritti umani, i soccorsi umanitari, e sui livelli più spirituali, da tutti i gruppi che praticano meditazione, in modo ecumenico e non settario, e per la coscienza e la pace globale. Entrambi i livelli sono essenziali.

In questo momento, la rete fino ad ora costituita con grande amore è ancora debole e fragile, l'intensità luminosa del pianeta viene considerata ancora largamente insufficiente al grande salto quantico che l'umanità si appresta a compiere.

Occorre quindi molta più energia e coscienza. La rete di luce in molti punti del mondo è largamente lacerata dalle guerre, dalle mafie, dagli abusi di ogni tipo, dalla mancanza di amore, di valori e di gratitudine per l'esistenza sacra. Da millenni questa situazione è imperante, creata dalla vecchia cultura considerata ormai dalla grande maggioranza degli uomini come la legge stessa della natura.¹³

6.3 - Coscienza planetaria e educazione ecologica - Ecopsicologia

E' assodato che il nostro pianeta stia molto soffrendo e che l'umanità stia vivendo di conseguenza in stato di sofferenza a causa dello sfruttamento ambientale e di problemi sociali ed economici cui finora non siamo stati in grado di trovare soluzione.

¹³ Enrico Cheli, *Gaia, La luminosa rete delle coscienze* – Enciclopedia Olistica
<http://www.enciclopediaolistica.com/enciclopedia/evo/evo01.htm>

Sembra che l'unica fonte di felicità si possa trovare tramite il benessere materiale, necessariamente legato al consumismo, mentre viene posto in secondo piano il benessere interiore e la compartecipazione.

Il messaggio che da qualche secolo si è diffuso è che noi, essendo padroni della Terra, possiamo sfruttarne le risorse naturali per ottenerne ricchezza economica e benessere, in più trascurando completamente le cognizioni derivanti dalle culture più antiche.

Ci stiamo auto distruggendo perché crediamo di essere divisi tra noi, separati dal creato, e sostanzialmente ininfluenti.

Ci teniamo nella condizione di restare totalmente passivi, e restiamo a guardare lo sfacelo aspettando di vedere cosa succederà, demandando il problema alla generazioni che ci seguiranno, oltretutto senza fornire a queste strumenti adeguati per comprendere ed operare nuove strategie.

Pensiamo singolarmente di non avere colpe né risorse per migliorare la situazione, e così ci teniamo sostanzialmente in disparte, restando esclusi dal partecipare ad una trasformazione che è ormai indispensabile per la nostra crescita e per la nostra stessa sopravvivenza.

Solo dopo che l'ultimo albero sarà stato abbattuto.

Solo dopo che l'ultimo fiume sarà stato avvelenato.

Solo dopo che l'ultimo pesce sarà stato catturato.

Soltanto allora scoprirai che il denaro non si mangia.

Profezia degli Indiani Cree (*nativi dell'America settentrionale*)

Una delle principali soluzioni per evitare un danno irreparabile è rappresentata dall'educazione ecologica.

Si tratta di apprendere e di insegnare un concetto antico e fondamentale che, specialmente nell'educazione di tipo occidentale, viene diffusamente ignorato: cioè che “noi siamo la Terra”.

Come fili di una rete che abbraccia il pianeta, ognuno di noi, nel compiere proprie scelte ed azioni interagisce sempre nell'ambiente, insieme e contemporaneamente alle scelte ed alle azioni degli altri, generando giorno per giorno la realtà in cui viviamo.

Come un organismo è composto da cellule, il mondo è composto da noi individui: siamo noi stessi che, con i nostri pensieri, il nostro comportamento e le nostre scelte possiamo mantenere lo stato di salute del nostro pianeta, nello stesso modo di come possiamo mantenere sane le nostre cellule.

“L’organismo vivente è straordinariamente coerente: tutte le sue parti sono connesse con tutte le altre in modo multidimensionale, dinamico e quasi istantaneo.

*Ciò che accade a una cellula o ad un organo, succede anche in qualche modo a tutte le altre cellule e organi...” ... “L’organismo è anche coerente con il mondo intorno a sé: ciò che accade all’esterno dell’organismo è riflesso in qualche modo al suo interno. Grazie a questa coerenza, l’organismo è in grado di evolvere in sintonia con il proprio ambiente.”*¹⁴

Impegnarsi per un’educazione ecologica e per sviluppare una coscienza ambientale significa salvare l’umanità e la Terra, e significa dare un senso di grandezza alla nostra esistenza. Presenza, rispetto e collaborazione sono condizioni necessarie per relazioni di vera qualità, verso noi stessi, verso gli altri, e verso l’ambiente naturale. Non esiste un confine tra l’individuo e il resto del mondo. La *Coscienza Planetaria* è la consapevolezza di essere parte della Terra e parte del mondo.

Oggi "coscienza planetaria" è sinonimo di consapevolezza dell’intero ecosistema vivente, di ecologia planetaria, di sostenibilità, di consapevolezza ambientale, di orientamento alla pace internazionale, di concezione scientifica sistemica, di responsabilità per la tutela dei diritti planetari umani, etnici, animali e religiosi, di medicina olistica e di salute globale dell’uomo e del pianeta, di evoluzione spirituale unitaria e trans religiosa, di world music e di fusione delle culture e delle arti, di globalizzazione dei mercati e di economia etica, di reti di comunicazione globale, di Internet come sistema nervoso cibernetico del pianeta, come "cervello globale di Gaia", di crescita umana, di educazione globale alla responsabilità e alla tolleranza, in una parola di villaggio globale che rappresenta la realizzazione della coscienza

¹⁴ Ervin Laszlo, *La scienza e il campo akashico* – pagina 36, Urra Ed.

*planetaria, il sogno dell'intera umanità: un mondo di pace, multietnico, libero e tollerante, di scambi e di conoscenze illimitate, di spiritualità universale.*¹⁵

L'Ecopsicologia mostra come, impegnandosi nella crescita personale, si può anche salvaguardare l'ambiente.

*Quando sapremo davvero chi siamo, quando ci renderemo conto dei legami che davvero ci legano al pianeta sul quale viviamo, quando capiremo che “noi siamo la Terra”, allora avremo la carica giusta per correre a riparare quanto è stato fatto e per intavolare nuove strategie di gestione della società e di interazione con l'ambiente. Questa è la motivazione alla base dell'Ecopsicologia e questa è la spinta che sta portando lo stesso discorso anche al di fuori di un ambito strettamente terapeutico, per diventare spunto di riflessione, materia di insegnamento, ispirazione per esercitazioni e attività pratiche anche in ambito educativo, formativo e culturale, coinvolgendo professionisti e terrestri consapevoli di tutte le età.*¹⁶

¹⁵ Enciclopedia Olistica, *le implicazioni della coscienza planetaria*
<http://www.enciclopediaolistica.com/enciclopedia/cop/cop01.htm>

¹⁶ Marcella Danon, *Ecopsicologia* – pagina 162, Urra, 2006

Capitolo 7 - Gli adolescenti e la Terra

7.1 – Il mondo di oggi è un mondo adolescente

L'adolescente di oggi potrebbe essere promotore di un'occasione di cambiamento, forse persino di una delle ultime occasione possibili, prima di un disastro irreparabile.

Si potrebbe osservare che lo stesso mondo di oggi è come un adolescente: ha superato gli anni del bambino, ma ancora non è adulto. Non è ben consapevole di quanto gli stia capitando, si lascia guidare dalle occasioni, si affida al caso e aspetta eventi fortuiti. Inizia ad intuire che occorre decidere qualcosa di nuovo e fare cose inedite, ma non avendo indicazioni che gli permettano di ravvisare come fare, né incoraggiamenti particolari, continua a stare in disparte, ad osservare in modo distaccato e ad aspettare di vedere cosa succederà.

La nostra Terra oggi ha bisogno di un salto in avanti decisivo, è necessario prendere seriamente in considerazione di salvare il pianeta da un disastro, e mettere velocemente in atto una serie di azioni trasformative.

Di quali nuovi individui può necessitare una Terra che sta attraversando una gravosa fase di passaggio come questa? Senza dubbio di giovani che siano motivati ad operare un cambiamento epocale, ideologico, normativo, comportamentale, convinti a ridefinirsi in una nuova vita di adulto consapevole.

Questa categoria di persone potrebbe essere composta da una nuovissima generazione di giovanissimi che, nell'essere educati a riconoscersi protagonisti della vita, in partecipazione e co-creazione, potrebbero essere ribattezzati con una nuova definizione, che a me oggi piace rendere con il termine da me stessa concepito "*adolecoscenti*".

Capitolo 8 – Vuoi partecipare al cambiamento?

“E' l'arte suprema dell'insegnante, risvegliare la gioia della creatività e della conoscenza.”
Albert Einstein

8.1 – Generare ed educare

Quando sono appena nati, e nell'età dell'infanzia, ci è facile pensare che i nostri figli siano specialissimi, belli, intelligenti, pieni di qualità e di risorse.

Siamo capaci di continuare a pensarla in questo modo anche nel trascorrere del tempo? Siamo capaci di potenziare e trasmettere loro questa nostra convinzione, specialmente quando, crescendo e trovandosi a confronto con la realtà, ne hanno più bisogno?

Siamo bravissimi nell'accudirli quando dipendono esclusivamente dalle nostre azioni. Siamo altrettanto attenti quando escono di casa per imparare a conoscere la verità del mondo, affrontarla con le loro uniche forze, valutare possibilità, prendere decisioni?

Quando erano tra le nostre braccia, al sicuro tra le mura di casa, gli abbiamo fornito tutti gli strumenti di cui necessitano per essere partecipi attivi del progresso della nostra società? Siamo assolutamente certi che coloro ai quali li affidiamo, medici, educatori ed insegnanti tutti, abbiano l'intento di lavorare per continuare a fornire competenze creative, potenziare risorse originali, istruire all'autonomia?

Generare ed educare sono compiti essenziali e correlati.

Occorre ricordare che i bambini e i giovani osservano costantemente il comportamento adulto, e ne imparano le modalità, riportandole anche in maniera amplificata nella realtà quotidiana cui tutti ci troviamo coinvolti.

I tempi odierni sono caratterizzati da una crisi che ci vede tutti responsabili:

disastri ambientali, crisi economica, aumento della disoccupazione, povertà, emarginazione, diffidenza, mancanza di prospettive, dipendenza ecc. ...

Tempi difficili ai quali tutti siamo chiamati per portare soluzioni, la prima delle quali è necessariamente legata a quanto viene trasmesso ai nostri figli.

Non ce ne accorgiamo, ma trovandoci sprofondati nelle diverse pressioni derivanti dalla crisi economica e sociale che stiamo attraversando, stiamo coltivando una cultura diffidente verso la vita, alimentando sconforto, disperazione e negatività.

Maria Montessori osservava già molti anni fa che a scuola viene utilizzata una *pedagogia del terrore*¹⁷, basata sul ricordo delle grandi tragedie dell'umanità nella convinzione che in questo modo, cioè con la paura che queste cose possano accadere ancora, si possano prevenire simili disastri.

Guerre e deportazioni sono tutt'oggi uno degli argomenti preferiti della nostra scuola media, proprio nell'offerta formativa per adolescenti.

Ricordo che un insegnante di mio figlio, in occasione della festa organizzata per la conclusione della classe seconda, mise in atto una scena teatrale per i genitori.

I giovanissimi studenti dovevano rappresentare una situazione di persecuzione nazista. Una bambina che faceva la parte di una madre con un neonato in braccio, nel nascondersi per non farsi trovare dall'assassino nazista, involontariamente uccideva soffocando con la mano il figlio piccolo che piangeva. Altri attori bambini avevano il ruolo di sparare e uccidere.

Lo stesso anno, l'unica proposta extra scolastica fatta ai ragazzini fu quella di portarli a visitare Dachau, motivando l'uscita come "gita di classe"; peraltro senza che al rientro venissero proposte attività di approfondimento o di condivisione dell'esperienza.

Come può un giovane, trascinato suo malgrado in una voragine di immagini e pensieri catastrofici, situazioni di incertezza, induzione al senso di colpa, al pregiudizio, alla diffidenza e alla paura, riuscire a non sentirsi mortificato e già sconfitto in partenza?

¹⁷ Gino Aldi, Gaia C. Belvedere, Antonella Coccagna, Lorenzo Locatelli, Sabino Pavone, *Un'altra scuola è possibile – Le grandi pedagogie olistiche di Rousseau, Froebel, Pestalozzi, Montessori, Steiner, Sai Baba, Malaguzzi, Milani, Lodi, Krishnamurti, Gardner*, pag. 53 - Aldi, Edizioni Enea, 2013

Maria Montessori ricordava:

*“La legge che regola l’universo è una legge di attrazione: il simile attira il simile. La paura genera solo paura, non può certo far nascere l’amore necessario a curare le ferite del nostro pianeta e degli esseri che lo abitano.”*¹⁸

8. 2 – L’educazione al “sentire”

E’ fondamentale riconoscersi come entità indivisibile di corpo-spirito, per contribuire allo sviluppo di una cultura olistica, ormai necessaria per essere consci della nostra realtà spirituale, e per stare bene.

Mi è capitato di provare ad immaginarmi in una situazione drammatica, ad esempio su un aeroplano che sta precipitando.

Ho provato a riflettere sul fatto che avrei del tempo per pensare alla mia vita prima dell’impatto con il suolo, ed ho concluso che molto probabilmente non mi soffermerei a ricordare gli eventi della mia vita per come si sono succeduti cronologicamente, ma piuttosto con le qualità di sentimenti ed emozioni per cui ad essi sono rimasta interiormente legata.

Questa constatazione per me è la prova che ciò che è importante per l’essere umano è il sentire a livello emozionale, e che questa facoltà è la sola che può permettere di dare un senso autentico all’esistenza, trattandosi di fatto dell’unico modo con il quale diamo forma a ricordi e sensazioni che determinano la nostra esperienza di vita.

Come raccomanda lo psicologo Enrico Cheli in un articolo presente nella Enciclopedia Olistica¹⁹, è davvero importante focalizzare la nostra attenzione sulla differenza tra il pensare e il sentire, e trasmettere ai nostri figli l’educazione al sentire. E’ facile osservare che fino ad una certa età i bambini vivono esclusivamente la funzione del sentire, e che a poco a poco crescendo questa capacità viene fatta

¹⁸ Gino Aldi, Gaia C. Belvedere, Antonella Coccagna, Lorenzo Locatelli, Sabino Pavone, *Un’altra scuola è possibile – Le grandi pedagogie olistiche di Rousseau, Froebel, Pestalozzi, Montessori, Steiner, Sai Baba, Malaguzzi, Milani, Lodi, Krishnamurti, Gardner*, pag. 53 - Aldi, Edizioni Enea, 2013

¹⁹ Enrico Cheli, *Sento dunque sono. Per un riequilibrio tra pensare e sentire*
<http://www.enciclopediaolistica.com/enciclopedia/evo/evo01.htm#12>

sovrastare (dall'educazione, dalla società) dalla facoltà razionale. A scuola il bambino è tenuto occupato con compiti come leggere e scrivere, che sviluppano l'emisfero cerebrale sinistro (già stimolato naturalmente dalle connessioni neuronali che si incrementano con la crescita), e diminuisce il suo tempo dedicato a sperimentare, giocare e correre, cosa che stimola l'emisfero destro e che accrescerebbe le sue potenzialità del sentire.

Ricordo una maestra elementare che spesso ha rimproverato mio figlio in classe dicendogli (davanti a tutti e facendolo sentire inappropriato) "sei sempre sulle nuvole!". Non le importava certo sapere cosa il bambino stesse provando, né rispondere alle domande che lui le proponeva, la cosa fondamentale per lei era ricondurlo al solo ascolto della lezione, certamente a discapito della sua intelligenza emozionale.

Il nostro sistema educativo è orientato esclusivamente sul pensare, con una modalità di studio tesa perlopiù al solo ripetere, cosa che rende il bambino (e poi l'adulto) più facilmente manipolabile, indottrinato e condizionato a credere vere, giuste e naturali cose che invece derivano solo dal pensare altrui.

Mia figlia sta preparando una prima tesi per l'università. Nel produrla le è stato dato l'ordine di riportare esclusivamente temi e concetti già espressi da altri, e le è stato specificato che non può aggiungere nulla di personale, impedendo in questo modo l'apporto di un nuovo contributo all'argomento.

Viene insegnato che il proprio sentire è meno importante, quando invece è il vero e unico strumento umano che permette di sapere con assoluta certezza cosa è meglio per noi, e tenersi a distanza dai condizionamenti.

Tempo fa in televisione ho visto un'inchiesta che affrontava il tema delle diverse abitudini alimentari nel mondo. Mi aveva emozionato la gioia che esprimevano i bambini di una coppia orientale che abita in un luogo immerso nella natura quando era venuto il giorno di andare con papà a prendere le larve di una tale specie di formiche che poi la mamma avrebbe cucinato per tutti. Noi occidentali ci troveremmo in grande disagio davanti ad un piatto di questo tipo, ma solo perché siamo stati condizionati, per giunta senza mai assaggiarle, dal fatto che le larve di formica devono necessariamente fare schifo.

