



Accademia Opera

Formazione Professionale Olistica Online

Piano di Studi e Prime Lezioni

FORMAZIONE PER EDUCATORI OLISTICI





CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - I.F.E.O.

Istituto di Formazione per Educatori Olistici



CORSO PROFESSIONALE PER EDUCATORI OLISTICI

Premessa

Per **Educazione Olistica** ci rivolgiamo alla formazione dell'essere umano nella sua interezza: le diverse espressioni dell'ambito educativo coinvolgono tutti gli aspetti dell'individuo, nella relazione con se stesso, con l'altro, con il mondo.

Nell'espressione di unicità, ogni essere umano è connesso alle diverse dimensioni della vita, in senso più ampio: gli strumenti impiegati in campo educativo sono occasioni per conoscere e praticare il viaggio di crescita globale di ciascun essere umano.

Il percorso formativo coinvolge quindi tutte le facoltà umane, incluse le modalità da integrare nel processo di individualizzazione, al fine di favorire lo sviluppo dell'essere umano nel rispetto della sua unicità.

Si educano il sentimento, la volontà, il pensiero, il corpo; si educano il sapere, il saper fare, il saper essere: l'autorealizzazione ne è il frutto!

Il nostro obiettivo è di fornire agli educatori strumenti e competenze per lavorare in modo integrato su tutte le dimensioni dell'individuo, promuovendo una comprensione approfondita del significato intrinseco dell'essere umano, del suo sviluppo psicospirituale e cognitivo. Si vuole stimolare l'importanza dell'educazione al valore etico, in combinazione con una prospettiva di conoscenza globale, al fine di favorire un ambiente educativo completo e arricchente per gli studenti

Con la nostra Scuola ci proponiamo, attraverso la collaborazione di figure professionali qualificate, di formare **Educatori Olistici**, educatori cioè che siano in grado di operare in tale ottica stimolando lo sguardo verso l'essere umano da leggere e comprendere come un "tutto".

E' perciò impostato un programma che ha l'obiettivo di formare un professionista che progetta, eroga e valuta interventi educativi che si rivolgono all'essere umano nella sua interezza: le diverse espressioni dell'ambito educativo devono perciò coinvolgere tutti gli aspetti dell'individuo, nella relazione con se stesso, con l'altro, con il mondo. L'Educatore Olistico utilizza perciò un ampio spettro di discipline che consentono di lavorare sulle diverse dimensioni dell'individuo, sviluppandole e integrandole con la propria formazione.

Il programma propone discipline che consentono di lavorare su tutte le dimensioni dell'individuo e di acquisire consapevolezza sul significato profondo dell'essere umano, sul suo sviluppo psico spirituale e cognitivo; di conseguenza si stimola l'importanza di educare il valore etico, unito alla conoscenza d'insieme.

Il percorso si rivolge prevalentemente a chi già opera in ambito educativo (insegnanti, genitori di bambini/adolescenti, educatori, professionisti in ambito formativo) e anche a professionisti di altri settori che collaborano con gli educatori

Il professionista da noi formato:

- Riconosce nell'essere umano competenze olistiche anche non espresse
- Orienta la sua pratica allo sviluppo consapevole delle abilità presenti nell'essere umano
- Si muove con naturalezza all'interno delle conoscenze apprese nel progetto
- Utilizza nella interazione educativa saperi che interessano la totalità dell'essere umano
- Individua, elabora, costruisce strumenti diversi per adeguarli alla complessità della persona che incontra
- Assume il ruolo dell'educatore olistico nella ricchezza delle articolazioni previste

Le specifiche tecniche e competenze acquisite nel percorso formativo consentono di ottenere il titolo di Educatore Olistico, iscriversi nei Registri Professionali **ASPIN** e mettere a disposizione le proprie competenze per la scuola, la famiglia, gli Enti locali, le organizzazioni del terzo settore (associazioni e cooperative sociali), le agenzie scolastiche e formative (dal nido alla scuola secondaria) e/o direttamente per i soggetti privati.

Egli è in grado di seguire e attuare progetti educativi, in collaborazione e sinergia con altri operatori ed esperti in un lavoro di gruppo, mettendo in opera la capacità empatica e di osservazione, unita alla lettura dei contesti in cui si trova ad operare.

Per questo percorso è stato richiesto l'accreditamento al MIM

.

PIANO DI STUDI

Il piano di studi è composto da un videocorso introduttivo, corsi online, lettura di testi, 2 week-end di approfondimenti in aula (facoltativi), discussione di un elaborato finale.

1. VIDEOCORSO E CORSI ONLINE

1. Educare con visione – Videocorso introduttivo (*Anna Laura Cannamela*)
2. Pedagogia olistica – (*Donatella Silvia Rossi*)
3. Fondamenti del pensiero olistico – (*Annamaria Del Maestro*)
4. Psicologia dell'età evolutiva – (*Stefania Vesica*)
5. Comunicazione Vibrazionale- (*Susanna Garavaglia*)
6. Scienze Umane (socio-antropologia) - (*Donatella Silvia Rossi*)
7. Teatro interiore - (*Maria Stella Grillo*)
8. Philosophy With Children– (*Luca Nave*)
9. Educazione Alimentare – (*Costanza Fino*)
10. Educazione olistica – (*Antonio Sbisà*)
11. Educazione alla Narrazione di Sé – (*Francesco Paolo Pizzileo*)
12. Arteterapia per educatori – (*Tatiana Muccioli*)
13. La PNL e il processo educativo – (*Sandro Savoldelli*)
14. Il Potere delle Fiabe- (*Maria Stella Grillo*)
15. Laboratorio creativo – (*Susanna Garavaglia*)

Il videocorso introduttivo è composto da 3 video preregistrati della durata complessiva di circa 3 ore, i corsi online sono costituiti da testi in PDF (alcuni dei quali hanno abbinati video/audio preregistrati) che l'allievo studia con il tutoraggio del docente che può contattare in qualsiasi momento via email. Ogni corso ha una verifica finale (test, esercizi o relazioni). Agli allievi saranno anche forniti i seguenti testi in ebook:

1. **La Mindfulness a scuola** (*Loriana Pitzalis*)
2. **Gestione e Dinamica dei gruppi** (*Sebastiano Arena*)

- 2. 2 week-end di approfondimenti e di pratica** (facoltativi) in una delle nostre sedi di riferimento (Roma, Missaglia (Lecco), Potenza)
- 3. Preparazione e discussione di un *elaborato finale*** su un argomento concordato con la direzione didattica

DOCENTI

Renza Cambini

Laureata in Architettura al Politecnico di Milano, ha frequentato un corso biennale di Statistica all'Università Cattolica del Sacro Cuore e ha grandi competenze informatiche. Socio fondatore e Presidente dell'Associazione Officina Formatori APS, attività di ricerca per la definizione del profilo professionale del formatore, progettazione dei moduli formativi e formatore e coordinatore nei moduli del percorso Formazione Formatori. Precedentemente ha collaborato come progettista e formatore con diversi Enti e Istituti e ha insegnato in Scuole Statali in Istituti Regionali della Lombardia.

Anna Laura Cannamela

Laureata in Filosofia ad indirizzo storico-pedagogico con tesi di laurea sulle psicoterapie transgenerazionali. Formatrice in costellazioni familiari, ritualistica e tarologia. Applicatrice del metodo Feuerstein (P.A.S. Standard I e II livello) presso l'ICELP (Centro Internazionale per lo sviluppo del Potenziale di istituto di istruzione apprendimento di Gerusalemme – Israele). Insegnante di scuola primaria statale dal 1994.

Annamaria Del Maestro

Psicologa e Psicoterapeuta. Ha lavorato in campo clinico ospedaliero per più di 30 anni occupandosi di trattamenti individuali e di gruppo a carattere psicoterapeutico, psicoeducazionale e formativo utilizzando tecniche di rilassamento bioenergetiche approfondendo le conoscenze pratiche e scientifiche degli effetti della meditazione sulla mente ed il corpo. Ha partecipato a convegni nazionali ed internazionali e pubblicato articoli scientifici. È esperta di tecniche di rilassamento che utilizza efficacemente sia a livello individuale che di gruppo. E' Master Reiki, responsabile della Scuola di Reiki Tradizionale, organizza le iniziative di carattere spirituale e di meditazione di Erba Sacra, di cui è Vice Presidente.

Costanza Fino

Laureata in Lingue e letterature Straniere all' Università di Roma nel novembre 1979. Nell'anno seguente ha una borsa di Studio presso l'Università di San Pietroburgo. Dal 1987 insegna nella Scuola dell'Infanzia Statale.

Dopo anni di studio da autodidatta, si iscrive alla scuola Riza di Naturopatia e consegue il diploma di naturopata nell'anno 2009. Frequenta i seguenti corsi di specializzazione conseguendo la relativa certificazione: Riflessologia Plantare Integrata, Tecnica Craniosacrale, Kinesiologia Applicata, Digitopressione Dinamica, Aroma Massaggio e Oli Essenziali, Lettura del corpo in psicosomatica. Segue corsi di alimentazione naturale, fitoterapia e floriterapia, tecniche di rilassamento a mediazione corporea.

Susanna Garavaglia

Scrittrice e ricercatrice, naturopata e counselor, critica teatrale, laureata in Lettere moderne, ha dato vita a centri, accademie, progetti, spettacoli, manifesti, convegni, iniziative varie per promuovere la creatività e la crescita umana. Dal 2010 da "battitore libero" studia e diffonde la trasformazione del futuro. E' stata istruttrice di Psicodinamica all'istituto ISPA e Direttore editoriale della rivista di Psicodinamica; è referente del percorso formativo di Spiritualità Olistica e del percorso professionale di Counseling in Psicosomatica Spirituale dell'Accademia Opera. E' autrice di numerosissime pubblicazioni.

Maria Stella Grillo

Scrittrice e regista teatrale, Counselor nelle relazioni di aiuto, Master practitioner in Programmazione NeuroLinguistica e Coach. Nel 2008 ha creato un metodo di auto guarigione che integra il metodo Stanislavskij con la filosofia costruttivista, e le tecniche della Programmazione

NeuroLinguistica: **“Trasforma la tua vita con il Teatro Interiore”**, e nel 2019 il Corso sul **“Potere delle fiabe”**, che sono diventati corsi on-line del Centro di Ricerca Erba Sacra. Nel 2019 ha creato per Erba Sacra il Corso di **Coaching With Art**.

Tatiana Muccioli

Naturopata, Iridologa, Counselor, Master Practitioner in PNL, Ipnotista, Operatore del benessere naturale con tecniche manuali (reflessologie, massaggi olistici).

Artista in Arte Sperimentale, Pitttrice. Si occupa prevalentemente di ricerca e formazione, nel campo dell'Iridologia e della Naturopatia, tramite l'impiego di tecniche corporee, psicosomatiche ed artistico-espressive, per il riequilibrio energetico e relazionale della persona.

Si occupa da più di vent'anni di insegnamento collettivo ed individuale.

Luca Nave

Filosofo e Bioeticista Clinico. Presidente di Pragma. Società Professionisti Pratiche Filosofiche. Collabora in qualità di counselor filosofico e di negoziatore dei conflitti con Strutture e Reparti della Rete Interregionale per le Malattie Rare delle Regioni Piemonte e della Valle D'Aosta di cui è membro del “Tavolo Tecnico-Scientifico”. Docente di Bioetica Clinica al Master in Malattie Rare dell'Università degli Studi di Torino, Facoltà di Scienze Cliniche e Biologiche. Fondatore di www.spaziofilosofante.com dove organizza corsi di formazione in Negoziazione, Counseling e Pratiche Filosofiche.

Francesco Paolo Pizzileo

Dopo la Laurea in Scienze del Servizio Sociale e No-Profit si perfeziona in Etica Sanitaria e Bioetica e negli studi di Scienze Religiose. Collabora come Assistente Sociale con cooperative sociali, associazioni no-profit ed organizzazioni non governative. Esperto in Libroterapia conduce corsi di formazione presso scuole, case-famiglia, librerie, associazioni, biblioteche. Promuove e conduce Gruppi di Lettura e Laboratori di scrittura autobiografica. E' fondatore del Gruppo on line: “Libroterapia: la lettura come tesoro interiore e terapia dell'anima” che conta oltre un migliaio di iscritti. E' formatore nel Progetto BelTà e consulente motivazionale ed etico-professionale. E' socio-fondatore del Centro Studi Cattolico di Taranto, una onlus che si occupa di formazione etica e professionale, di promozione socio-culturale e di preparazione alle accademie militari.

Donatella Silvia Rossi

Laureata in Sociologia, Indirizzo antropologico e dello sviluppo, insegna Filosofia e Scienze Umane. Specializzata in Filosofia e Cultura indiana. Svolge numerose attività di volontariato in India.

Sandro Savoldelli

Ricercatore ed esperto in statistica, formatore e trainer olistico, si occupa da oltre 20 anni di ricerca interiore, di dottrine filosofico-religiose-spirituali di oriente ed occidente, della natura dell'essere umano e il suo rapporto con tutto ciò che lo circonda. Acquisito il titolo di operatore olistico nelle scuole professionali di Erba Sacra APS, ha perfezionato negli ultimi anni lo studio di un approccio olistico integrato per il supporto alla conoscenza di sé stessi e delle proprie autolimitazioni. Autore di corsi online e responsabile dei blog: viverelavita.blog.wordpress.com/ e sandrosavoldelli.wordpress.com/, conduce seminari di archetypal branding, customer satisfaction e customer experience, profiling psicologico dei consumatori, tecniche di visualizzazione per il benessere olistico. Responsabile del centro studi Savoldelli Ricerche, collabora con vari istituti di ricerche di mercato ed enti di formazione.

Antonio Sbisà

Ricercatore spirituale e docente universitario di scienze della formazione. Ha insegnato presso l'Università di Firenze. Ha seguito la formazione personale, spirituale e professionale attraverso la psicomotricità, l'analisi reichiana, la canalizzazione con gli spiriti guida, la frequenza della comunità Galacteus, il percorso del tantra. Si occupa di filosofia sperimentale dei processi formativi, focalizzando il tema della creatività e dell'energia, a contatto con le esperienze psicoterapeutiche,

artistiche e spirituali. Propone una formazione che integri il corpo, la mente, il cuore e lo spirito. Le attività formative sono dirette ad elevare la consapevolezza della dimensione cosmica e spirituale dell'essere umano

Attilio Maria Scarponi

Laureato in Pedagogia e in Psicologia, Counselor, Psychoterapeute Analytique, Coach, certificato da John Grinder, Master Trainer in PNL, Certified advanced Hypnotherapist . Attualmente, si dedica interamente alla formazione presso la Scuola di formazione professionale di Counseling di Erba Sacra e al counseling/coaching come libero professionista. Dal 2005 è Direttore di ISPICO, Istituto Superiore di PNL, Ipnosi e Counselling del Centro di Ricerca Erba Sacra.

Stefania Vesica

Laureata in Psicologia, Counselor in Ipnosi e PNL, collabora con l'Associazione VIP Roma Onlus (volontari clown di corsia) per la quale conduce in Italia e all'estero corsi di clownterapia. Ha conseguito il Master in Arte Teatro Terapia e organizza da molti anni corsi di Teatro per adulti e bambini.

VIDEOCORSO INTRODUTTIVO EDUCARE CON VISIONE

*approccio sistemico all'interno della classe e il ruolo dell'insegnante
come leader di una nuova architettura dell'ambiente di apprendimento.*

Benvenuti, cari insegnanti, educatori e artefici del futuro. Oggi ci addentriamo in un viaggio alla scoperta di un approccio importante nell'educazione: la 'classe sistemica'. Una prospettiva che trascende i metodi tradizionali e pone le basi per un ambiente di apprendimento olistico e interconnesso.

Ma cosa significa realmente 'sistemico' in questo contesto? Pensate a un ecosistema, dove ogni elemento ha un ruolo cruciale nel sostenere l'intero ambiente. Allo stesso modo, in una classe sistemica, riconosciamo che ogni studente, insegnante, e risorsa didattica fa parte di un sistema più ampio. Un sistema in cui le relazioni, le interazioni e l'equilibrio sono fondamentali per una esperienza educativa armoniosa e inclusiva.

E qual è il ruolo dell'insegnante in questo scenario innovativo? Noi, cari educatori, siamo molto più di semplici trasmettitori di conoscenza. Siamo i facilitatori, i mediatori, i costruttori di ponti. Lavoriamo per creare un ambiente in cui ogni voce può essere ascoltata, ogni individualità può prosperare e ogni difficoltà può essere affrontata con l'aiuto della comunità di apprendimento.

In una 'classe sistemica', promuoviamo la curiosità, l'esplorazione e la riflessione critica, incoraggiando gli studenti a connettersi non solo con il materiale di apprendimento, ma anche gli uni con gli altri e con il mondo che li circonda. Attraverso questa rete di relazioni significative, si facilita lo sviluppo di competenze sociali, emotive e cognitive, preparando i piccoli apprendisti per una società in continua evoluzione.

Adottare l'approccio sistemico significa coltivare le radici di un futuro più empatico, collaborativo e sostenibile. Insieme, passo dopo passo, costruiamo l'educazione di domani.

In un'epoca in cui l'educazione sta rapidamente evolvendo, i video che ho il piacere di condividere con voi servono come riflessione per gli insegnanti della scuola materna e primaria, orientando verso la comprensione e l'implementazione di una 'classe sistemica'. Questo approccio innovativo non solo riconfigura il nostro ambiente educativo ma riscrive anche il nostro ruolo: non più semplici erogatori di conoscenza, ma leader proattivi nel paesaggio educativo.

All'interno di questi video, esplorerete il concetto di classe sistemica, un modello che vede la classe come un ecosistema vibrante di interazioni, apprendimento e crescita. Attraverso questa lente, ogni studente, insegnante e metodologia si intreccia in una rete di relazioni sinergiche, contribuendo a un sistema educativo più equilibrato, resiliente e adattabile.

Come insegnanti-leader, il nostro ruolo si estende ben oltre la semplice facilitazione dell'istruzione. Secondo la visione sistemica, voi siete gli architetti dell'ambiente di apprendimento, i modellatori di abitudini positive e i catalizzatori del cambiamento incrementale. Vi troverete a incoraggiare una mentalità di crescita, non solo tra gli studenti ma anche nella comunità scolastica più ampia, promuovendo un approccio olistico all'istruzione che riconosce e celebra il contributo unico di ogni individuo.

I video a cui avete accesso vi daranno delle riflessioni per:

- Implementare la teoria sistemica nel vostro ruolo di educatori.
- Adottare nuove abitudini e azioni per il miglioramento personale e professionale.
- Assumere un ruolo attivo come mediatori, facilitando le connessioni tra voi e gli studenti.

Alla fine di questo percorso, avrete acquisito non solo una nuova comprensione della vostra professione scoprendovi leader efficaci nell'ambiente educativo moderno.

Con "Educare con Visione", siete invitati a entrare in una nuova era di insegnamento, dove ogni giorno porta una possibilità di connessione profonda, scoperta condivisa e trasformazione autentica.

Video 1 (47' 42"): La classe sistemica e il ruolo dell'insegnante come leader

Video 2 (48' 22"): Movimento versus Azione: Oltre le Previsioni Limitanti

Video 3 (1h 06' 26"): L'Insegnante come Leader: Ruolo essenziale nella creazione di modelli educativi potenzianti

Con stima e supporto nel vostro viaggio educativo

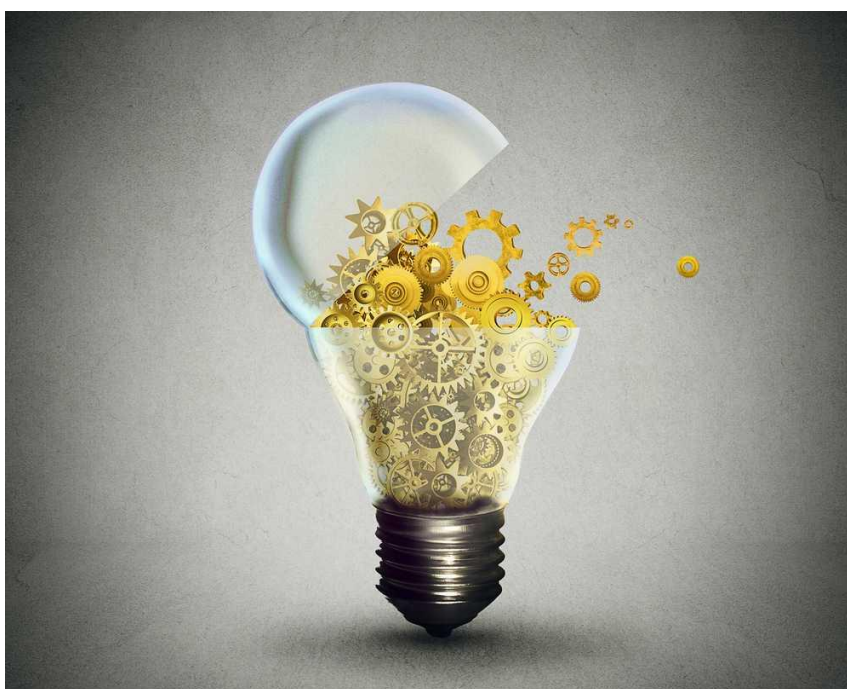
Anna Laura Cannamela



Corsi on Line di Erba Sacra

PEDAGOGIA OLISTICA

DONATELLA SILVIA ROSSI



*Questo corso è riconosciuto come credito
didattico valido per la formazione professionale
per educatori olistici dell'Accademia Opera*



Pedagogia Olistica - Indice

Lezione 1: Le fondamenta: grammatica di comprensione	pag. 1
Lezione 2: Visione d'insieme	pag. 29
Lezione 3: Tematiche circolari	pag. 50
Lezione 4: Oriente Occidente: sguardo al centro	pag. 68
Lezione 5: Filosofia pratica	pag. 89
Lezione 6: Unire Unirsi	pag. 111
Lezione 7: Armonium	pag. 131
Lezione 8: Universo interiore	pag. 151
Bibliografia	pag. 169

- VIDEO 1: **“La Teoria della Ghianda”** di J. Hilman (prima parte, 16' 51")
- VIDEO 2: **“La Teoria della Ghianda”** di J. Hilman (seconda parte, 19' 11")
- VIDEO 3: **“Favola d'Amore”** di Hermann Hess (17' 25")
- VIDEO 4: **“Regole di saggezza”** di R. Assagioli (17' 26")
- VIDEO 5: **“Fantasia in Re Interiore”** di R. Assagioli (12' 06")

Le lezioni contengono esercizi e numerosi link a testi, film, video.

LEZIONE 1

Le fondamenta: grammatica di comprensione

“Ognuno che viene al mondo
è esploratore di una Terra sconosciuta.
Lasciamolo libero
di scoprirla con il suo Essere originale”
Iris Paciotti

La pedagogia ha come focus l'educazione che si esprime come processo rivolto all'umanizzazione dell'essere umano, con modalità differenziate, spesso condizionate dalla cultura in cui si svolge, tuttavia in coerenza con la visione che si ha dell'essere umano, delle sue potenzialità, del suo valore e dei traguardi che può conseguire. (S. S. Macchietti, 2015).

L'educazione impegna l'insieme delle situazioni processuali volte a favorire, incoraggiare, a orientare *la crescita spontanea dell'essere umano, come essere al mondo*, quindi l'espressione di libertà e responsabilità ad essa connesse.

L'approccio pedagogico coinvolge la pratica educativa rivolta ad ogni essere umano, immerso nella dimensione dinamica vitale: “La via che percorriamo nel tempo è cosparsa dei frammenti di tutto ciò che cominciavamo ad essere, di tutto ciò che avremmo potuto diventare”. Dove incontriamo dimensioni spazio temporali, ci confrontiamo con barriere che circoscrivono, delimitando, la sfera dinamica di azione. Nella pratica di riflessione incontriamo noi stessi, sempre, in relazione all'altro per tornare ad abitare luoghi interiori per cui il tempo altro non è se non dilatazione dell'anima. (H. Bergson, in M. De Bartolomeo, V. Magni, 2000)

Lo spazio ampio entro cui si attivano i processi di incoraggiamento educativo è la società mediante apparati istituzionali che cambiano, si trasformano e si reinventano in un “tempo che è cambiamento”. (C. Samhita)

Il compito della Pedagogia è “comprendere l'arte dell'educazione, la scienza di quell'arte, e la filosofia di quella scienza”. (M. Laeng, 2000).

Se lo sguardo con cui osservo il mondo è ampio, il mondo stesso attraverso cui rifletto, si esprime attraverso una visione olistica i cui fenomeni fisici, psichici, linguistici e sociali sono considerati nelle loro molteplici interrelazioni. La pedagogia ha come vocazione lo scambio con tutti i saperi umani, in particolar modo con la sociologia, l'antropologia e la psicologia.

La filosofia, come affermerebbe Aristotele, merita una osservazione a parte: essa offre il metodo con cui usare i saperi; attiva lo sguardo riflettente, i cui ingredienti di curiosità e meraviglia sono indispensabili per l'esercizio di esplorazione della vita.

Come scienza umana, il "meta compito" della pedagogia è fornire ai saperi tutti dell'educazione una direzione, un obiettivo, un traguardo mai definitivo.

Il suo esercizio, teorico - pratico, è un lavoro meditativo e interpretativo al tempo stesso, perché si prende cura dei saperi dell'educazione.

La necessità di dialogo interno alle discipline è funzionale alla potenzialità in essere di fornire strumenti completi in vista dei traguardi da raggiungere, all'interno di un campo di relazione in cui la stessa teoria comunica: "non c'è niente di più pratico di una buona teoria" (K. Lewin). Il cuore della pedagogia è infatti animato dalla riflessività, dalla continua progettualità e dalla indispensabile intenzionalità creativa.

Nell'esercizio della pratica educativa siamo tutti chiamati a riflettere animando la teoria di significati corrispondenti al quadro situazionale in cui intervengono aspetti tra loro complementari in relazione di dinamiche complementari: in ciò risiede la forza propositiva della pedagogia.

In qualità di scienza dell'educazione, la pedagogia sente il bisogno di dialogare con tutti i saperi che si occupano in generale della vita, attraverso una visione di fondo che riconoscere nella vita stessa l'affermazione della *Libertà, Responsabilità, Autonomia*.

Non è possibile stabilire un prima e un dopo: Questi tre macro fini sono dimensioni ineliminabili (C. Corsi, 2003) di un processo senza fine. Ogni contributo, nutre, alimenta e sostiene il naturale cammino dell'essere umano in quanto vita consapevole in essere.

ESERCIZIO 1

Di seguito potrai riflettere sulle possibili chiavi di lettura che ti propongo:

L'esercizio che ti chiedo di accogliere è innanzitutto di spogliarti dal ruolo e sentirti in gioco come essere umano. Quindi le affermazioni che seguono si traducono in domande di allenamento riflessivo e "creattivo"

- **Allenare la presenza per riflettere sul qui e ora**

Sono consapevole del qui e ora, attraverso l'ascolto dall'interno di me stesso/a, ovunque mi trovi? Quali sono gli aspetti che mi impediscono di sentirmi presente nel qui e ora?

- **Tracciare e praticare percorsi mai definitivi**

Nella pratica di vita quotidiana le decisioni prese hanno un valore categorico oppure si muovono all'interno di spazi dove tutto è possibile?

- **Coniugare le dinamiche del presente nei suoi aspetti caratterizzanti**

In una situazione di complessità, come gestisco le mie emozioni?

Riesco a discernere, semplificando in aspetti semplici la situazione di riferimento oppure la difficoltà del momento richiama altrettante situazioni complicate che intervengono a complicare ulteriormente la situazione di riferimento?

This image shows a full page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- **Comprendere la complessità, cogliendone le radici sostanziali**

Quale significato attribuisce alla parola comprensione? Indica la differenza che osservi tra i significati delle parole “capire” e “comprendere”.

Ti chiedo ora di disegnare la complessità e le sue radici sostanziali: l'unico vincolo che ti do è usare un foglio bianco. Il resto dipende liberamente da te.

Coltivare il cambiamento come possibilità di rinnovato spirito educativo, che supera i paradigmi consueti educativi

In quali esperienze di vita ti accorgi di come il cambiamento eserciti la sua influenza sull'essere umano in generale?

[illegible]

Grazie

In ogni bambino ci sono più cose di quante ogni cultura possa sospettare. Ogni civiltà legge e decodifica solo una parte del potenziale dell'essere umano. "I bambini lasciano il segno facendo quello che riescono a fare, non quello che non riescono a fare (...) La scuola è importante, ma la vita lo è di più. Essere felice vuol dire usare le proprie abilità in modo produttivo, a prescindere da quali esse siano." (H. Gardner, 2007)

Aprire una finestra sul mondo in senso ampio, permettendo all'educazione di allenare spazi interiori di libertà che aderiscono con il mondo vissuto al di fuori, questo l'obiettivo mai definitivo della ricerca educativa.

In un gioco di interconnessioni sempre più evidente, l'educazione potenzialmente contribuisce a sostenere il senso della libertà come diritto alla vita, stimolando la consapevolezza della interdipendenza tra esseri umani, gruppi e popoli, anche tra loro lontanissimi, contemporaneamente consapevoli dei vincoli che uniscono gli esseri abitanti il pianeta terra. (M. Casotti, 1954).

L'atto educativo mette in relazione due soggetti: uno emittente e l'altro ricevente. Il loro rapporto è di naturale complementarità. Nella pratica del tirare fuori (da *ex ducere*) e nutrire (*edere*), l'educazione si fa pratica di vita.

Da una parte il sistema di saperi, direzionato dal fare pedagogia; dall'altro l'essere umano destinatario. Nell'accogliere gli effetti teorico pratici, "l'essere umano è il fine di tutta la ricerca pedagogica" (M. Gennari, 2006).

La pedagogia si avvale della prassi nell'attuazione di fini teorici: come chiarisce F. Cambi, essa è il momento teoretico che precede la prassi educativa.

Il poeta e filosofo indiano R. Tagore, richiama costantemente al valore e al senso del dialogo e armonia complessiva dell'educazione, come espressione naturale di aspirazioni universali.

L'educazione deve liberare gli individui dai pregiudizi che impediscono ai popoli di comunicare e capirsi; è necessario dare agli esseri umani una nuova fede e all'educazione grandi ideali. Come scrive in *Personalità* del 1917: "fine dell'educazione è di dare all'uomo il concetto dell'unità del vero. Quando la vita era semplice, tutte le facoltà dell'uomo erano in perfetta armonia; ma da quando fu separato l'intelletto dallo spirito e dal fisico, la scuola trascurò completamente lo spirito: mirando unicamente a fornire delle cognizioni, accentua lo squilibrio delle facoltà. Io credo in un mondo spirituale, non come cosa staccata da questo mondo, ma come la sua più intima essenza".

“Ogni bambino è intrinsecamente unico e portatore di un destino, di un *dàimon*” (J. Hillman, 1997). Paolo Mottana ne scava le implicazioni pedagogiche: necessario diventa sempre più arrendersi alla non conoscenza e alla consapevolezza che crescere implichi un movimento discendente: ciascuno ha un proprio daimon “che viene da uno spazio ultraumano” da scegliere e incarnare. (P. Mottana, 2015).

I condizionamenti ambientali quanto socioculturali sono tanto importanti nel loro potere di persuasione ma spesso sono sopravvalutati, al fine di rendere il soggetto in formazione “una vittima passiva”, del quale invece si stenta a ri . conoscerne la dimensione vocazionale che lo esprime nella pienezza di unicità.