Molte delle nostre convinzioni non sono davvero nostre, ma appartengono alla realtà socioculturale nella quale viviamo. Siamo convinti che siano le più vere e le più giuste, abbiamo perso la fiducia nella nostra intima capacità del sentire, e l'abitudine di attenerci alle nostre sensibili valutazioni personali. Se lo facessimo, potremmo scoprire ad esempio che alcuni alimenti sono più buoni di altri, e soprattutto che alcuni alimenti sono più salutarì per noi rispetto ad altri. Inoltre, cosa ancora più importante, potremmo imparare a sentire e riconoscere quali sono le informazioni buone e le informazioni meno buone, uscendo dal tunnel del condizionamento mediatico e riappropriandoci della nostra libertà.

Per fare un altro semplice esempio, recentemente sono stata indirizzata dal mio medico a prendere un medicinale. Dopo pochi giorni dall'inizio dell'assunzione ho intuito un sentimento, che senza l'abitudine al sentire, non avrei saputo osservare. L'ho espresso dicendo che mi sentivo inquinata. Ciò mi ha spinto a tornare subito dal medico per farmi cambiare immediatamente il farmaco. Successivamente mi sono chiesta per quanti anni avrei potuto continuare ad assumerlo se fossi rimasta nel pensare, invece che nel sentire, e condizionata dal fatto, ad esempio, che il medico ne sa più di me, oppure che quel medicinale è ottimale perché è l'ultimo ritrovato di quella data casa farmaceutica. Avrei continuato ad intossicare il mio corpo e conseguentemente anche il mio spirito, agendo con un comportamento non consapevole del mio essere multidimensionale.

Con lo sviluppo del proprio sentire diventa più semplice sapere cosa ci fa bene e cosa ci intossica, in qualsiasi ambito, non solo personale ma anche sociale, ad esempio riconoscendo quali sono le persone che è meglio frequentare, i libri che è meglio leggere, la proposta informativa che è meglio seguire.

L'abitudine del sentire può condurci alla nostra piena realizzazione, trovando in noi risposte totalmente sicure perché nostre, libere da qualsiasi conformismo e condizionamento.

8.3 - L'ascolto empatico

Un insegnante/educatore allenatore si impegna per conoscere il profilo di ogni suo singolo allievo. Per questo è importante che osservi con sensibilità le regole

dell'ascolto empatico, che è molto più che una semplice raccolta di informazioni che arrivano alle orecchie. Per ascoltare empaticamente occorre, in un clima di assoluta attenzione e rispetto, saper mettere il bambino al primo piano, accorgendosi del suo bisogno del momento, e sintonizzandosi sulle sue emozioni. Si utilizzano gli occhi, per cogliere le dimostrazioni fisiche delle emozioni del bambino nel linguaggio del corpo. L'immaginazione, per vedere la situazione nella prospettiva del bambino. La parola, per riflettere insieme a lui in maniera non critica e riuscire a dare un nome alle emozioni che prova. Il cuore, per sentire insieme a lui ciò che sta provando.

Quando un bambino non si comporta bene, ciò che è importante è che venga portato a comprendere che il problema non è nel suo sentimento, ma casomai nella sua reazione del momento.

L'insegnante/educatore allenatore sa che tutti i sentimenti sono accettabili, chiarisce al bambino di essere in grado di comprenderlo, e gli insegna a riconoscere l'emozione che ha provato e a padroneggiare gli eventuali sentimenti meno opportuni, che potrebbero sfociare in uno sfogo inappropriato.

Quando un individuo si sente compreso, non si sente più solo, e si sente stimato e nobilitato.

Per quanto riguarda i ragazzi, lo strumento principale è quello del dialogo, e possono essere proposte pratiche o esercizi appositamente concepiti.

La finalità deve essere quella di abituare i giovani a parlare di sé, a condividere problemi comuni e anche questioni importanti relative alla vita, mediante un'interazione nobile ed empatica.

*“Empatia” significa uno stato di identificazione fra personalità molto più profondo, in cui una persona si sente dentro l'altra, tanto da perdere temporaneamente la propria identità. E' in questo profondo e talvolta misterioso processo che hanno luogo la comprensione, l'influenza e gli altri rapporti significativi fra persone. Pertanto, quando parliamo dell'empatia non pensiamo soltanto alla sua importanza fondamentale nel counseling, ma anche alla sua funzione essenziale nel lavoro di insegnanti, predicatori e quanti altri svolgono un'attività che consiste nell'esercitare un'influenza sugli altri.”*²⁰

²⁰ Rollo May, *L'arte del counseling* – pag. 49, Casa Editrice Astrolabio, 1991

8.4 – L’educazione all’intelligenza emotiva

Si è considerato come i genitori debbano operare con i loro figli come fossero allenatori. Allo stesso modo occorre che lo facciano tutti gli educatori.

Per aiutare i nostri figli, bambini e adolescenti, ad essere sempre più sereni e forti di fronte alle difficoltà della vita, occorre fornire loro appropriati strumenti.

Uno di questi strumenti è l’applicazione dell’*intelligenza emotiva* i cui approfondimenti sono messi in evidenza dagli studi dello psicologo americano Daniel Goleman.²¹

Con la definizione di *intelligenza emotiva* Goleman si riferisce alle capacità di autocontrollo, entusiasmo e perseveranza, nonché capacità di auto motivarsi.

*“Queste capacità possono essere insegnate ai bambini, mettendoli così nelle migliori condizioni per far fruttare qualunque talento intellettuale la genetica abbia loro dato. Al di là di questa possibilità, si profila un pressante imperativo morale. I nostri sono tempi nei quali il tessuto della società sembra logorarsi a velocità sempre maggiore, nei quali l’egoismo, la violenza e la miseria morale sembrano congiurare per corrompere i valori della nostra vita di comunità. E’ qui che la tesi che sostiene l’importanza dell’intelligenza emotiva si impernia sul legame fra sentimento, carattere e istinti morali. Ci sono prove crescenti del fatto che, nella vita, atteggiamenti fondamentalmente morali derivino dalle capacità emozionali elementari. L’impulso è il mezzo dell’emozione: il seme dell’impulso è un sentimento che preme per esprimersi nell’azione. Chi è alla mercé dell’impulso – chi manca di autocontrollo – è affetto da una carenza morale: la capacità di controllare gli impulsi è alla base della volontà e del carattere. Per lo stesso motivo, la radice dell’altruismo sta nell’empatia, ossia la capacità di leggere le emozioni degli altri; senza la percezione delle esigenze o della disperazione altrui, non può esserci preoccupazione per gli altri. E se esistono due atteggiamenti morali dei quali i nostri tempi hanno grande bisogno, quelli sono proprio l’autocontrollo e la compassione.”*²²

²¹ Daniel Goleman, *Intelligenza emotiva* - Rizzoli BUR, 2013

²² Daniel Goleman, *Intelligenza emotiva* – pagina 13, Rizzoli BUR, 2013

I periodi dell'infanzia e dell'adolescenza trascorsi a casa e a scuola, sono quelli durante i quali maggiormente è possibile apprendere i fondamentali insegnamenti emozionali dai quali si genererà l'abilità di affrontare la vita in modo equilibrato e consapevole.

Attualmente l'educazione emozionale è una materia sconosciuta ed il suo sviluppo è lasciato al caso, causando spesso risultati spiacevoli.

*“Forse l'informazione più sconvolgente viene da un'inchiesta a livello mondiale, compiuta su genitori ed insegnanti, che ha mostrato la tendenza, nell'attuale generazione di bambini, ad avere un maggior numero di problemi emozionali rispetto a quella precedente: oggi i giovanissimi sono più soli e depressi, più rabbiosi e ribelli, più nervosi e inclini alla preoccupazione, più impulsivi e aggressivi.”*²³

8.5 – La modalità maieutica

Tutti noi dovremmo desiderare che tra i normali compiti di un educatore ci sia quello di insegnare ai bambini cosa sono l'empatia e l'autoconsapevolezza, l'arte di ascoltare, di risolvere conflitti e di cooperare per il bene comune.

Il metodo educativo basato sulla disciplina filosofica maieutica propone un modello in cui il maestro (maieuta) aiuta e incoraggia l'allievo a far emergere ciò che già è presente in lui, senza veicolarlo.

Al contrario di un insegnamento tendente al solo indottrinamento, spiritualmente infruttuoso, l'arte maieutica permette nell'allievo l'emergere di potenzialità e risorse innate di cui ancora non è a conoscenza.

Ciò che la scuola potrebbe iniziare a fare è educare il giovane come persona, prendendo in considerazione la possibilità di non dividere la mente dal cuore.

La facoltà razionale non può più essere tenuta distinta dalla facoltà emozionale: occorre saper mantenere in equilibrio ciò che pensiamo e ciò che proviamo, e non permettere che l'una prenda il sopravvento dell'altra.

Per il giovane è fondamentale imparare a motivare se stesso e persistere con speranza nel perseguire un obiettivo, nonostante si presentino frustrazioni.

²³ Daniel Goleman, *Intelligenza emotiva* – pagina 15, Rizzoli BUR, 2013

Altrettanto importante è imparare a conoscere il proprio stato d'animo, per evitare che le sofferenze diventino impedimenti al pensare e agire.

Ai nostri bambini e ai nostri giovani, con l'attuale sistema educativo scolastico, viene garantita questa validante opportunità?

Allo stato attuale uno studente viene valutato in base a giudizi o voti numerici espressi da un unico insegnante in considerazione delle sue prestazioni scolastiche. Si cerca di formare uno studente "modello", che sappia dimostrare una perfetta conoscenza accademica.

Viene totalmente ignorato e trascurato l'aspetto dell'intelligenza emotiva, che è invece immensamente importante ai fini del destino personale ed in seguito collettivo (non ci si deve stancare mai di ricordare questo aspetto "secondario").

Non è quindi certo che un allievo da 10 e lode, secondo una parziale e soggettiva valutazione che gli è stata conferita come fosse un'etichetta, sia in grado di affrontare la vita, superare difficoltà e cogliere opportunità. Allo stesso modo non è comprovato che un allievo da 4 sia un incapace ed un inconcludente.

La scuola è il luogo nel quale i bambini e gli adolescenti trascorrono la maggior parte del loro tempo. Se possibile, dovrebbero trascorrerne anche di più, specialmente venendo in aiuto di famiglie carenti del tempo e delle capacità necessarie per guidare l'evoluzione di un figlio.

E' proprio in questo ambiente, e mettendo all'opera insegnanti attenti e davvero competenti per l'educazione (non solo per l'istruzione), che si potrebbe iniziare a diffondere la più autentica educazione alla vita.

8.6 – Riconoscere i propri sentimenti

Sarebbe opportuno l'insegnamento del "conoscere se stessi" per mezzo dell'intelligenza emotiva, la modalità con la quale si diventa consapevoli dei propri sentimenti, nel momento stesso in cui essi si presentano.

Essere consapevoli di sé significa essere consapevoli sia del proprio stato d'animo del momento, sia dei pensieri che ne conseguono.

Serve a riconoscere i principali stati d'animo positivi e negativi, con le emozioni che ne seguono, al fine di non diventarne schiavi.

Lo stato d'animo positivo è confortante, e permette di coltivare la stima di sé.

Lo stato d'animo negativo potrebbe essere causa di comportamenti inopportuni e pericolosi, ma è utile quanto quello positivo, quando nel prenderne coscienza rende possibile liberarsene e adoperarsi per stare bene.

Le principali emozioni negative che caratterizzano i momenti più difficili della vita sin da bambini sono la rabbia, l'ansia, la tristezza, il senso di colpa.

La rabbia è lo stato d'animo più difficile da controllare. Si tratta di uno stato d'animo addirittura seducente, per il quale si trovano sempre buone ragioni, e che si autoalimenta con il continuo rimuginare. Spesso in queste condizioni ci si ritrova alla fine nella condizione in cui l'ira prende il sopravvento e, nell'onda della rabbia, si può sfociare in atti violenti.

Lo stato d'ansia diventa molto negativo quando le preoccupazioni diventano ripetitive, o anticipatorie. Si può osservare uno stato d'ansia anche dall'esterno, quando ad esempio si nota che una persona è pervasa da sintomi come una sudorazione eccessiva, tensione muscolare, o addirittura segni auto inflitti sul corpo.

La tristezza sottrae energia, ed uno dei suoi effetti fisici potrebbe essere quello della sonnolenza. Tristezza e malinconia possono manifestarsi anche con la mancanza di interesse e con il bisogno di stare in disparte.

Il senso di colpa annienta la gioia di vivere e abbassa l'autostima, con sensazione di inadeguatezza, biasimo di sé e inferiorità.

Un bambino che impara presto a fidarsi dei propri sentimenti, a regolare le proprie emozioni e a risolvere i propri conflitti coltiverà un'alta stima di sé e si troverà a proprio agio con gli altri. Saprà infine esprimersi con le proprie capacità e talenti. Diventerà una persona capace di cogliere i semi del cambiamento, di percepire le occasioni, e agire con le proprie risorse.

L'unica modo di insegnare ai giovani e di formare una generazione di persone consapevoli è quella che prevede di usare motivazioni interiori.

Va abolita qualsiasi forma di minaccia, come quella di avere un voto scolastico mortificante (assegnato come giudizio rispetto al conseguimento o meno di un obiettivo ravvisato con il raggiungimento di "perfezione" di modi e tempi), oppure con l'esortazione a paragonarsi ad altri che hanno avuto voti migliori (generando competizione e rincorsa al migliore voto).

Se queste pessime abitudini venissero abrogate definitivamente nelle scuole, anche nelle famiglie la si smetterebbe di punzecchiare i bambini a fare ed essere come e meglio degli altri, sottintendendo pericolosamente al fatto che è indispensabile mostrarsi abili e vincenti, invece che nutrire la propria essenza.

Quando sono piccoli, ai bambini si insegna a camminare e a parlare con incoraggiamenti e complimenti continui. Poi d'improvviso, sin dal primo giorno della scuola elementare, la tendenza più diffusa è l'esatto opposto, cioè quella di obbligare a stare zitti e fermi, spesso con note di demerito, minacce e punizioni.

Quel che è peggio è che tale modalità, come fosse una forma epidemica, viene trasmessa anche ai genitori, i quali seppure in modo inconsapevole, iniziano a sottoporre i bambini a forme di competizione, a volte per un errato senso di colpa personale, a volte per meglio apparire agli occhi dell'insegnante, e probabilmente anche agli occhi di tutti gli altri genitori, amici, parenti.

Quante volte all'uscita di scuola mi è capitato di osservare madri o padri, persino nonni, coinvolti in gruppetti e presi a confrontare tra loro le pagelle dei bambini! Quale madre o padre non si è sentito umiliato dopo un colloquio con l'insegnante che accusa il bambino di non essere diligente e di non meritare un buon voto?

La cosa più irritante che mi è capitata ai colloqui delle scuole elementari è sentire l'insegnante infastidita perché troppo spesso mio figlio, se non capiva qualcosa, le rivolgeva domande oppure le chiedeva di ripetere. Era la stessa insegnante che pochi mesi dopo mi comunicava delusione perché lo stesso mio figlio non interveniva mai durante le sue lezioni, e non partecipava con sue opportune osservazioni.

8.7 – Qualche suggerimento sintetico

Per riuscire nella loro migliore crescita evolutiva, i bambini:

- devono sentirsi profondamente amati e rispettati.
- devono essere ascoltati, in quanto dalla nascita sanno bene chi sono, e sanno persino chi siamo noi.
- devono sentirsi coinvolti in ogni decisione che li riguarda.

- devono sentirsi compresi e non schiacciati dall'autorità, perché non possono sottostare a norme e schemi di comportamento precostituiti.
- devono essere favoriti nel pensare in un modo originale e creativo, perché solo così daranno soluzioni nuove ai loro e nostri problemi.
- devono essere accompagnati e guidati da adulti che li considerano degni di fiducia, e che non si servano di discipline punitive, avendo invece bisogno di regole e limiti per i quali sentono di essere coinvolti.
- devono essere incoraggiati ad esprimersi, così che per loro sia sempre chiaro dire cosa hanno bisogno.
- devono essere esauditi nella loro esigenza a provare da soli, accompagnandoli silenziosamente, con pazienza e rispetto.
- devono poter partecipare con la loro sensibilità entro l'area sociale in cui interagiscono, essendo spontaneamente capaci di percepire ipocrisie e ingiustizie, ed aiutare chi è in difficoltà.
- devono avere una vita regolata in modo stabile e scandita da buone abitudini, in un ambiente affettivo costante ma non rigidamente immobile.
- devono sentirsi liberi e sicuri di poter fare le cose in modo diverso, per contribuire significativamente alla vita.

In mancanza di attenzioni come queste, si darà vita a giovani che si isolano, che non riconoscono la loro strada ideale, che si ribellano, e che potrebbero diventare nocivi per se stessi o per gli altri.

Capitolo 9 - Gli artifici del cambiamento

“La mente intuitiva è un dono sacro e la mente razionale è un fedele servo. Noi abbiamo creato una società che onora il servo e ha dimenticato il dono”.
Albert Einstein

9.1 – Generare il futuro

Passaggio, trasformazione, mutamento, cambiamento, evoluzione, miglioramento, innovazione ... tutti vocaboli sinonimi tra loro che, se riportati alle fasi della nostra vita, ci riconducono a precisi momenti della nostra crescita, in particolare a quello dell'adolescenza, la cosiddetta “età evolutiva”. Dovrebbe essere ormai chiaro quanto questa fase sia determinante per lo stato d'essere del singolo, che si produce rapidamente nello stato d'essere della collettività.