“Immaginiamo dunque un’educazione come dono, come emorragia positiva dell’esperienza di coloro che sono un poco più avanti nella vita nei confronti di coloro che sono all’inizio. Immaginiamo il dono del tempo, di un tempo vitale e appassionato, immaginiamo la predisposizione non dentro alle gabbie scolastiche, ma nel mondo, nel mondo reale, di appuntamenti, di campi di esperienza, di spazi dove si consumi una comunicazione oblativa, un desiderio di cedere il proprio sapere ai più giovani, o meglio, di condividere con loro quel sapere, accettando di lasciare che siano essi, progressivamente, a maturare le mete del loro andare e cercare, del loro imparare che non necessita di muri e di orari fissi, solo di occasioni, di percorsi e di opportunità ma soprattutto di un’umanità che riconosce il debito nei confronti dei suoi figli. Un’umanità che finalmente rovesci il paradigma che vuole invece i figli paradossalmente a credito dei loro genitori, mentre gli adulti, la società, li tratta come esperimenti di una vita che non hanno scelto e della quale si dovrebbero mostrare, secondo certe morali crudeli e ingiustificabili, eredi all’altezza delle più bizzarre e insostenibili aspettative”.

[illegible]

Esisto io perché esisti tu! Capire di essere parte di un tutto, non equivale a comprenderlo, anzi! Le infinite possibilità, tendono a costringere l'essere umano in recinti condizionanti, con l'effetto di perpetuare le dinamiche appartenenti ai processi di separazione.

Indossiamo abiti di circostanza per ogni occasione, sforzando di portare a termine il compito del presente, in un ritmo frenetico, scandito meccanicamente dall'orologio dove ogni minuto è uguale all'altro e il volgersi all'esterno, diventa imperativo categorico di sopravvivenza.

Così lo sguardo dell'essere umano in fase adulta si chiude in spazi stretti di osservazione, dove se la dimensione razionale fa da guida, il richiamo sentimentale per cui il cuore indica istantanee e "scoordinate ispirazioni", è precluso; semmai, ne rimane l'oscillazione tra due estremi, nel tentativo di trovare "l'incontro".

Eppure, ritengo che il solo fatto di essere in vita richiami la memoria del valore della vita stessa; la pratica di riconciliazione nel riconoscimento di essere oltre l'abito che indossiamo, ci unisce tutti in una condizione di viaggio, per il quale ognuno si impegna a scavare in sé la sorgente della unicità richiamante la totalità stessa.

Allora, ogni disciplina chiamata a pronunciare una voce di vita, altro non è se non possibile strumento di realizzazione dove le parti chiamate a giocare sono contemporaneamente uno e altro. Mi spiego: il vizio di forma di qualsiasi disciplina accademica, dedicata alla missione educativa, dimentica il motivo portante del senso più alto.

Ogni sapere parziale si incastona nella totalità prima di confini, tuttavia le sue espressioni parziali convivono in relazione di reciproca complicità.

Per cui se mi occupo di studiare le dinamiche sociali, immerse in un preciso tempo e spazio, oltre a gestire la complessità delle dinamiche come testimone imparziale che osserva senza assumere particolare posizione, allo stesso tempo riconosco il senso di pormi al di sopra di ogni dimensione spazio temporale, osservando come la totalità risponde alle sollecitazioni della parzialità. Ne valuta a cuore aperto la salute o meno provocata dai suoi effetti, per l'intero sistema.

Perché sostanzialmente, per quanto nasciamo in un preciso tempo e spazio; in un paese, che fa parte di una nazione, che fa parte di un continente, siamo tutti sotto uno stesso cielo che ricorda la grammatica sostanziale di essere.

Allora non c'è laurea che tenga, corso di specializzazione o formazione che possa colmare vuoti incolmabili; ritengo piuttosto, che la base teorica giocata sui piani di disparati saperi in concorrenza spesso, necessitano di un recupero urgente della semplicità nell'incontro a tu per tu con la vita, spogliata di elementi il più possibili antropici.

Quando J. J. Rousseau, decide di dedicarsi all'opera educativa *Emilio*, come al *Contratto sociale*, dichiarata da lui stesso, complementare, osserva il tempo presente nelle sue articolate dinamiche e intuisce come non possa essere semplicemente la mentalità tecnico razionale lo strumento di progresso ed emancipazione umana: "Io so e sento che fare del bene è la vera felicità di cui il cuore umano può godere." Egli è consapevole che l'essere umano nasca libero, pur costretto a vivere in catene. Ne fa egli stesso esperienza, calatosi in un contesto che esercita una influenza importante, oggi detta condizionamento.

Eppure ritengo che il messaggio offerto da J. J. Rousseau, in parte offra una occasione di riflessione; allo stesso tempo credere che esistano risposte definitive e valide per tutti, è pura utopia. Se la riflessione rispecchia un contesto socio culturale, calatosi in una dimensione spazio temporale, si riferisce alle dinamiche specifiche di tale humus.

Per tale motivo, lo stesso J. J. Rousseau ha vissuto la propria esperienza di vita non esattamente come l'ha descritta e immaginata. Il contributo rimane, ma va integrato nella visione d'insieme, dove ogni riflessione in tema educativo ha apportato un contributo esemplare; tuttavia ne va riconosciuta la parzialità, soprattutto se si fa riferimento alle personalità esemplari che, a tutt'oggi, tracciano percorsi educativi da seguire per tutti allo stesso modo. Quindi ci riferiamo a modelli occidentali e orientali: da Maria Montessori a J Krishnamurti.

Ora ti chiederai il senso di tale riflessione, per me indispensabile al fine di comprendere sostanzialmente il tracciato metodologico proprio di questo percorso.

Quando nasce un bambino si dice abitualmente che è nata una vita. Tuttavia, tale modo di dirsi non è esatto nei riguardi dell'evento, perché quando nasce un bambino nasce "la vita e non una vita". (I. Paciotti, 2000)

La vita si esprime, si concretizza in modo totale tanto nel granello di sabbia, tanto nella goccia dell'oceano. Essa è presente in tutto ciò che crea in modo totale, non particolare.

Le sue creature, a qualsiasi mondo naturale appartengano, non sono frammenti di vita, bensì vita in sé. La perdita di tale completezza e integrità, in riferimento all'essere umano, conduce all'infelicità, ovvero ad uno stato permanente di separazione, dualismo.

La vita nasce in assenza di confini; in assenza di "mio e tuo"; e soprattutto la vita continua a vivere assecondando il proprio ritmo naturale, una legge di continuità per essere: come eco nel tutto, la vita esprime la capacità creativa senza limiti che si riflette come un eco in tutto ciò che l'attualizza e la glorifica.

Nel tenere tra le braccia un bambino, specialmente se neonato, "si percepisce la sua interezza, la sua sacralità, la sua condizione non ancora individualizzata. Non si nasce individui. Si nasce Vita. Individui lo si diventa nell'inserimento di un ingranaggio che è solito classificare e che decide di dividere dall'unità dell'essere". (I. Paciotti, 2000)

Che pedagoghi eravamo, quando non ci curavamo della pedagogia!", direbbe Daniel Pennac. Se lo sguardo con cui osservo il mondo è ampio, le sue stesse manifestazioni disegneranno una visione comprensibile nella sua espressione di Unicità e Interdipendenza delle parti, al di là di qualsiasi ridimensionamento tecnico - razionale.

E' il culto della ragione, dell'io separato, come della performance a svantaggio del naturale flusso dell'immaginazione ad aver sottoposto "l'intera civiltà occidentale a una *normalizzazione* con effetti devastanti non solo sui singoli, ma anche sulle architetture e sulle istituzioni. Le basi deontologiche, che coincidono poi con quelle metodologiche del lavoro educativo, poggiano su principi solo in parte coincidenti con quelli preferiti dalla cultura consumistica e meccanicistica: deve preoccuparsi di essere - non di apparire - efficiente, ma deve soprattutto ambire a essere efficace. E per esserlo deve partire dal soggetto che ha di fronte". (J. Hillman, 1997)

Per quanto l'educazione abbia bisogno della teoria, è nella prassi che si gioca il suo contributo. L'educazione, infatti, non ha luogo senza il contributo dell'educando, senza il suo coinvolgimento diretto, senza che egli accetti la sfida. Ma non ha luogo neppure senza l'educatore. Osservarci nella unicità, implica ricordare il senso di conoscere noi stessi, nella espressione di interdipendenza di parti che ci rendono unicità in divenire.

Attenzione conoscere se stessi è pratica di auto conoscenza, mai definitiva perché sappiamo di essere parte di un processo in atto che continuamente diventa, pur custodendone il seme intatto!

Nel corso del tempo ha prevalso la derivazione etimologica da ex - ducere, che è stata utilizzata, “allo scopo di evidenziare o rafforzare una visione teorica dell’educazione come processo in cui si sviluppano potenzialità che sono già dentro l’educando”. (M. T. Moscato, 1994).

L’educazione sarebbe cioè l’intervento con cui le potenzialità del soggetto vengono tirate fuori, aiutate ad esprimersi, portate in atto; l’esito dell’educazione appare in qualche modo immanente al processo intrinseco al soggetto e l’intervento serve solo a permettere alla natura dell’educando di esprimersi. (M. T. Moscato, 1994).

Il pedagogo Cesare Scurati stimola l’osservazione dell’educazione da tutti i punti di vista possibili, come le esplorazioni di Picasso e Braque: nel fare, sulla tela si rimuove la prospettiva dell’unico punto di, stimolando uno sguardo non solo aperto ma tale da permettere l’osservazione del mondo in ogni loro aspetto. (C. Scurati, 2007)

- a) L'educazione appare come pura e semplice manifestazione della "natura" data;
- b) l'educazione viene fatta consistere nella trasmissione di un certo patrimonio culturale e nell'adattamento della nuova personalità in processo di crescita alla cultura del gruppo sociale cui appartiene;
- c) l'educazione è considerata come azione formativa, intervento di un soggetto (educatore) su un altro soggetto (educando) per il conseguimento, da parte di quest'ultimo, dei fini oggettivamente pre concepiti e stabiliti dal primo;
- d) l'educazione è intesa come rapporto promozionale autenticante della piena autonomia personale dell'educando» (C. Scurati, 1977)

[illegible]

[illegible]

L'atto educativo nella sua sostanza universale supera l'educazione come trasmissione culturale, adattamento sociale e manipolazione dell'essere umano in sviluppo; assume in sé la carica di un fine ed un valore in se stessa, che si verifica soltanto nella promozione della "personalità umana nei suoi aspetti costitutivi di libertà, autocoscienza, autonomia etica, responsabilità ed auto dominio" (C. Scurati, 2007)



Jacqueline con Cappello di Paglia, Picasso 1962.

Tutti i bambini sono degli artisti nati, il difficile sta nel fatto di restarlo da grandi

“Alla claustrofobia di un’educazione votata all’assoggettamento e alla castrazione, è venuto il tempo di avvicinare il campo aperto di un’educazione diffusa, orizzontale, generosa, restitutiva, intensa e ricca di punti di pescaggio inesauribili, rinsaldando il legame sociale e il vincolo, unico che possa sostenere il senso di un venire al mondo, di reciproca piena responsabilità tra esseri umani (consapevoli di divenire esseri umani). Solo così si potrà saldare il debito, debito di amore, di senso e di bellezza, che chi genera ha, ineludibilmente, nei confronti di chi è generato. E questa è la restituzione attorno alla quale rifondare la politica e la biopolitica dell’educazione”. (P. Mottana, 2011)

Esercizio 4

Commenta l'opera dopo aver letto il pensiero sotto citato dell'artista

V. Kandinski

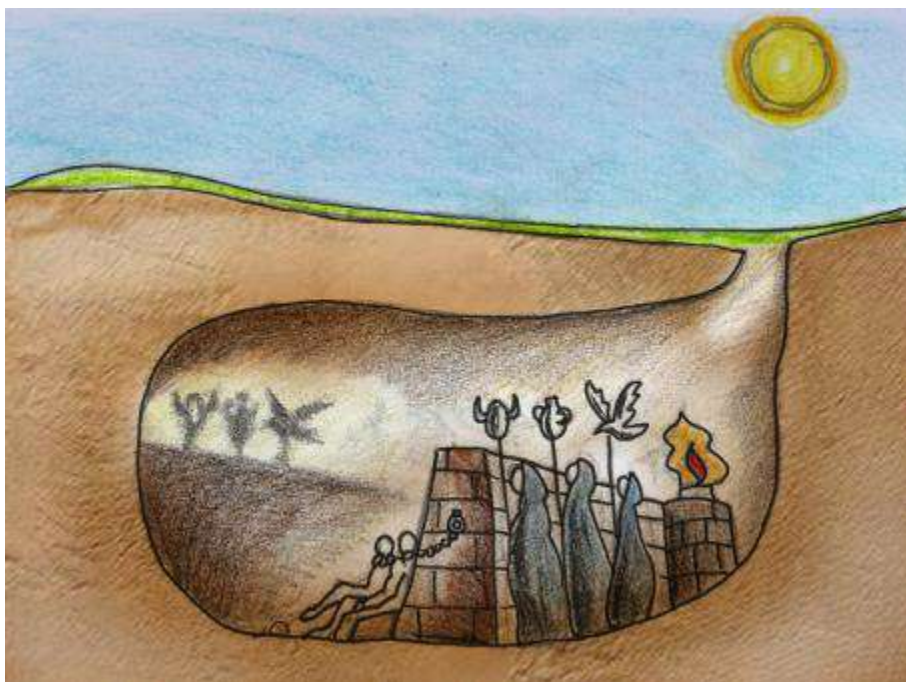


Huile sur toile, Vassily Kandinski, 1925.

“Mi sembrava che l'anima viva dei colori emettesse un richiamo musicale, quando l'inflessibile volontà del pennello strappava loro una parte di vita. Sentivo a volte il chiacchiericcio sommesso dei colori che si mescolavano; era un'esperienza simile a quella che si sarebbe potuta fare nella misteriosa cucina di un alchimista”.

Educere – Edere

Riflessioni sempre vive in tema di educazione



"Dentro una dimora sotterranea a forma di caverna, con l'entrata aperta alla luce e ampia quanto tutta la larghezza della caverna, pensa di vedere degli uomini che vi stiano dentro fin da fanciulli, incatenati gambe e collo, si da dover restare fermi e da poter vedere soltanto in avanti, incapaci, a causa della catena, di volgere attorno il capo". (Platone, Repubblica, Il Mito della Caverna)

Il mito della caverna di Platone ha reso facile la lettura della trama secondo cui convivono due piani: il piano apparente del divenire e il piano intellegibile, dimora della verità. il prigioniero, una volta liberatosi, segue la luce fino a giungere fuori della caverna e rimanere abbagliato dai raggi del Sole.

Un passaggio necessario per potergli permettere di comprendere la sua intima e reale condizione essenziale. Compresa la verità, il prigioniero abitante della sua intima condizione di libertà, decide di tornare nella caverna e indicare la via ai suoi compagni.

Oggi, convivono simultaneamente dimensioni tra loro antitetiche, eppure complementari, nel gioco dialettico della vita.

Il prigioniero è nella sua stessa caverna, nella condizione di osservare la verità e viverla dal di dentro. Sì, perchè questa volta non ha avuto bisogno di uscire in altro mondo: si è fatto giorno nella stessa dimora sotterranea.

Egli ha acceso l'attenzione della sua dimenticata coscienza; il bagliore della sua stessa anima ha reso visibile l'invisibile; la memoria di antichi trascorsi ha brillato dei tanti trascorsi irrisolti. Allora, quel prigioniero siede immobile, in un frastornato contatto tra sè e sè. Timido l'avvicinarsi a se stesso; sfuggente, lo sguardo punta verso il basso, perchè ancora impreparato ad accogliere il dono che si è concesso.

A luce accese, il prigioniero liberatosi, sta iniziando a prendere confidenza con voci dimenticate; sta imparando il linguaggio della libera espressione, trattenuta dalla false credenze e convinzioni dei tempi passati.

Il prigioniero liberatosi sta imparando i primi passi verso se stesso e sa di potercela fare poiché ha scoperto di essere al mondo per diventare fino in fondo ciò che è.

Delle tre metamorfosi, scriveva F. Nietzsche. Attraversando il divenire, l'uomo è come un cammello: sulle sue gobbe il peso del dovere; della instancabile fatica che non conosce termine. Quel cammello diventerà Leone: "Io Posso"!, è il suo imperativo; la forza il suo valore.

Eppure non è abbastanza ... Il voglio, è la voce "dell'oltreuomo" che, come un vivace bambino, danza e danza, nell'adesso, mosso dalla volontà di potenza.

Il prigioniero liberatosi, sta educando se stesso ad accettare il crollo di ogni certezza esterna! "Dio è morto", ovvero, muoiono le favole metafisiche e le finte certezze usate per convincere, manipolare, usare l'essere umano.

Superando se stesso, l'essere umano ricorda di essere spirito libero! Allora, il prigioniero liberatosi, comincerà a muovere passi e a creare nuova vita. Educando se stesso alla vita, deciderà di abitare ogni luogo in cui poter essere ciò che E'.

"La nostra anima si sta risvegliando da un lungo periodo di materialismo, e racchiude in sé i germi di quella disperazione che nasce dalla mancanza di una fede, di uno scopo, di una meta ... L'anima si sta svegliando, ma si sente ancora in preda all'incubo. Intravede solo una debole luce, come un punto in un immenso cerchio nero". (cit. W. Kandinskij)

Viviamo di occasioni per affinare lo sguardo e acuire l'udito. Paradossalmente sono i tempi critici quelli che custodiscono le risposte di crescita. Le prove della vita ci riconducono a vivere concentrati nel presente, oltre qualsiasi sentito dire.

“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.” J. Lennon



Primo acquarello astratto, W Kandinskij, 1910

Eterno ritorno per Nietzsche; corsi e ricorsi storici per Vico: pur mutando i tempi, le dinamiche rimangono le stesse. Semmai diversa è l'esperienza vissuta secondo coscienza.

Il ritmo non lineare, bensì circolare, denota come si torni a vivere il sentimento della vita secondo variabili ancora da esplorare.

Si accendano i fari sul presente; si accendano gli sguardi sulla memoria. Il senso? Svegliarsi dal torpore; dinamizzare la capacità di convivere e partecipare al senso creativo della vita, secondo i ritmi naturali della vita stessa.

Nel cammino educativo (maieutico), l'essere umano interroga se stesso sulla vita, scevro da condizionamenti esterni. Ascolta la voce della propria coscienza...Il filosofo ha il solo compito di stimolare l'atto di partorire la verità, comune a tutti coloro che investono nella vita virtuosa.

"Conosci te stesso", perchè solo tu sai chi sei....Vai a fondo alle fonti delle storie, direbbe oggi Socrate. Ascoltati, senza dipendere dal sentito dire.

Il sentito dire, in veste di strumento di persuasione sono oggi i mezzi di comunicazione.

Le voci diventano spesso rumore, fino a stimolare e a provocare interrogativi che accendono possibilità di nuova vita. In tal caso lo sguardo dell'essere umano sposta lo sguardo all'interno.

Far fiorire il proprio talento implica donarlo, a disposizione della totalità: questo il fine dell'atto educativo. Altro è istruire, informare, indottrinare. In tale senso, la scuola è lo spazio per eccellenza che accoglie ogni essere umano nella sua possibilità di essere ciò che è.

La comunità, in senso ampio, è lo spazio vivo in cui ogni essere umano esercita il diritto di libertà a vantaggio di un mondo migliore.

E' fondamentale lo spazio di crescita; così come è fondamentale adoperare risorse dotate di un sentimento di fiducia verso il valore intrinseco di ogni essere umano.

Il valore di un educatore dipende infatti dalla capacità che avrà di leggere la bellezza e impegnarsi a valorizzare creativamente il *daimon* di ogni essere in crescita.

Le basi di tale viaggio passano per la conoscenza: i saperi con basi solide; quelli che meritano l'investimento del sacrificio e della fatica per giungere al traguardo.

Le forti fondamenta assicurano un viaggio sano, accompagnato dalla semplicità di strumenti e dalla forza della motivazione. La scuola è nata come spazio di riflessione, in cui poter crescere forti e sani. "L'educazione è l'arma più potente che si possa usare per cambiare il mondo". (cit. Nelson Mandela)

La maggior parte degli uomini non intende tali cose, quanti, in esse s'imbattono, e neppure apprendendole le conoscono, pur se ad essi sembra. (...) Se l'uomo non spera l'insperabile non lo troverà perché esso è introvabile ed inaccessibile. (Cit. Eraclito).

In questo mare in divenire la formula dialettica invita l'essere umano a osservare il comportamento del presente riconoscendone la trama, quindi ad adoperarsi nell'altalena di contrari, bilanciando l'opposizione corrispondente.

Se imperversa odio all'essere umano è chiesto di rispondere con Amore; all'ipocrisia rispondere con sincerità; alla ingiustizia rispondere con la virtù.

"Polemos è madre di tutte le cose": così è stato; così è; così sarà! I presente è la scena in cui agire il mio intimo viaggio di permanente sosta: i tempo di esaurire la lezione da imparare e pronti per un nuovo viaggio.

Occhio per Occhio renderà il mondo cieco, avrebbe detto il Mahatma Ghandi. Agire il cambiamento secondo la capacità creativa di osservare il fiume in divenire, ricordando che quello che viviamo è il gioco dell'apparenza, al quale piace tanto sorprenderci impreparati; ci confonde, solo se noi esseri umani perdiamo il fuoco della direzione.

Nel perenne divenire, agiamo continuamente il flusso del cambiamento attraverso parole e pensieri. Come la mente possiede il potere di confondere; la mente può diventare strumento al servizio dell'essere umano che sa riconoscere la rete che tutto muove.

E' un sottile sentire che richiama la compresenza del cuore a cui allacciarsi per poter richiamare all'interno lo sguardo e ricordare quale sia la storia che tutti ci accomuna; per rammentarci che le azioni creative iniziano a vibrare nell'etere attraverso il suono., Ognuno, portatore della propria antica storia vive il proprio tempo interiore; mano nella mano un tempo comune.

E di quei contrari che stabiliscono lo svelarsi dell'*Elain Vital*: noi scriviamo oggi il nostro domani. Il modo in cui lo facciamo influenza creativamente ciò che E'.

L'amore attrae Amore; l'amante attrae a sé l'amato, rimanendo fermo; egli stabile, attrae a sé, fermo nell'azione. Concentrato nella spinta di voler vibrare alto, quindi rispondere alla terra puntando il cielo; ricordando a me stesso che la virtù risiede nella capacità di sciogliere i nodi attraverso il potere dell'intenzione silenziosa, stabile, calma, pacifica, ponderata, mossa dal Buon Senso, Agito nella Chiarezza di visione, lontana dal colpevolizzare; distante dalla rabbia; non incline all'impotenza. Accogliente perchè consapevole di quale sia la sceneggiatura.

Il sistema fondato sulla materia richiama il suo contrario: recuperare lo spirito, espressione del cammino dell'essere Umano. Vita Semplice, Pensiero Elevato.

Il passaggio è Semplice perchè viviamo nella complessità. "Uno che si accontenta è un uomo felice". (Tiziano Terzani). Il desiderio è strettamente connesso alla mancanza: la tendenza di riempire il vuoto è propria dell'essere umano. Per ogni desiderio, ce ne sono altrettanti a volere essere soddisfatti... Arthur Schopenhauer lo chiamava Mondo come Volontà. Cieca, inarrestabile, la volontà si esprime come volere, piuttosto che essere.

La spinta verso l'alto; lo slancio verso orizzonti illimitati risiede nella semplicità, agita grazie alle opportunità che la vita stessa offre nel gioco dei contrari. E' Tempo di svuotare i pieni; E tempo di accogliere il nuovo. "L'intelligenza non consiste soltanto nella conoscenza, ma anche nella capacità di applicare la conoscenza alla pratica". (cit. Aristotele)

La felicità sdoganata dalla etichetta di miracolo o fatto magico, si esprime nella pienezza della scelta. E' una direzione di vita: si costruisce con impegno, fatica e investimento.

La conoscenza, quella che punta dritta alla fonte; quella che non ammette scorciatoie, investe la scelta di coltivare il bene per noi e la nostra comunità di riferimento. Unici e irripetibili, siamo al tempo stesso in relazione all'altro.

Decidere in che direzione andare assume il significato di azione creativa: riconosco di essere unico e irripetibile; riconosco di essere in continua relazione.

Quali sono i valori portanti della felicità? Le parole trovano scarsa corrispondenza nei fatti.

Il cammino è una strada che richiede un costante, faticoso allenamento,, vissuto sulla propria pelle.

Pensare i valori universali di una vita esige una corrispondenza nei fatti. Pensiero e azione si incontrano nella pratica processuale allenata di valori, condivisi eticamente, mentre cuore e mente si guardano dritti negli occhi.

I diritti umani, sono l'espressione più viva dell'essere in vita. E' l'aspirazione che accomuna ogni individuo. Eppure, pur essendo l'aspirazione, stagna nella sua dimensione dichiaratoria, distante dalla messa in pratica.

Come è possibile agire il valore dei diritti umani se non se ne conoscono le fondamenta? Solo se coltivo la conoscenza del significato profondo, non mediata, posso entrare in diretto contatto con il senso del suo valore pratico.

La cultura della felicità non ha nulla a che vedere con contenuti a sfondo consumistico. Quando le comunità si nutrivano delle relazioni non mediate, si accettava della vita stessa il suo alternarsi di contrari che esprimeva la naturale vitalità in divenire.

La dimensione che possiamo recuperare è vivere dal di dentro il significato della strada da percorrere e agire attraverso i passi concreti di scelte consapevoli.

Tenendo accesa la fiamma della meta da raggiungere, la responsabilità ad essere al mondo corrisponde al volere coltivare la scelta di ben vivere, pur osservando e accettando "il male di vivere".

L'estremizzazione del negativo per effetto di una cultura mass mediatica che altro non fa se non scoraggiare il senso del bene, sbilancia il processo di vita in divenire, instillando soprattutto nei giovani, atteggiamenti di frustrazione e in generale l'inibizione di spensierate azioni di spirito vitale creativo, insito in ogni essere vivente.

Il benessere è il risultato di una scelta che più che mai oggi richiama ognuno di noi ad agire, secondo scelte consapevoli.

“L’arte è una dimensione che appartiene ad ogni essere umano in ogni tempo e in ogni spazio...E’ sintesi di intenzioni, progettualità e abilità. Anche la vita di tutti può diventare un’opera artistica, quotidianamente volta ad affermare interpretazioni del bello, del buono, del valido secondo i propri carismi...” (G. Di Cristofaro Longo, 2000)

“Ognuno di noi percepisce che la propria vita, contiene molte più cose di quante le mille teorie fin qui formulate riusciranno mai a definire. Chi non ha mai avuto, almeno una volta nella vita, una sorta di illuminazione che ci ha condotto dove siamo. Questo qualcosa ci ha colpiti come un fulmine. Dopo la ‘fulminazione’ avevamo chiaro in mente ciò che dovevamo fare e lo abbiamo fatto. Improvvisamente abbiamo avuto una maggiore coscienza di noi.”

[illegible]

Educare la mente senza educare il cuore non è affatto educare

Se ci diamo
la mano
i miracoli
si fanno
e il giorno
di Natale
durerà
tutto l'anno.

Gianni Rodari





Corsi on Line di Erba Sacra

FONDAMENTI DEL PENSIERO OLISTICO

Docente: Anna Fata

LEZIONE 1

Programma completo del corso

- Lezione 1: L'olismo
- Lezione 2: I temi centrali del pensiero olistico
- Lezione 3: Il modello dei Chakra
- Lezione 4: Primo Chakra - Coltivare il ben-essere: Radicarsi, esistere, possedere (con una visualizzazione guidata)
- Lezione 5: Secondo Chakra - Coltivare il ben-essere: Vivere con piacere ed emozione (con una visualizzazione guidata)
- Lezione 6: Terzo Chakra - Coltivare il ben-essere: volontà, potere, costruzione dell'identità personale (con una visualizzazione guidata)
- Lezione 7: Quarto Chakra - Coltivare il ben-essere: il potere del cuore, equilibrare, accettare, amare, relazionarsi (con due visualizzazioni guidate)
- Lezione 8: Quinto Chakra - Coltivare il ben-essere: comunicare bene e vivere con creatività (con due visualizzazioni guidate)
- Lezione 9: Sesto Chakra - Coltivare il ben-essere: intuire e pre-vedere (con due visualizzazioni guidate)
- Lezione 10: Settimo Chakra - Coltivare il ben-essere: una vita illuminata (con una visualizzazione guidata)
Visualizzazione guidata conclusiva



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione di **OPERA**,
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

INDICE DEGLI ARGOMENTI

Lezione 1: L'olismo

Il Paradigma Olistico
Le basi del paradigma olistico

Lezione 2: I temi centrali del pensiero olistico

Verso un'evoluzione del sapere e del mondo
Un nuovo modello per la salute-malattia, il ben-mal-essere
La salute
La prospettiva olistica
I temi centrali

Lezione 3: Il modello dei Chakra

Le basi del modello
Un primo sguardo d'insieme
L'evoluzione psicoenergetica dell'umanità

Lezione 4: Coltivare il ben-essere: Radicarsi, esistere, possedere

Il primo chakra (Elemento Terra, Lavoro e autorealizzazione, La paura, Ecologia e sopravvivenza oggi), Il primo chakra: Evoluzione e sviluppo, Tecniche di guarigione del chakra (L'arte del massaggio, Sport e attività fisica, Metodo Feldenkrais, Riflessologia e automassaggio, La respirazione consapevole, La bioenergetica)

Visualizzazione guidata – Primo Chakra (*Sandro Savoldelli*)

Lezione 5: Coltivare il ben-essere: Vivere con piacere ed emozione

Il secondo chakra (Elemento Acqua, Sensi e sensorialità: Vivere nel presente, Il risveglio dei sensi: l'aromatologia, Le emozioni, Gli archetipi dell'inconscio collettivo, Sessualità e Tantra: quale legame?, Le dipendenze), Il secondo chakra: Evoluzione e sviluppo (Eustress e di stress), Tecniche di guarigione del secondo chakra (La bioenergetica dolce, L'intelligenza emotiva)

Visualizzazione guidata – Secondo Chakra (*Sandro Savoldelli*)

Lezione 6: Coltivare il ben-essere: Volontà, potere, costruzione dell'identità personale

Il terzo chakra (Elemento Fuoco, L'identità molteplice, La costruzione dell'identità nella prospettiva junghiana, L'autostima), Il terzo chakra: Evoluzione e sviluppo (Rabbia e affini, La gratitudine, La vergogna), Tecniche di guarigione del terzo chakra (La meditazione come pratica di vita, Lo yoga)

Visualizzazione guidata – Terzo Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Lezione 7: Coltivare il ben-essere: Il potere del cuore, equilibrare, accettare, amare, relazionarsi

Il quarto chakra (Elemento Aria, Fame d'amore, Amarsi, amare, L'empatia, Karma e destino, Anima e Animus, Eros e Thanatos), Il quarto chakra: Evoluzione e sviluppo, Tecniche di guarigione del quarto chakra (I riti, Coltivare l'amore: L'arte del relazionarsi, Trovare la 'giusta' distanza)

Visualizzazione guidata - Quarto Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Visualizzazione guidata "Respirazione nel Cuore" *(Annamaria Del Maestro)*

Lezione 8: Coltivare il ben-essere: Comunicare bene e vivere con creatività

Il quinto chakra (Il silenzio come base per l'ascolto, La comunicazione, Il dialogo delle voci dei coniugi Stone, La creatività), Il quinto chakra: Evoluzione e sviluppo (Training Autogeno, Visualizzazione creativa, Ipnosi, L'arte di parlare), Tecniche di guarigione del quinto chakra (Ascoltare sé stessi, Ascoltare gli altri, Scrivere di sé, La musicoterapia)

Visualizzazione guidata – Quinto Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Visualizzazione guidata "Chakra della gola" *(Annamaria Del Maestro)*

Lezione 9: Coltivare il ben-essere: Intuire e pre-vedere

Il sesto chakra (I simboli, Gli archetipi, Il Reiki, I mandala), Il sesto chakra: Evoluzione e sviluppo (La sindrome da perfezionismo, Colori e ben-essere, L'intuito, I sogni), Tecniche di guarigione del sesto chakra (Pittura e arteterapia, Floriterapia per la vita, La chiaroveggenza)

Visualizzazioni guidate – Sesto Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Visualizzazione guidata "Il terzo Occhio" *(Annamaria del Maestro)*

Lezione 10: Coltivare il ben-essere: Una vita illuminata

Il settimo chakra (Il senso della vita, La spiritualità), Il settimo chakra: Evoluzione e sviluppo (La conoscenza), Tecniche di guarigione del settimo chakra

Visualizzazione guidata – Settimo Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Visualizzazione guidata conclusiva "Il Fiore di Loto" *(Annamaria Del Maestro)*

Le visualizzazioni guidate sono tratte dal corso online "Tecniche di Visualizzazione guidata" di Sandro Savoldelli e dalle meditazioni di Annamaria Del Maestro realizzate per la Scuola di Reiki Tradizionale di Erba Sacra

L'OLISMO

1. Il paradigma olistico

Il concetto di ben-essere, inteso come armonia tra mente, corpo e spirito, nella realtà socioculturale odierna è qualcosa che solo da poco tempo sta cominciando ad essere conosciuto ed applicato.