Papa Francesco recentemente ha dichiarato:

“I figli sono la pupilla dei nostri occhi. Che ne sarà di noi se non ci prendiamo cura dei nostri occhi? Come potremo andare avanti?”

(novembre 2013, apertura della giornata mondiale della gioventù)

Famiglie, insegnanti, educatori, chiunque abbia modo di interagire con i giovani deve sentirsi chiamato, con responsabilità e gioia, a *generare il futuro*.

Ogni nuovo figlio porta già con sé un'apertura verso il domani di tutti, non rappresenta un futuro da considerarsi unicamente per se stesso e per la famiglia che lo ha generato e che formerà.

Gli adolescenti sono sempre più a rischio di sentirsi tagliati fuori dal mondo, e di non avere nessuno a cui rivolgersi.

Ogni adulto ha la responsabilità di attuare tutte le condizioni possibili affinché i giovani possano essere in grado di coltivare le proprie aspirazioni, di compiere scelte proprie e concretizzare progetti.

I giovani sono davvero l'unico bene sociale di cui la società dispone.

Il senso di responsabilità verso questa generazione deve essere la assoluta priorità in qualsiasi ambito, iniziando dalla famiglia, passando per il sistema scolastico e per

ogni organo educativo, anche sanitario, fino ad arrivare al mondo del lavoro e della realtà globale.

Ecco perché l'intera società deve sentirsi oggi chiamata a seminare un appropriato modello di cultura che debba essere anche un modello di civiltà.

Certamente la scuola è il luogo favorevole dove questo può avvenire, purché trovi il modo di rinnovarsi, avendo come obiettivo la formazione dei protagonisti del futuro. Tutti i ragazzi dovrebbero avere la garanzia che i genitori e l'intero sistema scolastico, sanitario ed educativo stiano compiendo il loro compito in piena corresponsabilità.

Tutto questo si può realizzare, con la consapevolezza che ognuno nel proprio ruolo può essere artefice del cambiamento.

9.2 - Educazione alla vita – educazione olistica

L'educazione alla vita è ciò che manca nel nostro sistema educativo scolastico, che troppo spesso ruba il termine "educazione", per usarlo al posto di "istruzione". Il vocabolario Treccani riporta quanto segue:

Istruzione: l'attività, l'opera svolta per istruire attraverso l'insegnamento (o anche, in qualche caso, solo mediante l'addestramento)

Educazione: l'attività, l'opera, e anche il risultato di educare, o di educarsi, come sviluppo di facoltà e attitudini, come affinamento della sensibilità, come correzione del comportamento, come trasmissione e acquisizione di elementi culturali, estetici, morali: curare l'educazione della mente, dello spirito dell'ingegno, della fantasia, della memoria, del senso estetico, del gusto, dei sensi

E' tempo che venga riconosciuta e diffusa, con programmi studiati appositamente, la piena conoscenza delle doti umane, non limitandosi più a concentrarsi sulle sole doti verbali e numeriche, ma promuovendo tutta la varietà di abilità individuali.

Il presupposto di una nuova educazione alla vita è che ogni bambino, ogni studente, deve essere considerato immensamente prezioso per tutta l'umanità.

Questa informazione fondamentale gli deve anche essere trasmessa, con l'intento di chiarire quanto sia importante che ognuno coltivi il proprio senso di responsabilità, verso se stesso, verso gli altri e verso il pianeta.

Se questo valore fosse la base stessa di tutta la formazione scolastica, si darebbe luce ad una società costituita da persone che sanno essere parte di un tutto e che sanno agire responsabilmente, secondo il principio che “quello che faccio agli altri (o per gli altri), lo faccio a me stesso (per me stesso)”, estendendo questo principio anche agli animali, ai vegetali e alle cose.

“L'educazione dovrebbe essere il processo attraverso il quale il potenziale di ogni individuo – le sue inclinazioni e i suoi talenti – viene riconosciuto e aiutato a germogliare, a venire fuori: “educazione” deriva infatti dal latino ex-ducere che significa letteralmente “portare fuori”. Purtroppo quello che si fa a scuola in molti casi non è portare fuori i talenti della persona, ma piuttosto portare dentro i valori e gli schemi mentali e comportamentali della cultura di riferimento, quindi non è un ex-ducere ma piuttosto un in-ducere, cioè indottrinare, inculturare.”²⁴

Deve essere ribadito il compito fondamentale di dedicarsi sin da subito ai bambini e agli adolescenti che non sono ancora stati allenati emotivamente, ne dalla famiglia, ne dalle altre istituzioni.

Un adolescente che accusa tensioni o disagi deve avere oggi assoluta priorità: è necessario e urgente che venga trovato il modo di prevenire situazioni difficili e pericolose, trovare luoghi di incontro e proporre occasioni di confronto.

Non può bastare così come è la preparazione della maggior parte dei genitori e degli insegnanti, che sono le uniche figure adulte con le quali gli adolescenti vengono a contatto. Non è sufficiente così come è l'offerta degli operatori sociali e sanitari, perché seppure abbia tutta la potenzialità di un ottimo contesto, si rivolge esclusivamente ai ragazzi che sono già disagiati e che comunque hanno già trovato il modo di essere accompagnati verso un contesto di sostegno, mentre trascura completamente l'aspetto preventivo della loro formazione sensibile e forza interiore.

²⁴ Enrico Cheli, *Realizzare se stessi* - Enciclopedia Olistica
<http://www.enciclopediaolistica.com/enciclopedia/evo/evo01.htm#13>

Capitolo 10 – Nuove proposte di incontro

10.1 – Proposte di incontro per avviare l'educazione olistica

L'educazione olistica ha la finalità di permettere di auto comprendersi attraverso la conoscenza dell'interezza della propria persona, con il proprio corpo, intelletto, emozioni, e spirito. Oltre a questo fondamento educativo individuale, permette il generarsi dell'interesse verso una visione planetaria delle cose e degli accadimenti esterni, anche in relazione con eventi passati, presenti e futuri.

Osservando quindi che l'attuale offerta formativa non è più funzionale per la crescita individuale e collettiva, e ravvisando valori verso i quali dovrebbe invece riferirsi un nuovo tipo di educazione, occorre promuovere nel concreto nuovi progetti da attuare sul campo per la formazione futura del bambino.

Ma è anche opportuno proporre ai giovani che purtroppo stanno ancora convivendo con un sistema educativo riduttivo che è causa di molti problemi personali e della società, una modalità di sostegno, accompagnamento e aiuto, perché siano proprio loro nel prossimo futuro ad essere gli autori del necessario cambiamento.

Possono proprio essere gli adolescenti ad offrire agli adulti il migliore esempio di cosa si potrebbe fare. C'è infatti analogia tra la crisi che sta subendo la nostra società e la situazione di un adolescente, nel suo difficile momento di passaggio. Anche in questa ottica ci si può rendere conto di come la crisi sia indispensabile al cambiamento, come sia inutile considerarla sfavorevole, e cercare di combatterla.

La crisi, nella nostra società come nella vita di un ragazzo in piena età evolutiva, rappresenta una tappa inevitabile di un normale percorso di rinnovamento. E' proprio durante un momento come questo che è possibile prendere atto di cosa comporta un cambiamento e come occorre agire per trarne il corretto giovamento, partendo dall'osservazione di quanto sia opportuno questo particolare momento come stimolo per attivarsi verso qualcosa di nuovo.

In un momento di vita di un ragazzo, un educatore, accompagnatore, o counselor, può proporsi per l'ascolto di una sua emergenza, ma questa è una possibilità alla quale i giovani non sono ancora abituati se non quando, capitando qualcosa di molto spiacevole, e qualora l'adulto se ne accorga, vengono accompagnati a cercare aiuto.

Infine solo una minima parte di giovani, forse quelli con una buona risorsa in più, trovano il coraggio di partecipare ad un forum oppure di fare una telefonata ai numeri di ascolto dove operano volontari preparati.

Rivolgersi in modo preventivo come guida di un piccolo gruppo curioso o già minimamente interessato ad ascoltare qualcosa di nuovo e sondare nuovi significati esistenziali, potrebbe essere oggi l'offerta più opportuna. Ovviamente la scuola dovrebbe essere il miglior luogo deputato, ma in attesa che le istituzioni si accorgano di questa emergenza ed attuino strategie finalizzate al benessere dei ragazzi, è necessario sforzarsi di organizzare occasioni al di fuori del normale impegno scolastico quotidiano dei ragazzi.

Ed è proprio oggi che questo sforzo di farsi vicini ai nostri giovani deve essere compiuto, in considerazione del fatto che i continui tagli sconsiderati che i nostri governi stanno facendo alle risorse scolastiche, sanitarie e sociali non aiutano a migliorare le possibilità di sviluppo di questi settori. Senza contare che sempre più famiglie si trovano in condizioni problematiche di sopravvivenza, con genitori che nonostante l'amore per i figli sono poco attenti, così distratti dalle difficoltà quotidiane.

Con eccezione di alcune realtà già organizzate come centro di aggregazione e di recupero, anche la nostra Chiesa cattolica, che in ogni quartiere fino a poco tempo fa ha rappresentato un riferimento educativo e d'aiuto per le famiglie, non si è aggiornata alle necessità contemporanee, ed in più si è resa protagonista di clamori che hanno generato diffidenza e allontanamento.

Il problema più gravoso è evidentemente quello di trovare l'occasione e lo spazio per avvicinare gli adolescenti e organizzare contesti riservati all'incontro, ben prima che intervengano disagi o situazioni irreparabili che possono compromettere la salute psicofisica dell'individuo sin da giovane.

Si potrebbe cercare di approfittare di una casa privata, organizzandosi cominciando da un adolescente curioso e volenteroso che invita suoi amici; o di un luogo di ritrovo sociale di zona, o di una palestra frequentata da giovani appartenenti ad una squadra sportiva, o di una saletta di una scuola di musica o di arte, o di uno spazio dell'oratorio, con il benestare di un parroco che sia mosso dal bene per i ragazzi.

Il mio intento, anche se può sembrare oggi piuttosto difficile da concretizzare, è riuscire a realizzare questo nuovo tipo di spazio, dedicato agli adolescenti.

Ma ancora maggiormente sarei felice di poter cogliere interesse da parte di educatori che già operano con i ragazzi, e riuscire ad offrire alcuni spunti e idee per integrare nuove modalità finalizzate all'educazione umanistica e all'educazione all'autorealizzazione.

Auspico il realizzarsi di spazi nei quali sia possibile proporre con modalità attuali e adatte alle nuove generazioni, momenti costruttivi di ascolto e di condivisione, al fine sì di facilitare un complesso processo che è già in atto naturalmente, ma anche di usufruire di un grande profitto, quello che si può ottenere grazie all'opera che favorisce l'emergere delle rare e preziose qualità di un giovane che si appresta a portare il suo contributo nel mondo.

10.2 – Gli spazi per “l'allenamento”

Sarebbe piacevole dare un nome a questo nuovo spazio di incontro, come ad esempio: “Centro di aggregazione e formazione per l'adolescente”.

Uno spazio organizzato per attirare l'interesse dei giovani, e la cui conduzione sia affidata a insegnanti/educatori che sentono di poter essere buoni allenatori, sinceramente motivati a lavorare come guide.

Allenatori la cui formazione può corrispondere a quella di un counselor olistico, ma che può essere anche semplicemente il compimento nella pratica di una sensibilità personale e di una passione per il servizio.

Si tratterebbe di ore preziosissime dedicate allo sviluppo di tutti i potenziali dei giovani in crescita.

L'educatore allenatore organizza incontri con i giovani: non si mette alla cattedra, bensì in mezzo a loro, facendo in modo che venga instaurato un clima di fiducia e di rispetto, dimostrando partecipazione e interesse, promuovendo l'accoglienza. In particolare, l'educatore allenatore che si mette al servizio degli adolescenti, interagisce con questa generazione come fosse a cospetto degli adulti, prendendoli sul serio, in totale neutralità, e valorizzando così tutta la loro esperienza giovanile.

Purtroppo, tranne fortunati casi, gli adolescenti non sono più abituati a parlare di sé, quasi nemmeno con i coetanei. Normalmente essi evitano di parlare di sé o dei loro problemi, piuttosto sondano il terreno, fanno accenni, allusioni.

Non sono importanti quindi solo gli argomenti che durante questi incontri vengono proposti ed esaminati, non si tratta di trovarsi in un setting terapeutico, bensì di creare l'occasione in cui i ragazzi possano sentirsi coinvolti e compresi.

L'educatore allenatore conosce il comportamento comunicativo degli adolescenti, e sa che spesso per loro è sufficiente ricevere anche indirettamente conferme o smentite sulle questioni che gli stanno a cuore.

In fondo, ciò che è davvero importante per tutti noi esseri umani è l'essere considerati, per questo è sufficiente che qualcuno abbia fiducia in noi e che ci ascolti con vivo interesse, rafforzandoci nel ricercare in noi la forza necessaria per portare avanti la nostra esperienza di vita, superando prove e ostacoli.

10.3 – Il centro di aggregazione e formazione per l'adolescente

Il centro è organizzato per l'incontro con un singolo giovane, ma soprattutto per l'incontro di un gruppo di ragazzi.

Il luogo ideale è tranquillo, magari con la possibilità di uno spazio verde esterno. Potrebbe essere anche organizzato nella natura, e d'estate su un prato e tra gli alberi, comunque sempre in un clima rasserenante.

Si dovrebbero trovare posti a sedere con sedie disposte a cerchio, oppure posti seduti a terra con morbidi materassini, o con leggeri teli stesi sul prato.

Fondamentale è l'accoglienza del primo incontro, per permettere di instaurare un rapporto di fiducia con il conduttore e tra i partecipanti.

Il conduttore, che senz'altro ha già sperimentato un processo di autoconoscenza e di crescita su di sé, si presenta, e spiega a grandi linee le motivazioni personali che lo hanno spinto ad organizzarsi per questo particolare spazio. Così facendo invita i partecipanti a fare altrettanto, nel pieno rispetto della personalità di ognuno.

Si permette dolcemente l'attuarsi di una partecipazione attenta da parte di tutti, per la quale il conduttore, con il giusto atteggiamento, ponga le basi per instaurare un clima

di ospitalità che ha come condizione essenziale il non giudizio e la completa fiducia che chiunque è portatore di potenzialità di crescita.

Al principio è utile lasciar trascorrere qualche minuto anche scherzoso per alleggerire la situazione dopo un normale imbarazzo iniziale.

Si può quindi richiedere di mantenere una postura comoda ma corretta e di fare qualche respiro profondo, tutti insieme.

Gli adolescenti stanno spesso in posizioni molto simpatiche ma scomposte; un buon conduttore ha già osservato la modalità di occupazione del posto di ognuno dei partecipanti, oltre che la scelta di abbigliamento e accessori, ed avrà così già avuto un'idea indicativa della personalità dei partecipanti.

Non va dimenticato che purtroppo può essere capitato loro di essere stati obbligati a stare in una determinata posizione al cospetto di un altro educatore tradizionale: per questo è importante che non si sentano come a scuola, ma che si sentano dignitosamente comodi e liberi nella posizione che occupano e che possano iniziare a percepire lo spazio vitale da loro occupato. Questa semplice indicazione potrebbe avere il sapore dello scherzo: proprio perché hanno dovuto trascorrere ore e anni mantenendo un atteggiamento costrittivo e indotto, potrebbero non essere capaci di saper bene come mettersi, oppure potrebbero provare a sperimentare con una certa dose di simpatica sfrontatezza posizioni impertinenti o non confacenti.

L'allenatore olistico sa che tutto va bene e che tutto è giusto e propone, senza alcuna critica, di seguire semplici indicazioni per assumere la migliore posizione.

Questo permette, non solo di rilassarsi, ma anche di anticipare in modo sensoriale il concetto di spazio energetico e della personale rilevanza nell'occupazione di tale spazio.

Capitolo 11 – Pratiche

11.1 - La pratica della respirazione

Nel momento in cui sia possibile considerare che tutto è pronto, il conduttore invita ancora a prendere respiri profondi e ad osservare il proprio respiro.

Facilmente questo esercizio è già una grande novità per un adolescente, che può scoprire come un atto così naturale e spontaneo, dato di solito per scontato, sia un privilegio eccezionale.

Sappiamo che con il primo respiro inizia la vita di un individuo, e con l'ultimo respiro ne viene sancita la morte. Respirare consapevolmente significa accorgersi che con ogni respiro rinnoviamo continuamente il nostro processo di nascita e di morte.

Mediante l'inspiro prendiamo contatto con il mondo e lo accogliamo in noi, mentre con l'espiro portiamo qualcosa di unico di noi stessi nel mondo, in un continuo scambio informativo tra l'interno e l'esterno, tra il prendere e il lasciare.

Ancora una volta, senza bisogno di spiegazioni dettagliate ma solo permettendo di sintonizzarsi con la sensazione dell'aria inspirata ed espirata, e di come il corpo si muove assecondando le fasi del respiro, si permette ai ragazzi di fare un'esperienza di connessione con il proprio corpo, con la propria espressione vitale e con l'ambiente.