La richiesta di prodotti e servizi legati al ben-essere è costantemente in crescita e questo è testimoniato da un massiccio ricorso alle forme non convenzionali di cura e di approccio all'individuo che tengono attentamente in conto le peculiarità del singolo e dello specifico momento di vita che sta attraversando e della sua profonda unità.

Solo di recente ci si è resi conto che i modelli meccanicistici cartesiani-newtoniani e lineari per l'interpretazione del mondo non sono più applicabili, perché semplificano, livellano ogni cosa fino a fare perdere loro l'intrinseca complessità, multideterminazione e interconnessione. Mente e corpo non appaiono più come entità separate, indipendenti, lo spazio da tridimensionale, assoluto, contenitore vuoto di fenomeni fisici che accadono in esso, viene concepito come quadridimensionale lungo un continuum chiamato spaziotempo.

Si sta progressivamente imponendo un nuovo modello di interpretazione della realtà, quello olistico, il cui termine è stato coniato nel 1926 dal filosofo Jan Smuts, dal greco ólos, tutto, intero, per indicare una visione unitaria del mondo e dell'uomo.

Alcune scoperte recenti stanno confermando la correttezza di tale modello, nello specifico:

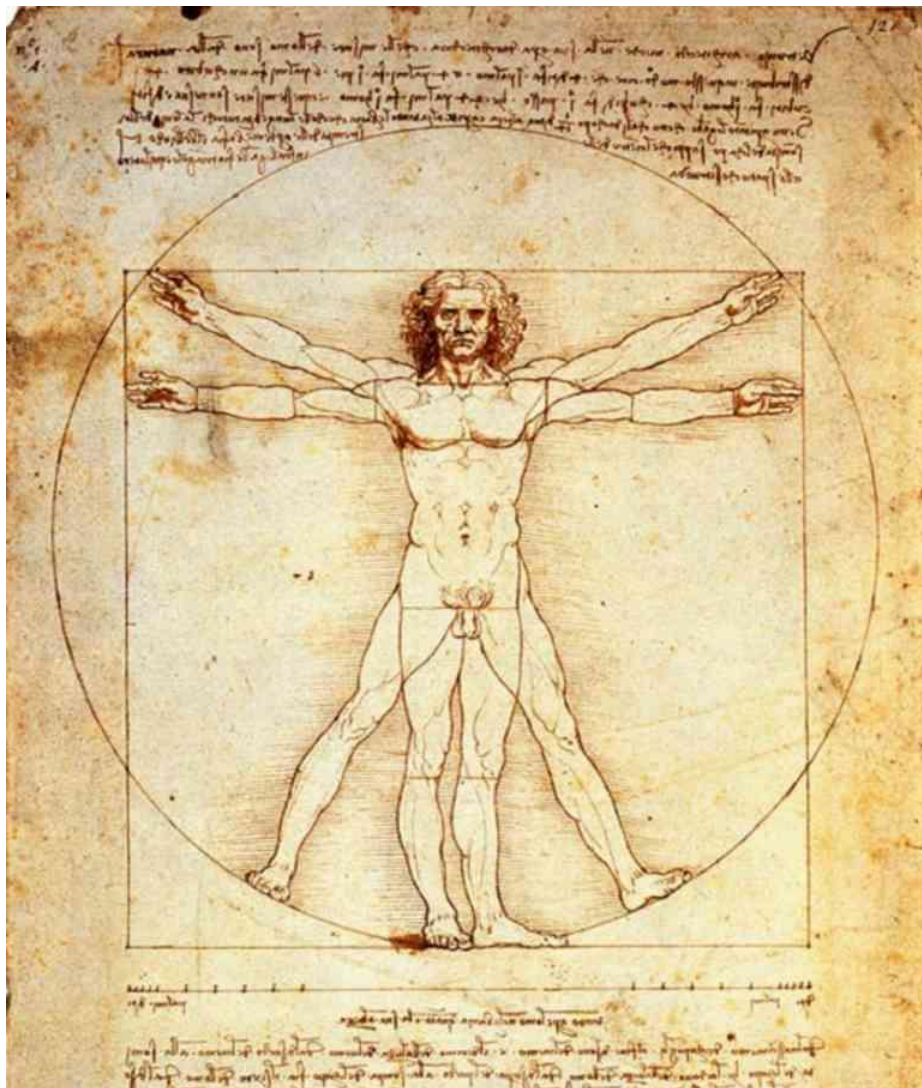
- ✓ miti e cosmogonie: che narrano dell'unità di coscienza da cui nacque ogni cosa;
- ✓ antiche religioni: che considerano l'anima individuale unita alla coscienza cosmica, che trattano dei differenti piani di realtà e dei livelli di coscienza e dell'evoluzione umana;

- ✓ scienza: che ha visto l'affermarsi della "teoria generale dei sistemi", della teoria olografica, la non località, la sincronicità, la cibernetica olistica, etc. ;
- ✓ medicine tradizionali: che parlano della relazione profonda tra essere umano e dimensione sacra;
- ✓ neurofisiologia: che consta di una vasta serie di scoperte scientifiche di psiconeuroendocrinoimmunologia e neurofisiologia, che comportano una riunione funzionale e informatica tra corpo, cellule, sistemi, cervello e coscienza;
- ✓ psicologia transpersonale: che offre una concezione spirituale dell'essere umano e della patologia psichica;
- ✓ ecologia profonda: che considera la terra un immenso organismo vivente formato da infinite reti di relazione, catene alimentari, cicli biochimici perfettamente coerenti;
- ✓ culture etniche e sciamaniche: basate su di un profondo legame spirituale tra uomo e natura;
- ✓ arte: molte forme di arte contemporanea – film, musiche, balletti, teatro, libri – riprendono antichi temi di fusione tra materiale e spirituale e propongono contenuti con finalità evolutive;
- ✓ nuova spiritualità;
- ✓ economia etica;
- ✓ educazione globale: le nuove direzioni dell'evoluzione propongono un concetto di essere umano multidimensionale da educare in modo coerente nelle sue varie dimensioni umane e spirituali;
- ✓ cultura planetaria: personaggi pubblici che hanno una visione olistica ed evolutiva dell'essere umano e del pianeta: ad esempio capi di stato come Gorbachev (Russia), Vaclav Havel (Repubblica Ceca), Vigdis Finnbogadóttir, (presidente dell'Islanda), Capo Seattle, grandi artisti, scrittori, registi, musicisti.

Il paradigma olistico assume che vi è un profondo legame tra il singolo e l'universo al punto che l'uno rispecchia l'altro e viceversa. Le medesime leggi che si applicano

all'uno sono valide anche per l'altro e disconoscere questo principio snatura l'essenza profonda di ciascun essere.

L'individuo si configura come la parte di un tutto, con una sua specificità, un suo ruolo e la sua rilevanza. Ciascuno di noi è chiamato a conoscere sé stesso e ad essere consapevole della sua essenza più profonda, della sua natura multideterminata e multifaccettata, così come del micro e macrocosmo in cui si inserisce.



L'uomo vitruviano (Leonardo da Vinci)

La visione olistica, dunque, appare essenzialmente unitaria, priva di legami semplicistici di causa-effetto, per essere molto più articolata e complessa in cui una trasformazione ad un livello (ad es. quello corporeo) comporta degli effetti anche su altri piani (emotivo, spirituale, energetico) che a loro volta retroagiscono sul primo.

Il manifesto della nuova coscienza

(secondo Ervin Laszlo)

Per poter cambiare il mondo, si deve iniziare a cambiare sé stessi. Ciascuno può intraprendere tale percorso, un passo alla volta. L'interconnessione dei singoli percorsi di ciascuno di noi può dare vita ad un processo evolutivo che si estende ben oltre la mera somma di ciascuno di essi.

Gli elementi che dovrebbero caratterizzare tale processo di maturazione e di crescita dovrebbero essere:

- ✓ l'adozione di una *prospettiva olistica* che si pone come alternativa a quella lineare, frammentata, atomistica, che separa, oppone e, in ultima analisi, è contraria al flusso della vita;
- ✓ la coltivazione di una forma di *pensiero trasversale*, globale, che comporta la comunicazione, lo scambio e l'integrazione dell'attività dei due emisferi cerebrali, destro, creativo, mistico, iconico, e sinistro, logico, razionale, linguistico;
- ✓ la valorizzazione della *comunicazione*, intesa come possesso, messa in comune e scambio di conoscenze, che favoriscono l'evoluzione;
- ✓ la conduzione di uno *stile di vita semplice*, in cui si

riscopre l'essenziale, si elimina il superfluo, e si esplica in un consumo ecologico, responsabile, etico;

- ✓ l'approfondimento della *spiritualità*, meglio se sotto la guida esperta di un maestro o saggio. Essa viene riscoperta come qualcosa che alberga fin dagli albori dentro ciascuno di noi, nella natura, e che ci collega l'un l'altro. Essa rappresenta uno sprone per l'evoluzione, la crescita, e costituisce una speranza per il futuro;
- ✓ la coltivazione della *salute globale*, individuale, che si esplica nella ricerca di cibi naturali, nell'ecologia, nella protezione dell'ambiente, nell'unità tra uomo e natura, al fine di ristabilire un equilibrio psicofisico che non è inteso solo come assenza di malattia, ma come un più ampio e globale funzionamento dell'intero sistema, in sintonia anche con l'ambiente di cui si è parte integrante;
- ✓ la creazione di una *coscienza planetaria*, che porta a sentirsi parte del sistema Terra, per passare da una vita locale ed egocentrica ad una visione globale, planetaria.

Dalle voci di questo manifesto è importante notare come l'individuo nel suo complesso è chiamato ad un processo di coltivazione della propria consapevolezza, al fine di poter potenziare la sue risorse, farne buon uso per raggiungere un maggiore benessere personale e sociale, aspetto quest'ultimo che si declina anche nel contesto lavorativo.

1.1 Le basi del paradigma olistico

Nel paradigma olistico vige una rappresentazione dell'universo come unità, energia vivente, composto da diversi livelli, materiale, energetico, mentale, spirituale. Numerosi sono gli scienziati e i pensatori che nel tempo hanno postulato tale concezione, Einstein, Bohm, Jantsch, Preparata, Eddington.

In realtà, materia e coscienza sono aspetti di un'unica entità: la coscienza pervade tutta la materia e viceversa, è come se ogni essere sapesse cosa fare e perché, come se rispondesse ad un progetto di vita che è libero di decidere concretamente se e come declinare. La coscienza stessa appare come una, unica, centro sacro dell'esistenza, che implica amore, coerenza, crescita, ordine, sincronicità, proprio come può accadere per il cinguettio degli uccellini, una melodia mai stonata, ma accordata e coordinata da un direttore d'orchestra silente che tutto orienta e coordina e che alberga in ciascun vivente.

La coscienza è strettamente connessa all'informazione, energia intelligente, vivente, informata.

C'è un profondo legame tra il tutto e le singole parti, che si esplica nell'interconnessione e nell'interdipendenza: ciò che accade in una parte si riflette nel tutto e viceversa. Nessun uomo è un'isola, ma un arcipelago che si relaziona a tutto ciò che sta intorno, e un'onda che s'infrange su una costa provoca effetti anche a livelli più profondi e sommersi, oltre a quelli immediatamente visibili, superficiali. Lo stesso essere umano, in quanto parte del tutto, non fa eccezione a questo assunto.

Con questi presupposti appare chiaro come il ben-essere e la salute non si configurano come mera assenza di sintomi e disagi, ma come sintonia tra i molteplici piani dell'essere, e con il contesto in cui ci si colloca. Il sintomo rappresenta un segnale, un indizio, il segno di qualcosa che si è squilibrato più nel profondo e che emerge in superficie in siffatto modo. La salute e il ben-essere non sono dati una volta per tutte, ma costituiscono il risultato di un processo costante di riaggiustamento e di riequilibrio: l'ambiente circostante influisce sul nostro stato, così come noi agiamo su di esso, più o meno consapevolmente, e ogni perturbazione può allontanarci dalla

condizione ottimale che è peculiare e specifica per ciascuno di noi. In tale processo, ogni sintomo, ogni malattia offrono l'opportunità per effettuare un cammino all'interno di sé stessi, per affacciarsi poi verso una rinnovata e superiore autocoscienza e autoconsapevolezza.

Nel paradigma olistico, secondo l'ipotesi di Gaia, la terra viene considerata un organismo vivente, sacro, da rispettare, un punto di riferimento per la creazione delle proprie gerarchie di valori. Le religioni, seppur con le loro diverse declinazioni concrete, devono tenere in considerazione l'amore, l'interdipendenza, la pace, e un rinnovato modello scientifico, perché la religione deve unire, non dividere.

Il momento attuale di crisi di coscienza che investe a livello mondiale le comunità deve essere considerato come una fase necessaria e vitale di transizione verso una nuova prospettiva per l'esistenza, orientata verso una maggiore consapevolezza, responsabilità, e crescita. L'evoluzione, lo sviluppo, il mutamento sono infatti dei processi senza fine, espressioni stesse della vita. *'Individuazione'* e *'universalizzazione'* – per dirla con le parole di Smuts – sono le mete ideali complementari a cui ciascuno dovrebbe tendere.

In realtà, la visione olistica dell'essere vivente, più che un assunto è un'esperienza, che come tale va vissuta, pena il venir meno della sua stessa essenza. Non si tratta di qualcosa che può essere colto tramite il pensiero razionale, attualmente ancora imperante nella maggior parte dei modelli interpretativi della natura vivente, che frammenta e separa ciò che fin dall'origine appare come unità, intesa come maggiore della somma delle sue parti. Per ristabilire un contatto con l'essenza autentica di ciascun vivente è necessario mettere da parte le sovrastrutture che la cultura ha proposto e imposto nel tempo, tra le quali lo stesso pensiero razionale con il quale si pretende di poter spiegare ogni cosa. Occorre riscoprire la molteplicità di relazioni che legano ciascuno di noi e la sacralità che tutto questo sottende, per sviluppare un senso profondo di riverenza e di rispetto che da noi si estende a tutto ciò che ci circonda.

Siamo chiamati a prestare fede in ciò che ci si presenta qui e adesso, nell'irripetibilità di quel che sperimentiamo, nella nostra centralità come entità

coscienti e conoscenti, che si avvalgono del sovra-razionale per cogliere la natura dell'essere. E' necessario lasciarsi andare alla fluidità del movimento, all'assenza di legami strettamente causali, all'unità che caratterizza ogni manifestazione dell'essere, e trovare nella natura la vera essenza delle cose, nel movimento ritmato, relazionale, che riunisce interiore ed esteriore. In tale ricomposizione è possibile ritrovare l'anima, che è presente in animali, vegetali, e minerali e come tale degni di rispetto.

Riscoprire in questo modo la sacralità di ogni essere consente di avere una percezione d'essi non più astratta e permette di reimpostare una visione della scienza e della vita altrettanto sacra, che non lavora più separando ciò che in natura è connesso.





Corsi on Line di Erba Sacra

PSICOLOGIA DELL'ETA' EVOLUTIVA

Docente: Dott.ssa Stefania Vesica

LEZIONE 1



Programma completo

Lezione 1	Introduzione - Nozione di sviluppo
Lezione 2	Psicologia dell'età evolutiva come scienza
Lezione 3	Lo sviluppo cognitivo
Lezione 4	Lo sviluppo mentale secondo Jean Piaget
Lezione 5	Psicoanalisi: Freud
Lezione 6	Teorie di Erikson
Lezione 7	Teoria della personalità
Lezione 8	Sviluppo del comportamento sociale - Conclusioni



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione di **OPERA**,
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*



INTRODUZIONE

E' comprensibile che a molti che ignorano i problemi e la complessità dei fenomeni dello sviluppo, la definizione dell'età evolutiva possa apparire come un problema di delimitazione cronologica. Ci si domanda cioè quali siano le età che vengono accettate come inizio e come fine del processo evolutivo psicologico.

il limite meno discusso è senza dubbio quello iniziale che si tende a identificare nella nascita.

Appare invece più incerto il limite terminale dell'età evolutiva. Fattori ereditari, climatici, culturali ecc. possono spostare questo termine secondo la popolazione che viene considerata. Il limite stesso varia molto anche secondo il criterio che si vuole assumere come riferimento.

I criteri anatomici e fisiologici sono molto importanti per lo psicologo dell'età evolutiva. In genere non è dimostrabile un rapporto diretto tra i dati anatomo-fisiologici come ad esempio dimensione e struttura del cervello, rapporti funzionali del sistema nervoso, delle ghiandole endocrine ecc., e i dati psicologici come ad esempio lo sviluppo intellettuale, gli indici di stabilità emotiva ecc..

A .Adler riteneva che “la base dell'educabilità sta nello sforzo del fanciullo di compensare la sua debolezza. A migliaia sono le persone di talento e capaci arrivate a tanto perché spronate dal sentimento della propria insufficienza”.

I diversi aspetti dello sviluppo fisico e psichico vengono considerati nel loro insieme e non separati se si vuole stabilire a che età una certa popolazione raggiunge la maturità dell'adulto.

Una trasformazione notevole e complessa popolarmente accettata come termine dello sviluppo fisico è data dalla pubertà, dal periodo cioè durante il quale l'apparato genitale diviene capace di funzione generativa.

In psicologia è ben noto come la teoria psicoanalitica di Freud abbia attribuito importanza centrale alla genitalità come criterio di raggiunta maturità.

Per quanto riguarda i fenomeni involutivi del comportamento sessuale, i dati di A. C. Einsey fanno ritenere che “gli atteggiamenti e le altre caratteristiche psicologiche non sono così strettamente legate a fattori fisiologici come si riteneva precedentemente”.

Il termine dell'età evolutiva potrebbe anche venire identificato in eventi che sanciscono nelle diverse culture, l'ingresso del ragazzo nella società degli adulti, come ad esempio i riti di iniziazione degli adolescenti nelle società primitive, l'inizio di un lavoro redditizio ecc.

Le aspettative della società non si manifestano solo precisando per legge l'inizio dell'età adulta, ma anche nei rapporti tra adulti e adolescenti.

“Numerosi autori, fra i quali Cottorell considerano che i noti conflitti dell'adolescenza derivano dalla mancanza di definizione di uno status specifico nella nostra società. Questa indeterminazione colloca il giovane in una situazione analoga a quella dell'uomo “marginale”. Effettivamente egli ha già superato l'infanzia senza essere però pervenuto nell'età adulta e resta quindi in margine alla maggior parte delle relazioni della società. Lui stesso si sente conteso fra il desiderio di essere un adulto indipendente e rivestito di prestigio e quello di restare fissato al ruolo di bambino, garanzia di sicurezza”. (A.M.Rocheblave).

Nell'ambito strettamente psicologico si può discutere se assumere come limite la fine dello sviluppo intellettuale (18/25 anni circa) e il pieno sviluppo di altre fondamentali caratteristiche della personalità matura. In molti convergono nell'indicare fra i 18 e i 25 anni il termine

dello sviluppo dell'intelligenza. In queste stesse età si nota un arricchimento sensibile di interessi.

La maturità è la meta dello sviluppo ed è giusto considerarla come modello finale cui tende lo sviluppo. B. English e A. C. English definiscono la maturità come segue:

- 1) Lo stato o condizione in cui un organismo raggiunge struttura e funzione completa e adulta
- 2) una condizione vagamente definita che può riferirsi a: saggezza pratica (maturità intellettuale) in contrasto con intelligenza; comportamento stabile e socialmente accettabile (maturità emotiva); padronanza di tecniche sociali efficienti (maturità sociale). Il termine può venire usato relativamente all'età cronologica
- 3) un periodo arbitrario tra i 21 e i 65 anni.

Non si può rilevare, infine, come la maturità in tutti i suoi aspetti, costituisca una difficile conquista quotidiana anche nello svolgersi dell'età adulta. Inoltre non è mai un equilibrio definitivo ed indipendente dalle circostanze della vita.

In questo corso vengono affrontate alcune delle teorie che riguardano lo sviluppo dell'età evolutiva partendo dalla teoria degli stadi di Jean Piaget fino ad arrivare all'approccio socioculturale, passando per le teorie di Sigmund Freud e Erik Erikson per dare una visione quanto più completa sull'argomento.

NOZIONE DI SVILUPPO

Si sentono comunemente contrapporre i concetti di età evolutiva e di età involutiva. Quello che distinguerebbe l'età evolutiva da quella involutiva sarebbe la presenza nella prima di fenomeni evolutivi e nella seconda di fenomeni involutivi. Possiamo affermare che l'età evolutiva è quel periodo della vita che è caratterizzato dal prevalere di fenomeni evolutivi se si considera l'adulto come schema di riferimento finale dello sviluppo.

Lo sviluppo è costituito da fenomeni di accrescimento e da processi di trasformazione che si svolgono secondo direzioni fondamentali.

L'accrescimento

Si possono misurare in età evolutiva successive singole caratteristiche somatiche e psichiche del bambino e raffigurare il progresso in funzione dell'età, di molte di queste caratteristiche (peso, statura, intelligenza, stabilità emotiva, ecc).

Accrescimento fisico

“L'accrescimento fisico, per quanto ne sappiamo oggi, non procede per periodi di riposo seguiti da salti ed accelerazioni ma si effettua in modo continuo e progressivo. Vi è un periodo che fa in una certa misura eccezione a questa regola ed è l'adolescenza” (J.M.Tanner).

Una parte dei fattori che influenzano l'accrescimento fisico dipende dal patrimonio ereditario dell'individuo, tra i fattori organici

dell'accrescimento hanno particolare importanza gli ormoni (sostanze organiche prodotte dalle ghiandole a secrezione interna e influiscono sulle funzioni di cellule o sistemi agendo in piccole quantità) e soprattutto l'ormone ipofisario della crescita o somatotropo, l'ormone tiroideo, gli androgeni che originano dalla corteccia surrenale e dalle gonadi. Fra le condizioni estrinseche, quelle alimentari hanno un ruolo preminente, insieme alla situazione socio-economica, geografica e climatica.

Nel corso dell'infanzia si delineano caratteristiche morfologiche e funzionali che permettono di classificare il bambino in tipi costituzionali.

Si possono delineare molte tendenze fondamentali dello sviluppo. Una è la direzione di sviluppo cefalo-caudale, ossia della testa verso i piedi. Per esempio la testa del feto è ben sviluppata molto tempo prima che le gambe assumano la loro forma finale. Le braccia compaiono, nella loro forma embrionale, prima delle gambe. Dopo la nascita la regione della testa si sviluppa prima delle parti più basse del corpo. I progressi nella fissazione visiva e nella coordinazione occhio-mano precedono l'uso delle braccia e delle mani per afferrare. Il bambino raggiunge queste abilità prima che sappia usare adeguatamente le gambe per stare in piedi e camminare.

Lo sviluppo inoltre procede in direzione prossimale-distale cioè le parti centrali del corpo maturano e divengono capaci di funzionare prima di quelle periferiche.

Un'altra direzione dello sviluppo è costituita dal procedere da attività massa verso attività specifiche o dai muscoli più grandi verso i

muscoli più piccoli. Gran parte delle prime reazioni del bambino sono movimenti di massa, diffusi, indifferenziati dall'organismo nel suo insieme o di grandi parti di esso. Questi primi movimenti grezzi sono gradualmente sostituiti da reazioni più fini, differenziate, precise e efficienti. Così i primi tentativi di afferrare del bambino sono grossolani ed approssimativi, comparati ai movimenti più fini del pollice e delle dita che il bambino manifesta pochi mesi dopo. Anche i primi passi del bambino sono accompagnati da movimenti eccessivi di massa, movimenti che diminuiscono gradualmente finché diviene capace di usare soltanto i muscoli e gli arti appropriati per camminare.

Gli psicologi russi, iniziando da Ivan Pavlov, hanno posto in evidenza alcune importanti tendenze di età nell'orientamento del bambino verso il mondo che lo circonda. Essi parlano del riflesso di orientamento che è la prima importante risposta a stimoli inaspettati e sconosciuti. I primi riflessi di orientamento presenti alla nascita sono costituiti dai grandi movimenti posturali che si verificano in risposta a situazioni come il venir tenuto dritto o il cadere; fanno parte di questi riflessi di orientamento anche quei movimenti del capo del bambino nel ricercare il seno materno o il biberon.

Fra la seconda e la quinta settimana di vita il bambino comincia a muovere gli occhi e la testa in risposta a stimoli sonori e visivi. Si tratta di risposte ancora passive e primitive che vanno incontro a una successiva elaborazione nel corso della quale vengono eliminati movimenti eccessivi, realizzando una maggiore precisione e una direzione più definita. Queste risposte vengono in seguito usate più attivamente in rapporto a ogni stimolo nuovo. Il bambino sviluppa un

atteggiamento più esplorativo verso l'ambiente all'età di sei mesi, girando la testa nella direzione di provenienza di suoni o voci, ricercando e afferrando oggetti per esaminarli. I riflessi di orientamento diventano meno frequenti con il procedere dello sviluppo, nelle situazioni ben definite e familiari. È da queste prime risposte che emergono le tendenze verso la curiosità e l'esplorazione di nuove situazioni.

In una sua importante pubblicazione, Lewis discute alcune delle trasformazioni di comportamento che si verificano durante lo sviluppo ponendo poi in evidenza come queste trasformazioni possono venire rappresentate in armonia con la sua teoria della personalità.

VARIETA'

È ovvio che nel corso dello sviluppo aumenta la varietà delle attività, delle emozioni, dei bisogni e delle relazioni sociali

ORGANIZZAZIONE

Non soltanto le attività diventano più versatili con l'età, esse dimostrano anche importanti cambiamenti nella loro organizzazione. Il comportamento diventa anche più gerarchico nella sua struttura. Il comportamento può anche diventare più complesso nel senso che il bambino di età maggiore può dedicarsi a parecchie attività contemporaneamente mentre il bambino più piccolo è molto più distraibile, fa una cosa alla volta e quando è interrotto è facile che non ritorni alla attività interrotta.

ESTENSIONE DELLE AREE DI ATTIVITA'

Il bambino di età maggiore ha più libertà di movimento del neonato. Inoltre con l'accrescere dell'età si estende la sua nozione di tempo. Il bambino di età minore vive quasi esclusivamente nel presente. Crescendo diventa capace di pensare al passato e di fare piano per il futuro.

INTERDIPENDENZA DEL COMPORTAMENTO

È di osservazione comune il fatto che il bambino presenti reazioni diffuse dell'intero corpo. Lewis denomina questo comportamento semplice interdipendenza o stato indifferenziato.

Con una maggiore maturità si differenziano dalle attività di massa forme di azioni più specializzate e indipendenti. L'unità semplice del comportamento infantile è seguita da una pluralità di azioni. L'integrazione reale si raggiunge solo attraverso quello che Lewis chiama interdipendenza organizzativa che consiste nel combinare e integrare attività o bisogni separati in un insieme maggiore. Suonare uno strumento, giocare a costruire qualcosa o scrivere una storia richiedono di mettere insieme un gran numero di attività separate. Lewis pone in evidenza che l'attività di massa decresce con l'età, l'organizzazione gerarchica aumenta con l'età, il grado di unità basato sulla interdipendenza organizzativa oscilla con l'età.

GRADO DEL RAPPORTO CON LA REALTA'

Con il progredire dello sviluppo di solito si diventa più orientati verso la realtà. Il bambino di età minore non distingue chiaramente fra ciò

che è reale e ciò che è immaginario. Finché non riesce a fare questa distinzione non può sviluppare il senso della realtà.

LO SVILUPPO FISICO

Nel momento in cui il bambino nasce ha già nove mesi di vita prenatale nella quale si realizzano eventi che portano all'organizzazione di un individuo maturo e capace di sopravvivere nell'ambiente esterno.

Oltre a sviluppare il patrimonio genetico trasmessogli dai genitori, il feto è esposto a una serie di fattori ambientali a causa dello stretto rapporto con la madre nella vita intrauterina. Attraverso il sangue materno passano non soltanto il nutrimento e l'ossigeno ma anche una serie di agenti, sostanze chimiche, ormonali, che possono lasciare tracce sullo sviluppo successivo del bambino.

Si possono distinguere due fasi nello sviluppo prenatale:

- lo sviluppo dell'embrione: il periodo embrionale va dalla terza alla fine dell'ottava settimana di gestazione. Durante questo



periodo l'embrione diventa un feto, cioè un organismo con caratteristiche umane riconoscibili. Le cellule si differenziano dando origine alle diverse parti del corpo e a tessuti come quello muscolare e nervoso. All'inizio della quarta settimana si sviluppano le

cellule del sangue e inizia la formazione del sistema nervoso

del cuore. A partire dalla quinta settimana prende forma il cervello e il midollo spinale, gli occhi, le orecchie e il naso e si iniziano a formare i reni e i polmoni. All'inizio del secondo mese l'embrione è lungo circa cm 2,5.

- Lo sviluppo del feto: il periodo fetale inizia alla nona settimana e si conclude al termine della gravidanza. I diversi sistemi dell'organismo sono formati e iniziano a funzionare dal terzo mese. Fin dal quarto mese la madre può avvertire i movimenti del feto, il quale apre e chiude la bocca, compie alcuni movimenti con la testa e si succhia il pollice. Fra il quarto e il



quinto mese i polmoni sono sviluppati ma pieni di liquido amniotico e non ancora funzionanti. Dopo i cinque mesi la pelle è sviluppata. Compaiono i capelli e le unghie. Il feto alterna momenti di sonno a momenti di attività. Al sesto mese apre gli occhi e può distinguere la luce dal buio. Negli ultimi mesi si completano l'accrescimento e la maturazione funzionale degli organi.

Il bambino nasce con le competenze necessarie per sopravvivere nell'ambiente extrauterino e si trova ad affrontare una serie di compiti nuovi come respirare autonomamente, nutrirsi attraverso la sua bocca.

Nel corso della gravidanza il feto si prepara a rispondere allo stress della nascita producendo livelli elevati di “ormoni dello stress” che gli permettono un’importante protezione dalle situazioni sfavorevoli.

La crescita post natale la possiamo suddividere in cinque fasi:

- Periodo neonatale, dalla nascita al 28° giorno di vita
- Prima infanzia, da 0 a 2 anni
- Seconda infanzia, da 2 a 6 anni
- Terza infanzia, da 6 a 10 anni
- Adolescenza, da 10 anni al completamento dello sviluppo sessuale

L’accrescimento, cioè il cambiamento delle caratteristiche fisiche, è diverso da individuo a individuo, e i parametri che si rilevano per ogni bambino vanno confrontati con quelli di gruppi di soggetti di pari età e sesso per individuare variazioni che si discostino dalla norma.