Forse quella del respiro profondo è una strategia già utilizzata, ma forse solo inconsapevolmente, oppure come pura tecnica durante l'attività sportiva. Quasi sicuramente per loro non è mai stata una pratica educativa, ed ancora non possono nemmeno immaginare quanto sia valida per sentirsi parte attiva, consapevole e cosciente di se stessi e nei confronti del proprio ambiente.

A questo punto è già possibile raccogliere commenti sulle sensazioni percepite in un clima di non giudizio e di accoglienza.

L'esercizio è finalizzato anche al dare una prima efficace dimostrazione della propria attitudine al "sentire", nonché al permettere di riconoscere in sé l'esistenza di uno spazio interiore. O semplicemente di conoscere uno strumento per ritrovare una certa dose di concentrazione e sicurezza in un momento di tensione da utilizzare, ad esempio, prima di una verifica in classe che comporta agitazione.

Diverse sono le pratiche, tecniche ed esercizi che permettono importanti lavori di introspezione e di crescita, la cui base è la riconnessione con il proprio centro interiore, nonché con la propria essenza.

11.2 - La pratica immaginativa

Le pratiche immaginative permettono di considerare nuove opportunità, con il presupposto che siamo tutti creatori, cominciando dalla capacità di creare nel nostro inconscio, immaginando, per poi operare nella vita reale.

Grazie alle pratiche immaginative, e con la capacità di “sentire” ciò che è meglio per noi, possiamo anticipare un’esperienza visualizzandola con gli occhi della mente, e concretizzarla agendo nella modalità migliore rispetto al risultato desiderato.

Ai giovani va spiegato che avere successo nella vita, al contrario di quanto probabilmente sono stati indotti a credere, non significa riuscire ad ogni costo ad occupare una posizione di prestigio e di benessere economico, specialmente se tutto questo è solo la proiezione di una tendenza di massa o di un dettame esterno; bensì significa riuscire a realizzare ciò che soddisfa le più autentiche aspirazioni.

E’ per questo fondamentale poter comprendere quali sono le proprie tendenze, valori unici ed originali, che solo la saggezza interiore può suggerire, sradicando il tranello dell’ego (o falso io) che alla fine induce limitatamente a credere di essere ciò che si ha, oppure di essere ciò che si fa.

“La più importante scoperta psicologica di questo ultimo secolo è quella dell’”immagine dell’io”. Anche se non ce ne rendiamo conto, ognuno porta con sé una sorte di fotografia o ritratto mentale di se stesso, che può risultare vago e mal definito al nostro sguardo cosciente, e in effetti può non essere riconoscibile consciamente. Ma è lì, completo sin nei più intimi dettagli.

Questa immagine dell’io è il concetto che noi stessi ce ne facciamo, è il “che genere di persona sono”, è il risultato di ciò che crediamo di noi stessi.

La maggior parte di queste immagini sorge inconsciamente dalle nostre esperienze, dai successi e dai fallimenti, dalle umiliazioni e dai trionfi, dal modo in cui gli altri hanno reagito nei nostri confronti, specialmente nella prima infanzia. Da tutto ciò noi costruiamo mentalmente un “io” (o l’immagine di un “io”), e una volta che un’idea o

un concetto su noi stessi si inseriscono in questa immagine, essi diventano veri, per quel che ci riguarda personalmente.

Non mettiamo in dubbio la loro validità, ma continuiamo ad agire basandoci su di essi come fossero veri”.²⁵

L’immaginazione è una nostra facoltà importante quanto la razionalità.

Nel nostro mondo occidentale invece fin dalla scuola ci abituiamo a pensare che la seconda sia più importante della prima. Chiamiamo la maggiore età “età della ragione”, senza renderci conto dell’enormità del danno che facciamo a noi stessi. Come se potessimo scegliere tra notte e giorno. Ci sono entrambi.

La razionalità da sola è zoppa. Quando si unisce all’immaginazione, come in un rapporto d’amore ne nasce la creatività, che è la capacità di essere armonici, equilibrati, responsabili della propria vita, propositivi, positivi. E sani. ...”²⁶

Attraverso l’uso delle *immagini mentali* e dell’*immaginazione creativa* è possibile dare forma alla più autentica immagine di sé, scoprendo un modo del tutto personale per orientarsi e per permettere di raggiungere scopi e traguardi.

Pensare – Immaginare – Creare.

11.3 - La pratica di scrittura introspettiva

Un’altra pratica utilissima per la conoscenza di sé e per ricercare la sintonia con le proprie aspirazioni e tendenze è la *scrittura introspettiva*.

All’inizio del mio percorso, ho avuto la fortuna di conoscere “La scrittura dell’Anima” e Susanna Garavaglia²⁷, l’ideatrice di questa metodologia.

Grazie a questo tipo di pratica, è possibile lasciar emergere dal nostro mondo interiore immagini, parole, pensieri, dialoghi che, messi nero su bianco in stato di rilassamento meditativo possono in seguito darci indicazioni e risposte per la nostra

²⁵ Maxwell Maltz, *Psicocibernetica* – pagina 18, Astrolabio, 1965

²⁶ Stefano Fusi, *Immaginazione creativa per il benessere* – pagina XI, Tecniche Nuove, 2007

²⁷ Susanna Garavaglia, *La scrittura dell’anima*, Tecniche Nuove, 2005

crescita. L'importante è lasciarsi andare a scrivere ciò che emerge, senza censurare nulla, scoprendo che il dialogo che ne emerge è quello con la propria autentica voce.

“Il principio su cui si basa è che ciascuno di noi, al livello del Sé, sappia quali sono i suoi bisogni, i suoi obiettivi, i nodi da sciogliere, le prove da superare; nell’arco di questa esistenza tuttavia ci costruiamo una Personalità, una maschera per affrontare questa realtà nella quale è importante avere consenso sociale, sentirsi amati, essere all’altezza delle aspettative altrui e delle proprie, guadagnarsi la stima del mondo, sentirsi all’altezza dei propri ruoli, non essere rifiutati, e così via. A lungo andare la voce della Personalità si fa sempre più potente e quella del Sé diventa flebile flebile, fino a non farsi nemmeno più sentire, fino a farci ignorare perfino la sua esistenza. Ecco allora che ci muoviamo nella vita come pipistrelli senza più vedere, andando a sbattere qua e là nel tentativo di sentirci vivere. Sono i momenti di crisi, quando “non sappiamo più chi siamo”, quando perdiamo i nostri confini, quando non ci riconosciamo più. A livello esistenziale questo male si traduce in malinconia, stress, depressione, malattia.”²⁸

Julia Cameron ²⁹, nei suoi seminari e con il suo libro “La via dell’artista”, motiva l’importanza di dedicarsi all’espressione artistica, qualunque siano le competenze e l’età anagrafica, quale migliore modo per mettersi in ascolto di se stessi.

Uno dei principi fondamentali che Julia Cameron riporta nel suo libro ci indica che:

*“I nostri sogni e desideri creativi sono di natura divina: quando andiamo incontro ad essi, andiamo incontro al nostro essere divini”.*³⁰

11.4 - La pratica di osservazione delle immagini

Molto interessante e utile è anche la pratica di esplorazione di immagini o fotografie, allo scopo di esercitarsi all’osservazione, scoprendo conseguentemente come sia

²⁸ Susanna Garavaglia, *La Scrittura dell’Anima* – pagina XII, Tecniche Nuove, 2005

²⁹ Julia Cameron, *La via dell’artista* - Longanesi, 2013

³⁰ Julia Cameron, *La via dell’artista* – pagina 17, Longanesi, 2013

naturale essere osservatori di se stessi e quanto sia importante restare testimoni di sé. In primo luogo per essere sempre gli unici creatori delle situazioni della nostra vita, riconoscendo quale emozione stiamo vivendo nei confronti di un evento o di una persona, quale atteggiamento stiamo tenendo, o come ci poniamo rispetto a nostri compiti.

Fotografie ed immagini possono essere acquisite tra una serie già pronte all'uso, ma potrebbero anche essere preparate in modo creativo, ad esempio scattando opportunamente foto ad hoc, oppure ritagliando e incollando immagini prese dalle riviste, seguendo le proprie preferenze e intuizioni.

Il compito di scegliere, preparare, osservare e descrivere tali immagini soffermandosi sulla qualità delle emozioni che ne derivano, permette ancora una volta di eseguire un esercizio di ascolto profondo, essendo invitati a esprimere verbalmente le proprie sensazioni, fino ad avere una migliore percezione di sé, del proprio sentire e del proprio momento di vita.

11.5 – Competenza e creatività al servizio dell'educazione globale

Oltre a quelle già citate, moltissime possono essere le pratiche, gli esercizi, i corsi e i progetti che potrebbero essere proposti ai nostri ragazzi per consolidare la capacità di auto osservazione e valorizzare aspetti emozionali e di relazione.

Ogni insegnante, professionista, operatore olistico, e chiunque si senta di poter dare un contributo all'educazione globale, quando mosso dalla propria sensibilità e dal desiderio di rinnovamento, può ravvisare un metodo appropriato partendo dalla proprie competenze, e completandole con i valori di crescita armonica e di coscienza collettiva. Di seguito elenco qualche mia idea rispetto agli innumerevoli campi di applicazione e all'offerta possibile:

- Corsi di danza, ginnastica, yoga, movimento: allo scopo di raggiungere consapevolezza del proprio corpo.
- Corsi di alimentazione, cucina, approvvigionamento: per avvicinarsi ad una educazione alimentare più sana e corretta; per imparare a decifrare le etichette poste sui prodotti in vendita.

- Corsi per la qualità della salute: per impedire i comportamenti più dannosi (fumo, alcool, droghe, dipendenze) e per descrivere le cure preventive e naturali possibili cui rivolgersi quando sia possibile evitare medicinali chimici non indispensabili.
- Corsi di primo soccorso: come riconoscere l'emergenza, quali sono le corrette procedure di richiesta di aiuto e le principali manovre salvavita.
- Corsi di psicosomatica: perché la malattia può essere uno strumento di crescita; analisi del significato di guarigione.
- Corsi di storia della musica e dell'arte, con osservazione del patrimonio esistente allo scopo di misurarsi con le opere e sentirne un coinvolgimento emozionale.
- Corsi di giardinaggio e di coltivazione rispettosi dell'ambiente.
- Corsi di Feng Shui, e dei principi che insegnano a vivere nel proprio spazio in armonia con la Terra e con il cielo.
- Corsi di sviluppo sostenibile, fonti di energia alternativa e rinnovabili.
- Corsi di conoscenza basilare della composizione dei principali materiali d'uso quotidiano, delle corrette modalità di smaltimento e dei tempi di degradazione dei rifiuti abbandonati.
- Corsi di programmazione informatica, con la finalità di rendere riconoscibile un processo di eventi, dalla domanda alla soluzione, attraverso responsabilità e possibili variabili.
- Corsi di orienteering, con l'intendimento di sentirsi parte integrante dell'ambiente, di perseguire un obiettivo (anche in collaborazione), e di riconoscere in sé la speciale bussola che permette di muoversi nella vita.
- Corsi sportivi olistici: perché insieme alla tecnica sportiva non si può dimenticare di insegnare ad essere "partecipanti" con coscienza, mente, corpo, energia, in relazione con l'altro e con l'ambiente.
- Corsi di spiritualità, per conoscere e confrontarsi con le differenti culture sociali e religiose del nostro pianeta.
- Approfondimenti sul senso del vivere "nel qui e ora", sull'amore, sulla pace interiore, e anche sull'esperienza del lutto e della morte.

- Approfondimenti sul senso della ricchezza e della povertà, per comprendere che il benessere si può trovare anche nel vivere con il necessario; il denaro come flusso energetico a disposizione per la prosperità.
- Approfondimenti sul significato di empatia, l'altruismo naturale, per focalizzare il valore del sentimento verso gli altri. Conoscenza del funzionamento dei "neuroni specchio".
- Corsi nella natura, per sentirne la risonanza e la connessione con il cuore.
- Incontri con gli animali; cura altruistica degli animali.
- Corsi creativi di disegno, pittura, scrittura, poesia, con pratica libera, non soggetta a regole, e attenta unicamente alla sensibilità individuale.
- Corsi sull'uso appropriato delle parole: come formulare pensieri e frasi creativi e costruttivi.
- e tanti altri, secondo passione e dedizione...

Capitolo 12 – Conclusioni

“Non chiederti cosa puoi prenderti dalla vita. Chiedi piuttosto che cosa puoi dare alla vita.”
Viktor Frankl

12.1 – Qual è il senso della vita?

Tutto ciò che ho riportato fin qui, con la considerazione di quanto sia prioritario interessarsi dell’educazione più integrale e lungimirante per i nostri giovani, è scaturito dall’amore e dalla responsabilità che oggi come persona adulta e madre sento di avere verso di loro, verso il loro futuro, quello delle generazioni successive, nonché verso il nostro pianeta.

Nuovi pensieri, nuovi progetti, nuove azioni finalizzate alla qualità di vita, anche quando partono da un singolo individuo, danno un input significativo all’evoluzione, in quanto portano un’informazione fresca e fruttuosa anche per altri individui, e di conseguenza per altri ancora, fino a raggiungere un numero di persone, una massa critica di individui, che permette l’affermarsi di una nuova modalità di vivere.

Io sono certa che anche con il più piccolo contributo si possa essere fautori del cambiamento e progresso evolutivo. Ho fede in questo, avendo fede nell’esistenza. Nutro anche la convinzione che se la nostra esperienza umana si sta svolgendo ora, e nel luogo in cui ci troviamo, c’è un buon motivo che si può svelare a noi attraverso la ricerca della propria *mission*.

Quale potrebbe essere altrimenti il senso vita?

12.2 – Il giusto posto

L’essere umano si trova ad occupare il posto centrale dell’esistenza: nel grembo tra il mondo creato (minerale, vegetale ed animale) e il mondo creatore (divino); in relazione quindi con la materia e con lo spirito.

Una delle mie formatrici più preziose, Dede Riva, dimostra come questo concetto sia ben spiegato nella sola parola *individuo*.

“... tutto parte da una parola: individuo. - L’etimo apre il termine in questo modo:

IN (*non*),

DI (*dis - particella indicante distacco*),

VID (*radice sanscrita che ritroviamo nel verbo latino videre e nell'italiano vedere*),

DUO (*dwa - due*).

*L'individuo è quindi un essere composto da due elementi, Materia e Spirito, che non possono essere mai disgiunti. L'uomo diventa centro di identità e di responsabilità.*³¹

Non è concepibile dividere in due ciò che è indivisibile. Ognuno di noi, come ogni cosa intorno a noi, è elemento indispensabile per l'intera esistenza, la quale diversamente non potrebbe essere la stessa.

Con questa constatazione diventa più semplice rendersi conto della propria responsabilità negli avvenimenti che ci riguardano, ed anche di quelli che sembrano non riguardarci, e accorgersi che la vita si svolge di minuto in minuto in corresponsabilità con gli altri, con l'ambiente, con il pianeta e con il futuro, persino quando si verificano eventi che ci sembrano irragionevoli o che prendono origine da una situazione di sofferenza.

Così anche il disagio può essere inteso come un valore utile per prendere coscienza di sé e delle proprie risorse, consentendo di scorgere nuove modalità e prospettive.

Siamo come musicisti in una grande orchestra: abbiamo la responsabilità individuale di concorrere, ognuno con il proprio contributo, alla riuscita di un'opera maestosa, per la quale è fondamentale la cooperazione, costante e coscienziosa, con gli altri protagonisti.

In quest'opera nessun essere vivente è spettatore.

12.3 – La responsabilità di esserci e partecipare

“La responsabilità non è un macigno che ci cade sulle spalle e ci fa dire: anche questo mi tocca. E' Habilitas Respondendi: la capacità di dare una risposta alle sollecitazioni che ci giungono dalla vita.

*Modifichiamo la prospettiva: consideriamo questo nuovo incarico non come qualcosa che ci costa fatica, ma come opportunità evolutiva.”*³²

³¹ Dedè Riva, *Il senso della vita* (dispensa ad uso degli studenti ISPA, 2013) – pagina 4

³² Dedè Riva, *Il senso della vita* (dispensa ad uso degli studenti ISPA, 2013) – pagina 16

Responsabilità dell'uomo è quindi quella di vivere pienamente nell'esistenza e, sentendosene parte attiva, di esserne co-creatore.

Nessun giorno viene vissuto a caso, nessun evento è slegato da un altro, nulla di quanto ci succede è da considerarsi esterno a noi.

E' ora di imparare ad assumerci tutta la responsabilità di quello che ci accade.

Avere questa consapevolezza permette nella vita di non farsi trascinare dagli eventi, bensì di mantenere il pieno potere della propria esistenza, riconoscendo ciò che è bene per sé, per chiunque ci circonda e per tutto quanto esiste.

12.4 – Il riconoscimento di sé

La cognizione della propria individualità e della propria multidimensionalità è la premessa per tutto questo. Ed è ciò che può dare avvio ad un nuovo moto evolutivo.

Ogni vera trasformazione e crescita personale viene generata da un movimento di amore, che inizialmente sembra essere rivolto solo verso la propria persona, ma che simultaneamente viene trasmesso anche al di fuori di sé.