La maggior parte di quello che il neonato è capace di percepire dipende da quello che chiamiamo il suo stato. Heinz Preehl distingue cinque “stati di coscienza”: sonno profondo, sonno attivo, veglia tranquilla, veglia attiva e irrequietezza.

Il neonato passa dal sonno profondo a un sonno leggero, all’irrequietezza e alla fame, quindi alla veglia attiva dopo di che diventa sonnolento e si addormenta di nuovo in un sonno profondo.

Nella prima infanzia si verifica un rapido sviluppo delle capacità motorie.

Nei primi due anni di vita il bambino acquisisce le principali capacità motorie. Notiamo per prima cosa la sua tendenza a raggiungere una

sempre più completa mobilità seguita dalla ricerca di una stabile posizione eretta e iniziare a camminare (sviluppo posturale).

La deambulazione presuppone la capacità di stare in piedi e rappresenta la parte più importante nella vita del bambino.

Nel corso del primo anno e mezzo si sviluppa anche la manipolazione il cui progresso dipende sia dalla maturazione neuromuscolare che dall'esercizio. Inizialmente impara ad afferrare, poi a trattenere in mano l'oggetto, osservandolo, manipolandolo e portandolo alla bocca, successivamente deve imparare a "lasciarlo cadere". All'inizio l'oggetto gli cadrà spontaneamente perché la mano gli si apre involontariamente, poi imparerà a lasciare cadere l'oggetto volontariamente.

Le tappe dello sviluppo indicano una progressione che in realtà non è così lineare né identica in tutti i soggetti. Ogni bambino ha il proprio ritmo di sviluppo e impara le diverse abilità scegliendo i tempi e i modi che meglio si adattano a lui.

LO SVILUPPO SESSUALE

Al momento della fecondazione si stabilisce il sesso cromosomico dell'embrione. Durante le prime fasi dello sviluppo non vi sono differenze, che diventano riconoscibili circa all'ottava settimana periodo in cui si distinguono i testicoli. Alla nona settimana si differenziano nel testicolo le cellule che producono il testosterone.

Alla pubertà l'individuo raggiunge la completa maturazione degli organi deputati alla riproduzione. Questi cambiamenti riguardano sia i caratteri sessuali primari che quelli secondari.

Lo sviluppo puberale si caratterizza non solo per l'aumento delle dimensioni del corpo, ma anche per i cambiamenti nella sua forma.

Le modificazioni che completano la differenza tra i sessi riguardano tutti gli organi e gli apparati come ad esempio la larghezza delle spalle, la forza muscolare, la larghezza dei fianchi.

LO SVILUPPO DEL SISTEMA NERVOSO

Nel corso della gestazione la crescita del sistema nervoso è molto rapida ed è maggiore rispetto a quella di altri tessuti. Alla nascita è già presente la maggior parte dei neuroni anche se le connessioni tra loro ancora non sono perfette.

Sulla superficie cellulare si sono formate le strutture attraverso le quali sostanze chimiche e informazioni vengono ricevute e inviate da una cellula all'altra.

Un altro processo importante è la mielinizzazione che inizia durante la gravidanza e continua fino all'età adulta.

La mielina è la sostanza che avvolge le fibre nervose e svolge la funzione di aumentare la velocità di trasmissione dell'impulso nervoso.

Un ruolo importante nella formazione e organizzazione dell'architettura cerebrale lo ricopre l'esperienza. Infatti riscontriamo che, in particolari momenti critici, collocati orientativamente nelle fasi precoci dello sviluppo postnatale, in cui un individuo può aver vissuto esperienze anomale o traumatiche, si possono produrre effetti profondi sull'organizzazione cerebrale.

LO SVILUPPO PSICOLOGICO

Di fatto non esiste un sistema concordemente riconosciuto degli stadi dello sviluppo psicologico dell'infanzia. Il massimo accordo concerne il periodo fra 0 e 1 anno come stadio distinto dello sviluppo.

La parola “stadio” deriva dal greco “stadion”, unità di misura di lunghezza. In campo biologico e psicologico e specialmente in psicologia dell'età evolutiva, sussiste un'apparente concordanza nella definizione generica del termine che va oltre i confini linguistici. H.B. English e A.C. English parlano di stadio nel suo uso più generale e lo definiscono come “divisione presumibilmente naturale e non arbitraria di un processo mutevole”.

Piaget identifica gli stadi come segmenti dello sviluppo che hanno certi caratteri, per esempio:

- 1) Perché vi siano stadi occorre che l'ordine di successione delle acquisizioni sia costante. Si possono caratterizzare più stadi di una certa popolazione mediante una cronologia ma questa cronologia è molto variabile; dipenda dall'esperienza anteriore degli individui e non soltanto dalla loro maturazione e dipende

soprattutto dall'ambiente sociale che può accelerare o ritardare l'apparizione di uno stadio o anche impedirne la manifestazione.

- 2) Il carattere integrativo cioè le strutture costituite ad una data età diventano parte integrante delle strutture dell'età seguente
- 3) Piaget insiste sulla nozione di sfasamento, nozione che è di natura tale da fare ostacolo alla generalizzazione degli stadi e che induce a considerazioni di prudenza e di limitazione.

Tutte le caratteristiche di abilità che una persona acquisisce e tutti i cambiamenti che si verificano nel corso dello sviluppo risultano da due processi basilari e complessi: **apprendimento e maturazione**. Dato che i due processi interagiscono sempre tra loro è difficile separarne gli effetti e specificare il relativo contributo di ciascuno di essi allo sviluppo del bambino. L'apprendimento è stato anche definito in diversi modi, ma il termine generalmente si riferisce a cambiamenti nel comportamento o delle prestazioni come una conseguenza dell'esperienza.

E.R. Hilgard definisce l'apprendimento come “il processo a mezzo del quale un'attività si origina o si modifica attraverso procedure di esercizio (sia in laboratorio che in ambiente naturale); l'apprendimento va distinto da modificazioni non attribuibili all'esercizio”.

Un bambino apprenderà una risposta più efficacemente e più accuratamente se è motivato, cioè se ha il bisogno o il desiderio di apprendere la risposta stessa. Apprenderà una risposta meglio se viene compensato per apprenderla, cioè se la risposta stessa viene

rinforzata. Quanto più la risposta è compensata, tanto più diviene forte e tanto maggiori sono le probabilità che si ripeta.

Le relazioni tra i processi di maturazione e di apprendimento sono chiare nello sviluppo motorio, specialmente nelle risposte posturali, nella locomozione e nella manipolazione.





Corsi on Line di Erba Sacra

COMUNICAZIONE VIBRAZIONALE

Docente: D.ssa Susanna Garavaglia

LEZIONE 1: Introduzione

Programma completo del corso

LEZIONE 1:	INTRODUZIONE
LEZIONE 2:	L'EMPATIA
LEZIONE 3:	LA COMUNICAZIONE MULTIDIMENSIONALE
LEZIONE 4:	LO SPECCHIO
LEZIONE 5:	IL CENTRO DI COSCIENZA
LEZIONE 6:	LASCIARE ANDARE
LEZIONE 7:	UNA NUOVA COMUNICAZIONE
LEZIONE 8:	IL CENTRO DI COSCIENZA ESPANSO
LEZIONE 9:	CONDIVIDERE



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione specialistica di
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

Un corso di comunicazione Vibrazionale on line?!?

Quando il Direttore di Erba Sacra Sebastiano Arena mi ha proposto di scrivere un corso on line di Comunicazione Vibrazionale mi sono subito detta “Non è possibile! I miei corsi di Comunicazione Vibrazionale sono tutti esperienziali! Come posso trasferire sulla carta uno sguardo, un contatto, un’esperienza provata sulla propria pelle durante un esercizio in aula? No, questa volta devo proprio dirgli di no!”

Ma poi quella mia voce interiore che sussulta di fronte ai miei “No” mi ha provocato, come sempre, mostrandomi un paradosso: se avessi detto di no ad un corso di Comunicazione Vibrazionale on line avrei incasellato il concetto di Comunicazione in un vecchio modello. E come posso accettare di rimanere ancorata a vecchi modelli, proprio io che vado raccontando a destra e a sinistra che stiamo entrando nel Mondo Nuovo come Donne e Uomini Nuovi?

Proprio mentre scrivo queste parole guardo sorridendo la mia casella di posta: in poco più di un mese ho trovato seicento amici in un notissimo social network, diffuso da un paio d’anni in tutto il mondo, nato da uno studente universitario che ha avuto la geniale idea di collegare tra loro gli iscritti alla Università di Harvard. Nel giro di due mesi questa rete si diffuse al MIT, all’Università di Boston e poi a tante altre università, alle scuole, alle grandi aziende. Una vera e propria rete sociale alla quale si accede per inviti: avevo detto di no per un po’ di volte ma poi un giorno mi sono detta “Perché no?”. Ho scritto “guardo sorridendo la mia casella di posta” perché ricordo che in nemmeno un’ora dal mio “sì” iniziale il numero di miei amici in questo network era già cresciuto in modo esponenziale. Era bastato questo mio “sì” per farmi raggiungere da un numero spropositato di amici che non vedevo né sentivo da tempo.

Ma cosa ha a che vedere la mia esperienza su Facebook, con un corso di Comunicazione Vibrazionale on line? Certamente molto più di quanto possa sembrare a prima vista, perché la Comunicazione non si ferma di fronte alle barriere dello Spazio e del Tempo, nemmeno quella più profonda. Agli inizi degli anni novanta il mio bisogno di comunicare e di stringere relazioni sempre più intense e vere mi aveva fatto guardare con occhio

diffidente Internet: ricordo che allora mio marito navigava con facilità e chattava nei primi diffusi mondi virtuali. Io lo osservavo con aria di superiorità e mi chiedevo come potesse stabilire dei contatti con persone che non aveva mai visto prima. Mi sembrava riduttivo, quasi un insulto al mio ossessivo desiderio di fusione con il mondo intorno a me.

Poi mi sono innamorata anche io di Internet e ho capito quanto, invece, quella tastiera e quello schermo avrebbero potuto fare miracoli: si trattava di una scommessa e oggi credo di averla vinta. Non è vero che comunicare a distanza renda meno intenso e meno profondo il contatto, se si ammette che un vero contatto nasca quando il rapporto è tra Sé e Sé e non soltanto tra due Personalità.

Forse la chiave sta proprio in questo social network, rappresentativo del Mondo Nuovo perché, a differenza di Second Life dove ci si nasconde dietro ad alter ego, Facebook ci mostra al mondo per quello che siamo. Ed inoltre crea una Rete nella quale “gli amici dei miei amici sono i miei amici”.

Ecco perché ho accettato la sfida: il mio corso di Comunicazione Vibrazionale può essere seguito e vissuto in prima persona anche on line, perché il suo obiettivo è ricordare a ciascuno di noi come comunicare ai livelli interiori profondi, in modo da riconoscere i fili sottili che ci collegano l'uno con l'altro.

Il team dell'Umanità e la Centesima Scimmia

“L'era del singolo salvatore è finita. C'è bisogno di un'azione comune, di una creazione collettiva, di un gran numero di umani, almeno il 5% che si assumano il compito di causare i cambiamenti, qui ed ora....(....)..La soluzione (il segreto, la chiave del mistero) è vedersi “una parte indissolubile” della Totalità, detta Dio, invece che “a parte” di TUTTO” Queste parole sono tratte da “L'Uno detto Dio”, edite da Macro Edizioni e scritte da Vittorio Marchi, grande uomo che ha saputo unire nella sua ricerca Scienza e Spirito, con una travolgente capacità di coinvolgere e di raggiungere empaticamente il cuore e l'anima di chi lo legge o lo ascolta. Ho la fortuna di conoscere personalmente questa grande anima e ogni volta che lo incontro ho la sensazione di fare passi avanti nella mia evoluzione. L'ho invitato più volte ai Convegni che organizzo all'ISPA di Milano con Dede Riva e Roberta Piliego, ma è subito nata tra noi un'intesa che va al di là dell'incontro casuale o di lavoro. Un incontro

d'anime. *“La vita non è una partita da giocare a squadre contrapposte. E' un lavoro di squadra unico. La vita non è una lotta, come si suol dire, o una competizione. Bisogna “fluire” con essa, come un'onda in un OCEANO. Quelli che si considerano “testimoni” alla finestra, più che partecipanti all'evoluzione, c'impiegheranno più tempo. A livello collettivo, la velocità del processo dipenderà dal numero delle persone che sceglieranno consapevolmente la loro evoluzione, dalla rapidità con cui si uniranno e troveranno il modo di cercare insieme il loro “futuro”. E dipenderà anche da quanto tempo impiegherà tale numero a raggiungere la massa critica o coscienza di massa. Se questa Com-unione cosciente dovesse avvenire in breve tempo, allora la massa critica potrebbe realizzarsi nel giro di qualche decennio”*

Ma che cosa è questa “Massa critica” di cui si sente parlare in continuazione?

Partiamo dalla esperienza della Centesima Scimmia, quel fenomeno osservato per la prima volta da Lyall Watson nel 1979 nell'isola giapponese di Koshima: alcuni macachi, scimmie da sempre abituate a mangiare le patate prendendole dal terreno ancora incrostate di terra e di sabbia, si misero d'un tratto a lavarle prima di portarle alla bocca, scoprendo che così erano più buone. Piano piano le altre scimmie dell'isola iniziarono ad imitarli, avendoli osservati dapprima con distacco e poi con spirito di emulazione. Quando anche una centesima scimmia si aggiunse alle prime novantanove, avendo imparato da loro a mangiare le patate solo dopo averle lavate, molte altre scimmie si comportarono allo stesso modo, non solo nella stessa isola ma anche in isole molto lontane, senza aver avuto alcun contatto diretto con il gruppo originario.

Esiste una soglia *quantitativa* minima, detta massa Critica, oltre la quale si ottiene un mutamento *qualitativo* e la centesima scimmia aveva determinato questa Massa Critica, aveva avuto il ruolo di mutare un comportamento in una intera specie.

Quando un determinato numero di pensieri entra in comunicazione grazie al Terzo strato Aurico si crea un corpus di conoscenza multidimensionale alla quale ciascuno di noi può attingere innalzando la propria vibrazione e quella dell'intera umanità. Ecco il senso della Rete Olistica che stiamo creando e nella quale ci stiamo riconoscendo oggi. Ecco perché ti sto proponendo questo corso di Comunicazione on line.

Donne e Uomini Nuovi in un Mondo Nuovo

E' tempo di abbandonare il vecchio sistema di credenze che ci ha condotto fin qui: la dualità, basata su polarità e opposizione. Ogni polarità porta con sé il concetto di separazione ma noi non siamo separati, Siamo Tutti Uno, siamo tutti parte della Unità dalla quale nulla è separato.

Comunicare è vivere la Compassione. Ma, attenzione, non è come comunemente si crede, il termine Compassione non è sempre molto chiaro, spesso rimanda a quell'atteggiamento paternalistico da "pat pat" sulla spalla. Ma non è di questo che parlo. Compassione è quello stato dell'essere in cui il cuore percepisce l'identità di tutte le cose.

"In tutte le creature", scrive il Dalai Lama in "Arte della Felicità", vi è il seme della perfezione. E' tuttavia necessaria la Compassione per rendere fecondo quel seme intrinseco nel nostro cuore e nella nostra mente. La Compassione può essere definita come uno stato mentale non violento, non aggressivo e non inteso a nuocere. E' un atteggiamento dell'animo basato sul desiderio che gli altri siano liberi dalla sofferenza, e si associa all'impegno, alla responsabilità e al rispetto nei confronti del prossimo".

"Compassione", scrive Silvia Mecca nella rivista Psicodinamica, "è la forza di guardare profondamente la natura della propria sofferenza e di quella altrui e di iniziare ad agire per cambiarla"

Ma compassione non è solo mettersi nei panni della sofferenza altrui, compassione è gioia ed è di questo che parleremo in queste lezioni.

Viviamo in un universo di forze che interagiscono tra loro, formiamo una rete di sistemi energetici che non si possono separare. Ci sono istanti, ad esempio quando meditiamo, in cui non ci percepiamo parti separate ma avvertiamo fortemente di essere l'intero. Ed allora capiamo la Compassione, e la viviamo in ognuna delle nostre cellule, nei confronti degli altri partecipando al loro sentire, cum-patendo, sentendo ciò che essi stessi sentono; ma possiamo provare anche Compassione verso noi stessi, accettando anche le nostre Ombre come parti di noi, sacra espressione dell'intero che noi siamo. O che temevamo ma che, pure, dobbiamo accettare come parte di noi.

La Comunicazione Vibrazionale è l'utilizzo del linguaggio emozionale per accorgerci del cambiamento e del nostro passaggio vibrazionale, di questo nostro essere Uomini e Donne nuovi, in un Mondo Nuovo. Quello che voglio proporti in questo corso on line, e quello che avviene sempre durante i miei corsi esperienziali, è accompagnarti ad entrare in contatto con le tue modalità relazionali perché tu possa diventare consapevole di tue eventuali insicurezze o pregiudizi che possono rendere meno profonda e meno vera la tua comunicazione con gli altri. Perché tu possa trasformare tutto quello che ti rende anche goffo nel comunicare anche con te stesso, fino a farti credere che non sia possibile per te nessuna trasformazione, nessun cambiamento. Facendoti chiudere gli occhi di fronte al salto vibrazionale in atto in questo momento di grande opportunità individuale, sociale e planetaria.

Io vorrei che tu ti scopriassi, invece, disponibile a metterti in gioco, a cambiare punto di vista, a vedere al di là delle apparenze, a sentire emergere talenti e potenzialità, anche quelle che forse non hai ancora avuto modo di esprimere pienamente.

Io vorrei accompagnarti a cogliere l'Unità presente in ogni cosa e a sperimentare cosa avviene in te e in ogni tua relazione quando ti programmi per cercare la bellezza e la perfezione divina e riesci a vedere in ognuno la sua unità divina

Io vorrei accompagnarti ad una comunicazione a livello dell'anima, a renderti consapevole dei doni che ricevi dagli altri e di quelli che sei in grado di dare tu stesso, sperimentando sulla tua pelle e nel tuo cuore come ognuno di questi doni sia una benedizione; ed anche come gli altri siano in grado di vedere e riconoscere la tua Luce.

Ascolto profondo e Empatia

Il filo conduttore di questo corso on line di Comunicazione Vibrazionale è la comprensione del senso dell'ascolto profondo e dell'empatia, in quella dimensione al di là della molteplicità, dove "io " e "tu" perdono la loro separazione e "Io sono te, tu sei me" sembra diventare la nostra natura abituale. Il contatto con alcuni istanti di coscienza pura apre ad una relazione al di là dell'ego e ad una comunicazione non più tra due Personalità ma tra un Sé ed un altro Sé. Sono attimi magici che segnano una traccia nel nostro vissuto ed

invitano a seguire questa traccia nella vita di tutti i giorni, facendo da apripista per una comunicazione nuova.

Tante sono le definizioni di Empatia e ti accompagnerò a sentire quale o quali risuonano maggiormente in te nella lezione dedicata a questo specifico argomento.

Se hai la tendenza a partecipare alle gioie e ai dolori di chi ti sta accanto, se riesci ad esprimere con facilità quello che ti si agita dentro, se riesci a percepire lo stato d'animo di chi è con te, se ti commuovi davanti alla sofferenza degli altri, se sei in grado di metterti "nei panni" degli altri, se ti senti spinto a fare qualcosa per aiutare una persona in difficoltà, allora sai cosa voglia dire essere empatico.

Il termine **"empatia"** deriva dall'inglese "empathy", a sua volta derivato dal tedesco Einfühlung, termine che in origine faceva riferimento al processo che avviene quando si è di fronte a qualcosa di bello, nell'arte o nella natura. La persona proietta se stessa nell'oggetto che sta contemplando e che percepisce come bello. Titchener agli inizi del '900 definì "empatia" il processo di umanizzazione degli oggetti inanimati, ma questo termine venne successivamente esteso agli esseri umani.

Chissà quante volte ti sei focalizzato sul mondo interiore di chi ti era accanto, intuendo quello che stava avvenendo ai suoi livelli interiori più profondi, percependo quello che realmente provava, anche se esternamente cercava di mandare segnali del tutto diversi. Si stava camuffando. Se sai creare quel contatto emotivo diretto con chi è con te e ti sai sintonizzare con lui, riesci anche a cogliere e a accogliere il suo punto di vista, anche se è diverso dal tuo. Empatia è Non Giudizio, ma spontaneità di condivisione. Prestando attenzione in modo nuovo alle tue sensazioni e a quelle di chi ti è di fronte, scopri che non sono né buone né cattive ma, semplicemente, "sono" e ti accompagnano al di là dello Spazio e del Tempo, in quella dimensione dove passato, presente e futuro si incontrano.

Per questo motivo una relazione empatica è una relazione che trasforma. Chissà quante volte ti sei abbandonato con fiducia ad una relazione di questo tipo, o chissà quante volte avresti voluto farlo!

Con questo corso on line di Comunicazione Vibrazionale impariamo insieme come fare spazio dentro di te e a entrare in quel silenzio fondamentale per capire te stesso ma anche l'altro, sintonizzandovi sui vostri canali comuni senza bloccarvi di fronte a muri di parole che spesso diventano fortezze che separano l'uno dall'altro. Impariamo ad accorgerci di non essere solo questo corpo fisico, accenneremo ai corpi sottili, ai colori del nostro spirito, ti spiegherò come schermarti da quello che non vuoi lasciare entrare ma anche come aprirti per accogliere la luce del mondo in te.

Perché seguire un corso come questo?

Perché lo stai leggendo, e questo è già un buon motivo.

Il Mondo Nuovo si muove seguendo nuove piste, tra cui, ad esempio, quella della Intuizione e quella delle Coincidenze Significative. Il verbo "intuire" ha una radice greca interessante, en theos, entrare nel dio, in quella parte divina che è in te, che tu sei. Ma anche una radice latina dal verbo "interi", formato da "In", dentro, e "tueri, "guardare". Guardare dentro, allora e contattare la nostra parte divina, la nostra parte di luce, quella che sa perché siamo qui e che cosa ci serve per stare bene. Stiamo imparando a seguire la nostra Intuizione per scegliere e non più soltanto la nostra mente che analizza, confronta, collega ma spesso, troppo spesso, ci porta lontani da noi stessi e ci relega in spazi fuori di noi. Nel nostro Personaggio, nella nostra maschera, nel nostro ruolo.

Quanto alle Coincidenze Significative, riporto qui per te una intervista che ho fatto a James Redfield a Milano. Forse dopo averla letta avrai qualche illuminazione improvvisa. Al tavolo della Conferenza Stampa, seduta di fronte a lui lo guardo mentre legge con attenzione il "Manifesto Progetto Creatività. Via Femminile alla Trasformazione": dopo aver tenuto un seminario all'Hotel Michelangelo, James Redfield ha l'aria stanca ma non delude chi vuole ancora approfittare della sua presenza a Milano. L'autore che con la sua "Profezia di Celestino" ha ribaltato la visione del mondo, è pronto a rispondere ad altre domande, ma vuole mettere anche lui una firma al Manifesto. "*Where must I sign?*", mi chiede e poi, sulla copia del Manifesto che è ora all'ISPA come un piacevole dono, scrive

“When the heart is open Creativity flows. I love this Project. Quando il cuore é aperto la Creatività fluisce. Io amo questo Progetto. James Redfield”

Affiancato dalla moglie Salle ha ripercorso con un numeroso pubblico le tappe della sua Profezia, sottolineandone quei passaggi che ormai sono penetrati nel nostro sentire grazie al notevole successo di quel libro cui, in questi anni, tutti gli autori di ricerca interiore si sono ispirati.

E pensare che ha dovuto stampare questo bestseller a sue spese; ben trenta case editrici l'hanno rifiutato dicendo che i tempi non erano maturi. E' stata la moglie Salle a girare per gli Stati Uniti dando in deposito ad ogni librario 15 copie della Profezia autoprodotta e regalandone ad ognuno una copia autografata con la preghiera di leggerla prima di venderla. E' stato un passaparola incredibile che, in quattro mesi, ha portato alla vendita di centomila copie.

“Sono felice quando i lettori mi scrivono “Caro James, la profezia mi piace perché è quasi come se questo libro l'avessi scritto io”

Con queste semplici parole Redfield inizia a parlare del risveglio che sta avvenendo in tutto il mondo in cui, aggiunge, *“Incontriamo persone di tutte le culture..con occhi lucenti.. energie più alte.. un'esperienza luminosa. L'Italia è uno dei nostri posti preferiti. Veniamo per ringiovanirci”*

E incomincia a parlare di questi nostri tempi che lui definisce *“Il punto principale della evoluzione storica”*. Mi colpisce quando parla di queste nostre generazioni e chiama tutti noi *“I Bambini del destino”* Gli chiedo di spiegarmi bene questa affascinante definizione.

“Tutte le generazioni nuove sono bambini del destino. E' il processo della evoluzione. Con questa generazione e con quella futura noi ci muoviamo verso una coscienza che ci fa vivere una spiritualità più profonda che ci porta finalmente nella coscienza. Il processo della storia è sempre avvenuto nell'inconscio, ora invece, solo ora, per la prima volta lo portiamo a livello conscio. Per questo siamo bambini, perché con noi inizia una nuova fase. Ci stiamo aprendo ad un nuovo modo di vivere, stiamo imparando ad integrare la coscienza nella vita quotidiana. Ma non siamo soli in questa coscienza. Ci vuole solo ancora un piccolo numero di persone che lavorano così per raggiungere un numero più grande e sarà più facile, allora, per tutti innalzarsi ad un livello di coscienza più alto.”

Ora è per noi quotidiano parlare di Coincidenze. Anni fa, prima dell'uscita della Profezia di Celestino era un argomento limitato a chi aveva letto o studiato Jung, ma poi a macchia

d'olio questo concetto è entrato nel linguaggio comune perché il romanzo di Redfield l'ha reso alla portata di tutti. Ma è bello sentirlo ripetere dalla sua viva voce:

*“La **Prima Illuminazione** é la percezione delle Coincidenze Significative. Alcune sono solo affermazioni che siamo sulla strada giusta e le chiamo Sincronicità di Affermazione. Quando arriva la prima dobbiamo stare molto attenti perché se ne presenteranno altre. Ad esempio quando vogliamo cambiare lavoro, alla radio, nei cartelloni pubblicitari, in televisione sentiamo sempre parlare del nuovo lavoro che vorremmo fare. E poi può arrivare un evento che ci cambia la vita e che non solo afferma ma anche ci apre una porta. Quando ad esempio a un tratto arriva l'opportunità di fare concretamente quel cambiamento”*

Le parole di Redfield mi fanno riflettere: vero insegnamento di questa Illuminazione non è lasciare che le coincidenze accadano ma esplorare sempre più profondamente per vedere se c'è veramente l'opportunità concreta per cambiare ad ogni istante la nostra vita. Perché siamo fatti per trasformarci in continuazione e ora è tempo di seguire il nostro Timone Interiore

“Prima di uscire di casa ogni mattina affermiamo che queste Sincronicità Magiche devono succedere. Diamoci ogni mattina la Intenzione di avere la percezione del nostro Destino personale, di quel percorso unico che possiamo solo individuare esplorando la Sincronicità nella nostra vita”

Ma cosa è questo risveglio che tutti percepiamo in noi e intorno a noi?

Redfield, riassumendo la **Seconda Illuminazione**, ora parla di una nuova e più completa visione del mondo rispetto a quella legata alla sola sopravvivenza fisica e al desiderio di agiatezza. Quello era il vecchio Mondo, un passo importante nello sviluppo umano, ma non più attuale. Ora risvegliati alla esplorazione delle coincidenze siamo pronti a scoprire il vero scopo della nostra esistenza e la vera natura del nostro universo. *“Non si tratta di rinunciare totalmente a ciò che é materiale- spiega Redfield- ma di incorporare in noi un modo più intuitivo e spirituale di vivere”*

Non so se la traduzione giusta fosse “incorporare” ma l'ho volutamente lasciato perché mi piace: rende bene l'idea del compito di questi tempi, portare il Cielo in terra, inCorporare lo Spirito.

E la **Terza Illuminazione** ci racconta come noi crediamo che il mondo sia materiale e come invece in realtà sia spirituale

“I fisici ci hanno insegnato che tutto quello che vediamo è energia e che la energia ha una vibrazione e che il mondo è un disegno di Energia in cui camminiamo. Noi siamo energia e la Energia è tutta intorno a noi. Se volete vedere l'aura potete darvi questa intenzione e stare con chi già la vede. E' contagiosa. Questa percezione è abilità naturale del nostro cervello. Quando ci muoviamo dalla coscienza materiale a quella spirituale inizieremo tutti a vederla, ma per ora accontentiamoci di sentirla. Siamo esseri spirituali, stiamo imparando a vivere spiritualmente nel mondo. La chiave per sentire e vivere l'Energia del mondo è essere aperti alla sensazione di queste energie. Se ce lo ricordiamo ogni giorno noteremo che sentiremo più energia arrivare dalla nostra interiorità, ad esempio attraverso la meditazione; ma impareremo anche a sentire l'energia che scorre tra gli altri e noi “

Spesso ci allontaniamo dalla energia della Fonte e per questo ci sentiamo deboli ed insicuri. Ed allora manipoliamo gli altri e li costringiamo a concederci attenzione per avere la loro energia.

La **Quarta Illuminazione** tratta appunto questa continua e malsana competizione per l'energia.

“A volte l'Energia arriva, altre volte ce la portano via- continua Redfield- E lo facciamo anche noi.

Ognuno di noi ha imparato nell'infanzia un suo modo per manipolare gli altri e farci dare loro energia. Non dobbiamo condannarci per questo, è una condizione umana che ora tutti stiamo cercando di trasformare ed elevare. Un punto chiave nella evoluzione personale è capire quale è il nostro modo di portare via l'energia agli altri. C'è chi lo fa in modo più passivo, atteggiandosi a Vittima. Pensiamo a tutti gli “Oh, povera me!”. Oppure “Ho aspettato la tua telefonata ieri e non hai chiamato”: questo è cercare energia di pietà. Chi fa così non vuole aiuto, vuole solo essere ascoltato. E' l'Energia dell'Essere Ascoltato. Un altro modo passivo è adottare la Strategia dello Sconcentrato e questa la utilizzano spesso in modo efficace gli uomini. Non vi è mai capitato di parlare con un distratto che non da' mai una risposta precisa?. Se gli chiedete, ad esempio, cosa ha fatto il giorno prima, lui vi risponde vagamente “Così, sono stato in giro..” Proprio perché la persona distratta è vaga, continuate a porre domande cedendole così gran parte della nostra

energia. Poi c'è un modo più aggressivo, la Strategia dell'Interrogatorio. Quando si parla con un Interrogatore d'un tratto ci si sente criticati, come se fossimo monitorati. E ci troviamo a dover stare attenti a quello che diciamo o facciamo. Spesso la usano i genitori con i figli: è un modo per sentirsi meglio perché l'energia del figlio va verso di loro. E non si sentono abbandonati da lui. E poi c'è l'Intimidatore: è una persona che spaventa per avere la nostra energia. Questi quattro metodi derivano da una stessa causa: l'insicurezza che in realtà si traveste da insufficienza di energia. Se possiamo manipolare ci sentiamo più carichi e più forti."

Cosa possiamo fare se ci sentiamo manipolati? James Redfield consiglia di elevarci al di sopra di questo gioco e dire alla persona che ci manipola come ci sentiamo alla sua presenza, ma anche chiedere come si sente lei con noi. Ma dobbiamo essere aperti alla loro risposta. La onestà coraggiosa è la cosa migliore che possiamo fare per l'altro ed è fondamentale per la evoluzione dell'umanità.

E visto che vivere in questo modo e in questo mondo ci porta spesso a perdere energia, è importante imparare ad acquisirla dall'interno, dalla Sorgente Divina che vive dentro di noi e in tutto il mondo. Ecco la **Quinta Illuminazione**, questa capacità di connetterci con l'energia divina.