Il primo impegno che va preso è quello di permettere che i nostri figli si riconoscano come individui responsabili, co-responsabili, eco-responsabili.

Per far ciò occorre educare in modo ecologico, a favore di riconoscimento e gratitudine. Lasciando cioè condizionamenti, maschere e credenze che vengono trasmesse dall'esterno e che impediscono il germogliare di sé, per vivere in gratitudine per tutto ciò che esiste e per i doni preziosi di cui ognuno è beneficiario, uscendo dal piccolo guscio nel quale si crede di essere confinati per scoprire che la realtà è molto più ricca e luminosa di come si è indotti a credere.

Capitolo 13 - Finalità

13.1 – La finalità é l’abitudine a porsi “la domanda”

“Quando avevo cinque anni, mia madre mi ripeteva sempre che la felicità è la chiave della vita. Quando andai a scuola, mi domandarono come volessi essere da grande. Io scrissi "felice". Mi dissero che non avevo capito il compito, e io dissi loro che non avevano capito la vita.”
John Lennon

“La domanda è necessaria, senza la domanda, noi non possiamo donare. Se non cerchi con fede totale, non troverai.”
Dialoghi con l’Angelo

Trovo utile riaffermare qui la riflessione che ci ricorda che le risposte possono giungere solo in seguito alla formulazione di opportune domande, e che quindi sono proprio queste ultime che, alla fine, conducono ad un armonico agire.

L’educatore consapevole, che sarà stato capace di contribuire alla formazione di una generazione eco-cosciente (o adolecoscente), potrà guidare i giovani ad esprimersi con domande sul senso della propria vita e della vita in generale, per poter agire nel rispetto della propria essenza e verso la propria autentica realizzazione, senza che mai venga perso di vista il complementare progresso globale.

Un orientamento formativo volto all’auto osservazione e all’auto formulazione di domande, per le quali non esistono risposte evidenti ed omologabili, può frettolosamente apparire una finalità nell’educazione priva di un traguardo tangibile.

Ma io sono oggi convinta che si tratti di un presupposto necessario per consentire una più autentica consacrazione dell’esistenza, e per sentire dentro di sé di essere in piena partecipazione con l’avventura della vita, liberamente e attivamente.

Per permettere infine di provare intimamente la felicità di esserci.

L’adolecoscente sarà capace di muoversi nella direzione verso cui avverte il suo più originale interesse, con autonomia e indipendenza.

L’adolecoscente sarà capace di intraprendere cammini verso orizzonti per i quali sa che non esistono confini preordinati, mantenendo durante il suo percorso flessibilità, gratitudine e curiosità.

L’adolecoscente saprà riconoscere in debolezze e difficoltà occasioni di opportunità.

L'adolescente sarà capace di mantenersi focalizzato verso un obiettivo di serenità e salute psicofisica individuale, con responsabilità verso l'intero ambiente.

L'adolescente sarà capace di cominciare ad agire nel mondo con coraggio, originalità, dedizione e filantropia.

Infine...

L'adolescente sarà capace di evitare il condizionamento dall'ormai obsoleta ricerca del *“cosa farò da grande?”*, e saprà dare valore e significato alla domanda *“come voglio essere da grande?”*.



Bibliografia

- ALDI, BELVEDERE, COCCAGNA, LOCATELLI, PAVONE, *Un'altra scuola è possibile – Le grandi pedagogie olistiche di Rousseau, Froebel, Pestalozzi, Montessori, Steiner, Sai Baba, Malaguzzi, Milani, Lodi, Krishnamurti, Gardner, Aldi*, Edizioni Enea, 2013
- BERNE ERIC, *A che gioco giochiamo*, Bompiani, 2008
- CAMERON JULIA, *La via dell'artista*, Longanesi, 2013
- DANON MARCELLA, *Ecopsicologia – crescita personale e coscienza ambientale*, Urta, 2006
- DANON MARCELLA, *Counseling – l'arte della relazione di aiuto attraverso l'ascolto e l'empatia*, Red, 2011
- DETHLEFSEN THORWALD, *Il destino come scelta*, Edizioni Mediterranee, 2010
- DETHLEFSEN THORWALD, *Malattia e destino*, edizioni Mediterranee, 2007
- DON LORENZO MILANI E SCUOLA DI BARBIANA, *Lettera a una professoressa*, Libreria editrice fiorentina,
- FABBRINI, MELUCCI, *L'età dell'oro – adolescenti tra sogno ed esperienza*, Feltrinelli, 2000
- FENN CELIA, *L'avventura indaco-cristallo*, , Stazione Celeste, 2008
- FRANKL VIKTOR E., *Alla ricerca di un significato della vita*, Mursia, 1974
- FUSI STEFANO, *Immaginazione creativa per il benessere*, Tecniche Nuove, 2007
- GARAVAGLIA SUSANNA, *La scrittura dell'anima*, Tecniche Nuove, 2005
- GARAVAGLIA SUSANNA, *Diario di psicosomatica*, Tecniche Nuove, 2007
- GOLDING WILLIAM, *Il signore delle mosche*, Mondadori, 2009
- GOLEMAN DANIEL, *Intelligenza emotiva*, Rizzoli BUR, 2013
- GOTTMAN JOHN, *Intelligenza emotiva per un figlio*, Rizzoli BUR, 2010
- HARRIS THOMAS A., *Io sono ok tu sei ok*, Biblioteca Universale Rizzoli, 1992
- HELLINGER BERT, *Costellazioni familiari*, Tecniche Nuove, 2005
- HILLMAN JAMES, *Il codice dell'anima*, Adelphi edizioni, 2013
- KAHLIL GIBRAN, *Il Profeta*, Feltrinelli, 2010
- LASZLO ERVIN, *La scienza e il campo akashico*, Urta, 2010
- MALLASZ GITTA, *Dialoghi con l'angelo*, Edizioni Mediterranee, 2007
- MALTZ MAXWELL, *Psicocibernetica*, Astrolabio, 1965
- MANTOVANI ALBERTA, *Alle radici dell'anima*, Tecniche Nuove, 2007
- MARLO MORGAN, *... e venne chiamata due cuori*, Rizzoli BUR, 2010

MAY ROLLO, *L'arte del counseling*, Casa editrice Astrolabio, 1991

NANETTI FRANCO, *Counseling*, Edizioni My life, 2010

RIVA DEDE, *Il senso della vita*, dispensa ad uso degli studenti Ispa, maggio 2013

RIVA DEDE, *Meditazione per la nuova era*, Edizioni Mediterranee, 2001

ULSAMER BERTOLD, *Senza radici non si vola – la terapia sistemica di Bert Hellinger*, Edizioni Crisalide, 2008

VAN GENNEP ARNOLD, *I riti di passaggio*, Bollati Boringhieri, 2012

Sitografia (siti consultati nel mese di maggio 2014)

Georg Kuehlenwind, *Star Children*

<http://www.liberascuola-rudolfsteiner.it/main/home/stampaarticoli.asp?mode=m3&ida=172>

Claudio Gregorat, *Il mistero dei bambini indaco*

http://www.rudolfsteiner.it/articoli/gregorat/bambini_indaco.html

Nancy Ann Tappe, *introduzione agli Indaco* (intervista di Jan Tober)

<http://www.stazioneceleste.it/articoli/indaco/introduzione.htm>

Club di Budapest, *Manifesto della coscienza planetaria*

<http://www.clubdibudapest.it/il-manifesto-della-coscienza-planetaria-1.html>

James Lovelock, Progetto Gaia, *La teoria di Gaia*

<http://www.progettogaia.it/ipotesi-gaia/pagine/ipotesigaia.pdf>

Enrico Cheli, *Gaia, La luminosa rete delle coscienze* – Enciclopedia Olistica

<http://www.enciclopediaolistica.com/enciclopedia/evo/evo01.htm>

Enciclopedia Olistica, *le implicazioni della coscienza planetaria* – Enciclopedia Olistica

<http://www.enciclopediaolistica.com/enciclopedia/cop/cop01.htm>

Enrico Cheli, *Sento dunque sono. Per un riequilibrio tra pensare e sentire* – Enciclopedia Olistica

<http://www.enciclopediaolistica.com/enciclopedia/evo/evo01.htm#12>

Enrico Cheli, *Realizzare se stessi* – Enciclopedia Olistica

<http://www.enciclopediaolistica.com/enciclopedia/evo/evo01.htm#13>

Filmografia

Walt Disney: *La spada nella roccia* – USA, 1963

Chris Weiz: *La bussola d'oro* – USA, 2007

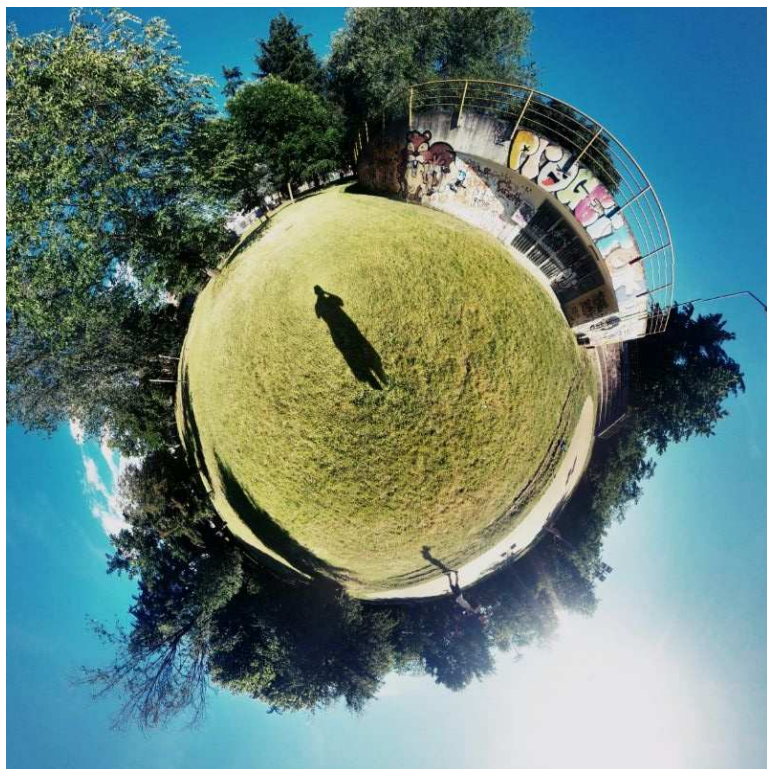
Francesco Bruni: *Scialla! (Stai sereno)* - Italia, 2011

Stephen Daldry: *Billy Elliot* – Gran Bretagna, 2000

James Cameron: *Avatar* – USA, Gran Bretagna, 2009

Alejandro González Iñárritu: *Babel* - USA, Francia, Messico, 2006

Appendici



“Io al centro, in tutt’uno con il mio ambiente”

Fotografia di Enrico O. (17 anni), maggio 2014

Lorenzo V., classe 1° media inferiore (19 marzo 2009)

Tema presentato al 6° Concorso Biblioteca Comunale di Corbetta (MI):
“Scrivere, che passione!” sulla traccia:

Che sia bello o brutto tempo, ogni sera verso le cinque è mia abitudine andarmene a passeggio al Palais Royal.....

L'uomo e l'universo

Sono io quel tipo sempre solo, seduto a fantasticare sulla panchina.

Quella sera di primavera, durante la mia abitudinaria passeggiata, fui preso da un pensiero: “quant’è grande l’universo?”. All’inizio pensavo fosse infinito, e che fosse inutile rimuginare su qualcosa che non ha fine, ma quella domanda mi assaliva senza sosta, ed io infine cedetti. Pensai che se l’universo era infinito doveva contenere un’infinità di pianeti e di stelle. Avevo sentito dire da un mio amico che secondo lui non c’è vita su altri pianeti, ma solo sul nostro, ed io non ero affatto d’accordo; “va bene che per ora ne sono stati scoperti solo pochi, ma, con tutti i pianeti che ci saranno sparsi per l’universo, solo il nostro è abitato?!” Ribattei io. In particolare quella mattina avevo letto sul giornale che era appena stata scoperta una grande stella simile al sole, grazie ad un satellite lanciato nello spazio ben vent’anni prima, ed io, quindi, ero già incuriosito dall’inizio della giornata. Riflettei: “se l’universo è davvero infinito, ed il nostro pianeta non è altro che una sua *millimillesima* parte, allora io, i palazzi che mi circondano, gli altissimi abeti del parco e la panchina su cui siedo, non siamo assolutamente niente!” Mi giravano in testa sempre le stesse domande: l’universo è davvero infinito?, Ci sono altri organismi viventi entro di esso? Ma soprattutto: come si è creato? Cosa c’era prima?

Queste domande mi facevano quasi impazzire ed il mio cervello chiedeva risposte. Mi scervellai tutta la sera per trovare quelle risposte, ma non ci riuscii; avevo però tirato fuori delle ipotesi come: forse alcuni extraterrestri sono comparsi sulla Terra molto tempo fa e si sono poi mischiati fra noi sotto forma di animali o di batteri, e potrebbero averci insegnato qualcosa che ha permesso all’umanità di progredire. Oppure: forse l’universo c’è sempre stato, anche se è difficile che qualcosa non si sia mai formata. Forse si è creato grazie ad un intervento divino, come dice la religione, oppure dall’unione di più particelle, dal punto di vista scientifico; ed in questo caso, le particelle da cosa provengono? Queste ipotesi però mi fecero capire che ciò che avevo pensato precedentemente, cioè che io e tutto ciò che ci circonda non siamo niente, non era vero! Perché se io, o qualunque altra cosa non fossimo fatti così come siamo, l’intero universo sarebbe diverso; come una particella di un organismo: se quella particella non fosse così com’è, tutto l’organismo non sarebbe lo stesso,

perché quella particella, pur essendo minuscola, ha un suo valore nell'organismo in cui vive, ed inoltre, se tutte le particelle non lavorano bene, l'organismo non può migliorare. Come sul nostro pianeta: se le persone si comportano male, si scatenano conflitti, guerre e disastri e l'universo si "ammala"; se invece c'è giustizia e tutti quanti agiscono nel bene, il cosmo migliora.

Passai l'intera serata a fantasticare fra pianeti, astri e stelle, quando sentii un brivido di freddo. Guardai l'orologio: si erano fatte le otto di sera e decisi di tornare a casa. Non ero riuscito a trovare neanche una risposta certa alle mie domande, ma almeno avevo trovato un nuovo modo di passare il tempo.

La sera seguente seduto sulla solita panchina, ripensando alle riflessioni fatte, riuscii finalmente a capire che ogni singolo individuo è molto importante per la vita di tutto l'universo, il quale deve essere salvaguardato ponendo fine alle guerre e all'inquinamento, e rispettando la natura.

Quindi scoprii la mia personale importanza per il corso della vita, e mi augurai che anche tutte le altre persone, viventi nel mio tempo e nel tempo futuro, riconoscessero il fatto che tutti insieme con le nostre azioni quotidiane creiamo il nostro mondo e la vita dell'intero universo.

Club di Budapest Italia

Manifesto della Coscienza Planetaria

Firmato il 26 Ottobre 1996 all'Accademia delle Scienze di Budapest
dal Dalai Lama e da artisti, scienziati e Capi di Stato.

Il Manifesto che considera il risveglio della coscienza umana a una dimensione planetaria la chiave per risolvere i problemi mondiali

Prefazione: Nuove Esigenze di Pensiero e Azione

1 - Negli ultimi anni del ventesimo secolo, abbiamo raggiunto un punto di cruciale importanza nella nostra storia. Siamo all'inizio di un nuovo periodo di evoluzione sociale, spirituale e culturale; un periodo che si differenzia da quello dei primi decenni di questo secolo, così come le praterie si differenziano dalle caverne e i villaggi stanziali dalla vita nelle tribù nomadi. Stiamo evolvendo rispetto a quelle che erano società industriali a livello nazionale, create agli albori della rivoluzione industriale, per dirigerci verso un sistema sociale, economico e culturale interconnesso, basato sull'informazione, che abbraccia l'intero pianeta. Il percorso che porta a questa evoluzione non è immediato: è pieno di sorprese e colpi di scena. Questo secolo è stato testimone di eventi sconvolgenti, e altri, tra non molto, potrebbero ancora verificarsi. Il modo in cui dovremo affrontare questi sconvolgimenti presenti e futuri, deciderà sia il nostro futuro che quello dei nostri figli e nipoti.

2 - La sfida che ora dobbiamo affrontare è quella di scegliere il nostro destino. La nostra generazione, tra tutte le migliaia di generazioni che l'hanno preceduta, è chiamata a decidere il destino della vita su questo pianeta. I processi che abbiamo iniziato durante la nostra vita e durante quella dei nostri padri e nonni, non possono continuare durante la vita dei nostri figli e nipoti. Qualsiasi cosa noi facciamo, o collaboriamo alla creazione di una struttura che si propone di dar vita ad una società globale pacifica e cooperante, continuando così la grande avventura della vita, dello spirito e della consapevolezza sulla Terra, oppure creiamo le premesse per la fine della permanenza umana su questo pianeta.

3 - I modelli d'azione del mondo d'oggi non sono incoraggianti. Milioni di persone sono senza lavoro, milioni sono sfruttati e sottopagati, milioni sono ridotti all'impotenza e povertà. Il divario tra nazioni ricche e povere, e tra poveri e ricchi entro le stesse, è grande e in continua crescita. Nonostante la comunità mondiale non debba temere lo spettro di un conflitto tra superpotenze e sia minacciata dal crollo ecologico, i governi di tutto il mondo continuano a investire migliaia di miliardi di dollari l'anno per le armi e l'esercito, e solo un'esigua parte di questi soldi sono impiegati per mantenere un ambiente vivibile.

4 - Il problema della militarizzazione, il problema dello sviluppo, il problema ecologico, il problema della popolazione e i vari problemi riguardanti energia e

materie prime non possono essere superati semplicemente riducendo il numero di testate nucleari, per altro già inutili, né siglando trattati politici più permissivi rispetto al commercio mondiale, all'aumento globale della temperatura, alla diversità biologica e ad un ipotetico sviluppo generale. Oggi si chiede di più di un'azione frammentaria o di una soluzione a breve termine del problema. Dobbiamo vedere i problemi nella loro complessità e totalità e risolverli non solo con la nostra ragione o con l'intelletto, ma anche con le facoltà proprie della nostra intuizione e dell'empatia. Le elevate capacità dello spirito umano vanno oltre i poteri della mente razionale e comprendono anche il potere dell'amore, della compassione e della solidarietà. Non possiamo trascurarle quando ci troviamo di fronte alla risoluzione di situazioni complesse che, sole, ci permetterebbero di raggiungere il livello successivo di evoluzione delle nostre sofisticate ma instabili e vulnerabili comunità socio-tecnologiche.

5 - Se ognuno di noi conserva valori e credenze ormai superati, una coscienza frammentata e uno spirito egoistico, saranno mantenute anche le finalità e le credenze antiquate. Un simile comportamento adottato da più persone, potrebbe bloccare l'intera transizione verso una società interdipendente, pacifica e cooperante. C'è quindi un dovere sia morale che pratico per ognuno di noi, ad andare oltre la superficie degli eventi, oltre gli intrighi e i complotti dei politici, oltre i sensazionalismi dei mass-media, e oltre le mode e i capricci della società - un dovere a sentire il flusso sotterraneo degli eventi e a percepire la direzione che prenderanno: a sviluppare quello spirito e quella consapevolezza che potrebbe renderci capaci di prevedere i problemi e le opportunità e di intervenire su di essi.

Un Richiamo alla Creatività e alla Diversità

6 - Un nuovo modo di pensare è ormai diventato una condizione necessaria per un vivere ed un agire responsabili. Evolvere significa aiutare le persone, in ogni parte del mondo, ad esprimere la propria creatività.

La creatività non è una dote genetica bensì culturale, presente in ogni essere umano. Cultura e società cambiano velocemente, mentre i geni mutano lentamente; non più dello 0,5 per cento delle basi genetiche umane possono modificarsi in meno di un secolo. Perciò la maggior parte dei dati dei nostri geni sono dell'età della pietra o prima; essi potrebbero aiutarci a sopravvivere nella giungla della natura ma non in quella della civilizzazione. L'ambiente ecologico, tecnologico e sociale del giorno d'oggi è una creazione dell'uomo e solo la creatività della nostra mente - la nostra cultura, spiritualità e consapevolezza - possono permetterci di affrontarlo. Una creatività autentica non resta paralizzata di fronte a problemi insoliti e inaspettati ma si confronta apertamente con loro, senza pregiudizi. Coltivare tale creatività, è oggi una condizione necessaria per aprirci la strada verso una società globalmente interconnessa, nella quale individui, imprese, stati e l'intera famiglia delle persone e nazioni potrebbero vivere insieme pacificamente, cooperando e traendo mutuo beneficio.

7 - Sostenere la diversità è un'altra necessità del nostro presente. La diversità è alla base di tutte le cose, in natura e nell'arte: una sinfonia non può essere

monotona o suonata da un solo strumento; un quadro deve avere più forme e colori; un giardino è più bello se ha fiori e piante di diverso tipo. Un organismo pluricellulare non può sopravvivere se ridotto ad un solo tipo di cellule. Persino le semplici spugne producono cellule con funzioni specializzate. Gli organismi più complessi sono caratterizzati da cellule e organi estremamente differenziati, con una gran varietà di funzioni mutualmente complementari e finemente coordinate. La diversità culturale e spirituale nel mondo è tanto essenziale quanto lo è nell'arte e in natura. I membri di una comunità umana devono essere diversi l'uno dall'altro non solo per età e sesso, ma anche per colore, personalità e credo. Solo allora i suoi membri possono adempiere al compito che meglio gli si addice e complementarsi l'uno con l'altro in modo che la totalità da essi formata possa crescere ed evolvere. La società globale che sta evolvendo avrebbe enormi diversità, se non fosse per l'uniformità, non voluta e non desiderata, introdotta attraverso il dominio di poche culture e società sulle altre. Così come la diversità in natura è in pericolo a causa delle coltivazioni intensive che privilegiano solo una o poche varietà di colture e dell'allevare solo alcune specie di animali, allo stesso modo la diversità del mondo d'oggi è in pericolo per il dominio di una, o di poche, varietà di culture e civiltazioni.

8 - Il mondo del ventesimo secolo sarà vivibile solo se conserverà gli elementi essenziali di diversità che hanno sempre contraddistinto culture, credi, ordini sociali, economici e politici e stili di vita. Incoraggiare la diversità non significa isolare le persone e le culture l'una dall'altra; al contrario è necessario mantenere contatti internazionali e interculturali e una forma di comunicazione che tenga conto delle differenze, delle credenze, degli stili di vita e delle ambizioni di ciascuno. Sostenere la diversità non significa neanche mantenere l'ineguaglianza sociale, perché uguaglianza non vuol dire uniformità, ma riconoscere gli stessi valori e la dignità in tutte le persone e culture. Creare un mondo diverso, ma equo e intercomunicante, richiede più della sincerità; diventano necessarie anche l'uguaglianza e la tolleranza verso le diversità altrui. Permettere alle persone di essere ciò che vogliono "purché rimangano nel loro angolo di mondo", e lasciarli fare ciò che vogliono "purché non lo facciano nel mio giardino", sono atteggiamenti ben intenzionati ma inadeguati. Così come i diversi organismi del corpo, le diverse persone e culture necessitano di lavorare insieme per conservare l'intero sistema del quale sono parte, un sistema che rappresenti la comunità umana nella sua dimora planetaria. Nell'ultimo decennio del ventesimo secolo, diverse nazioni e culture devono sviluppare quella compassione e solidarietà che permetterebbero a ciascuno di noi di superare la posizione di tolleranza passiva a favore di una collaborazione e di un completamento, l'uno nell'altro, attivi.

Un Richiamo alla Responsabilità

9 - Nel corso di questo ventesimo secolo più persone, in differenti parti del mondo, sono diventate consapevoli dei loro diritti così come delle continue numerose violazioni di questi. Tale sviluppo è importante, ma non sufficiente. Nei restanti anni di questo secolo dobbiamo prendere coscienza del fattore senza il quale nessun diritto, né alcun altro valore, può effettivamente essere

salvaguardato: dobbiamo cioè prendere coscienza delle nostre responsabilità individuali e collettive. Non possiamo crescere in un mondo pacifico e cooperante fino a che non diventiamo attori responsabili socialmente, economicamente, politicamente e culturalmente.

10 - Noi esseri umani abbiamo bisogno di qualcosa di più del semplice cibo, acqua e tetto sotto il quale vivere; più di un lavoro stipendiato, dell'autostima e dell'accettazione sociale. Abbiamo bisogno anche di qualcosa per cui vivere: un ideale da raggiungere, una responsabilità da assumere. Nel momento in cui noi diventiamo consapevoli delle conseguenze delle nostre azioni, possiamo e dobbiamo accettare le responsabilità per esse. Tali responsabilità sono più profonde di quanto molti di noi possano pensare. Nel mondo d'oggi tutti, non importa dove vivono e cosa fanno, sono diventati responsabili delle loro azioni in qualità di: Individui privati - Cittadini di una nazione - Membri della comunità umana - Operatori in affari e nell'economia - Persone dotate di intelletto e consapevolezza.

- Come **individui**, siamo responsabili della realizzazione dei nostri interessi in armonia con gli interessi ed il benessere altrui, e non a loro spese; siamo responsabili di condannare ed evitare qualsiasi forma di omicidio e brutalità, responsabili di non far nascere più bambini nel mondo di quanto abbiamo realmente bisogno e possiamo mantenere, del rispetto al diritto alla vita, allo sviluppo e ad un uguale status e dignità di tutti i bambini, donne e uomini che popolano la Terra.

- Come **cittadini** dei nostri paesi, siamo responsabili di chiedere che i nostri capi politici si rapportino agli altri stati pacificamente e con spirito di cooperazione. E' nostro compito verificare che essi riconoscano e legittimino le aspirazioni di tutte le comunità della famiglia umana e che non abusino del loro potere per manipolare le persone e l'ambiente per fini miopi ed egoistici.

- Come **operatori in affari e nell'economia**, è nostro dovere assicurare che gli obiettivi corporativi non siano centrati unicamente sul profitto e la crescita, ma che includano la preoccupazione che i prodotti e i servizi rispondano ai reali bisogni umani, senza danneggiare le persone e l'ambiente, che non perseguano fini distruttivi e disegni privi di scrupoli e che rispettino i diritti di tutte le imprese che competono correttamente sul mercato globale.

- Come **membri della comunità umana** è nostro dovere adottare una cultura di non violenza, di solidarietà e di uguaglianza economica, politica e sociale, promuovendo la comprensione reciproca e il rispetto tra le persone e le nazioni, che siano simili o diverse da noi, chiedendo che tutte le persone abbiano le capacità di far fronte alle sfide che si presentano loro, sia con risorse materiali che spirituali che sono necessarie per questo compito senza precedenti.

- Come **persone dotate di intelletto e consapevolezza**, è nostra responsabilità incoraggiare la comprensione e il riconoscimento dell'elevatezza dello spirito umano in tutte le sue manifestazioni, e ispirare il timore e la meraviglia per un cosmo che genera vita e consapevolezza e che offre la possibilità di una continua evoluzione verso ogni più alto livello di introspezione, comprensione, amore e compassione.

Un Richiamo alla Coscienza Planetaria

11 - Nella maggior parte del mondo, il reale potenziale degli esseri umani è tristemente sottosviluppato. Il tipo di educazione che è imposta ai bambini, deprime lo sviluppo delle loro capacità di apprendimento e della loro creatività. Il modo in cui i giovani sperimentano la lotta per la sopravvivenza materiale sfocia nella frustrazione e nel risentimento. Negli adulti tutto ciò porta ad una serie di comportamenti di compensazione, di dipendenza e di coercizione. Il risultato è la persistenza di oppressioni sociali e politiche, di guerra economica, di intolleranze culturali, criminalità e mancanza di rispetto per l'ambiente. Eliminare i mali sociali ed economici e le frustrazioni derivanti, necessita di un considerevole sviluppo socioeconomico; ciò non è possibile senza una migliore educazione, informazione e comunicazione. Queste, tuttavia, sono bloccate dall'assenza del suddetto sviluppo socioeconomico, creando così un circolo vizioso: il sottosviluppo genera frustrazione, e la frustrazione dà luogo a comportamenti inadeguati che bloccano lo sviluppo. Questo ciclo deve essere interrotto nel suo punto di maggiore flessibilità, che è quello dello sviluppo dello spirito e della coscienza degli esseri umani. Raggiungere tale obiettivo non implica necessariamente uno sviluppo socioeconomico completo di tutte le sue risorse finanziarie e tecniche, al contrario richiede una parallela missione di sviluppo nel campo della spiritualità. Finché lo spirito e la coscienza delle persone non si evolverà verso una dimensione planetaria, i processi critici che caratterizzano la globalizzazione del sistema società/natura, si intensificheranno al punto da mettere in pericolo l'intero percorso verso una società globale, pacifica e cooperante. Tutto ciò potrebbe portare ad un regresso per l'umanità e ad una situazione di pericolo per tutti noi. L'evoluzione dello spirito e della coscienza umana è il primo obiettivo vitale condiviso dall'intera famiglia umana.

12 - Mirare ad una condizione di equilibrio e stasi sul nostro pianeta è pura illusione; l'unica forma di stabilità è nel cambiamento e nella trasformazione. C'è un costante bisogno di guidare l'evoluzione delle nostre società, così come di evitare delle cadute e di progredire verso un mondo dove tutti possano vivere in pace, libertà e dignità. Tale guida non viene dagli insegnanti e dalle scuole, né dai capi politici o dagli uomini d'affari, nonostante il loro impegno e il loro ruolo siano importanti. E' essenziale e cruciale comprendere che essa si trovi in ognuno di noi. Un individuo dotato di coscienza planetaria riconosce il suo ruolo nell'ambito del processo evolutivo e agisce responsabilmente alla luce di tale percezione. Ognuno di noi deve cominciare da se stesso per evolvere la sua coscienza verso la dimensione planetaria; solo allora potremo diventare degli agenti reali e responsabili delle trasformazioni e dei cambiamenti nella nostra società. Per consapevolezza planetaria si intende la conoscenza così come la sensazione dell'interdipendenza vitale, dell'essenziale unicità del genere umano e la consapevole adozione dell'etica e dell'ethos che tutto ciò implica. La sua evoluzione è il nuovo imperativo per la sopravvivenza umana su questo pianeta.

MANIFESTO PER L'ECOPSICOLOGIA

L'ecopsicologia è una psicologia del noi.

E' scienza delle relazioni e arte dell'incontro.

Relazioni tra l'io e il mondo, tra l'io e gli altri esseri umani.

Relazioni con la natura animata e inanimata di questo pianeta e con tutti i diversi aspetti della nostra natura interiore, della nostra psiche.

E incontro. Incontro autentico, caratterizzato da ascolto, attenzione, rispetto e meraviglia. Incontro dell'altro da sé per conoscere meglio se stessi; incontro con se stessi per aprirsi con più facilità agli altri e al mondo.

L'ecopsicologia riconnette l'individuo alle profondità e alle vette del proprio essere, per permettergli di riconoscersi parte della terra e del cielo, per ricordargli le sue origini e il suo impegno nel mondo.

L'ecopsicologia insegna a valorizzare la natura umana per ritrovare la connessione con la Terra e con la vita; e insegna ad avvicinarsi alla natura per conoscere meglio se stessi. La crescita personale diventa strumento per lo sviluppo di una coscienza ambientale, e la coscienza ambientale diventa punto di partenza per una crescita personale.

L'ecopsicologia prepara così all'ecocittadinanza, alla consapevolezza di essere tutti cittadini del pianeta Terra e allo sviluppo delle qualità necessarie per condividere insieme, con gioia, non solo la responsabilità, ma anche l'amore per questo mondo di cui siamo parte.

A chi si rivolge l'ecopsicologia?

Nata in ambito terapeutico per "svegliare la psicologia" l'ecopsicologia si rivolge prima di tutto a psicologi, psicoterapeuti e counselor, invitandoli a riconoscere gli stretti legami tra disagio esistenziale e squilibrio ambientale, ma sta allargando progressivamente i suoi confini per coinvolgere anche insegnanti, educatori, formatori e tutti coloro che lavorano nell'ambito delle relazioni, e possono favorire attraverso il proprio operare la crescita personale e lo sviluppo di una consapevolezza ecologica profonda, di quello che il sociologo Edgar Morin chiama "identità terrestre" e in ambito istituzionale europeo oggi viene chiamata Ecocittadinanza.

L'ecopsicologia, oggi, si rivolge a tutti i terrestri consapevoli, ai singoli individui che riconoscono l'importanza di "non arrendersi all'evitabile" e di dare ognuno il suo contributo in un contesto che ci richiede con urgenza di svegliarci a una percezione di più ampio respiro nei confronti del mondo di cui siamo parte.

Cosa caratterizza l'ecopsicologo, ecocounselor, ecocittadino?

- Autoconoscenza e autoaccettazione come base per una relazione matura e creativa con il prossimo.
- Apertura al dialogo e all'incontro con il diverso per l'elaborazione di strategie efficaci di convivenza e sinergia.
- Consapevolezza delle implicazioni sociali, economiche, spirituali e ambientali delle proprie scelte di consumo e di stile di vita.
- Ampia visione dell'essere umano, riconosciuto nelle sue componenti fisiche, emotive, cognitive e spirituali; coerentemente con la psicologia del profondo, la psicologia umanistico-esistenziale e la psicologia transpersonale.
- Fiducia nelle potenzialità di crescita e autorealizzazione dell'individuo e nella sua fondamentale libertà, creatività e responsabilità.
- Capacità di relazione ed empatia, a tutti i livelli, sensibilità nei confronti dell'ambiente naturale come intrinsecamente vivo e degno di rispetto.
- Visione sistemica della realtà e consapevolezza delle interrelazioni a tutti i livelli, corpo-mente, pensiero-azione, individuo-società, società-ambiente.
- Pensiero libero e autonomo, capace di riconoscere le manipolazioni indotte da media e di non indulgere passivamente in luoghi comuni e generalizzazioni.
- Attenzione nei confronti di culture altre, nel tempo e nello spazio, senza preclusioni o pregiudizi.
- Consapevolezza delle implicazioni semiotiche e biosemiotiche come base psicolinguistica per stabilire una relazione con la storia e con il linguaggio.