"Noi oggi stiamo imparando ad avere o una relazione personale con il Divino, perché ci siamo spostati da una intellettualizzazione ad una naturalizzazione dell'esperienza. I mistici descrivono questa connessione come una sensazione fisica di leggerezza. Anche noi quando meditiamo e ci connettiamo alla Fonte o quando facciamo esercizi fisici avvertiamo l'energia che scorre in noi e ci sentiamo leggeri. In America poi diventiamo pazzi per gli esercizi fisici! E' come se volessimo toccare questa Energia, questa leggerezza dell'Essere. E allora vi dico: ballate, fate esercizi, camminate

Questa sensazione di leggerezza e di connessione è amore che viene da dentro, l'amore per una dimensione più elevata. L'amore è l'emozione più alta ed è importante che noi, pionieri della spinta evolutiva, siamo allenati a tornare all'amore. Questo ci porta euforia ed è una benedizione, perché da' comunque sicurezza, qualunque cosa stia succedendo intorno a noi.

Grazie a questa costante connessione riusciamo a sviluppare sempre più l'Intuizione, e per Redfield le intuizioni sono *“pensieri che ci guidano perché le nostre vite scorrano in modo più facile*

Lasciamoci guidare dalla Intuizione perché questa apertura mistica possa avvenire nella nostra vita sempre più spesso, fino a trasformarsi in un canale di Energia. Ma ci vuole pratica. L'Energia Divina che sentiamo in noi è sempre di più mentre il Genio Spirituale emerge in noi.

E' quella che chiamo la Energia Primaria di Sicurezza. Ci libera. Ci permette di allinearci alla nostra Missione, comprenderla e viverla senza essere incastrati nei giochi degli altri.

E proprio in questi tempi di continue trasformazioni è fondamentale per Redfield gestire il cambiamento attraverso la Guida Intuitiva. Se ci arriva una intuizione non lasciamola cadere ma, anzi, impariamo a chiederci perché quel pensiero sia arrivato proprio in quel momento.

“Nel mondo materiale le idee arrivavano da noi e cercavamo di strutturare in maniera logica. Ora è il tempo dell'Intuizione. Quando pensiamo a un vecchio amico chiediamoci “perché ho pensato a lui adesso?” Dobbiamo rimanere in sintonia con il mondo intuitivo per muoverci nello spazio dell'anima.

La Sesta Illuminazione ci porta a scoprire il sentiero evolutivo della nostra vita e la nostra missione spirituale, perché solo questa consapevolezza ci dà la gioia più grande, ci dona la nostra benedizione. La comprensione di questa Missione non è mai completa ma si evolve sempre attraverso la nostra vita. Non dobbiamo confonderla, dice Redfield, con la nostra occupazione: non è, ad esempio, essere elettricista ma caso mai incrementare un modo più umano di dare la luce al mondo. Non importa quale sia il lavoro che facciamo, qualunque esso sia noi lo possiamo sempre usare per perseguire la nostra Missione.

“La Missione è una verità che raccontiamo e che diventa sempre più chiara mentre la vita scorre. Noi siamo qui a portare una verità al mondo ed è importante che raccontiamo la nostra verità ad ogni persona che incrociamo in modo sincronico. Non c'è una verità più grande o più piccola, ma ognuno ha una verità da raccontare ad ogni persona che incrocia per caso. Nel servire la nostra verità dobbiamo avere coraggio e ricordiamoci che

abbiamo una verità per ogni persona che incontriamo e che lei ha una verità per noi. Questa è una delle scoperte più importanti nella storia.”

Ma come possiamo comprendere quale sia la nostra verità? Ancora una volta è la Sincronicità a darci una mano, i messaggi che riceviamo dalle persone con cui parliamo, tutto è importante per lo sviluppo della nostra individualità e per la comprensione della verità che abbiamo da raccontare.

“Il primo indizio di verità lo si raggiunge mettendosi in contatto con il primo ricordo nella nostra infanzia e chiedendoci: cosa volevamo cambiare nel mondo già allora? E poi perché ho avuto le amicizie che ho avuto? Perché mi piacevano alcuni insegnanti e altri no? Perché ho scelto quell'educazione, quegli amici, quelle persone? Come ho avuto il mio primo lavoro? Perché svolgo questo lavoro ora? Siete esattamente dove dovete essere. Non vuole dire che dovete restare lì a lungo. Guardate il film della vostra vita, domandatevi: per cosa mi stavo preparando?

Se non raccontate la vostra verità c'è una verità che manca nel mondo.”

Le prime sei Illuminazioni sono quelle della Preparazione, le altre sono le Illuminazioni della Trasmissione, quelle cioè che ci aiutano ad offrire la verità agli altri.

La **Settima Illuminazione** ci aiuta a capire come raccontare e a chi la nostra verità: ci vengono date intuitivamente le parole per esprimere questa verità in modo che gli altri possano comprendere.

Ecco un consiglio di James Redfield:

Prima di uscire la mattina ripetete dal cuore “Affermiamo con l'Intenzione che crea il Campo di preghiera che porta Sincronicità che porterà risoluzione”

Se teniamo in mente la nostra Verità e le nostre domande personali possiamo ricevere risposte nella forma di opportunità sincroniche. Spesso dobbiamo ascoltare per ricevere le intuizioni ed essere guidati nel posto giusto dove può accadere una sincronicità. Se impariamo ad esplorare la sincronicità e una porta si apre, si scopre la soluzione. Chissà quante volte lo abbiamo fatto in modo inconscio, ma ora è tempo di rendere conscio questo processo, così la vita può crescere in maniera ispirativi.”

L'**Ottava Illuminazione** è quella che Redfield chiama Etica Interpersonale, quell'aiuto che possiamo dare agli altri perché raggiungano uno stato di saggezza ed abbiano maggiori possibilità di recepire un messaggio sincronico.

La regola d'oro è agire con gli altri come vorremmo che agissero con noi. Se aspettiamo che cambino loro non succede nulla, anzi si crea una spirale che diventa sempre più oscura.

“In ogni situazione in cui interagiamo con gli altri dobbiamo compiere un processo di Innalzamento dell'altra persona ed è su questo processo che si basa l'etica di amare i nostri nemici. Quando interagiamo con altre persone e parliamo al loro essere spirituale, quella parte della loro anima capace di aprirsi al divino si innalza a una consapevolezza spirituale piena..”

Se andate al ristorante e il cameriere è di mal umore cercate di parlare con la sua natura più alta, esprimendo l'intenzione di parlare con quella parte dell'anima che può essere guarita.

Non preoccupatevi di vincere, di difendervi: se rimanete aperti alla energia del Divino in voi avete tutta la sicurezza dentro di voi.

La chiave per l'etica Interpersonale è essere sicuri di se stessi attraverso l'Energia del Divino, così da poterla donare agli altri.”

Come sarebbe il mondo se tutti facessero così? Cosa succederebbe se tutti lo facessero domani in tutto il mondo? Il mondo cambierebbe in una notte.

*“Il nostro futuro è diventare energia pura. Questa è la **Nona Illuminazione**, la trasformazione dei nostri corpi in forme spirituali nell'unione con la vita dell'aldilà, ponendo così fine al ciclo di nascita e morte. Siamo esseri spirituali. Ripetiamo più volte questa affermazione che permette di portare più energia nei nostri corpi. Più ne abbiamo, più lentamente invecchiamo. Se tutta l'Umanità arriva a questa consapevolezza, il ciclo Nascita/Morte si fermerà”*

Redfield ci assicura che quando abbracciamo le prime Nove Illuminazioni, favoriamo la comparsa della Decima, quella che crea una prospettiva più ampia, un punto di vista più elevato, contattando la nostra vera natura di esseri spirituali. *“Quando lasciamo il mondo materiale, accogliamo il fatto che ci sia vita dopo la morte. Lo tratto nel libro “La decima*

“Illuminazione”, dove si comprende la visione più grande della storia dell’uomo. Il processo di morte diventa sempre più una transizione tra una dimensione e l’altra e tutti potremo fare questa transizione in maniera conscia: ci verrà insegnato come fare. Il problema non è la morte ma la paura della morte che fa sì che questo processo si allunghi. Se neghiamo la morte neghiamo la vita. Dobbiamo renderci conto che noi arriviamo da lì e ci ritorniamo là. E arriviamo qui con un progetto ideale. Il regno degli angeli ci aiuterà in questo mondo”

L’Undicesima Illuminazione è la più recente, e tratta il potere della Intenzione. Conosciamo molto bene oramai il potere della mente e sappiamo che nel mondo si manifesta quello che desideriamo. E’ importante per questo distinguere gli obiettivi dell’ego da quelli del Sé, trovare un equilibrio tra essi e lasciarsi guidare verso il successo nella nostra vita. Possiamo creare cose talmente gradi e talmente in fretta!

“L’undicesima è l’illuminazione della creazione e include la creazione dei Gruppi di Preghiera.

Una preghiera affermativa è più forte di una negativa e noi in ogni istante possiamo chiedere per ottenere. Se più persone pregano per una visione comune, questa preghiera diventa più forte.

Se la preghiera più forte è una affermazione, ogni affermazione è una preghiera.

Noi affermiamo delle cose su di noi e sugli altri che non ammetteremmo mai, ad esempio che noi non siamo o che loro non sono intelligenti, che la vita è difficile e così via.. Questa è una preghiera. E che gli altri non sono esseri umani, che non hanno anima, che sono dei mostri o che commettono omicidi. Dobbiamo imparare a educare i nostri pensieri.. Questa è vera redenzione per tutti.

Quante volte ci ritroviamo a negare l’umanità degli altri, a ritenere che quella sia la peggiore persona possibile. Quando ad esempio diciamo a qualcuno “Sei un pazzo!”, o “Non sai guidare!” Stiamo pregando per la cosa sbagliata. Noi invece vogliamo che possa guidare con il suo essere più elevato.”

Perché una comunicazione intensa e profonda può aiutare te stesso e tutte le persone con cui entri in contatto a ri-cor-dare la propria parte di luce.

Mentre scrivo queste parole continuo a ricevere messaggi da quel social network di cui ti parlavo all’inizio di questa lezione. Il numero di amici è magicamente aumentato ma,

soprattutto, mi stanno ritrovando persone che non vedevo da molti anni. Ed io ne sto ritrovando altrettante. Tra gli altri mi ha ripescato un mio vecchio allievo di una ventina di anni fa, quando ancora facevo la prof. Mi ha scritto chiamandomi prof ed io non mi sono riconosciuta, e glielo ho detto. Ma sai lui cosa mi ha risposto? Mi continuerà a chiamare così, perché *“lei rimane la PROF con tutte le lettere maiuscole, quella che ti apre gli occhi e ti fa riflettere al di là di quel cavolo di libri che ci faceva leggere”*. E' stata la cosa più bella che mi potesse dire e io gli ho risposto che questa era l'unica ragione per cui io per anni ho continuato ad insegnare a scuola. Ma, ora che ci penso, questa è anche l'unica ragione per cui continuo ora a tenere corsi in aula, nel web e a scrivere libri. Aiutare ad aprire gli occhi e a guardare se stessi, gli altri e il mondo come se fosse la prima volta. Per questo ho detto di sì a Sebastiano Arena per un corso così. E spero che tu sia dei nostri. Ah, dimenticavo.. in questo corso non parleremo delle Illuminazioni di Celestino ma di te!



Corsi on Line di Erba Sacra

SCIENZE UMANE

SOCIOLOGIA E ANTROPOLOGIA DELL'EDUCAZIONE

DONATELLA SILVIA ROSSI



*Questo corso è riconosciuto come credito
didattico valido per la formazione professionale
per educatori olistici dell'Accademia Opera*



INDICE

Introduzione

Parte Prima: Sociologia dell'Educazione

Lezione 1: Educazione e società in relazione	pag. 5
Lezione 2: Globalizzazione e oltre	pag. 33
Lezione 3: Processi di socializzazione: essere parte del....	pag. 53
Lezione 4: Socializzando	pag. 75

Parte Seconda: Antropologia dell'Educazione

Introduzione	pag. 114
Lezione 5: Antropologia e Cultura	pag. 116
Lezione 6: Itinerari antropologici	pag. 136
Lezione 7: C. Geertz: antropologia interpretativa	pag. 157
Lezione 8: Educazione antropologica	pag. 176

Lezione 9: Viaggio verso l'essere umano	pag. 198

Bibliografia, Articoli, Video	pag. 217

Scienze umane: sociologia e antropologia dell'educazione

L'antropologia è ricerca di quel che è comune agli esseri umani. E' l'essenziale, il movimento del tutto, l'istante fuggevole in cui la società, in cui gli esseri umani sviluppano consapevolezza sentimentale di sé stessi e della loro situazione dovuta agli altri. (M. Mauss)

In un mondo che sempre più richiama confini invisibili, le scienze umane nel riconoscere il fondamento comune dell'essere umano, indicano vie percorribili in direzione della peculiarità socio - culturale di riferimento.

L'antropologia, come modo di sentire pensare e agire umano, ci offre le coordinate orientative, nella società complessa, intervenendo come strumento operativo dedicato alla osservazione distaccata seppure orientata a coltivare il valore della espressione vivace dell'essere umano, nella relazione con i diversi spazi - habitat culturali di riferimento.

Nel costante divenire, la società è letta nei suoi aspetti di totalità; di essa sono osservate e comprese le relazioni interne al sistema sociale stesso; nonché gli aspetti strutturali comuni a tutti i fenomeni sociali.

"La sociologia non è solo descrizione di fenomeni, ma comprensione dell'agire sociale (...) nel significato che gli attori sociali ad esso attribuiscono".

La sociologia dell'educazione ci offre la struttura grammaticale con cui leggere gli ambiti educativi di riferimento: cogliendone gli aspetti caratterizzanti, l'educazione si pone come mediazione tra individui e realtà di riferimento socioculturale

I saperi si prendono per mano; come raggi si irradiano partendo da un centro comune per espandersi e poi riflettersi nelle azioni sapienti dell'essere umano.

PARTE PRIMA

SOCIOLOGIA DELL'EDUCAZIONE

Lezione 1

Educazione e società in relazione

INTRODUZIONE

Prima di addentrarci nella pratica della conoscenza, è necessario mettere a fuoco alcune considerazioni che ritengo essere necessarie alla integrazione di tutti i saperi coinvolti nel cammino di formazione intrapreso da coloro che vogliono operare nell'ambito educativo con un approccio e una visione olistica .

Ogni materia comunica con tutte le altre in una circolarità dai contorni non definiti: accogliendo la visione di totalità, le cui parti esprimono la funzionalità del corpo in essere; condividendo l'interezza della visione nel suo inevitabile diventare; ogni sapere osserva l'Intero, non potendo fare a meno di collaborare con gli altrettanti saperi, che da altre prospettive osservano.

La relazione tra le parti è indispensabile da comprendere in virtù della interdipendenza dei saperi, che agiscono la propria peculiarità, emanando conoscenza il cui fuoco è la vita stessa.

Per cui, lo sguardo con cui praticherai la conoscenza richiede non solo lo sviluppo crescente della logica di svolgimento della realtà in sé e per sé:

A seguito di un tempo in cui l'essere umano investe notevolmente nella potenzialità della tecnica di migliorare le condizioni di vita in generale, tale considerazione fu vissuta nella pratica dei tempi permettendo una sostanziale riflessione.

W. G. Hegel, pensatore romantico, nell'introdurre la corrente dell'idealismo in Germania, agli inizi dell'800, ci aiuta a calarci nella riflessione che stiamo condividendo.

Lo sguardo è rivolto alla realtà nella sua totalità:

- Il vero è l'intero
- Ciò che è reale è razionale; ciò che è razionale è reale.
- La filosofia è come la nottola di minerva: giunge al farsi della sera
- Il vero è l'intero indica la necessità significativa di rivolgersi alla totalità le cui parti ne esprimono una sua derivazione, le quali per potersi esprimere dipendono dalla totalità.

La realtà non è casuale: attraverso una ragion d'essere nutre di significato la realtà; razionale e reale convivono nella interdipendenza, che rende tutto come deve essere.

La filosofia, ossia lo sguardo riflessivo, agisce prendendo atto di ciò che la realtà è nel suo succedersi storico, ovvero attraverso spazi e tempi ben precisi.

La sistematicità è portante nella riflessione di Hegel, così come la realtà si svela nel suo procedere di presa di consapevolezza di essere Spirito; così la coscienza stessa procede nel farsi storico diventando consapevole di sé.

L'ingegnosità della filosofia è tale perché offre sguardi che permettono la riflessione consapevole, mai definitiva: accende il motore della conoscenza e la sua inevitabile messa in pratica, in un susseguirsi di contributi mai fissi.

Tutto nel tutto, nella coscienza inizia il cammino di autorealizzazione, destinato a comprendersi tanto nello sguardo verso se stessi, quanto nello sguardo che coinvolge l'interesse delle parti.

La realtà procede nel continuo divenire, giocando dialetticamente: in ogni esperienza di vita si sperimenta l'alternanza di contrari che decide la necessità della realtà guidata da un logos, ovvero, una precisa ragion d'essere. Detto in altro modo la realtà trasuda una precisa consapevolezza di essere. La si può scorgere nel piccolo, quanto nel grande.

La metodica del percorso richiede uno sguardo espanso, in grado di ampliare senza limiti la visione, al fine di comprendere il valore creativo e partecipativo della conoscenza pratica che si fa sapienza.

Unificando i saperi; riconoscendoli integrati nella visione olistica, il linguaggio si fa semplicemente grande, in grado di giungere alla comprensione unificante: mente e cuore partecipano attivamente alla compiutezza della realtà intima nella sua unità sostanziale.

Ciò che accade è separare: si esercita la pratica di vita in separazione. Ci occupiamo di saperi immergendoci con sguardo speculativo, mancante della visione a tutto tondo, ovvero in grado di accogliere la necessità di una esplicita pratica della conoscenza vissuta sulla propria pelle, dove cuore e mente agiscono sinergicamente, richiamando un'opera di auto conoscenza e relazione con se stessi genuina, ovvero in amore incondizionato. "Ciò che viene fatto per amore accade sempre al di là del bene e del male". F. Nietzsche

SOCIOLOGIA SOCIETA' EDUCAZIONE

“La sociologia è la scienza della società, ma non di qualsiasi società, bensì di quel tipo di società che è storicamente tanto ardimentoso o irresponsabile da rinunciare alle certezze ricevute dal passato per esprimere da sé, dal proprio interno, i propri valori, operando la transizione dal concetto di società come dato imm modificabile di natura a quello di società come progetto razionale e come prodotto di culture”. (F. Ferrarotti)

Nel tentativo di dare risposta a problemi e bisogni storicamente maturi, la Sociologia entra in relazione con bisogni che trovano facilmente radicamento nella espressione concreta nella società.

La società industriale si pone come terreno fertile affinché questa “scienza della crisi” nasca e si sviluppi.

Auguste Comte (1798-1857), esponente di spicco del Positivismo, fonda la sociologia in risposta alle contraddizioni del tempo in cui vive. E' giunto il tempo di lasciare andare il vecchio mondo, retaggi di un clima rurale aristocratico e annunciare un nuovo ordine sociale – urbano di derivazione industriale: il valore delle idee scientifiche guidano il cammino dell'umanità, destinata a migliorare la propria condizione di vita.

Applicando il metodo delle scienze matematiche ad ogni campo del sapere, la sociologia stessa assume uno status prettamente scientifico; alcuno spazio è lasciato a considerazioni teologico - mitologiche.

Infatti la sociologia si comporta come una sorta di fisica sociale, il cui principale compito è risolvere e riorganizzare la società in assetto industriale.

Ne deriva la completa superiorità della società stessa sul singolo individuo, nonché l'adesione al sistema di valori dominante, incoraggiando la diffusione consistente del pensiero scientifico positivo in contrapposizione a qualsiasi pensiero “teologico-immaginario e metafisico astratto”.

Il termine sociologia appare per la prima volta in Corso di filosofia Positiva, opera pubblicata da Auguste Comte, tra il 1830 e il 1842. Nata dalla necessità di comprendere tutte le profonde trasformazioni, comprese le sue intestine contraddizioni, dettate dalla rivoluzione industriale, la sociologia è chiamata ad annunciare i toni della società moderna.

Si pone come strumento di coordinamento del processo di sviluppo dell'umanità, secondo i criteri di ordine e controllo, nonché calcolo matematico applicato al mondo considerato in termini di fatti, che devono essere studiati scientificamente, su basi matematiche.

Il sociologo è paragonabile ad un missionario, il cui compito è educare e unificare le coscienze, fino a convertirle nella nuova religione sociologica. Il nuovo sistema industriale gli richiede di interpretare la società, nelle sue caratterizzazioni portanti.

“Nella seconda metà dell'Ottocento nasce in Francia un movimento intellettuale denominato Positivismo, che si diffonde nei paesi europei più evoluti e maggiormente investiti dagli effetti della rivoluzione industriale. Il Positivismo, in contrapposizione con il Romanticismo, propone di valorizzare un sapere «positivo» e utile alla società, capace di soddisfare le speranze riposte nella scienza e nella tecnica, nelle capacità che queste hanno di risolvere i problemi della vita umana e sociale” (A. Izzo, 2005)



*Alcuni dicono che vedono la poesia nei miei quadri; io vi vedo solo la scienza ...
(Georges Seurat)*

Esercizio 1

George Seraut, Una domenica pomeriggio all'isola della Grande Jatte, olio su tela, (2,07 x 3,08 metri), 1886, Art Institute di Chicago

Con gli occhi di un bambino osserva l'opera per esprimere

- Il soggetto generale
- In quale contesto si svolge
- Le relazioni tra i partecipanti alla scienza
- Relazione figura sfondo: osserva e indica il criterio secondo cui G. Seraut dà forma ai personaggi che animano la scena; che significato ha il colore nella realizzazione dell'opera secondo te?
- Perché posso considerare tale opera una espressione del clima positivista?

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

Società

La società è una realtà complessa: è una costruzione umana; implica uno stare insieme: una “insiemità non casuale di correlazioni significative: uno ha bisogno dell’altro. Un insieme di valori condivisi. Nel suo significato elementare. E’ un accordo di mutua collaborazione”. (F. Ferrarotti, 1990)

La società è realtà nella quale viviamo, comprendente associazione di individui che si uniscono per i più disparati scopi. Il sociologo G. Simmel si chiede: “come è possibile la società”? Tutto parte da un interrogativo.

Indichiamo come società una organizzazione, articolata in ordinamenti, strutture, forme di comportamento e di interazione tra individui caratterizzante una determinata collettività. (E. Clementi e R. Danieli, 2017).

Secondo il sociologo francese E. Durkheim, ampiamente influenzato dal pensiero di A. Comte, (1858-1917), appare evidente come nella società, i fenomeni sociali siano portatori di una loro autonomia, che si configura e manifesta in fatti sociali.

Rifiutando qualsiasi spiegazione biologica o psicologica, E. Durkheim si focalizza sugli aspetti socio strutturali dei problemi sociali.

“I fenomeni sociali sono fatti sociali e, in quanto tali, diventano oggetto della sociologia: essi sono esterni agli individui e persistono oltre la loro vita”. A ridosso della rivoluzione industriale, in un tempo in cui la sociologia pronunciava i propri ottimistici intenti, il sociologo dichiarava che il compito esclusivo della sociologia è “comprendere qualsiasi modo di fare (...) in grado di esercitare sull’individuo una costruzione esteriore” (E. Durkheim, 1896).

Nell’opera *In agire e agire sociale*, Max Weber (1864-1920) indica il focus della riflessione sociologica sull’agire sociale in quanto tale, quindi svelato nel suo corso e nei suoi stessi effetti. La sociologia è una scienza che riguarda l’interpretazione e la comprensione dell’azione sociale e perciò ha a che fare con la spiegazione causale del suo corso e delle sue conseguenze.

Detto altrimenti, giungendo a chiarire il compito e la pratica della scienza sociologica, possiamo affermare che essa si connota per la volontà di riflettere in modo interpretativo sull’essere umano, nella espressione delle sue dinamiche di comportamento: rapporti sociali, istituzione e società.

Viviamo in relazione continua: il bagaglio di idee è frutto degli effetti che la società condizionante esercita sull’essere umano. (A. Bagnasco, M. Barbagli, A. Cavalli, 2007). Tuttavia, sebbene l’ambiente eserciti una influenza sull’essere umano, la

responsabilità della scelta continua ad essere propria di ogni singolo individuo, in quanto portatore ed espressione di unicità.

La sociologia è a tal riguardo la scienza delle interconnessioni sociali, in quanto dialetticamente si condizionano a vicenda. Non ci dice, infatti, cosa fare per avere una buona società. In continuo ascolto, la sociologia ci indica le domande che la società stessa si pone. (F. Ferrarotti, 1990).

Attraverso lo studio della vita associata, risulta spontaneo e necessario riflettere sulla struttura, quindi sulla natura e sui processi che animano la società umana (A. M. Curcio, 2005), mai statica eppure osservabile nelle sue naturali espressioni vitali e vivaci.

Ricapitolando, la sociologia si occupa della società nei suoi aspetti caratterizzanti in dinamica. L'espressione portante si manifesta in fenomeni collocabili in un preciso tempo e spazio, che hanno come destinatari individui che tra loro interagiscono e si organizzano attraverso modalità relazionali e di comunicazione di genere diverso.

Il sociologo è colui che decide di andare allo spettacolo circense, osservando attentamente le dinamiche “partecipative – relazionali” degli spettatori presenti.



Nelle nostre vite c'è un solo colore che dona senso all'arte e alla vita stessa. Il colore dell'amore. M.Chagall

Esercizio 2

M. Chagall, *Circo*, 1956, 309 x 160 cm. Osservando l'opera, commenta nei contenuti

“In qualità di campo d’indagine interpretativa, la società si comporta come sistema aperto. Essa coordina i sistemi, mentre la cultura attribuisce senso ai sistemi stessi”.

[illegible]

Come cita l'antropologa Gioia di Cristofaro Longo, la cultura (...) può essere considerata l'insieme delle identità interagenti all'interno di un determinato gruppo, comunità o società, legate tra loro da rapporti di interdipendenza più o meno determinanti. La cultura è sempre agita da persone ed è quindi l'elemento distintivo del genere umano rispetto ad una specie di esseri viventi (cit. A. L. Kroeber)

Nel 1904 Max Weber indica "la cultura come sezione finita dell'infinità priva di senso del divenire del mondo cui è attribuito un senso dal punto di vista dell'uomo". Quindi la società attribuisce la forma al contenitore, mentre la cultura dà sostanza al contenuto.

Società - Educazione

Il senso di richiamare la riflessione dei classici della sociologia in merito al tema dell'educazione ha un valore per me pratico: attraverso lo sguardo riflessivo di tempi e spazi che si sono svelati nel ritmo circolare della storia, è necessario osservare come ci si sia posti nei confronti della realtà nel suo divenire; come si siano affrontate dinamiche socio - culturali e, soprattutto, quali effetti abbiamo prodotto nella pratica che nel presente siamo in grado di vedere e vivere più da vicino.

La conoscenza del presente è effetto del passato, tuttavia è nel presente che si richiede una partecipazione che faccia tesoro degli sguardi parziali di osservazione metodica della realtà per colmare vuoti e nutrire di significato pratico il valore della vita, in tutte le sue sfumature di colore. Il presente non esclude, infatti il recupero possibile della tradizione, la quale ha trattenuto semi che attendono di poter germogliare.

Nella visione attenta e concentrata di se stessi in relazione alla vita, si concima il terreno del futuro: "ognuno che viene al mondo è un esploratore di una terra sconosciuta. Lasciamolo libero di scoprirla con il suo essere originale". (Iris Paciotti, 2007)

L'educazione diventa ambito di esplorazione della Sociologia: ambito privilegiato della pedagogia e della psicologia, diventa occasione di indagine della sociologia, attenta al sistema delle relazioni sociali, all'insieme della cultura e ai tipi della cultura che si incastonano in quella cultura, dando vita al sistema di relazioni. (L. Gallino, 1994)

La sociologia dell'educazione, quindi, a differenza della pedagogia che si prende cura del percorso educativo dell'essere umano, prende in considerazione le dimensioni socio culturali in cui ogni individuo vive le proprie esperienze, calato nella dimensione vitale a tutto tondo.

Il focus della esplorazione richiama non solo l'essere umano in qualità di individuo, ma l'essere umano partecipante di dimensioni allargate, quali associazioni, gruppi e istituzioni. A tal riguardo, l'exkursus dei classici che hanno riflettuto sulla relazione educazione società, consente di osservare le domande di una società di confini sempre meno netti e inclini a allacciare contatti di "interconnessione liquida". (Z. Bauman, 1999)

L'osservazione delle dinamiche avvicendatesi nei contesti socio culturali, rendono praticabile la chiarezza con cui il presente pronuncia le sue urgenti necessità in ambito

educativo, espressioni di un comune sentire che cerca di sintonizzarsi sulla centralità dell'essere umano in quanto tale, in relazione a un senso di "insiemità". (F. Ferrarotti)

La dinamica della società risulta spesso incomprensibile se non si prende in considerazione il legame che intercorre tra le relazioni sociali, oggetto proprio della sociologia e l'insieme della cultura e i tipi di soggetti che animano quella stessa cultura e accendono di vitalità il sistema di relazioni.

Il sociologo Max Weber (1864-1920), nello studio della relazione uomo società, dichiara la sociologia come "riflessione valutativa" sulla società: le considerazioni maturate dallo scienziato sociale si pongono libere da giudizi di valore.

La scienza sociale, con sguardo per la realtà, non aspira a formulazione di leggi generali: spiega i fenomeni, incastonati nella specificità storica connesso al tessuto di relazioni sociali.

La sociologia non può dirci cosa dobbiamo scegliere, ma può chiarire le implicazioni delle scelte effettuate. Mantenendo una posizione di imparzialità, "lo scienziato sociale descrive i fenomeni, comprende i fatti, mantenendo una posizione di neutralità" (M. Weber). La cultura può essere considerata l'insieme delle identità interagenti, all'interno di un determinato gruppo comunità o società, legate tra loro da rapporti di interdipendenza, più o meno determinanti.

Nel divenire, la società muta nelle espressioni di interessi tanto individuali quanto collettivi: l'effetto è il focus della sociologia dell'educazione che muta anch'esso la corrispondenza di dinamiche in continuo mutamento, consapevoli che l'irrompere della società conduce al precariato dell'essere umano.

La Sociologia dell'educazione riflette in termini educativi al fine di individuare nuove possibilità e rispondere a quesiti che tali possibilità mettono in campo, in meta contesti dai confini sempre più "liquidi". Perciò, come afferma il Sociologo Z Baumann (1925 -2017), la pratica dell'educazione è l'unica in grado di aprirci al diverso ed evitare l'immensa solitudine collettiva in cui riversa il nostro mondo; educare vuol dire anche dilatare i limiti del proprio individualismo egoistico, significa spingere a conoscere l'altro e rifiutare la solitudine dello spazio privato. Ed è proprio in questi spazi privati, in cui lo Stato non agisce e non riesce ad agire, mentre lo fa egregiamente l'economia consumistica, che deve insediarsi l'educazione. "Viviamo in un mondo sempre più globalizzato. Questo significa che tutti noi, consapevolmente o meno, dipendiamo gli uni dagli altri". (Z. Bauman,). L'altro in qualche modo siamo noi!

Il tratto distintivo della sociologia dell'educazione è la dimostrazione attiva dello scambio con tutti i campi di conoscenza che si occupano di temi e istituzioni educative, come la pedagogia, la psicologia, l'antropologia e le scienze umane in generale. Al sociologo non si chiede più solo di descrivere e interpretare, ma di

fornire soluzioni o addirittura di prevedere che cosa succederà, e soprattutto leggere le domande di criticità che la dimensione educativa pone.