European Ecopsychology Society- Società Europea di Ecopsicologia

Sociedad Europea de Ecopsicologia - Société Européenne de Ecopsychologie

www.ecopsychology.net - ees@ecopsychology.net

Intervista di Geoff Swaebe a Georg K hlew nd sugli star children

(pubblicata su Anthroposophy Worldwide n  2, febbraio 2002) ¹

<http://www.liberascuola-rudolfsteiner.it/main/home/stampaarticoli.asp?mode=m3&ida=172>

Ogni uomo   una stella

“Ed ecco la stella che avevano visto ad Oriente li precedeva, finch  giunse e si ferm  sopra al luogo dove si trovava il bambino”.²

In varie occasioni lei ha parlato di una nuova generazione di bambini che ha definito “bambini delle stelle”. Perch  li chiama cos ?

Il nome deriva dalla storia dei tre Re Magi del Vangelo di Matteo che avevano visto una stella. La stella apparve loro nel momento in cui il bambino nasceva e quando si misero in viaggio da Gerusalemme a Betlemme la stella procedeva davanti a loro fermandosi poi sul luogo in cui si trovava il bambino.

Persone estremamente evolute

Mi domandavo che cosa significasse la stella e, meditando sopra, arrivai alla conclusione che ogni essere umano possiede una tale stella. La stella   una cristallizzazione di tutta la parte non incarnata del nostro essere - di quella parte che resta sempre nel mondo spirituale. In altre parole: prima del concepimento e della nascita l’anima spirituale di ogni individuo si estende a tutto l’insieme del mondo spirituale. Nel momento in cui una parte di quest’anima spirituale si unisce al corpo fisico ereditato dai genitori la parte che resta nel mondo spirituale, come una grossa nuvola informe, si raccoglie in una forma luminosa che brilla di una luce pi  o meno forte a seconda dell’individualit . La stella di un’individualit  davvero grande   luminosissima. Questa stella rappresenta il nostro legame sopracosciente con il mondo spirituale e la fonte particolare delle nostre facolt  umane.

Chiamo questa nuova generazione i “bambini delle stelle” perch  sono stelle luminosissime, sono anime umane estremamente evolute. Quest’espressione offre anche altre possibilit  rispetto a “indigo children” (“bambini indaco”) utilizzata nel titolo di numerosi libri di successo su questi bambini. Non posso condividere l’opinione della filosofia New Age espressa in alcuni di questi libri, ma nel complesso essi contengono tuttavia osservazioni davvero buone e precise su questo fenomeno.

Che cosa in particolare distingue questi bambini dagli altri?

La presenza di un s  cosciente che si manifesta nel loro sguardo o nella loro espressione. In genere i bambini hanno due tipi di sguardo: il primo   uno sguardo da beb , uno sguardo che va verso l’esterno. Il secondo manifesta una coscienza ed   rivolto verso l’interiorit ; indica che il bambino non   presente con piena attenzione a ci  che accade nel mondo esterno. Questo secondo sguardo   caratteristico degli “star children”- alcuni di loro hanno soltanto questo tipo di sguardo, altri li hanno entrambi.

I “bambini delle stelle” sentono ci  che pensiamo

In che misura questo atteggiamento cosciente si distingue dalla coscienza personale degli altri bambini?

La prima differenza   che i “bambini delle stelle” sono coscienti fin da piccolissimi, prima ancora di pronunciare la parola “io”.

La seconda differenza   forse ancor pi  importante. Negli anni che precedono l’uso della parola “io”, prima che ci  che chiamo il “sentimento dell’io” cominci a limitare la loro sensibilit  originaria, tutti questi bambini percepiscono i pensieri e i sentimenti di chi li circonda. I “bambini delle stelle” sono diversi in quanto, anche dopo aver cominciato da tempo ad usare il pronome della prima persona, mantengono ci  che definisco la

comunicazione diretta. Continuano cioè a percepire i pensieri e i sentimenti che li circonda. Sentono quello che pensi! E' questo il più grande enigma dei "bambini delle stelle". Potrebbe darsi che il sentimento dell'io di questi bambini funzioni nel modo migliore o, in altre parole, che sia "minimale". Hanno abbastanza egoità da poter dire "io" ma contrariamente agli altri bambini essa non è abbastanza forte da tagliare le facoltà di comunicazione diretta, cioè della "conoscenza senziente".

Il pensare in immagini

Perché la comunicazione diretta o senza segni è così importante?

La comunicazione diretta è la fonte della nostra comprensione, della nostra ispirazione e delle nostre idee. Fin dalle nostre radici e fino alla sfera sopracosciente noi ci adoperiamo per accogliere le ispirazioni e le intuizioni che ci permettono di divenire creativi.

E questo è in relazione con altre caratteristiche che i "bambini delle stelle" condividono con i cosiddetti "autistici attivi". Un noto autistico, Temple Grandin, lo definiva "pensare in immagini", che, secondo me, significa pensare con l'aiuto della conoscenza senziente. La prima apparizione cosciente di una nuova idea è sempre un'immagine anche se la maggior parte di noi diviene cosciente delle idee solo dopo che esse si sono tradotte in parole. Un'intuizione che si manifesta come un sentire cognitivo appare prima di tutto come un'immagine che solo successivamente può essere trasformata in parole o frasi. Ma essa non è fondata né sulle parole né sui sentimenti.

Si riferisce a qualcosa di diverso dall'immagine nel senso corrente del termine?

E' un'immagine vivente che si sviluppa e si modifica senza fine; non resta fissa. L'immagine in sé è significante. Si dice che Einstein abbia scoperto la relatività - cioè il rapporto tra tempo e spazio - grazie ad una sorta di sogno ad occhi aperti. Questo sognare ad occhi aperti è sempre un'immagine. Non è un susseguirsi di parole o un pensiero in parole. E a volte, anche dopo che un'immagine sia espressa in parole, resta tuttavia ancora un'immagine, come nei Vangeli o nelle fiabe.

L'esigenza di rispetto

Non c'è qualche rischio nel fare differenza tra i "bambini delle stelle" e gli altri bambini che si sviluppano in modi più tradizionali?

Sarebbe impossibile tirare una linea in una classe e mettere i "bambini delle stelle" a destra e gli altri bambini sulla sinistra, in quanto il limite che possiamo vedere è un confine mobile. Succede lo stesso con la nozione di autismo il contenuto e le caratteristiche del quale sono così immensi che alcuni psicologi dicono che ciascuno di noi possiede questo o quel tratto autistico. La nozione "bambini delle stelle" copre anch'essa un ampio ventaglio di caratteristiche.

Ma perché è così importante riconoscere i "bambini delle stelle"? Bisogna avere con loro un comportamento diverso da quello che abbiamo con gli altri bambini?

Una delle differenze è che un bambino più cosciente non può essere trattato da bambino. Un bambino del genere potrebbe dire: "mamma, ho quattro anni, perché mi tratti come un bambino?". Esprimersi così significa mostrare la propria coscienza personale e il proprio sentimento di non essere soltanto un bambino ma un essere umano responsabile di se stesso. Dovremmo considerare questo fatto dimostrando che lo riconosciamo. Non tratteremmo mai un adulto nello stesso modo in cui trattiamo un bambino di quattro anni. Allo stesso modo un "bambino delle stelle" non dovrebbe essere trattato così. Se non riconosciamo ciò questi bambini possono divenire bambini difficili e perfino sviluppare sintomi come quelli legati ai disturbi dell'attenzione (Attention Deficit Disorder, ADD) o all'iperattività (Attention Deficit Hyperactive Disorder, ADHD).

Tutto il problema dell'approccio ai "bambini delle stelle" non è alla fin fine quello di considerarli nella loro dignità?

Il rispetto! Un rispetto illimitato! Per questo è meglio coinvolgerli in tutto ciò che li riguarda, in tutto ciò che devono o non devono fare, in tutte le decisioni che in qualche maniera potrebbero influenzare la loro vita, anche se non comprendono pienamente le nostre ragioni, ma è importante che sentano la nostra volontà di coinvolgerli.

Ma tutto questo non è di fatto necessario per tutti i bambini?

Una volta che abbiamo constatato a che punto dobbiamo prenderci cura del nostro rapporto con i "bambini delle stelle" possiamo riconoscere che sarebbe meglio trattare nello stesso modo tutti i bambini. Per quelli che chiamiamo i "bambini normali" non è così importante, in quanto non si sentono adulti come gli altri e la loro fiducia è meno in discussione e più spontanea. D'altra parte, per quel che riguarda i "bambini delle stelle" non si può ignorare la loro richiesta di essere riconosciuti, soprattutto se si vuole evitare il rischio che divengano bambini difficili. E i "bambini delle stelle" danno fiducia solo a coloro che riconoscono degne della loro fiducia. Nel momento in cui un adulto non si comporta onestamente o sinceramente perde la fiducia di questi bambini perché per loro l'adulto è trasparente.

Mettere limiti, lavorare in modo ritmico

Hanno bisogno di un ambiente delicato?

Assolutamente no! Né i "bambini delle stelle" né i bambini normali cercano un ambiente delicato. Cercano limiti ma è meglio coinvolgerli nella decisione dei limiti. I "bambini delle stelle" hanno bisogno di un ambiente affettivo stabile, senza grandi fluttuazioni emotive in casa o nella famiglia. Hanno bisogno di una vita quotidiana regolare ma non troppo rigida nell'immobilismo o nella severità. Hanno bisogno della regolarità in quanto i modelli ritmici generano le buone abitudini. Secondo me, mentre le abitudini non sono una cosa positiva per gli adulti, buone abitudini sono necessarie ai bambini. Sarebbe preferibile che gli adulti venissero guidati da ispirazioni piuttosto che fissarsi in forme di comportamento abitudinarie.

Bisognerebbe dunque dare ai bambini abitudini che più avanti negli anni possano essere abbandonate se non più adatte alla loro età?

Sì, certo!

Non potrebbe accadere che tutti i genitori o i maestri che abbiano difficoltà con i bambini pensino di aver a che fare con "bambini delle stelle"?

Un bambino difficile o cui sia stata diagnosticata la sindrome ADD o ADHD non è necessariamente un "bambino delle stelle". Ma quel che voglio dire è che spesso noi trattiamo i bambini in modo tale da farli diventare bambini difficili, che siano o meno "bambini delle stelle". Molti libri si sono occupati di questa questione, per esempio "Endangered Minds" di Jane Healey pubblicato undici anni fa ma ancora attuale. E' un'eccellente analisi basata su 600 casi e che descrive tutte le difficoltà di apprendimento, di comportamento e di attenzione dei bambini. L'autrice non distingue tra "bambini delle stelle" e bambini normali ma il suo libro descrive chiaramente i molti modi possibili per distruggere l'attenzione dei bambini. Sottomettiamo i bambini a troppe attività e a troppi processi che possono farne bambini difficili, che siano o meno "bambini delle stelle".

Qual è la causa principale per cui un "bambino delle stelle" può diventare un bambino difficile?

Henning Köhler, uno dei migliori educatori antroposofi ³, ha pubblicato recentemente il libro "Non esistono bambini difficili. Per una trasformazione del pensiero pedagogico" (Natura e Cultura Editrice) in cui afferma che siamo di fronte ad una nuova generazione di bambini

che deve essere trattata in modo del tutto diverso ma genitori e maestri, non rendendosi conto, continuano a trattarli alla vecchia maniera, facendoli diventare bambini difficili.

Un altro problema è che tutti i bambini nati negli ultimi decenni sono sempre più individualizzati mentre i loro genitori continuano ad avere un'immagine precostituita di ciò che dovrebbero essere. Questo provoca immediatamente un ostacolo nel modo in cui viene accettato un bambino fuori dal comune o diverso dagli altri - un bambino che è veramente individuale e non corrisponde al nostro modello di "come dovrebbe essere un bambino". Abbiamo sempre la tendenza a comprimere un bambino nella cosiddetta normalità. Quest'atteggiamento fa parte del nostro desiderio di difendere le strutture familiari da qualsiasi innovazione. Attualmente sarebbe meglio non avere alcuna opinione preconcepita su ciò che dovrebbe essere un bambino perché non possiamo proprio saperlo.

I "bambini delle stelle" diventano difficili quando impediamo loro di vivere a fondo quello che essi essenzialmente ricercano. La loro difficoltà può essere interpretata come la protesta contro una cultura che è agli antipodi di ciò che essi portano originariamente: l'amore e la fraternità invece dell'egoismo che domina la nostra civiltà.

I "bambini delle stelle" nascono con un destino più individuale - non nel senso di un destino predestinato ma nel senso dell'impulso speciale che portano con sé. Anche se si tratta solo di una speculazione, mi chiedo se non abbiano qualcosa a che fare con l'impulso del Cristo.

Che cosa intende dire con "impulso del Cristo"?

Può darsi che quest'espressione contenga troppe cose, dato che ogni bambino viene sulla Terra con un impulso spirituale a fare il bene: un impulso a cambiare la civiltà meccanica, materialista e tecnocratica in una civiltà il cui principio guida sia l'amore. Ogni bambino nasce con quest'impulso fondamentale ma nei "bambini delle stelle" esso è particolarmente forte. Non so perché tanti di questi bambini arrivino proprio ora ma il loro numero sta crescendo in modo esponenziale e la loro venuta potrebbe essere, secondo me, uno degli avvenimenti più importanti della nostra epoca.

NOTE

(1) - Pubblicata su Anthroposophy Worldwide n° 2, febbraio 2002. Georg Kühlewind, pseudonimo di György Székely, è nato nel 1924. E' stato professore di fisica all'Università di Budapest. E' autore di libri, conferenziere e animatore di seminari volti ad esercitare il pensiero e la percezione, sulla meditazione e sugli star children. E' stato tra i fondatori della prima scuola Waldorf in Ungheria e dei centri di formazione di maestri Waldorf.

(2) - Matteo 2,9.

(3) - Di Henning Köhler la casa editrice Natura e Cultura Editrice ha pubblicato "Bambini difficili, paurosi, tristi ed irrequieti" e "Il miracolo di essere bambini".

Il voto e l'ansia da prestazione

Del grande saggio cinese Tranxu si tramanda questa frase:

“Quando un arciero scocca una freccia senza traguardi agonistici, mette in mostra tutta la sua abilità. Se c'è in palio una medaglia di bronzo, comincia a diventare nervoso. Se si tratta di una coppa d'oro, diventa cieco, vede due bersagli e si deconcentra. La sua abilità è sempre la stessa, ma il premio lo rende più preoccupato di vincere che di tirare con l'arco. La tensione della vittoria lo indebolisce”.

Non so spiegare il fenomeno dal punto di vista pedagogico. L'ho però provato sperimentalmente nella mia esperienza, prima come maestro e oggi come dirigente scolastico. Sono stato insegnante di scuola d'infanzia per 16 anni. È una scuola non dell'obbligo, in cui i bambini e le bambine hanno la possibilità di “giocare a imparare”. Per i bambini e le bambine “giocare è la cosa più importante”. Tutte le esperienze che si fanno alla scuola sono fatte con grande passione. Disegnare, manipolare, colorare, incollare, raccontare, ascoltare: sono tutte azioni fatte senza alcuno scopo agonistico. Non c'è il miraggio né della medaglia di bronzo né della coppa d'oro. Lo si fa per il gusto di farla, perché è bello, perché piace. Una volta fatta l'esperienza forse si potrà rifarla usando un'altra tecnica, aggiungendo una conoscenza in più. Esempio emblematico per eccellenza è il disegno. I bambini e le bambine della scuola d'infanzia disegnano con grande libertà, con grande passione, con gusto. Mischiano i colori, fantasticano nei segni, si lasciano trasportare dalla mano e dal pennello, dal gessetto o dal pastello.

L'introduzione del giudizio e dei voti

Poi c'è il salto. Alla scuola primaria iniziano i primi giudizi, le prime valutazioni. Gli insegnanti iniziano a dare un voto a tutto ciò che prima era fatto per gioco, con passione. In tutti i quaderni dei bambini iniziano ad apparire parole come “bravo”, “bravissimo”. Oppure compaiono i primi voti che andranno poi a formare il giudizio della scheda personale di valutazione dell'alunno, la cosiddetta pagella di fine anno. Più di dieci anni fa il Ministero ha modificato quella che una volta era una valutazione con numeri da 1 a 10 a cinque giudizi: ottimo, distinto, buono, sufficiente e non sufficiente. Così al bambino o alla bambina venivano attribuiti giudizi all'interno di una scala di valutazione che per tanti anni è stata formata da dieci numeri. Un aneddoto: la valutazione non più con una scala da 1 a 10 ha messo profondamente in crisi gli insegnanti che fra sufficiente, equivalente per loro a 6, e buono, equivalente a 8, non riuscivano più a trovare il 7. Molti di loro hanno insistito col sottoscritto, in qualità di dirigente scolastico, per introdurre una via di mezzo come, ad esempio, “discreto”. Qualche maestra ha ridotto e addolcito la pillola nei primi anni della primaria con delle faccine di bambino: un bambino che sorride, un bambino normale e un bambino che piange. I tre simboli significano bravissimo, bravo, non bravo (insufficiente). Oggi con governi di diverso orientamento si sta ritornando ai voti in decimali, con grande disorientamento di docenti e alunni. Le conseguenze derivate da tutta questa diatriba sui voti possono comunque essere riassunte in tre atteggiamenti:

1. I bambini e le bambine iniziano a fare qualsiasi attività non più per piacere, ma per dovere, con l'aspirazione (che per molti si trasforma in ansia) del “buon” giudizio; con una tensione verso il risultato che annulla il piacere del compito e del processo;
2. Gli insegnanti sono travolti da vorticosi e pericolosi periodi di stress per dover fare “prove d'ingresso” e “prove di verifica” che attestino e certifichino il grado di apprendimento e di prestazione degli alunni, spinti dall'ansia di realizzare una valutazione scientificamente

perfetta in un tempo limitato e limitante. Tipico di tutto ciò è l'espressione che spesso mi capita di dover ascoltare, come: "Quel bambino non ha raggiunto gli obiettivi di terza";

3. Fra molti genitori inizia la rincorsa al "buon voto" innescando spesso il fenomeno della competizione. Quello che fra bambini e bambine potrebbe essere il normale aiutarsi fra amici diviene così una corsa individuale per arrivare prima degli altri compagni.

Abolire i voti e imparare a porci le domande giuste

Ci sono alternative a tutto ciò? Certo. Nella cosiddetta scuola dell'autonomia (che elabora un proprio Piano dell'Offerta Formativa denominato POF) questa può essere una delle proposte che le scuole dell'obbligo possono iniziare a fare fin dai primi anni:abolire il voto. Non valutare cioè la prestazione didattica, ma introdurre sistemi di stimolo svincolati dalla valutazione della cosiddetta "consegna". Si tratta di provare strategie di cooperazione didattica o di tutoraggio che possono far scomparire, ad esempio, il fenomeno della concorrenza e della competizione. Si tratta insomma di abolire dalla nostra testa il concetto di "profitto scolastico". Competizione, profitto, valutazione, monitoraggio, standard di prestazione sono parole che appartengono al super veloce ed efficiente mondo economico, non a quello scolastico. Il nodo fondamentale sta nella banalità di interrogativi che non ci poniamo più. In definitiva si tratta di farci alcune domande di fondo:

- Perché si va a scuola?
- Qual è il fine ultimo dell'imparare?

Intervista di Scott London a James Hillman

http://www.scottlondon.com/interviews/hillman_italian.html

Uno Psicologo parla ai Genitori dell'Anima, del Carattere e della Vocazione

di Scott London (Traduzione di Rinaldo Lampis)

James Hillman è stato descritto alternativamente come uno psicologo indipendente, un mago, un visionario, un maniaco e un Re-filosofo contemporaneo. Ha studiato con il grande psichiatra svizzero Carl Jung ed ha insegnato in varie università americane. Malgrado queste credenziali, Hillman è lontano dall'essere considerato una figura appartenente al mondo della psicologia. Infatti è visto da molti suoi colleghi come un pensatore profondamente sovversivo, una spina nel fianco degli psicologi rispettabili.

Come fondatore della "psicologia archetipica", una scuola di pensiero diretta a revisionare e "reimmaginare" la psicologia, Hillman crede che la psicologia debba evolversi oltre il suo "riduzionismo" presente ed abbracciare teorie sullo sviluppo umano.

Dagli anni sessanta ha scritto, insegnato e tenuto conferenze sulla necessità di portare le terapie fuori dalle sale di consulenza e nella realtà del mondo. "La psicologia si è ridotta ad una ricerca banale ed egocentrica, egli afferma, piuttosto che ad un'esplorazione dei misteri della natura umana".

Uno dei più grandi di questi misteri, secondo Hillman, è la questione del carattere e del destino. Nel suo recente bestseller "Il Codice dell'Anima" afferma che il nostro carattere e la nostra vocazione di vita sono qualità innate e che è la missione della nostra vita realizzare quelle spinte. La chiama "la teoria della ghianda", l'idea che le nostre vite sono formate da un'immagine particolare, come il destino della quercia è contenuto nella piccola ghianda.

Ecco il suo pensiero:

SCOTT LONDON: Non sei una figura molto popolare con i tuoi colleghi.

JAMES HILLMAN: Non sono critico verso le persone che fanno psicoterapia. Il terapeuta è come nella trincea, perché deve fronteggiare un terribile ammontare dei fallimenti sociali, politici ed economici del nostro sistema. Si deve occupare di tutti i rifiuti e i fallimenti umani; lavora duro senza molti riconoscimenti e le ditte farmaceutiche stanno tentando di eliminarlo. Così, certamente, non sto attaccando loro, sto attaccando la teoria dietro la psicoterapia, perché vede ogni problema come soggettivo, personale, mentre i problemi spesso provengono anche dall'ambiente esterno. Quello che intendo dire è che, se un bambino ha dei problemi o è scoraggiato, il problema non è solo dentro il bambino; è anche nel sistema, nella società.

LONDON: Allora non puoi aggiustare la persona senza aggiustare la società.

HILLMAN: Non necessariamente. Ma non credo che possano esserci dei miglioramenti finché le idee non cambiano. Il punto di vista occidentale abituale è credere che qualcosa sia sbagliato nella persona. Trattiamo le persone allo stesso modo con il quale trattiamo l'automobile. Portiamo il povero bambino da un medico e gli chiediamo: "Che problema ha? Quanto mi costerà? Quando posso tornare a riprendermelo?" Non possiamo cambiare qualcosa finché non abbiamo delle idee fresche, finché non iniziamo a vedere le cose in maniera diversa. Il mio obiettivo è quello di creare una "terapia di idee", di cercare di portare nuove idee, così che possiamo vedere gli stessi problemi in modo diverso.

LONDON: Quindi non ti piace molto il solito approccio psicoterapeutico.

HILLMAN: La psicologia contemporanea mi irrita molto con le sue idee sempliciotte sulla vita umana e con il suo vuoto. Nella cosmologia dietro la psicologia non c'è ragione per nessuno di esistere o di fare qualcosa. Siamo il prodotto del Big Bang, avvenuto miliardi di anni fa, che alla fine ha prodotto la vita, che alla fine ha prodotto esseri umani, e via dicendo. E io? Io sono un caso— un risultato— e perciò una vittima.

LONDON: Nel "Codice dell'Anima" parli di qualcosa che chiami la teoria della ghianda. Che cos'è?

HILLMAN: E' più un mito che una teoria. E' un mito di Platone, secondo il quale tu vieni in questo mondo con un destino, anche se usa la parola paradigma invece di destino. La teoria della ghianda dice che esiste un'immagine individuale che appartiene alla tua anima. Lo stesso mito esiste nella Kabalah. Anche i mormoni ce l'hanno. Gli africani ce l'hanno. Gli induisti ed i buddisti l'hanno in maniera diversa— lo legano più alla reincarnazione e al karma— ma anche lì arrivi in questo mondo con un destino particolare. E' ben radicato negl'indiani d'America. Così tutte queste culture in tutto il mondo hanno una comprensione simile dell'esistenza umana. Solo la psicologia occidentale non ce l'ha.

LONDON: Che conseguenze hanno le tue idee per i genitori?

HILLMAN: Penso che quello che dico possa sollevarli grandemente e far loro desiderare di prestare più attenzione al loro figlio, a questo straniero particolare che è "atterrato" tra di loro. Invece che dire: "questo è mio figlio", devono chiedersi: "Chi è questo figlio che risulta essere mio?" Così possono sviluppare molto più rispetto per il bambino e cercare di stare vigili per occasioni nelle quali il suo destino possa mostrarsi— come una resistenza alla scuola, per esempio, o degli strani sintomi, o un'ossessione verso qualcosa. Forse noterebbero qualcosa d'importante che prima non avrebbero notato.

LONDON: A volte dei sintomi possono essere visti come debolezze.

HILLMAN: Certo. Così si inizia qualche programma medico o di psicoterapia per eliminare quelle debolezze, mentre la manifestazione di quei sintomi può essere l'aspetto più cruciale di quel bambino. Ci sono molte storie nel mio libro che mostrano questo.

LONDON: Quanta resistenza incontri alla tua idea che siamo noi a scegliere i nostri genitori?

HILLMAN: Beh, fa arrabbiare molte persone che odiano i loro genitori, o che hanno avuto genitori indifferenti o crudeli o che hanno abusato di loro. Ma è interessante come, se ti soffermi sull'idea, ti può liberare da una grande quantità di colpe, di risentimenti e di fissazioni verso i tuoi genitori.

LONDON: Ho avuto una lunga discussione sul tuo libro con un'amica che è madre di una bambina di sei anni. E' d'accordo che sua figlia abbia un potenziale unico, forse anche un "codice"; è diffidente invece su ciò che questo significhi in pratica. Ha paura che potrebbe gravare la bambina di molte aspettative.

HILLMAN: Quella è una madre intelligente. Penso che l'atmosfera peggiore di crescita per un bambino di sei anni sia quella nella quale non ci siano aspettative di alcun genere. E' brutto crescere in un vuoto dove "qualsiasi cosa che fai va bene, tanto sono sicuro che avrai comunque successo". Quelle sono dichiarazioni di disinteresse. Dice: "In realtà non ho nessuna fantasia su di te". Una madre dovrebbe avere qualche fantasia sul futuro del proprio figlio. Per prima cosa aumenterebbe il suo interesse verso il figlio. Il punto non è volgere la

fantasia verso un programma che faccia diventare, per esempio, astronauta quel bambino. Quella sarebbe la realizzazione dei sogni dei genitori. Quello è diverso. Avere una fantasia — che il bambino cercherà di realizzare o verso la quale si ribellerà furiosamente— almeno fornisce al bambino qualche aspettativa da realizzare o da rifiutare.

LONDON: Cosa ne pensi dell'idea di far fare ai bambini dei test attitudinali?

HILLMAN: L'attitudine può mostrare la tendenza, ma non è il solo indicatore. Curiosamente, l'inettitudine o la disfunzione possono rilevare la tendenza più di quanto possa il talento. O ci può essere una formazione caratteriale più lenta.

LONDON: Qual è il primo passo per comprendere il proprio destino?

HILLMAN: E' importante chiedersi: "Come sono utile agli altri? Cosa vogliono gli altri da me?" Quelle domande potrebbero rivelare perché sei qui.

LONDON: Hai anche scritto che "il grande compito di ogni cultura è quello di mantenerci collegati agli aspetti invisibili". Che cosa intendi?

HILLMAN: E' un'idea difficile da presentare senza lasciare la psicologia ed entrare nel religioso. Non parlo di chi potrebbero essere gli invisibili o dove vivono o cosa vogliono. Non c'è una teologia su questo. Ma è l'unico modo che noi, esseri umani, abbiamo per districarci dall'essere uomo-centrici e per restare collegati a qualcos'altro oltre l'umano.

LONDON: Dio?

HILLMAN: Sì, ma non deve essere così elevato.

LONDON: Il nostro richiamo di vita?

HILLMAN: Penso che il primo passo sia l'accettazione che ciascuno di noi abbia questa cosa. Poi possiamo guardare indietro alla nostra vita e osservare gli incidenti e curiosità e stranezze e problemi e malattie, ed iniziare a vedere in quelle cose più di quanto abbiamo visto prima. L'accettazione che tutti noi abbiamo un codice può sollevare delle domande, così che, quando accadono degli strani, piccoli incidenti, ti chiedi se nella tua vita ci sia in azione anche qualcos'altro. Non deve necessariamente essere un'uscita dal corpo durante un'operazione chirurgica, una cosa eclatante; o un tipo di magia elevata alla quale la nuova era spera di convincerci. E' più una sensibilità, del tipo che possiede la persona che vive in una cultura tribale. Il concetto che ci sono altre forze al lavoro. Un modo di vivere più reverente.

LONDON: Sei un critico della nuova era. Eppure ho notato che alcuni dei recensori del tuo libro ti hanno messo nella categoria della nuova era.

HILLMAN: Quei critici dovevano essere dalla parte della scienza. Per loro, il libro deve essere o scienza o nuova era. E' molto difficile nella nostra società fatta di contrapposti trovare una terza via. Prendi i media: ogni notizia è presentata sempre come una persona contro un'altra, del tipo: "ascoltiamo ora l'opinione dell'opposizione". Non c'è mai un terzo punto di vista. Il mio libro è su una terza opinione. Dice, sì, c'è la genetica. Sì, ci sono i cromosomi. Sì, c'è la biologia. Sì, c'è l'ambiente, la sociologia, i genitori, l'economia, le classi e tutte quelle cose. Ma c'è anche qualcos'altro. Così, se guardi il libro dalla parte della scienza, lo vedi come "new age". Se lo vedi dal punto di vista della nuova era, dici che non si spinge abbastanza. Che è troppo razionale.

LONDON: Goethe diceva che la felicità più grande risiede nel praticare un talento che fa parte della nostra natura. Come cultura siamo così infelici perché siamo dissociati dai nostri talenti naturali, dal nostro codice dell'Anima?

HILLMAN: Siamo avviliti perché abbiamo solo un dio, e questo è l'economia. L'economia è un aguzzino. Nessuno ha tempo libero; nessuno ha riposo. L'intera cultura è sotto una pressione terribile, intessuta com'è di preoccupazioni. E' difficile uscire da questa prigione. Inoltre, vedo la felicità come la conseguenza di ciò che fai. E' impossibile cercare di ottenerla direttamente.

Marcella Danon, Pratica del respiro - Ascoltare dentro per sentire fuori

Portiamo la nostra attenzione, inizialmente, sul respiro.

Semplicemente notando come respiriamo. Con quale ritmo, con quale profondità. Non c'è nessun traguardo particolare da raggiungere, semplicemente notiamo come si svolge nel nostro organismo una funzione vitale che ci accompagna dal primo all'ultimo momento della nostra vita su questa Terra.

Accompagniamo, con gli occhi della mente, l'aria che entra, la cassa toracica che si espande, eventualmente anche l'addome che si solleva, e poi notiamo come quando l'aria esce l'addome si abbassa, la cassa toracica si contrae, e il flusso d'aria esce, più tiepido di quando è entrata.

Quando ci sembra di aver esplorato a sufficienza il respiro, ampliamo il nostro campo di attenzione all'intero corpo. E chiediamoci "come sta il mio corpo". Notiamo la diversa sensazione tra le parti esposte all'aria e quelle coperte dai vestiti; tra le parti appoggiate alla sedia o al terreno e quelle no, notiamo se ci sono particolari tensioni e contrazioni. In particolare esploriamo le spalle, il collo, i piccoli muscoli attorno agli occhi, controlliamo che la lingua non sia incollata al palato. Notiamo dove sentiamo freddo e dove più caldo. Chiediamoci se ci sono particolari messaggi da specifiche parti del corpo, per esempio, se sentiamo il bisogno di bere o mangiare, di andare in bagno, di distenderci, riposare o di uscire e fare un po' di moto. Semplicemente ascoltiamo, accogliendo ogni sensazione e ogni messaggio.

Quando sentiamo di essere entrati in comunicazione con il nostro corpo, chiediamoci di che umore siamo. Cominciamo a esplorare il nostro stato emotivo. Ancora una volta non c'è un risultato da raggiungere, ma c'è soltanto da riconoscere qual è effettivamente, in questo preciso momento, il nostro stato d'animo. Notiamo se siamo tranquilli e sereni interiormente o se c'è qualche preoccupazione o ansia, latente nel sottofondo. Non rifiutiamo niente, non giudichiamo, non forziamo né rifuggiamo nulla. Semplicemente osserviamo come stiamo davvero in questo preciso momento, accettando e accogliendo qualsiasi risultato emerga dalla nostra indagine.

E ora osserviamo la mente e notiamo se è tranquilla e silenziosa o agitata e percorsa da innumerevoli pensieri in tutte le direzioni. Anche qui senza forzare, chiediamoci quali sono questi pensieri, notiamo se riguardano il passato o il futuro, e lasciamoli proseguire il loro cammino, senza seguirli, né fissarli, senza dare loro particolare attenzione. Li lasciamo scorrere e non ci lasciamo distrarre da loro.

Ora siamo pronti per andare ancora più in profondità, verso il centro del nostro essere, verso quella parte di noi che ha ascoltato il respiro, il corpo, le emozioni, i pensieri, verso quel punto solido, stabile e saldo al centro del nostro essere da cui abbiamo una visuale a 360 gradi su tutto quanto accade dentro e fuori di noi.

E' il nostro centro, il nostro rifugio segreto in cui ricaricarci e riposarci ogni volta che ne sentiamo il bisogno. Il punto da cui scaturisce la consapevolezza stessa di esistere, il punto in cui possiamo ripeterci interiormente "Io sono io", "Io sono un centro di autoconoscenza".

Rimaniamo qualche istante in questo stato di coscienza, sino a quando ci fa piacere, assaporando il senso di centralità, e poi riprendiamo gradualmente contatto con i pensieri, le emozioni, il corpo.

Facciamo qualche profondo respiro e riapriamo gli occhi.

Marcella Danon, *Ecopsicologia* – pag. 189, URR, 2006