Indicato il campo di indagine della sociologia dell'educazione, rivolgiamo attenzione al significato etimologico della parola educazione, con il quale si intende generalmente quel processo di formazione della personalità individuale che avviene in un contesto sociale (cioè grazie a relazioni e interazioni con altre persone), e che passa attraverso la trasmissione di norme, valori, atteggiamenti e comportamenti (in breve: della cultura) condivisi dal gruppo sociale di appartenenza (P. Volonté, 2018).

Il termine educazione è stato impiegato nei modi più disparati per indicare in generale le influenze che la natura e gli esseri umani in generale possono esercitare tanto sulla intelligenza degli esseri umani quanto sulla loro volontà.

Chi si occupa di educazione ha il compito di comprendere se stesso come un artista piuttosto che come un impiegato addetto all'addestramento. Tale artista riflettere l'effetto prodotto dal campo visivo in cui è immerso, tracciando linee e esprimendo colori in grado di leggere in profondità il sentimento consapevole del presente, fornendo quindi chiavi di lettura "realizzative" (J. Hillman, 1997).

Prima di andare avanti presentandovi i classici della sociologia dell'educazione, ritengo necessario chiarirne il valore: il presente poggia su basi del passato.

La lettura che ti richiedo non è tanto quella di assorbire i contenuti in chiave veritiera, quanto osservare da buon ricercatore come lo sguardo dei classici si sia connesso ai mutamenti sociali, in chiave educativa; siano spunto di progressiva riflessione che tenga conto del valore condotto attraverso una visione il più possibile consapevole sui fatti sociali; che allo stesso tempo ponga attenzione allo sguardo più interiore, ovvero alla visione che superi il parziale punto di vista fino a comprendere nella totalità il senso di sguardi mutevoli nel tempo.

Chiediamoci: in quale misura qualitativa la relazione educazione società abbia contribuito a coltivare il senso creativo di bellezza, proprio della vita di cui ogni essere umano è diretta espressione?

Chiediamoci come si possa essere mediatori di educazione prendendo per mano l'individuo e la società, dove per individuo mi riferisco ad un microcosmo; per società intendo "la famiglia allargata" in un preciso spazio e tempo, scandita da un preciso colore di natura.

In tal senso, la richiesta che ne emerge è intraprendere un cammino creativo, percorso per le vie della Sociologia dell'educazione, in un tono distaccato ma al tempo stesso avvertito come possibilità di offrire strumenti di rinnovata vitalità partendo proprio da una esperienza non solo vissuta sulla propria pelle, ma in grado di sintetizzare,

quindi unire e coniugare la conoscenza con la pratica vissuta in prima persona, richiamando la necessità di un senso di responsabilità che vede ogni essere umano in grado di agire dal vivo e in vero, in corrispondenza con la totalità, nella pienezza del rispetto di se stessi.

Esercizio 3

Rifletti sul significato che suscita in te ciò che di seguito leggi:

L'educazione non è la semplice acquisizione di conoscenza, né raccoglie e mette in correlazione i dati, ma vede il significato della vita nel suo complesso. J. Krishnamurti

La conoscenza, come cumulo di informazioni, diventa stordimento dei sensi, rendendo il ricercatore distante dalla comunione di mente e cuore, in relazione alla realtà significativa: la pratica sentimentale della vita non esclude la conoscenza, anzi. Tuttavia, sa che per conoscere sia necessario anzitutto praticare la conoscenza nuotando nel mare dell'esperienza, attraversando gli avvicendamenti e coniugando gli opposti, fino a giungere a una sintesi in grado di trasmutare, conservando degli opposti gli aspetti migliori, finalizzati al bene comune, del tutto in divenire.

“La vita quotidiana si presenta come una realtà interpretata dagli uomini e soggettivamente significativa per loro come un mondo coerente. In quanto sociologi noi assumiamo questa realtà come l'oggetto delle nostre analisi. All'interno del quadro di riferimento della sociologia come scienza empirica è possibile assumere questa realtà come data, assumere come dati fenomeni particolari che insorgono al suo interno, senza indagare oltre sui fondamenti di questa realtà, compito, quest'ultimo, della filosofia. Tuttavia, dato il proposito, particolare di questo trattato, non ci è possibile saltare a piè pari il problema filosofico. Il mondo della vita quotidiana non è solo dato per scontato come realtà dall'uomo comune nella condotta soggettivamente significativa della sua vita. È un mondo che si origina nel suo pensiero e nella sua azione, e che grazie a questi mantiene la sua realtà. Prima di volgerci al nostro compito principale noi dobbiamo perciò tentare di chiarire i fondamenti della conoscenza nella vita quotidiana, vale a dire le oggettivazioni dei processi (e significati) soggettivi per mezzo dei quali il mondo intersoggettivo del senso comune viene costruito.” (L. Berger e Luckmann, 1993)

Voce ai classici

L'universalità dell'educazione testimonia che essa è connaturale all'uomo, è richiesta dalla particolare natura umana ed implica uno sviluppo perfettivo (M. C. Macchietti, 2015).

J. J. Rousseau (1712-1778) ha ispirato la riflessione sul valore educativo in seno all'essere umano, in comunione con la realtà di natura incontaminata, il più possibile distante dai condizionamenti della società corrente, dimenticante del sentimento con cui ogni individuo viene al mondo.

In un tempo scandito dal lumen ragione e al tempo stesso già pronto a protendersi verso il Romanticismo, J.J. Rousseau offre un contributo al senso di fare pedagogia che tenga conto dei protagonisti vitali: individuo - natura. Rispetto all'adulto, il bambino è potenzialmente in grado di instaurare un dialogo amorevole con la natura in cui ritrova se stesso in un gioco animato di corrispondenze.

Il rimando a J.J. Rousseau come rimando alla sociologia della educazione trovo sia funzionale perché indica l'humus in cui si muovono in dinamica i termini dell'osservazione.

La sostanza non muta: uomo natura persistono nella loro intima comunione: i mutamenti sociali tendono invece a confondere e a servirsi delle manifestazioni della realtà, obiettivi spesso ben lontani dagli intimi respiri di natura.

Con ciò intendo affermare che, alcune visioni sono state in grado di cogliere contenuti sostanziali, immutabili oltre tempo e spazio. J. J. Rousseau, letto in originale tramite l'Emilio, offre una di tale dimostrazioni:

“Si pensa soltanto a conservare il proprio bambino: non è sufficiente; occorre insegnargli a conservarsi da sé quando sarà adulto, a sopportare le percosse del destino, a sfidare l'opulenza e la miseria, a vivere, se necessario, tra i ghiacci dell'Islanda o tra le rocce infocate di Malta. Usate pure ogni possibile precauzione perché non muoia: dovrà ben morire una volta; e quand'anche la sua morte non fosse effetto delle troppe attenzioni, queste sarebbero pur sempre inopportune. Non importa tanto impedirgli di morire, quanto farlo vivere. E vivere non è respirare: è agire, è fare uso degli organi, dei sensi, delle facoltà, di tutte quelle parti di noi stessi per cui abbiamo il sentimento di esistere”. (Jean Jacques Rousseau, libro Emilio o dell'educazione 1994, pp. 71-72 Emilio o dell'educazione, Libro primo).

“La coscienza è sempre intenzionale: essa, tende sempre, o è diretta, verso oggetti” (Berger e Luckman, 1993): intendiamo per oggetti ciò che non è il soggetto, quindi ciò che richiama il mondo, la natura e le cose in generale.

L'etimologia della parola educazione rimanda a due possibilità di "lettura": da *edere*, con il significato di allevare e coltivare; da *educere*, con il significato di tirare fuori. Nel primo caso, si fa riferimento agli aspetti organici di allevamento, custodia, assistenza e cura; nel secondo caso, invece, l'attenzione si sposta sull'individuo che ha in sé un tesoro da esprimere, quindi sviluppare. (C. Nanni, 2008)

Nello scorrere del tempo, si è accentuata la derivazione etimologica di *educere*: "l'esito dell'educazione appare in qualche modo immanente al processo intrinseco al soggetto" e "l'intervento serve solo a permettere alla natura dell'educando di esprimersi (M. T. Moscato e S. S. Macchietti, 2015).

Il processo educativo, in modalità differenziate, è spesso condizionato dalla cultura in cui si esprime anche se in coerenza con la visione che si ha dell'essere umano, o meglio delle sue potenzialità, come del suo valore, quindi delle mete da raggiungere.

"Il pluralismo delle concezioni dell'uomo e la molteplicità dei modelli culturali determinano la polisemia della parola educazione", quindi la difficoltà a esprimere in senso univoco i suoi stessi contenuti (S. S. Macchietti, 2015)

Per il sociologo **E. Durkheim** (1858-1917), l'educazione è un processo attraverso il quale l'individuo si adatta alla società. "L'uomo che l'educazione deve realizzare i noi, non è l'uomo con la natura lo ha fatto, ma come la società vuole che sia".

In una società altamente differenziata, ovvero quella in cui vive lo stesso E. Durkheim, lo stato ha il compito di coltivare una comunità di idee, senza la quale la società non sarebbe possibile.

L'educazione è "indispensabile alla costruzione dell'essere sociale". Il fine di tale visione ricade sulla necessità pratica di attivare dinamiche di integrazione dell'individuo nel tessuto sociale, ai fini del controllo sociale. Il sistema educativo è quindi subordinato alla intera società.

Secondo il sociologo l'educazione è cambiata nei secoli, e ogni società ha avuto i suoi valori e la sua pedagogia. Non esiste un unico *modus vivendi*, ma tante tipologie di essere umano, che incarnano l'etica riconosciuta in una determinata epoca storica.

"Non soltanto è la società che ha elevato un certo tipo umano alla dignità di modello che l'educatore deve sforzarsi di riprodurre, ma è ancora lei che lo costruisce e lo costruisce seguendo i suoi bisogni. Perché è un errore pensare che questo sia dato tutto intero nella costituzione naturale dell'uomo e che non ci sia che da scoprirlo con una osservazione metodica, salvo abbellirla in seguito con l'immaginazione e portando con il pensiero tutti gli aspetti che vi si trovano al più alto sviluppo.

L'uomo che l'educazione deve realizzare in noi, non è l'uomo come la natura l'ha fatto, ma come la società vuole che sia; ed essa lo vuole tale a come lo reclama la sua economia interna".

Ogni società ha i suoi modelli etici e culturali e ogni uomo è ciò che i valori sociali prescrivono. Contrariamente alle riflessioni di Rousseau, E. Durkheim attribuisce risalto al ruolo della società nel formare gli individui. Qualsiasi civiltà si riproduce, rinnovando i suoi ideali, attraverso l'educazione che impartisce alle nuove generazioni.

"La società si trova (...) ad ogni nuova generazione, in presenza di una tavola pressoché rasa, sulla quale deve costruire con sforzi rinnovati. Occorre che, mediante gli accorgimenti più rapidi, all'essere egoista ed asociale che viene al mondo ne venga sovrapposto un altro, capace di condurre una vita morale e sociale. Ecco qual è l'opera dell'educazione: e se ne scorge tutta la grandezza. Essa non si limita a sviluppare l'organismo individuale nella direzione indicata dalla sua natura, a rendere apparenti dei poteri nascosti che non domandavano che di manifestarsi. Essa crea nell'uomo un essere nuovo".

L'individuo, lasciato a sé stesso, sarebbe un essere asociale ed egoista, dalla natura animalesca. E' la società a stabilirne il senso profondo di appartenenza, oltre a renderlo un uomo nuovo.

In una precisa disamina, Elena Besozzi evidenzia il legame individuo - educazione - società, secondo E. Durckheim:

- Il primato morale della società rispetto all'individuo.
- Il riconoscimento della superiorità, nello sviluppo di se stessi attraverso il legame con la società stessa
- La concezione della individualità come homo duplex: la natura sociale, a scapito di quella individuale, rende l'individuo come essere veramente umano.
- La sacralità del rapporto dell'individuo con la sua società, realizzata attraverso la coscienza collettiva, definita mediante una "religione di nuovo genere": la società stessa prende il posto delle divinità delle religioni tradizionali

L'educazione è quindi un processo tramite il quale l'individuo si adatta alla società che, in quanto autorità morale, richiede conformità ai suoi principi e alle sue regole. Il fine ultimo dell'educazione è la stabilità e la continuità della società. Infatti, "l'uomo che l'educazione deve realizzare in noi, non è l'uomo come la natura l'ha fatto, ma come la società vuole che sia." (E. Durkheim)

L'educazione è "quell'azione esercitata dalle generazioni adulte su quelle che non sono ancora mature per la vita sociale. Essa ha il fine di suscitare e sviluppare nel

bambino un certo numero di stati fisici, intellettuali e morali, che reclamano da lui sia la società politica nel suo insieme, sia l'ambiente particolare al quale è destinato.”

Karl Marx (1818-1883), rispetto a E. Durkheim, fonda le sue considerazioni sulla realtà sociale prodotta dagli esseri umani: nella espressione della loro concretezza, è evidente la relazione tra struttura economica della società ed educazione. La realtà sociale è trasformabile grazie all'azione concreta dell'essere umano; la sua coscienza individuale, di origine sociale, è strumento di tale azione.

L'educazione è mossa dalle classe dominante e dai bisogni della stessa, strettamente regolata dal determinismo economico.

Ogni società si esprime su due piani: da un lato la struttura economica, quindi lo scheletro portante della società, formata da forze produttive e rapporti di produzione; dall'altra la sovrastruttura che si manifesta in istituzioni politiche e giuridiche, modi di pensare, ideologie, religione, filosofie ecc., dipendenti tutte dalla struttura stessa a carattere economico della società.

La società si caratterizza per un spaccatura provocata da due contraddizioni di fondo: gli interessi in antagonismo tra gli attori e una conseguente non uguale distribuzione del lavoro e dei suoi prodotti, da un lato; l'aumento crescente delle ricchezze per i borghesi, proprietari dei mezzi di produzione e la crescente miseria dei lavoratori (proletariato).

Il lavoratore espropriato della sua stessa umanità, perde il legame con se stesso, come con gli oggetti da lui stesso prodotti: l'operaio, infatti, è spogliato della sua capacità creativa, ridotto a ingranaggio di una macchina, erogatrice di forza lavoro.

In tale assetto socio - economico, quale posto occupa l'educazione e con quali modalità?

Per la società capitalistica è uno strumento di consolidamento del potere materiale da parte della classe dominante capitalista.

Allo stesso tempo, l'educazione si rivela strumento di sviluppo ed emancipazione di un essere umano, in grado di riconciliarsi con la natura; “un uomo che insieme agli altri uomini si riappropria della sua umanità”. (E. Besozzi, 2006).

Il sociologo della fine dell'Ottocento e del primo Novecento è il tedesco Max Weber che ha influenzato con il suo pensiero tutta la sociologia successiva.

Indicato come il “Marx della borghesia”, M. Weber si è occupato principalmente del rapporto uomo-società come della classe e dei ceti sociali; intento a occuparsi del

ruolo giocato dalla burocrazia nelle società industrializzate. Egli ha inoltre condotto un'analisi approfondita del capitalismo occidentale, mettendo in evidenza la connessione tra economia e società e le relazioni intercorrenti tra potere economico e politico.

La società configurata da **Max Weber** poggia su un necessario legame tra cultura, potere ed educazione.

Economia, politica e cultura tra loro dialogano vestendo di multidimensionalità la società stessa. L'organizzazione della società è frutto di tale relazione dinamica, unita alle caratteristiche dei vari gruppi che si vengono a formare. I ceti appaiono accanto alle classi sociali: esso definisce l'appartenenza originaria di un individuo, come i suoi orientamenti culturali; infine la considerazione di cui gode nei rapporti sociali.

Ogni ceto possiede un insieme specifico di orientamenti valoriali; un proprio specifico stile di vita; un suo specifico ideale educativo influenzante le scelte scolastiche e professionali, per esempio.

A causa del rapporto tra stratificazione sociale, potere ed educazione è il ceto dominante che lotta per i vantaggi economico, politico e formativi. L'istruzione è impiegata come forma di mantenimento e salita al potere. Ne deriva che lo strato sociale dominante impone il proprio modello educativo:

“l'istruzione diventa un mezzo per la “lotta (...) che ha luogo tra i ceti per il dominio, per i vantaggi economici o per il prestigio”.

Il rapporto tra società ed educazione è di interdipendenza; inoltre la forma educativa varia in funzione di multi elementi che non solo esclusivamente economici, bensì anche politici e culturali (classe, partito, ceto).

Il legame potere educazione è portante nella legittimazione dello specifico ideale educativo. (R. Collins, 1978).

La società moderna incentrata su un modello specialista, in cui domina una cultura tecnico pratica, attiva un processo di razionalizzazione e burocratizzazione sempre più accentuato.

Il soggetto dell'educazione dal vestire i panni di un l'individuo eccezionale o essere appartenente a un determinato gruppo privilegiato, si svela come cittadino in genere, capace di acquisire competenze e conoscenze utili, tale da assorbire quindi una professionalizzazione. La necessità di competenza tecnica, preclude le possibilità e l'affermazione dell'ideale educativo dell'uomo colto; contemporaneamente, la perdita di potere del carisma ha indotto al consolidamento di pratiche educative rivolte a strati e ceti privilegiati. (E. Besozzi, 2008)

A differenza di A. Comte, che considera la società un insieme armonico basato sul consenso, M. Weber ritiene la lotta un rapporto sociale fondamentale per ogni tipo di società, all'interno della quale i momenti di lotta e i momenti di consenso si alternano.

“Per potere si deve intendere la possibilità per specifici comandi (o per qualsiasi comando) di trovare obbedienza da parte di un determinato gruppo di uomini, e non già qualsiasi possibilità di esercitare potenza e influenza su altri uomini. In questo senso il potere (autorità) può fondarsi, nel caso singolo, sui più diversi motivi di disposizione a obbedire, cominciando dalla cieca abitudine fino a considerazioni puramente razionali rispetto allo scopo”. (M. Weber)

Nel Novecento la sociologia si è sviluppata in tutto il mondo occidentale, soprattutto nel campo della ricerca sociologica di tipo empirico.

G. Simmel (1858-1918) analizzando le dinamiche della società industriale, dichiara la necessità di interrogarsi sui “dilemmi del 900”.

La sociologia in qualità di scienza piuttosto che occuparsi di società concrete, dai caratteri storicamente determinati, debba prendersi cura di una forma di società, tale da trascendere qualsiasi riferimento a specifiche organizzazioni sociali. Oggetto della sociologia è la *sociazione*, ovvero quelle forme dei rapporti sociali che restano invariate nonostante i contenuti storici sempre diversi. Ciò implica per G. Simmel analizzare la società in quanto tale, la società in sé, convinto che esistano dei principi sociologici universali, come l'innata disposizione dell'individuo a entrare in relazione con i propri simili.

Precarietà e decadenza costituiscono la trama della società, vista come una realtà magmatica non più dominabile in base ad una logica unitaria. I suoi ritmi interni precipitano verso il disarmonico infrangersi della schizofrenia funzionale e comportamentale di massa (P. Peluso, 2013).

L'omologazione disintegra l'essere umano, incidendo sulla fine di un rapporto creativo e dialettico tra la soggettività del docente e quella dello scolaro (Simmel 1995). “Se io allora dico qualcosa, che non è un'immediata indicazione pratica, ma solo contemplazione e fondazione filosofica, non perdo comunque di vista la prassi: perché anche questo deve aiutare a raggiungere quella disposizione pedagogica, che dà alla pratica del singolo compito il suo giusto tono e la giusta intenzione, ma che non si può raggiungere con uno studio rigidamente limitato a questo singolo compito, bensì solo penetrando nelle stratificazioni più estese e costitutive”. (G. Simmel).

Il singolo individuo deve essere attivo intellettualmente e impegnarsi per condurre una vita futura in modo responsabile. L'individuo è un frammento di molti frammenti. Persa di vista la totalità, ogni individuo perde il senso dell'integrità.

L'educazione diventa la formula per promuovere e sviluppare l'umanità. L'educazione si traduce in strumento in grado di offrire all'essere umano una dimensione di appartenenza etica, "in modo tale che i singoli siano in grado di sviluppare uno spirito soggettivo e al contempo creativo". (G. Simmel, 1922).

La visione dell'educazione di Simmel va al di là dell'addestramento o dell'acquisizione di capacità in funzione di compiti lavorativi. E' superata l'educazione morale di Durkheim e la coscienza di classe di Marx.

Immaginando possibilità praticabili per via etica, di fondamentale importanza la necessità di accendere il carattere morale dell'educazione, che garantisce all'essere umano l'allenamento di uno spirito critico, creativo e in grado di fronteggiare le pressioni oggettivanti della cultura moderna, con la quale deve comunque imparare a relazionarsi

Karl. Mannheim (1893-1947) è un sociologo tedesco di influenza marxista, che affronta il problema delle ideologie e della base sociale. Partendo da un'analisi della concezione dell'ideologia espressa da Karl Marx, sostiene che ogni classe sociale ha una visione del mondo legata ai propri interessi di classe: sia il proletariato sia la borghesia costruiscono una loro ideologia e in base a questa affermano che i propri interessi sono più giusti rispetto agli altri, perché coincidono con quelli dell'intera umanità. Tutte le classi si collocano pertanto sullo stesso piano ed esprimono tutte una ideologia che riflette i loro interessi. Nella sua opera fondamentale, *Ideologia e utopia*, Mannheim distingue tra gli interessi di coloro che vogliono mantenere stabile la società (ideologia) e gli interessi di coloro che vogliono e cercano di cambiarla in modo radicale (utopia).

L'utopia è una forma di ideologia che si propone come fine la difesa degli interessi di una determinata classe, assumendo però un atteggiamento decisamente critico nei confronti della società, con l'obiettivo di cambiare tutto quello che di negativo esiste nell'organizzazione sociale. Mannheim assegna questa funzione di critica e di affermazione della verità in primo luogo agli intellettuali, considerati la punta più avanzata di una classe sociale che vuole cambiare in modo radicale la società esistente.

Come fondatore della sociologia della conoscenza, K. Mannheim si occupa della origine sociale delle idee, come delle visioni del mondo. L'educazione diventa strumento per incidere e influenzare la vita stessa

In tale contesto l'educazione ha il compito di sollecitare uno sviluppo completo degli individui, di consentire loro di identificare la somma dei condizionamenti che li inducono ad aderire ad ideologie preconfezionate.

Il bisogno di coltivare il messaggio educativo si connette al contesto storico culturale in cui il sociologo vive: di origine ebraica, K. Mannheim assiste all'affermazione dei totalitarismi del 900. In risposta a tali scenari, avverte l'esigenza di rispondere in toni democratici, rendendo l'educazione funzionale al raggiungimento di tali fini propositivi. L'integrazione dell'individuo deve avvenire rispettando l'autonomia dello stesso.

K. Mannheim ritiene che ogni forma educativa sia collocabile storicamente, quindi ci sia relazione tra il tipo di società e il valore educativo assunto dalla educazione stessa.

La caratteristica portante della sociologia americana è quella di produrre monografie sui vari aspetti della società statunitense, a carattere eminentemente descrittivo.

Il rifiuto di intendere l'indagine sociologica come critica sociale (social criticism) porta alla esclusione di ogni analisi critico-valutativa e a sviluppare una forma di ricerca adatta a indagare su aspetti particolari della vita americana, lontana dal tracciare un quadro complessivo della società. Allo stesso tempo spiccano sociologi che non accettano questa visione della sociologia, preferendo appunto concepire la sociologia come pratica accurata di come "critica sociale".

Per il sociologo americano **Talcott Parsons** (1902- 1979), l'educazione si configura come manifestazione essenziale ai fini dell'integrazione delle nuove generazioni.

Essa si configura soprattutto come processo che accende legami di interdipendenza tra il sistema della personalità, il sistema della cultura e il sistema biologico.

T. Parson trasferisce il dibattito in ambito statunitense, portando a compimento l'impegno assunto dalla sociologia di comprendere i nodi della società moderna, come i problemi di integrazione che essa stessa pone.

La relazione educazione società è legata al concetto di azione sociale e all'analisi della società organizzata in sottoinsiemi funzionali e interdipendenti.

L'azione sociale è compiuta da un agente in vista di un fine specifico e si compie all'interno di un sistema di aspettative reciproche, le quali evidenziano non solo la circolarità, ma anche la sistematicità del processo. L'azione del singolo si snoda attraverso un sistema di interazione ego - alter.

Per lui, l'educazione e più in generale la socializzazione è quel processo che attiva legami di interdipendenza tra il sistema della personalità, il sistema della cultura e il sistema sociale. (M. Pollo, 2009)

L'educazione delle nuove generazioni è in funzione della società, regolata dalla sua organizzazione e dai suoi bisogni. Per tale ragione T. Parson può essere considerato un ponte di connessione tra i classici e le teorie sociologiche contemporanee.

Nel quadro generale della relazione educazione società ogni contributo sociologico ha tentato di osservare nei contenuti le dinamiche sociali nel tessuto culturale di riferimento, dove l'educazione ha rappresentato una possibilità ulteriore di riesame della società stessa nei propri nodi problematici, in virtù di occasione revisione pratica.

A partire dagli anni 70, tanto le istituzioni quanto i sistemi stessi di istruzione hanno rivelato la crescente crisi della dimensione educativa in relazione alle dinamiche di società.

Una delle consapevolezze della sociologia dell'educazione alle prese con la modernità, a cavallo tra Ottocento e Novecento, è che l'educazione prende forma dalla società da cui essa stessa dipende. (V. Cesareo, 2000).

V. Cesareo testimonia nelle sue analisi l'andamento discontinuo e circolare, alternanza di formazione e attività lavorativa; non più quindi un percorso fondato su una concezione sequenziale e lineare.

Gli anni '70 sono maturi per sviluppare consapevolezza sulla crisi del sistema educativo, in chiave prevalentemente strutturale: nel tempo sempre più accelerato si assiste ad un processo di destrutturazione e fluidificazione dei riferimenti culturali e di valore condivisi, alimentando l'insorgenza di uno scenario di crescente incertezza.

L'incertezza è l'habitat naturale della vita umana, sebbene la speranza di sfuggire ad essa sia il motore delle attività umane. Sfuggire all'incertezza è un ingrediente fondamentale, o almeno il tacito presupposto, di qualsiasi immagine composita della felicità.

È per questo che una felicità "autentica, adeguata e totale" sembra rimanere costantemente a una certa distanza da noi: come un orizzonte che, come tutti gli orizzonti, si allontana ogni volta che cerchiamo di avvicinarci a esso. (Z. Bauman, 1999)

Crolla, infatti, il modello "integrazionista" ovvero, si allenta sensibilmente la relazione educazione – società, in termini di interdipendenza, per cui l'educazione corrispondeva a perseguire un progetto educativo teso alla fede nel progresso.

Tale modello, infatti, si fondava sulla connessione dei diversi sistemi. Il funzionamento ottimale dipendeva non solo dalla condivisione di scopi e valori, ma

proprio dalla diversificazione specializzazione a garanzia del funzionamento ottimale del sistema.

Le aspettative sociali richieste inducevano il soggetto ad agire la motivazione e le capacità in corrispondenza delle richieste della società stessa. La socializzazione ha in tal senso rappresentato un ponte tra individuo e società di riferimento.

Indebolendosi la capacità del processo di socializzazione di funzionare da ponte, è venuta meno la forza della educazione nella società contemporanea, sempre più contrassegnata dalle richieste spesso in contrasto tra loro: espressione crescente di accenti individualistici da un lato; spinte all'omologazione dall'altro.

Si accendono nuovi scenari tali da riflettere la relazione intercorrente tra società cultura ed educazione. Il rischio dell'incertezza richiama il passaggio inevitabile da dinamiche di dipendenza a un processo di interdipendenza, ovvero di riconoscere il valore di ogni singola parte, pur costatandone l'inevitabile interconnessione.

L'esperienza individuale e intersoggettiva nel gioco dinamico di tensioni, superanti e riconcilianti si pone al centro dello scenario educativo in essere.

A tal riguardo, comprendiamo il significato del modello che si fonda su istanze conflittualiste, e quali hanno proprio giocato il compito di rivelare l'esistenza del conflitto tra le classi, quanto del potere a dominio delle dinamiche educative.

La categoria del conflitto ha teso l'orecchio all'ascolto delle criticità emergenti in modo sempre più consistente.

Consenso e conflitto sono state istanze che hanno reso possibile il superamento trasformativo della tensione, fino a giungere alla conciliazione sintetica di interdipendenza che vuole leggere in una visione sistemica la società, dove all'autonomia monadica di ogni singola parte si connette la necessità di essere in relazione, quindi di comunicare.

Questa nuova concezione svela il valore della comunicazione e della crescente autonomia dell'educazione che non si limita più semplicemente a trasmettere il patrimonio culturale, bensì si nutre della propria crescente autonomia che la rende in grado di ri – elaborare e costruire nuove dimensioni educative e realtà sociali e culturali.

Il modello comunicativo pone l'accento sull'individuo. Piuttosto che sui ruoli. Se il modello di T. Parsons ha usato come base l'integrazione, mentre il modello conflittualista lo svelamento del potere e di manipolazione, quello interazionista comunicativo fa ricadere la sua struttura portante nella comunicazione. "La società è

comunicazione”, per cui le dinamiche si snodano in processi di intersoggettività e interdipendenza.

La prospettiva dell'interazionismo indica il valore del soggetto, ma non solo. Importante come la strategia insista nella realtà oggettiva tale da rendere il soggetto per una volta ancora incline ad apprendere all'interno di un dimensione oggettiva di valori, norme e regole socialmente condivise.

Mc Luhman indica come la comunicazione sia costruita dal sistema, ovvero da una esplicita prestazione. L'apprendimento si configura oggi come “apprendere l'apprendimento”, ovvero acquisire capacità sensibili sempre e comunque.

Nel modello interazionista comunicativo, l'identità narrativa è aperta e flessibile, frutto di continui intrecci dinamici tra identità e alterità. La storia del sé, l'autobiografia diventano luogo di unificazione ed i stabilità dell'identità.

G. Bernbaum, indica come “qualsiasi cambiamento all'interno della sociologia dell'educazione vada letto nel modo più ampio con dei cambiamenti diffusi nella sociologia, un contesto che servirà a minare le sue stesse origini e a spiegarne più correttamente gli sviluppi”.

“L'accrescimento dei ritmi di trasformazione della società dallo sviluppo delle tecnologie, ha avuto forti riflessi sulle istituzioni educative, modificando il tipo di richiesta che la società rivolge ad essere e mettendo in difficoltà contemporaneamente le capacità socializzanti della scuola e le interpretazioni dei sociologi” (L. Ribolzi, 2020)

ESERCIZIO 4

Una società può essere definita *liquido-moderna* se le situazioni in cui agiscono gli uomini si modificano prima che i loro modi di agire riescano a consolidarsi in abitudini e procedure. La vita liquida, come la società liquida, non è in grado di conservare la propria forma o di tenersi in rotta a lungo. (Z. Bauman, 1999)

Traccia le caratteristiche che ritiene essere caratterizzanti la società liquido moderna, attraverso lo sguardo rivolto al presente.

[illegible]



Corsi on Line di Erba Sacra

TEATRO INTERIORE

Trasforma la tua vita con il Teatro Costruttivista

Docente: Maria Stella Grillo

LEZIONE 1: Introduzione

Programma completo:

- Lezione 1: Introduzione
 - Lezione 2: Come usare questo corso. Definire e raggiungere l'obiettivo
 - Lezione 3: Il tuo personaggio ideale. Il percorso e i suoi passi
 - Lezione 4: Il talismano. Gli obiettivi intermedi
 - Lezione 5: Rilassamento. Incontrare i nostri timori
 - Lezione 6: Cambiare copione. Liberarsi dalle catene
 - Lezione 7: Viaggio nel futuro. Il gioco delle parti
 - Lezione 8: L'album delle fotografie. Punti di forza
 - Lezione 9: Il cerchio dell'eccellenza. I tre collaboratori interiori
 - Lezione 10: Le maschere. Il viaggio dell'eroe
 - Lezione 11: Tempo e ritmo. Giocare con le emozioni
 - Lezione 12: Costruire una sceneggiatura. La danza dei colori. Verifica.
- Bibliografia

Esperienze di Teatro Interiore:

- Video (durata 7'35")
- Audio 1 (durata 6'30")
- Audio 2 (durata 7'33")



*Questo corso è riconosciuto come credito
didattico nella formazione di **OPERA**,
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*



Che cos'è la realtà? E' una scoperta? E' un'invenzione?

Per la filosofia costruttivista la realtà è una costruzione.

Costruisci la tua realtà nel palcoscenico interiore e

trasforma la tua vita.

Indice

1° Lezione

Introduzione

Il Teatro Costruttivista

- Il metodo Stanislavskij
- La filosofia costruttivista
- La Programmazione Neuro Linguistica

Trasforma la tua vita con il Teatro

- La mia esperienza teatrale
- Il palcoscenico interiore
- La ripetizione crea il cambiamento
- Un problema va osservato da più punti di vista
- L'esploratore e la mappa
- Costruire il copione

2° Lezione

Come usare questo Corso

- Il lavoro su se stessi
- Un problema alla volta
- Esercizi di improvvisazione
- La comunicazione non verbale
- Le esercitazioni
- I questionari e i fogli-diario

I quattro cancelli

- Accoglienza
- Accordo
- Attenzione
- Abbandono fiducioso

Entra nel palcoscenico interiore

Definire l'obiettivo

- Questionario per definire l'obiettivo

Raggiungere l'obiettivo

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

3° Lezione

Il tuo personaggio ideale

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Il percorso e i suoi passi

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

4° Lezione

Il talismano

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Obiettivi intermedi

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

5° Lezione

Rilassamento

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Incontrare i nostri timori

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

6° Lezione

Cambiare copione

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Liberarsi delle catene

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

7° Lezione

Viaggio nel futuro

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Il gioco delle parti

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

8° Lezione

L'album di fotografie

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Punti di forza

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di consapevolezza
- Esercitazioni

9° Lezione

Il cerchio dell'eccellenza

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercitazioni

Tre collaboratori interiori

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

10° Lezione

Le maschere

- Introduzione

- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Il viaggio dell'eroe

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

11° Lezione

Tempo e ritmo

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Giocare con le emozioni

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

12° Lezione

Costruire una sceneggiatura

- Introduzione
- Esercizio di costruzione
- Esercitazioni

La danza dei colori

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Esperienze di Teatro Interiore:

- Video (durata 7'35")
- Audio 1 (durata 6'30")
- Audio 2 (durata 7'33")

Questionario di verifica

Bibliografia

Introduzione

Questo corso è stato pensato per uomini e donne, per singoli e gruppi, per tutti coloro che desiderano trasformare la loro vita agendo da protagonisti. E' il frutto di esperienze come insegnante di teatro, come Master practitioner in Programmazione Neuro Linguistica, come Counsellor in Ipnosi Costruttivista. E' rivolto a uomini d'affari, manager, liberi professionisti, addetti alle vendite, insegnanti, counselor, coaching, terapisti, sportivi, ma soprattutto a te che desideri migliorare la tua vita professionale e relazionale. Ed è per questo motivo che è stato scritto in un linguaggio semplice che possa essere compreso anche dai "non addetti ai lavori". In alcuni punti, la scelta di rivolgermi a una donna è dovuta unicamente alle limitazioni della grammatica italiana che, al contrario di quella di altre lingue, come ad esempio l'inglese, fa una netta distinzione tra genere maschile e femminile.

Il Teatro Costruttivista

L'obiettivo del Counsellor esperto in Teatro Costruttivista è quello di aiutarti a diventare costruttore positivo della tua realtà, facendoti agire su un palcoscenico interiore dove potrai vivere esperienze emozionali capaci di far emergere dal profondo di te stessa nuove risorse e potenzialità e percepire così nuove possibilità di azione. Sarai protagonista attiva del cambiamento e regista delle tue creazioni. Scenari fantastici e situazioni magiche, che possono ricordare il mondo delle fiabe, ti serviranno per liberarti dalle credenze limitanti, e saranno solo abbozzati, come in un canovaccio della Commedia dell'Arte, poiché sarà la tua immaginazione a intrecciare la trama, completandola con i dettagli, come i colori, i suoni e le sensazioni, fino ad arrivare a condurre il gioco. Il mio intervento, attraverso gli incontri virtuali, sarà quello di accompagnarti nel palcoscenico interiore, di favorire l'emergere delle tue risorse e potenzialità, di aiutarti a trasferirle nella tua realtà perché tu possa sfruttarle in modo efficace. In questo viaggio di ricerca entrerai in contatto con le tue emozioni, imparando a servirtene, come ci si serve dei cavalli per trainare una carrozza.

Se ancora non hai risolto un problema o a raggiunto un obiettivo che ti sta a cuore, generalmente le hai provate tutte e le diverse soluzioni si sono rivelate inutili, se non dannose. Per risolvere il problema hai bisogno di osservare la realtà da un nuovo punto di vista, proprio come accade quando sei nel palcoscenico interiore, dove lo stato mentale si modifica e tutto diventa possibile.

Il Teatro Costruttivista integra il metodo Stanislavskij con la filosofia costruttivista e le tecniche della Programmazione Neuro Linguistica.

Il Metodo Stanislavskij

Il Metodo Stanislavskij è uno stile di insegnamento della recitazione messo a punto da Kostantin Sergeevic Stanislavskij nei primi anni del '900. Si basa sull'approfondimento psicologico del personaggio e sulla ricerca di affinità tra il

mondo interiore del personaggio e quello dell'attore. La forza del suo metodo sta nello scoprire e usare ciò che ognuno possiede già dentro di sé. "Sei tu che puoi fare un'azione qualunque, noiosa o interessante, breve o lunga. La questione sta, non nello scopo esterno, ma negli stimoli interiori, nelle ragioni, nelle circostanze in funzione delle quali esegui l'azione...Una parte, una scena non riesce? Basta dire "se" e tutto andrà liscio come l'olio." (da *Il lavoro dell'attore* di K. Stanislavskij)

La filosofia costruttivista

Con il termine "filosofia costruttivista" si indica un orientamento condiviso in molte discipline, secondo il quale la realtà non può essere considerata come un qualcosa di oggettivo, indipendente dal soggetto che la esperisce (da *il "Manuale di Counselling ved. bibliografia*). La realtà è un'invenzione soggettiva che si modifica ogni volta che interviene una novità, un apprendimento, e tutte le volte che si stimolano immagini mentali. Ogni persona partecipa attivamente alla costruzione degli eventi, proprio come uno scrittore partecipa alla costruzione del finale del suo romanzo. "I processi di una persona sono psicologicamente canalizzati in funzione dei modi attraverso i quali anticipa gli eventi costruendone le repliche." (G. Kelly, *La psicologia dei costrutti personali*).

La Programmazione Neuro Linguistica

La Programmazione Neuro Linguistica, solitamente detta in maniera abbreviata PNL, è nata dal felice incontro di due intelligenze davvero perspicaci, uniche ed eccezionali, quella di John Grinder, professore di linguistica, e di un suo allievo, Richard Bandler, studente di matematica e d'informatica. Questi due geniali autori, attraverso l'osservazione acuta dell'operato di alcuni psicoterapeuti di successo dell'epoca: Milton Erickson, Fritz Perls e Virginia Satir, ed un'altrettanto acuta sintesi delle conoscenze scientifiche di vari campi apparentemente distanti fra loro - come l'informatica, la cibernetica e la linguistica - hanno cominciato a supporre che il comportamento degli umani, per

quanto differenziato e talvolta bizzarro possa a prima vista apparire, ha una sua struttura ed è retto da regole che, se conosciute, possono essere utilmente utilizzate per migliorare la qualità della vita di ciascuno. Tuttavia, affinché la conoscenza si trasformi in abilità e competenze, ed affinché queste diventino un “modo di essere e di agire spontaneo”, di modo che l’attenzione non debba più rivolgersi ad esse coscientemente e sia libera di concentrarsi sui “contenuti” delle interazioni, cioè della comunicazione, è necessario che i nuovi apprendimenti vengano sperimentati ed assimilati, fino al punto di sostituire le vecchie abitudini.

Trasforma la tua vita con il Teatro

La mia esperienza teatrale

Prima di conseguire il diploma di Master practitioner in Programmazione Neuro Linguistica e poi di Counsellor in Ipnosi Costruttivista, sono stata attrice e regista teatrale e mi sono occupata di formazione. Ed è proprio in questo ambito che ho fatto una scoperta interessante: ai miei allievi dei corsi di recitazione, dopo un periodo di preparazione e di studio, proponevo un copione da portare in scena e assegnavo loro le parti. Per qualcuno avveniva una vera e propria trasformazione. Dopo aver frequentato il corso di Programmazione Neuro Linguistica e poi quello di Counselling in Ipnosi Costruttivista, ho capito che cosa era successo in tanti anni di insegnamento della recitazione. Intuitivamente avevo dato a quegli attori l'opportunità di sperimentare la realtà attraverso il punto di vista che in quel momento avevano bisogno di sperimentare per trovare le risorse necessarie al superamento del momento difficile che stavano vivendo. Questo consapevolezza mi ha guidato nel creare il percorso proposto in questo corso, affinché questa trasformazione possa avvenire per tutti coloro che lo desiderano. Voglio precisare che questo corso non è un sostituto dei trattamenti medici o psichiatrici e non si propone di risolvere seri disordini psichici.

Il palcoscenico interiore

Il teatro costruttivista si svolge in un primo momento su un palcoscenico interiore dove sarai l'attore protagonista e il regista delle tue creazioni e successivamente si trasferisce nella realtà attraverso esercizi tipici del teatro. Al palcoscenico interiore si accede lasciandosi guidare in un leggero rilassamento da un Counsellor esperto in Teatro Costruttivista o seguendo le indicazioni che troverai in questo Corso. Imparerai come usare l'immaginazione in maniera ottimista per costruire il tuo presente e il tuo futuro. Sarà un viaggio alla scoperta di te stessa e dei tuoi mezzi espressivi.

La ripetizione crea il cambiamento

Affinché i nuovi apprendimenti vengano sperimentati ed assimilati, fino al punto di sostituire le vecchie abitudini, è necessario “fare” e ripetere fino a che il nuovo comportamento diventa automatico. Se vuoi prendere la patente di guida, non ti basterà studiare perfettamente il codice della strada, devi fare pratica. Nel fare pratica all’inizio è necessario prestare molta attenzione nel coordinare le parti del tuo corpo che partecipano alla guida: accendere il motore, azionare la frizione, ingranare le marce, spingere l’acceleratore, girare il volante, azionare i freni, mentre i tuoi sensi e la tua mente sono impegnati a guardare i pedoni che attraversano la strada, l’automobilista prepotente che te la taglia, i segnali e i semafori. Tutto questo fino al giorno in cui la procedura diventa automatica e tu puoi tranquillamente chiacchierare mentre guidi. Il teatro costruttivista ti fa sperimentare e assimilare nuovi apprendimenti che sostituiranno le vecchie abitudini dannose.

Un problema va osservato da più punti di vista

Molto spesso le persone si creano problemi dove in realtà non ce ne sono e i vari tentativi di porvi rimedio non fanno altro che amplificare la sensazione di difficoltà. Sovente è proprio la soluzione, che abbiamo messo in atto per risolvere il problema, a costituire il problema. *Paul Watzlawick* diceva, nel suo noto libro *Change*, che per vedere la soluzione di un problema occorre solo *uscire dagli schemi mentali* che si sono usati per cercare di risolverlo e riporta un simpatico esempio:

“Il comandante di un distaccamento dell’esercito ha l’ordine di far sgombrare una piazza durante una sommossa. Temendo un bagno di sangue, si rivolge così alla folla: “Signore e Signori, ho l’ordine di sgombrare la piazza dalla “canaille” (siamo a Parigi, nell’800). Vedo però moltissimi cittadini onesti, che invito ad andarsene per essere certo di far fuoco solo sulla “canaille”. In men che non si dica, la piazza si vuotò in silenzio.”

L'attore, mettendosi nei panni di un personaggio diverso dal proprio, percepisce la realtà attraverso nuovi punti di vista, arricchendo la sua esperienza e il suo bagaglio di risorse. Hai soltanto bisogno di lasciarti accompagnare nel percorso che ti propongo in cui vivrai esperienze emozionali che ti faranno scoprire nuove possibilità di azione. E sarà la tua immaginazione creativa a trovare la soluzione a un problema che ti crea disagio o le risorse necessarie per raggiungere l'obiettivo che desideri.

L'esploratore e la mappa

L'esploratore usa la mappa ma non ne accetta i limiti. Durante il viaggio egli scopre nuovi sentieri e luoghi, che altri non avevano preso in considerazione, e costruisce una mappa sempre più dettagliata e funzionale. Immagina di andare a visitare una città che non conosci; probabilmente porterai con te una mappa che ti servirà almeno all'inizio per muoverti senza smarrirti. E mentre percorri le strade, visiti i musei, i monumenti e i palazzi, gusti le specialità gastronomiche del posto e chiedi informazioni alla gente che incontri, ti accorgi che tutto diventa più familiare e cominci a muoverti con sicurezza. La mappa era ben fatta, anche se mancava dei dettagli che tu hai aggiunto con la tua esperienza. Ma poniamo il caso che nella mappa, che hai portato con te, alcune strade sono state cancellate, i nomi scambiati per errore e il disegno di alcune zone distorto al punto da confondere la percezione della realtà, forse potresti perderti e saresti costretto a fermarti confuso e smarrito. A questo punto, se vuoi andare avanti, hai bisogno di aggiungere dettagli e correggere la tua mappa, in base alle esperienze che farai agendo come un esploratore.

Costruire il copione

I copioni che ti propongo, in ogni capitolo, sono metafore della realtà, che ti permetteranno di costruire nella massima libertà la tua mappa. Si svolgono nel regno della fantasia e si prestano alla trasformazione del regista che c'è in te. Attraverso queste tracce potrai entrare nel tuo mondo fantastico pieno di risorse

e di possibilità, lasciandoti alle spalle l'inutile fardello dei drammi che hai vissuto: acqua stagnante in cui spesso sono annegati i tuoi progetti. Il passato acquista importanza se visto come fucina del tuo presente, il luogo dove hai costruito il tuo futuro che ora si rende manifesto. Non è possibile cancellarlo e neppure andare avanti guardando indietro.

Per andare avanti è necessario guardare avanti.





Corsi on Line di Erba Sacra

PHILOSOPHY WITH CHILDREN FARE FILOSOFIA CON I BAMBINI E ADOLESCENTI

LUCA NAVE - MADDALENA BISOLLO



*Questo corso è riconosciuto come credito
didattico valido per la formazione professionale
per educatori olistici dell'Accademia Opera*



INDICE

PRESENTAZIONE.

PRIMA LEZIONE

SUL NOME DELLA COSA: PHILOSOPHY FOR/WITH CHILDREN?

PWC: una definizione.

I fondamenti teorici della PWC

Obiettivi del corso

Ma quale “sapere”? ovvero: Istruzioni “critiche” per l’uso del corso.

...per riflettere: “Le super Verità”.

SECONDA LEZIONE

LA NASCITA DELLA PWC: CENNI STORICI.

Una filosofia d’élite.

La dimensione “sociale” della filosofia.

Il grande contenitore: il movimento delle pratiche filosofiche.

Le Pratiche Filosofiche e il movimento internazionale della PWC

TERZA LEZIONE

LA FILOSOFIA DELLA PHILOSOPHY FOR CHILDREN

La filosofia come dottrina e la verità’ come prodotto

Sul *Philein*: l’amore come ricerca e l’amore come possesso.

La pratica filosofica e le verità esperienza.

Chi e’ il filosofo?

Conclusione.

QUARTA LEZIONE

L’ARTE MAIEUTICA

La maieutica nella PWC.

Il metodo socratico

Appendice: L’imbuto di Norimberga.

QUINTA LEZIONE

ARTE DELLA RAPPRESENTAZIONE *l parte*:

La filosofia nel paradiso terrestre.

Il mondo e’ la tua rappresentazione.

Autoriflessione: Pirandello e la costruzione del mondo

SESTA LEZIONE

ARTE DELLA RAPPRESENTAZIONE *Il parte:*

La mappa non e' il territorio.

Oggi mi mappo il mondo.

Il navigatore esistenziale.

Conclusione.

SETTIMA LEZIONE

ARTE DELL'ARGOMENTAZIONE

Che cos'è l'argomentazione: ambito logico e ambito sociale

L'ambito sociale dell'argomentazione

L'argomentazione nella PWC

Abilità trasversali per la PWC

OTTAVA LEZIONE

I METODI

Dialogo Socratico

Laboratorio dell'argomentazione

Laboratorio comunità di ricerca

BIBLIOGRAFIA

INTRODUZIONE AL CORSO

Il corso presenta un'introduzione generale al sapere, ai metodi e agli studenti per *fare filosofia* con i bambini e gli adolescenti a partire dalla scuola primaria. Fare filosofia non significa solamente parlare di filosofia con loro. Non si tratta, infatti, di fare una lezione di filosofia "spicciola" né di intrattenerli con chiacchierate dal tono vagamente filosofico. L'obiettivo del facilitatore è organizzare degli incontri strutturati che hanno precisi obiettivi filosofici e metodi e strumenti utili per il raggiungimento degli stessi.

Nell'ultima lezione riporteremo tre metodologie per organizzare i laboratori in aula. Ci rendiamo conto delle difficoltà insite nella descrizione dei laboratori perché in questo contesto la filosofia è una pratica orale che si sprigiona a contatto con i bambini e con gli adolescenti ma cercheremo di dare le giuste informazioni per provare a creare delle comunità di ricerca filosofiche.

Per chi intendesse approfondire il sapere e i metodi illustrati e scoprire tante altre metodologie e giochi d'aula è invitato a visitare il sito www.spaziofilosofante.com e magari partecipare alla nostra formazione in aula, dove è possibile sperimentare direttamente le metodologie presentate per poterle poi replicare in diversi contesti didattici.

I metodi e i laboratori di Pratiche Filosofiche che presentiamo in questo corso nascono dalla nostra ventennale esperienza sul campo. Collaboriamo con Enti, Istituzioni e Università sull'intero territorio nazionale. In questi anni abbiamo incontrato circa ventimila bambini e adolescenti e alcune migliaia di docenti che hanno contribuito a farci comprendere il reale significato di una filosofia che diventa "pratica" negli ambienti più disparati e lontani dai luoghi canonici dove si parla di filosofia.

Luca Nave & Maddalena Bisollo

PRIMA LEZIONE

SUL NOME DELLA COSA: PHILOSOPHY FOR/WITH CHILDREN?

Le idee, i metodi e le pratiche filosofiche che hanno contribuito a generare il vasto movimento internazionale della *Philosophy For/With Children* risalgono agli anni Venti del secolo scorso.

Per quanto esistano numerose versioni e modalità di filoso-fare con i bimbi e gli adolescenti, che utilizzano metodologie e materiali diffusi nei cinque continenti e tradotti in venti lingue¹, quando si parla di *Philosophy For Children*, e si utilizza l'acronimo **P4C**, si fa riferimento al metodo di Matthews



Lipman, il professore di Logica alla Montclair University (New Jersey), considerato il fondatore della disciplina.

Ogni disciplina ha un fondatore, un padre spirituale, un maestro da seguire. Il metodo di Lipman prevede precisi presupposti epistemologici, antropologici, etici e politici, mira a chiari obiettivi psico-pedagogici e utilizza metodologie di intervento e materiali

che fanno parte di un vero e proprio *Curricolo internazionale della P4C*.

In questo corso on line analizzeremo i fondamenti teorici della *P4C* e illustreremo la metodologia della “Comunità di ricerca” (*Community of Inquiry*). Tale metodologia, tuttavia, non è certo l'unica. Insieme alla “Comunità di ricerca” di Lipman presenteremo altri metodi che abbiamo elaborato e collaudato nel corso della nostra pratica professionale con i bambini e gli adolescenti. Noi non facciamo una filosofia *per* i bambini ma facciamo filosofia *con* i bambini: la nostra missione è insegnare a *Con-Filoso-Fare*.

¹ * Fonte: ICPI The International Council of Philosophical Inquiry with Children
<http://icpic.org/international-centers/>

P.W.C.: UNA DEFINIZIONE.

L'acronimo **P4C** si riferisce quindi alla *Philosophy For Children* praticata secondo la metodologia di Lipman.

In questo corso utilizziamo l'espressione *Philosophy With Children*, e l'acronimo **PWC**, per riferirci a **ogni metodologia di intervento filosofico con un gruppo di bambini e adolescenti, che abbia precisi obiettivi psico-pedagogici e strumenti filosofici (in senso lato) che consentano al facilitatore di raggiungerli.**

La PWC richiede:

- l'organizzazione e la gestione di *setting* piuttosto strutturati;
- una serie di obiettivi filosofici da raggiungere;
- un facilitatore adeguatamente formato;
- un gruppo di bambini e adolescenti disposti a *filoso-fare*, a partecipare a esperienze filosofiche che possono avere effetti di trasformazione sulla loro visione del mondo.

Non consideriamo come PWC gli incontri di lettura e discussione molto libere tra adulto e bambino, o all'interno di un gruppo che non sia organizzato, metodologicamente strutturato, senza un conduttore adeguatamente formato e senza alcuna indicazione procedurale. Riteniamo che questi incontri di lettura e narrazione filosofica possano rivestire una certa funzione psico-pedagogica, ma in questo corso il **nostro obiettivo** è di offrire **metodi e strumenti per fare filosofia con i bambini e gli adolescenti, partendo da una certa idea di cosa significa filoso-fare e con precisi obiettivi da raggiungere.**

I FONDAMENTI TEORICI DELLA PWC

Dal momento che filoso-*fare* con i bambini e gli adolescenti non significa meramente intrattenerli con letture e chiacchierate dal tono vagamente filosofico, bensì organizzare e gestire incontri strutturati con precisi obiettivi e metodi filosofici che mirino a produrre effetti di trasformazione sulla loro visione del mondo, alla base del movimento internazionale della PWC ci sono rigorosi presupposti teorici e metodologici che riguardano in particolare:

- **L'idea di Philosophy:** quale filosofia può consentire la creazione di un *setting* con funzione psico-pedagogica e con effetti di trasformazione sulla visione del mondo dei bambini e adolescenti? Quali metodi e strumenti filosofici possono essere utilizzati a questo scopo?
- **L'idea di Children:** il bambino e l'adolescente possono filoso-*fare*? Hanno la possibilità di acquisire determinate competenze filosofiche per utilizzarle nella vita quotidiana? Oppure "l'infanzia è muta" e il cervello dei giovani va riempito di pensieri già pensati e valori consolidati? Quali sono i presupposti antropologici che stanno a fondamento della nuova visione del bambino-adolescente quale "essere filosofante", soggetto attivo della PWC?
- **L'idea del Filosofo:** qual è la sua funzione nel contesto della PWC? Non può certo indossare le sontuose vesti del "profeta trasmettitore di conoscenze" e incantare la platea con i suoi "discorsi belli". La sua funzione non mira a *in-formare* bensì a *formare*, a trasmettere conoscenze e competenze filosofiche con valenza pratica, che possano svolgere una funzione positiva nel processo di crescita delle nuove generazioni. Ma quali competenze trasmette?
- **L'idea di Società:** perché si ritiene importante formare le nuove generazioni alla filosofia - o meglio, alla "pratica" della filosofia? Fin dalla nascita del movimento internazionale della P4C si insiste sulla necessità di trasmettere le competenze filosofiche (logico-argomentative, etiche,

antropologiche, relazionali ecc.) per formare “buoni cittadini di una società democratica”. Torna spesso il connubio “razionalità” e “democrazia”, presupponendo che una persona “razionale” (quale razionalità?) sia il cittadino ideale della democrazia (esiste?).

In questo corso presenteremo la posizione che la nostra PWC ha assunto rispetto a queste e altre domande nel contesto del dibattito internazionale.

OBIETTIVI DEL CORSO

Il nostro obiettivo è di equipaggiare il facilitatore in PWC di una cassetta degli attrezzi da utilizzare per filoso-fare con bambini e adolescenti all'interno di *setting* strutturati, come metodi e strumenti consolidati e con obiettivi chiari e distinti da raggiungere. Forniremo anche un certo sapere che fa da cornice teorica alla pratica filosofica della PWC, con l'augurio che le idee, le teorie, i metodi e tutto il resto non rappresentino tanto o solamente delle risposte, bensì l'inizio di nuove domande.

Le risposte alle domande sulla PWC ci sono già, ma sono lettera morta. Di risposte ne sono pieni i libri e pure il web. Qui presenteremo alcune risposte ai problemi della PWC che circolano nel dibattito internazionale, daremo la nostra versione della PWC e illustreremo le fonti dove andare ad approfondire ciò che non riusciremo a comunicare qui e in aula.

Nelle nostre sessioni in aula con i bambini e gli adolescenti ricordiamo spesso che *solo chi sa fare le domande giuste può trovare le risposte giuste*, e che tutte le grandi invenzioni non nascono da una risposta ma da una domanda. In questo corso ci sarà qualche risposta alle domande della PWC, a te farti e (e farci) le domande giuste, esercitare il tuo pensiero critico a sollevare dubbi fecondi di pensieri nuovi e di nuove modalità di filoso-fare con i bambini e gli adolescenti.

L'idea che ha generato la nascita di questo corso non prevede una mera trasmissione del sapere e dei metodi della PWC ma creare una “Comunità di ricerca” filosofica in cui i partecipanti potessero *vivere* in prima persona il

filoso-*fare* che costituisce la quintessenza della PWC, esercitare le abilità e le competenze critiche e argomentative che insegniamo alle giovani generazioni, esercitando il dubbio sistematico laddove vi è da dubitare, insieme all'arte dell'argomentazione per fornire un sostegno alle proprie posizioni critiche.

Ci auguriamo allora di fornire il giusto *sapere* affinché possa suscitare in te le domande giuste, con l'augurio che potranno portare la nostra Comunità a nuove forme di *sapere* e di pratiche filosofiche.

A proposito delle buone domande ti lanceremo un invito nell'appendice a questa prima lezione.

MA QUALE “SAPERE”? OVVERO: ISTRUZIONI “CRITICHE” PER L'USO DEL CORSO.

Michel Foucault sostiene che esistono due principali modalità di scrittura e di trasmissione del sapere - dal sapere espresso in un libro, in un corso, in una conferenza o in qualsivoglia discorso.

Si può scrivere “*come verità*” oppure si può scrivere “*come esperienza*”.

Nel primo caso si scrive perché si ritiene di possedere una certa verità che lo scritto o il discorso ha l'obiettivo di trasmettere a coloro che non possiedono tali verità. Il libro o il discorso potrà essere più o meno lungo, semplice o complesso, interessante o banale, ma l'obiettivo resta quello di far comprendere una certa verità bell'è pronta, già confezionata all'interno della visione del mondo dello scrittore o dell'oratore che sia.

Chi scrive discorsi *come esperienza*, invece, non possiede una verità da trasmettere, né conosce, a priori, dove il discorso lo condurrà. Certo che anche in questa forma di scrittura-discorso si affermano delle verità, che potranno essere constatate, approvate o criticate, ma l'ispirazione che le origina nasce nell'esperienza mondana (non solo pensata), nel continuo modificarsi e nel trasformarsi *della relazione che lega il soggetto con la verità che lo scritto-discorso mette in gioco*. Le verità che presenta vengono costantemente aggiornate con la riflessione critica e l'esperienza viva, fluida e concreta che,

assai raramente, si lascia rinchiudere in schematiche verità “chiare e distinte” di un *Cogito* d’antica ispirazione cartesiana.

Queste riflessioni di Foucault ci hanno aiutato a meditare sulle intenzioni che hanno animato la scrittura di questo corso e le attività che faremo in aula.

Noi abbiamo certamente delle verità da trasmettere. Presenteremo un insieme di teorie, metodi e strumenti di natura filosofica, psicologica, antropologica e politica che riteniamo “veri”, o quanto meno “veritieri” al massimo grado. Illustri studiosi, ricercatori e facilitatori della filosofia con i bambini dei cinque continenti ci hanno trasmesso una serie di verità che noi abbiamo accolto, rielaborato e sperimentato *come esperienza* prima di trasmetterle a voi.

Ma forse per eccessivo zelo critico, preghiamo fin d’ora di considerare le verità che trasmetteremo come verità-esperienza e non come *discorsi-verità*. Le riflessioni di Foucault vogliono essere un invito ad assumere fin da subito la consapevolezza che nella PWC ci si trova costantemente di fronte alla verità *come esperienza*, a verità fluide, complesse, incerte, che implicano la necessità di essere problematizzate a partire dalla *relazione che in qualità di soggetti intratteniamo con esse nel terreno dell’esperienza*.

Le nostre *verità filosofiche* chiedono di sporcarsi le mani con le situazioni concrete, vissute e praticate nell’esperienza, perché è lì che nasce e cresce la pratica della filosofia con i bambini e con gli adolescenti. Nell’esperienza vissuta e non solo pensata al tavolino del filosofo.

CONCLUSIONE: LE SUPER-VERITÀ

Foucault induce a credere che tutti noi, nella maggior parte dei casi, siamo scrittori, oratori e lettori di *testi-discorsi come verità*: (quasi) tutti gli esseri umani pensanti hanno delle verità in cui credono come alla “Verità”, e spesso si auto-assumono il compito di trasmetterle a coloro che li circondano (dall’amico, al pubblico oceanico di un comizio). In questo corso parleremo di “Super Verità” per riferirci a tutte quelle verità, “umane troppo umane”, in cui

una persona crede, non considerando che si tratta di una credenza e non della Verità.

Qualche esempio? “Dio c’è, e si manifesta in tutto il creato”. “Dio non c’è: la religione è una menzogna”. “Ci sono razze superiori e razze inferiori”. “L’interruzione volontaria della gravidanza è sempre una pratica immorale”. “Gli animali hanno il diritto alla vita: nessuno deve mangiare la carne”. “L’omosessualità è una malattia”.

Se (quasi) tutti gli esseri umani hanno delle Super Verità, non certo tutti dispongono delle capacità di identificarle e vagliarle al “lume della ragione”. Qui abbiamo riportato Super Verità che è facile scorgere e identificare, ma sappiamo che le credenze (convinzioni, pre-giudizi, stereotipi ecc.) adorano camuffarsi subdolamente da Verità e le conseguenze possono essere nefaste (da un piccolo litigio alla “guerra Santa”). Assai raramente i possessori delle “Super Verità” si soffermano a riflettere *sulla propria relazione con la verità e con l’esperienza*. Il rischio in agguato si chiama Dogmatismo, il peggior nemico della nostra PWC e del pensiero critico che ne costituisce un fondamento.

Ti lasciamo con un piccolo esercizio che proponiamo agli adolescenti:

Esiste la Super Verità?

Tu hai delle Super Verità? Ovvero: Credi in qualcosa che dovrebbe essere Vero per tutti?

Ti auguriamo una buona riflessione e ti diamo appuntamento alla prossima lezione, dove ti porteremo alle origini del movimento internazionale del *filosofare* con i bambini e gli adolescenti.

APPENDICE

INCHINATI SOLO DAVANTI A UNA DOMANDA.

«Puoi mangiare una mela» dissi porgendogli il frutto.

Sembrava che non ne avesse mai viste in vita sua: per un po' rimase incantato ad annusarla, poi si fece coraggio e le diede un morsetto.

«Gnam, gnam» disse con la bocca piena.

«È buona?» domandai.

Lui fece un profondo inchino.

Volevo sapere che gusto avesse una mela quando la si assaggiava per la prima volta, e insistei:

«Ti è piaciuta?»

Mika si inchinò a ripetizione. «Perché fai l'inchino?» domandai. Si inchinò di nuovo. Sbigottito da quel profluvio di cortesia, gli chiesi ancora una volta:

«Perché fai l'inchino?»

Ora fu lui a rimanere sbalordito. Credo non sapesse se doveva fare un altro inchino oppure limitarsi a rispondere.

«Nel posto da cui vengo ci inchiniamo sempre quando qualcuno fa una domanda acuta» spiegò. «E più profonda è la domanda, più profondo è l'inchino».

Non avevo mai sentito una cosa tanto strana: non riuscivo a capacitarmi che una domanda potesse meritare un inchino.

«E allora quando dovete salutarvi cosa fate?»

«Cerchiamo di escogitare qualcosa di intelligente da domandare» rispose.

«E perché?»

Fece un rapido inchino dato che gli avevo rivolto un'altra domanda, poi spiegò:

«Cerchiamo di pensare qualcosa di intelligente da domandare in modo da far inchinare l'altro».

Fui talmente colpito da quella risposta che, quasi senza volerlo, mi inchinai profondamente. Quando alzai lo sguardo, Mika si era infilato il pollice in bocca. Se lo tolse solo dopo un bel po'.

«Perché hai fatto l'inchino?» mi chiese allora quasi offeso.

«Perché hai risposto in modo molto intelligente alla mia domanda» spiegai.

Allora Mika con voce limpida e chiara scandì alcune parole che non ho mai più dimenticato:

«Una risposta non merita mai un inchino: per quanto intelligente e giusta ci possa sembrare, non dobbiamo mai inchinarci a una risposta».

Annuii con un cenno della testa, pentendomi immediatamente perché Mika poteva pensare che mi ero inchinato alla sua risposta.

«Chi si inchina si piega» continuò Mika. «Non devi mai piegarti davanti a una risposta».

«E perché no?»

«Una risposta è il tratto di strada che ti sei lasciato alle spalle. Solo una domanda può puntare oltre».²

² Tratto da: Garder J., *C'è nessuno?*, Salani, Firenze, 1996



Corsi on Line di Erba Sacra

CORSO DI ALIMENTAZIONE

COSTANZA FINO



*Questo corso è riconosciuto come credito
didattico valido per la formazione professionale
per educatori olistici dell'Accademia Opera*



INDICE

- Cap 1: I Nutrienti
- Cap 2: Digestione e assorbimento
- Cap 3: Cottura degli alimenti
- Cap 4: Conservazione degli alimenti
- Cap 5: Errori alimentari
- Cap 6: Nuovi metodi nell'agricoltura e nell'allevamento
- Cap 7: Additivi contaminanti e conseguenze per la salute
- Cap 8: Gli integratori alimentari
- Cap 9: Sostanze e doping
- Cap 10: La dietetica
- Cap 11: Diete vegetariane
- Cap 12: Linee guida per una sana alimentazione
- Cap 13: L'educazione alimentare e emozionale secondo la visione naturopatica

Capitolo 1: I NUTRIENTI

1.1. INTRODUZIONE

La grande varietà di alimenti introdotti con la dieta vengono, all'interno dell'organismo, scissi mediante reazioni chimiche nei loro costituenti: i nutrienti.

Con questo nome si indicano tutte quelle sostanze indispensabili per la produzione di energia, il ripristino delle perdite fisiologiche, per l'accrescimento, per il mantenimento e la regolazione delle funzioni vitali.

I nutrienti possono appartenere a categorie con determinate caratteristiche chimiche (glucidi, lipidi, protidi, acqua, sali minerali) o possono essere sostanze che è impossibile raggruppare in classi omogenee (vitamine).

1.2. I GLUCIDI

I glucidi o carboidrati sono composti chimici costituiti da atomi di carbonio, ossigeno, idrogeno e, alcuni, anche da azoto, zolfo ecc.

Dal punto di vista nutrizionale si possono suddividere in diverse categorie:

a) MONOSACCARIDI (o MONOSI)

Sono la classe di zuccheri più semplici, sono denominati col suffisso -oso. Possono contenere un numero di atomi di carbonio variabile: triosi, costituiti da tre atomi di carbonio; tetrosi, quattro atomi di carbonio e così via; i più importanti nella nostra alimentazione sono i pentosi e gli esosi.

Fra questi ultimi troviamo il glucosio, il fruttosio e il galattosio.

Il *glucosio*, il più rappresentato dei monosaccaridi, si trova sia negli alimenti di origine animale che vegetale insieme al *fruttosio*; il *galattosio* si trova esclusivamente all'interno di alcuni polisaccaridi.

b) OLIGOSACCARIDI

Contengono da 2 a 10 monosaccaridi; i più noti sono il saccarosio (il comune zucchero), il maltosio, il lattosio (zucchero principale del latte).

Il *saccarosio* è ottenuto dalla canna da zucchero o dalla barbabietola ed è composto da una molecola di glucosio ed una di fruttosio; il *lattosio* si trova nel latte di qualsiasi mammifero ed è composto da una molecola di glucosio e da una di galattosio; altri oligosaccaridi sono il maltosio, l'isomaltosio, il cellobiosio che si ottengono dalla scomposizione di amido, cellulosa e glicogeno.

c) POLISACCARIDI

Contengono da dieci a più unità di monosaccaride che possono essere uguali (omopolisaccaridi) o diversi (eteropolosaccaridi).

Fra questi i più importanti sono:

- l'*amido*, lo zucchero di riserva delle piante, prodotto principale dell'alimentazione umana. Esso si ritrova nei semi, nelle radici ed ancora nei bulbi in forma di granuli: l'amiloso e l'amilopectina. Gli alimenti più ricchi di amido sono i cereali e i tuberi.
- Il *glicogeno*, zucchero di riserva degli organismi animali, nell'uomo è presente nel muscolo e nel fegato.
Quando il glucosio non viene subito utilizzato dall'organismo esso viene trasformato nel fegato sotto forma di catena di glucosio, il glicogeno, quando c'è bisogno di energia immediata la catena viene scissa in unità di glucosio che possono essere immediatamente utilizzate.
- La *cellulosa*, zucchero presente nelle pareti legnose delle piante.
Essa fa parte dei "glucidi non disponibili o fibra alimentare" ovvero dei polisaccaridi che il nostro organismo non è in grado di digerire.
I diversi componenti della cosiddetta fibra sono distinti in base alla loro solubilità in acqua: la cellulosa, la lignina, ed alcuni tipi di emicellulose sono insolubili; le pectine, le gomme, le mucillagini, ed altri tipi di emicellulose sono invece solubili.

La funzione fondamentale dei carboidrati è quella di fornire energia (4 Kcal./g); in una dieta equilibrata dovrebbero ricoprire il 55-60% dell'energia totale.

Una volta introdotti nell'organismo sono tutti trasformati, mediante le reazioni digestive, in **glucosio, che è quindi lo zucchero utilizzato direttamente di cui il corpo umano ha assoluto bisogno** sia per soddisfare le esigenze di alcuni organi che possono utilizzare solo questo (sistema nervoso e globuli rossi), sia per risparmiare le proteine muscolari che altrimenti verrebbero sfruttate a scopo energetico. Il glucosio può derivare anche da altre molecole: gli aminoacidi, il glicerolo e l'acido lattico.

C'è da considerare che i vari carboidrati hanno un ruolo fisiologico differente:

gli zuccheri semplici sono assorbiti rapidamente e causano immediata risposta insulinica (l'insulina viene liberata per favorire l'accumulo del glucosio nel fegato sotto forma di glicogeno), l'amido, essendo assorbito lentamente, porta ad aumenti distribuiti in modo omogeneo nel tempo.

Da citare la capacità del saccarosio di causare carie dentaria, visto che rappresenta la fonte alimentare preminente per i microrganismi che la causano; è consigliato limitare l'uso di questo zucchero e lavare i denti il prima possibile.

TAB 1 – A
CONTENUTO ENERGETICO, PROTEICO, LIPIDICO E GLUCIDICO DI ALCUNI ALIMENTI
RICCHI IN CARBOIDRATI (PER 100 g. DI PARTE EDIBILE)

ALIMENTO	PROTEINE (g)	LIPIDI (g)	GLUCIDI (g)	AMIDO (g)	KCAL.
PASTA	10,8	0,3	77,4	74,1	336
PASTA UOVO	13	2,4	78,6	76,6	368
RISO	6,3	1	81,7	81,4	340
FETTE BISC.	10,9	5,2	84,9	80,4	409
CORN FLAKES	8,6	1,6	85,1	77,7	368
GRISSINI	10,9	5,2	77,2	74,2	380
PANE	8,7	0,2	64,7	64,1	279
PANE OLIO	8,9	8,3	66,8	64,4	361
PANE LATTE	8,8	7,6	64,9	61,3	347
PANE INTEGRALE	7,5	1,3	53,8	48,5	243
FARINA 00	11	0,7	78	76,3	343
FARINA INTEGRALE	11,9	1,9	68,4	59,7	321
PATATE	2,5	0,4	25	24,4	108
WAFERS	7,1	15	73,5	25,2	439
COLOMBA	6,9	14	60,3	37,3	380
BISC. BURRO	6	8,2	84,7	54,6	415
CREMABURRO	1,3	33,2	47,4	0	493
CREMA PAST.	4,8	6,4	30,7	4,8	192
CROSTATA	5,3	17,7	60,6	28	408
MARZAPANE	11,2	5,8	55,4	23	304
PAN DI SPAGNA	8,5	6,4	59,4	27	314

TAB. 1-B
POTERE DOCIFICANTE E DGA (DOSE GIORNALIERA ACCETTABILE) DELLE
SOSTANZE DOLCIFICANTI PIU' IN USO

TIPO DI ZUCCHERO	* POTERE DOLCIFICANTE	DGA
FRUTTOSIO	1,5	Non accertata
SORBITOLO	0,5	Non accertata
MALTITOLO	0,7	25 mg/KG DI PESO
XILITOLO	0,7	Non accertata
SACCARINA	300-500	5 mg/KG DI PESO
ACETILSULFAME K	200	15 mg/KG DI PESO
ASPARTAME	120-200	40 mg/KG DI PESO

* Rispetto al potere dolcificante del saccarosio che è uguale a 1

TAB. 1-C
CONTENUTO DI FIBRA DI ALCUNI ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE E VEGETALE (PER
100 g. DI PARTE EDIBILE)

ALIMENTO	FIBRA INSOLUBILE (g)	FIBRA SOLUBILE (g)
RISO BRILLATO	0,89	0,08
RISO INTEGRALE	1,4	0,5
PASTA DI SEMOLA	1,55	1,15
PASTA INTEGRALE	5,02	1,38
PANE DA FARINA 00	1,72	1,15
PANE INTEGRALE	5,36	1,46
CRUSCA DI GRANO	41,1	1,31
CECI SECCHI	12,45	0,78
LENTICCHIE SECCHIE	12,9	0,92
CARCIOFI	3,17	4,68
LATTUGA	1,33	0,13
FINOCCHI	1,97	0,25
POMODORI	1,22	0,24
ARANCE	1	0,6
UVA	1,27	0,21
PRUGNE FRESCHE	0,75	0,59
DATTERI AL NATURALE	7,49	1,24
PRUGNE SECCHIE	4,84	3,6

I GLUCIDI E GLI ALIMENTI AD ALTO CONTENUTO GLUCIDICO: VERO O FALSO?

1. **VERO:** UNA QUANTITA' ECCESSIVA DI FIBRA PUO' CREARE PROBLEMI NELL'ASSORBIMENTO DI ALCUNI MINERALI.
2. **VERO:** IL TESSUTO NERVOSO PREDILIGE IL GLUCOSIO COME FONTE ENERGETICA.
3. **VERO:** QUANTO PIU' AUMENTA LA QUANTITA' DI GRASSI ASSUNTA NEL PASTO INSIEME AI GLUCIDI, TANTO MINORE E' L'INNALZAMENTO DELLA GLICEMIA, QUINDI I LIPIDI INTERFERISCONO SULLA RAPIDITA' DELL'ASSORBIMENTO DEI GLUCIDI (AD ESEMPIO PASTA + CARNE).
4. **FALSO:** LA PASTA FA INGRASSARE, AL CONTRARIO E' L'ECCESSO DI CONDIMENTO CHE NE PUO' ALTERARE IL VALORE CALORICO.
5. **VERO:** LA PASTA SI DIGERISCE MEGLIO SE CUCINATA AL DENTE.
6. **VERO:** IL PANE CONTIENE MENO CALORIE DI CRACKERS, GRISSINI ECC. PREPARATI CON L'AGGIUNTA DI GRASSI.
7. **VERO:** I GLUCIDI FAVORISCONO IL RISPARMIO DI PROTEINE, QUANDO VENGONO SOMMINISTRATI AD UN SOGGETTO A DIGIUNO DA TEMPO L'ELIMINAZIONE DI ELEMENTI PROTEICI ATTRAVERSO LE URINE DIMINUISCE.
8. **VERO:** IL FRUTTOSIO NON CAUSA INNALZAMENTO RAPIDO DELLA GLICEMIA COME AVVIENE PER IL GLUCOSIO (NON E' INSULINO-DIPENDENTE).
9. **FALSO:** UNA DIETA PRIVA DI GLUCIDI FA DIMAGRIRE PIU' IN FRETTA. AL CONTRARIO PUO' FAVORIRE L'INTRODUZIONE ECCESSIVA DI LIPIDI PER SOPPERIRE ALLA FAME E PUO' CAUSARE ECCESSIVA INTRODUZIONE DI ALIMENTI PROTEICI.
10. **VERO:** LO STACHIOSO E IL VERBASCOSO, DUE SOSTANZE GLUCIDICHE CONTENUTE NEI LEGUMI, CAUSANO IL TIPICO GONFIORE ADDOMINALE.
11. **VERO:** IL MIELE E' RICCO DI FRUTTOSIO.
12. **VERO:** IL PESO DELLA PASTA PUO' ADDIRITTURA TRIPLICARSI DURANTE LA COTTURA.
13. **VERO:** LA PASTA ALL'UOVO DEVE CONTENERE ALMENO 200g.DI UOVA DI GALLINA PER 1 KG. DI SEMOLA.

1.3. I PROTIDI

Le proteine sono composti formati da atomi di carbonio, ossigeno, azoto, idrogeno e spesso anche da altri elementi quali zolfo, fosforo, iodio, rame, ferro e zinco.

Sono costituite da unità più piccole, gli aminoacidi, dei quali solo 22 sono importanti negli organismi animali (fra questi troviamo cisteina, serina, treonina, metionina, lisina, arginina ecc.).

Esse sono soggette a continue perdite e distruzioni, quindi l'organismo deve continuamente costruirne di nuove (sintesi proteica), non solo durante l'accrescimento ma anche in età adulta; per far ciò c'è bisogno di nuovo materiale proteico proveniente dall'esterno per rifornire il "pool" di aminoacidi corporeo.

Degli aminoacidi che costituiscono le proteine solo una decina devono essere necessariamente introdotti con gli alimenti, questi sono detti "essenziali", gli altri derivano dalla digestione e dalla demolizione dei tessuti corporei.

Sono proprio il tipo e la quantità di aminoacidi essenziali che determinano il valore biologico di una proteina.

Da questo punto di vista le proteine animali risultano di migliore qualità rispetto a quelle vegetali, sarebbe quindi indicato consumare nella razione giornaliera la metà di proteine di tale origine.

Il fabbisogno di aminoacidi essenziali cala con l'età.

Le proteine costituiscono il 14-18% del peso corporeo; oltre a costituire il materiale di struttura di tutte le cellule e i tessuti dell'organismo, sono fondamentali costituenti in molti composti che regolano le reazioni corporee, come gli ormoni, i geni, l'emoglobina, il trasporto e le difese immunitarie dell'organismo (anticorpi, enzimi ecc.); hanno importanza nei processi di crescita dell'individuo, alcuni di esse formano l'intelaiatura su cui si depositeranno i sali di calcio per la formazione dello scheletro, o la matrice del tessuto connettivo (che connette cioè gli altri tessuti).

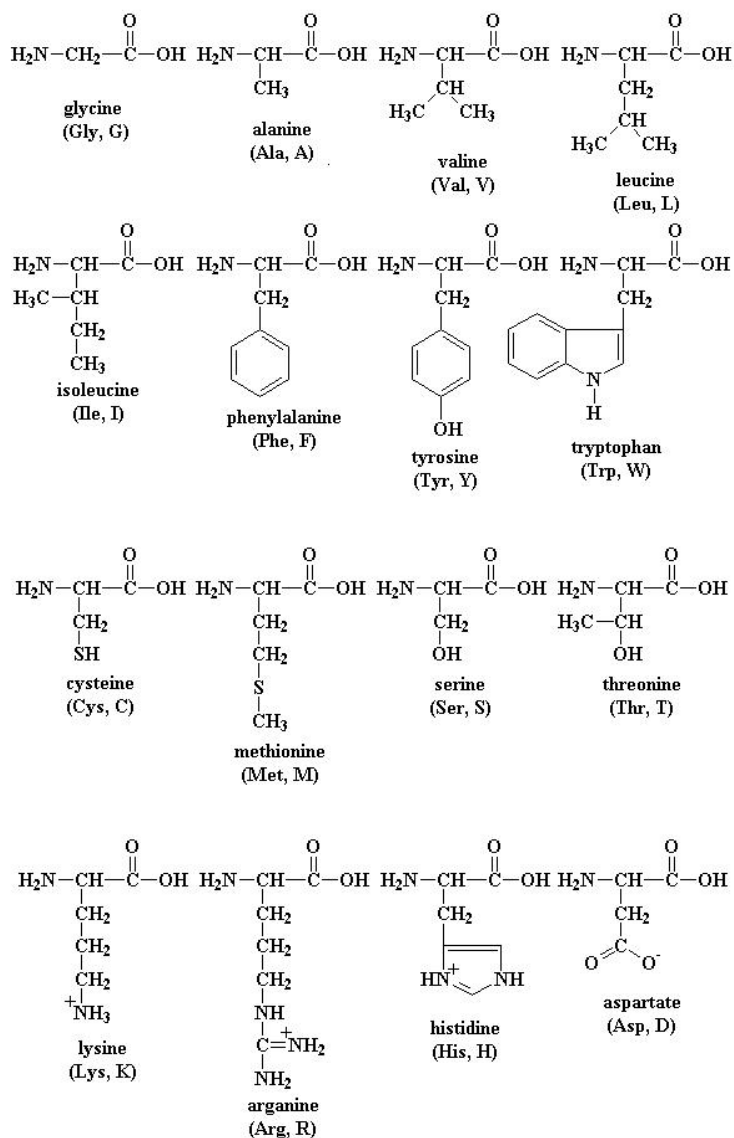
Non bisogna tuttavia eccedere per non sovraccaricare fegato e reni, sono questi gli organi

fondamentalmente implicati nel metabolismo proteico, e per non aumentare il rischio di osteoporosi.

Quando le proteine animali sono in eccesso si crea acidificazione del sangue, quindi, l'organismo mette in atto dei sistemi tampone (che riportano il PH alla normalità), ma ad un certo punto questi si esauriscono e per sopperire viene usato il Ca delle ossa, creando demineralizzazione e quindi osteoporosi.



AMINOACIDO



Struttura spaziale di un aminoacido e tabella di alcuni aminoacidi comuni

TAB. 2-A
AMINOACIDI CHE ENTRANO NELLA COSTITUZIONE DELLE PROTEINE

1. GLICINA
2. ALANINA
3. VALINA
4. LEUCINA
5. ISOLEUCINA
6. SERINA
7. TREONINA
8. FENILALANINA
9. TIROSINA
10. TRIPTOFANO
11. CISTEINA
12. METIONINA
13. PROLINA
14. LISINA
15. ARGININA
16. ISTIDINA
17. ACIDO ASPARTICO
18. ACIDO GLUTAMMICO

Oltre a questi ce ne sono quattro (che entrano comunque nella costituzione delle proteine) che derivano da altri aminoacidi, tranne che per la presenza di nuovi gruppi acquisiti:

1. GLUTAMMINA
2. ASPARAGINA
3. IDROSSIPROLINA
4. IDROSSILISINA

TAB. 2-B
CONTENUTO DI PROTEINE, LIPIDI, GRADO DI TENEREZZA E DIGERIBILITA' IN ALCUNI TIPI DI CARNE

ALIMENTO	PROTEINE %	LIPIDI %	GRADO TENEREZZA	GRADO DIGERIBILITA'
ABBACCHIO	DAL 15 AL 20%	DAL 3 ALL'8%	ELEVATA	DISCRETA
AGNELLO ADULTO	DAL 18 AL 20%	DAL 3 AL 5%	ELEVATA	ELEVATA.
CARNE PECORA	DAL 18 AL 24%	DAL 5 AL 10%	DISCRETA	DISCRETA
CAPRA ADULTA	DAL 18 AL 20%	DAL 4 AL 6%	ELEVATA	DISCRETA

TAB. 2-C
CONTENUTO DI PROTEINE, LIPIDI E GLUCIDI DI ALCUNI ALIMENTI RICCHI IN
PROTEINE(PER 100 g. DI PARTE EDIBILE)

ALIMENTO	PROTEINE (g)	LIPIDI (g)	GLUCIDI (g)	KCAL.
AGNELLO SEMIGRASSO	19	15	0	211
CARNE EQUINO	20,9	2,8	0,5	110
CONIGLIO	30,7	6,1	Non indicato	178
BOV. ADULTO	18,8	15,4	Non indicato	214
FARAONA	25,1	0,7	0	107
POLLO	27,3	5	0	153
VITELLO	20,7	1	0,1	92
TACCHINO	28	9	0,1	194,6
BISTECCA MAIALE	18,4	3,1	0	101
FEGATO BOV.	20	5	2	132
RIGAGLIE POLLO	13,9	15,6	0,1	196
TRIPPA BOV.	16,1	4,6	Non indicato	106
UOVO GALL.	14	14,6	1,1	175
PANCETTA MAIALE	16,6	47,5	0	494,1
PROSC. COTTO	21,1	36,4	0	412
PROSC. CRUDO	22,8	38,1	0	434
SALAME SUINO	23,1	44,1	0	489,6
WURSTEL	12,6	26,8	0	292
ANGUILLA	20,8	28	1	338,5
CERNIA	44	1,7	1,4	195,1
GAMBERO	30,2	1,3	6,4	157,7
MERLUZZO	22,3	0,3	Non indicato	93,4
PESCE SPADA	17,2	4,2	1	111,2
POLPO	11,7	1,1	1,6	63,3
SARAGO	27,7	8,1	1,8	190
CECI	16,6	6,9	45,1	298
FAGIOLI SECCHI	16,7	2,9	43	254
FAVE SECCHIE	27	2,4	46,5	304
PISELLI SURG.	5,7	0,4	7,5	54
LATTE VACCA INTERO	3,2	3,7	4,6	63
LAT.V.P. SCR.	3,5	1,8	5	49
YOGURT BIANCO INT.	3,8	3,6	4,3	64
YOGURT FRUTTA	2,8	4,2	13,3	99
ASIAGO	31,4	25,6	Non indicato	356
EDAM FRESCO	26	22	1	306
MOZZARELLA	19,9	16,1	Non indicato	224
PARMIG. REGG.	36	25,6	Non indicato	374
RICOTT.VACCA	12,2	8	4	

PROTEINE E ALIMENTI AD ALTO CONTENUTO PROTEICO: VERO O FALSO?

1. **VERO:** LE CARNI AVICOLE CONTENGONO BUONE QUANTITA' DI GRASSI INSATURI.
2. **FALSO:** L'USO DI INTEGRATORI PROTEICI AUMENTA LA MASSA MUSCOLARE; IN REALTA' E' IMPORTANTE VALUTARE L'INTRODUZIONE DI PROTEINE ATTRAVERSO LA DIETA PER EVITARE UN ABUSO CHE CAUSA SUPERLAVORO DI RENI E FEGATO.
3. **VERO:** ANCHE IL PESCE FORNISCE BUONE QUANTITA' DI PROTEINE.
4. **VERO:** L'ACCOSTAMENTO DI PROTEINE CONTENUTE NEI LEGUMI E PROTEINE DEI CEREALI NELLA GIUSTA MISURA AUMENTA LA QUALITA' PROTEICA.
5. **VERO:** LA PROTEINA PIU' RAPPRESENTATA NEL LATTE SI CHIAMA CASEINA.
6. **VERO:** I SALUMI POSSONO VANTARE UNA BUONA QUALITA' PROTEICA (PERCHE' E' BUONO IL CONTENUTO DI AMINOACIDI ESSENZIALI).
7. **FALSO:** IL FORMAGGIO E' UN COMPLETAMENTO DEL PASTO; IL FORMAGGIO DEVE INVECE ESSERE UTILIZZATO COME SECONDO IN SOSTITUZIONE DI CARNE, PESCE O UOVA.
8. **VERO:** LA CARNI BIANCHE SONO PIU' DIGERIBILI IN QUANTO LE FIBRE MUSCOLARI SONO PIU' SOTTILI.

1.4. I LIPIDI

I lipidi sono sostanze insolubili in acqua e solubili in solventi organici (alcol, benzina ecc.).

Si possono suddividere in:

LIPIDI DI DEPOSITO: si accumulano in speciali cellule dette adipose, sono una riserva energetica, mantengono costante la temperatura del corpo (termogenesi).

LIPIDI STRUTTURALI: sono presenti soprattutto nel cervello, dove svolgono funzioni particolari e nelle membrane cellulari.

Nella loro molecola è sempre presente un acido grasso a fianco di altre sostanze (alcol, zuccheri, basi azotate) che sono uno fra i criteri di classificazione.

ACIDO GRASSO

E' costituito da una catena di atomi di carbonio (più o meno lunga a seconda dell'acido considerato) con all'estremità un gruppo COOH (gruppo carbossilico); se nella catena sono presenti doppi legami fra gli atomi di carbonio gli acidi grassi sono detti insaturi, se non ce ne sono chiamati saturi, se è presente un numero limitato di doppi legami sono detti monoinsaturi.

Fra i principali acidi grassi in natura troviamo gli acidi: butirrico, caproico, caprilico, laurico, miristica, ecc.

Acidi grassi insaturi naturali sono: acidi palmitico, linoleico, linolenico ecc., mentre fra i monoinsaturi troviamo l'acido oleico costituente principale dell'olio d'oliva.

L'organismo umano è in grado di sintetizzare quasi tutti gli acidi grassi tranne i cosiddetti "essenziali" (linoleico e linolenico) che devono essere necessariamente introdotti con gli alimenti.

GLICERIDI O GRASSI NEUTRI

Sono formati da un acido grasso più un alcol particolare chiamato glicerolo.

Sono i più rappresentati in natura (oli e grassi alimentari, tessuto adiposo sottocutaneo e viscerale).

COLESTEROLO

E' di fondamentale importanza in quanto conferisce rigidità alle membrane cellulari, è il precursore nella sintesi dei sali biliari (entrano nella digestione dei lipidi) e di alcuni ormoni detti steroidei.

Può essere sintetizzato all'interno dell'organismo (endogeno) o essere introdotto con la dieta (esogeno).

Il colesterolo presente negli organismi animali è solo in parte di origine esogena, la quota maggiore è invece di origine endogena, questo viene sintetizzato a livello del fegato e dell'intestino a partire da strutture molto semplici a due atomi di carbonio.

Una quantità alta nel sangue può portare a seri problemi di salute come l'aterosclerosi.

FOSFOLIPIDI

Entrano nella costituzione delle membrane cellulari, delle lipoproteine plasmatiche (elementi proteici deputati al trasporto dei lipidi all'interno dell'organismo) e di alcuni fattori della coagulazione, ben rappresentati anche in cervello e nervi.

Le funzioni dei lipidi sono diverse:

- 1) Funzione energetica: forniscono 9 Kcal./g., l'utilizzazione è più lenta di quella dei glucidi, infatti sono di fondamentale importanza nei lavori che vengono protratti nel tempo.
Producono senso di sazietà in quanto la loro digestione richiede un certo tempo.
- 2) Funzione di veicolo: le vitamine liposolubili possono essere assorbite ed utilizzate solo in presenza di lipidi (ad esempio la vitamina A contenuta nella carota può essere assimilata solo se viene assunta insieme ad un grasso come l'olio).
- 3) Apporto di acidi grassi essenziali che altrimenti non potrebbero essere sintetizzati dall'organismo (la quota di acidi grassi essenziali necessaria è del 3%).

- 4) Sintesi di ormoni steroidei che come abbiamo già detto in precedenza sono formati a partire dal colesterolo.
- 5) Mantenimento della temperatura corporea costante attraverso isolamento termico svolto dal tessuto adiposo sottocutaneo.
- 6) Protezione degli organi interni contro gli urti ad opera del tessuto adiposo interno.
- 7) Costituzione e mantenimento delle membrane cellulari e subcellulari, infatti parte di queste è costituita da fosfolipidi.
- 8) Produzione di sali biliari che ha come precursore il colesterolo.

Un'introduzione eccessiva di lipidi causa aumento dell'adipe, obesità ed altri gravi danni per la salute (problemi cardiovascolari, aterosclerosi ecc.).

Particolarmente sconveniente è l'introduzione di eccessive quantità di grassi saturi, forniti per la maggior parte dagli alimenti di origine animale.

L'alimento più ricco di fosfolipidi è senz'altro l'uovo di gallina dove essi rappresentano ben il 30% dei grassi totali.

TAB.3-A
CONTENUTO DI LIPIDI, ACIDI GRASSI, COLSTEROLO E DI CALORIE DI ALCUNI
ALIMENTI RICCHI DI GRASSI.

ALIMENTO	LIPIDI (g)	ACIDI GRASSI SATURI (g)	ACIDI GRASSI INSATURI (g)	COLESTEROLO (mg)	KCAL
BURRO	83,1	52,6	3,1	250	752
LARDO SALATO	99	40,6	8,5	95	891
MARGARINA	81	52	5,4	105	730
OLIO ARACHIDI	100	20,1	24,8	0	900
OLIO GIRASOLE	100	10,5	47,8	0	900
OLIO MAIS	100	16,2	45	0	900
OLIO OLIVA	100	14,3	8,6	0	900
OLIO SOIA	100	15,3	58,3	0	100
STRUTTO	99,3	40,7	8,5	95	894
MAIONESE	86,4	13	7,5	206	787

LIPIDI E ALIMENTI AD ALTO CONTENUTO LIPIDICO: VERO O FALSO?

1. **VERO:** I GRASSI VENGONO DISTINTI L'UNO DALL'ALTRO IN BASE AL TIPO DI ACIDO GRASSO PRESENTE.
2. **VERO:** I GRASSI DEI FORMAGGI SONO MOLTO DIGERIBILI.
3. **FALSO:** TUTTI GLI OLI VEGETALI SONO PRIVI DI GRASSI SATURI; AL CONTRARIO L'OLIO DI PALMA E DI COCCO NE CONTENGONO BUONE QUANTITA'.
4. **VERO:** SECONDO ALCUNI RECENTI STUDI L'OLIO D'OLIVA E' IL MEGLIO TOLLERATO DALLO STOMACO.
5. **FALSO:** L'OLIO D'OLIVA NON E' ADATTO ALLA FRITTURA; AL CONTRARIO SAREBBE CONSIGLIATO UTILIZZARLO PER IL BUON CONTENUTO DI GRASSI MONOINSATURI.
6. **VERO:** MAI ELIMINARE I LIPIDI DALLA DIETA, ESSI SONO FONDAMENTALI PER MOLTI PROCESSI DELL'ORGANISMO COME L'ASSORBIMENTO DELLE VITAMINE LIPOSOLUBILI.
7. **VERO:** VARIANDO LA DIETA DELLE GALLINE SI POSSONO OTTENERE DELLE VARIAZIONI NELLA COMPOSIZIONE DI LIPIDI DELLE UOVA .
8. **FALSO:** GLI ANIMALI SELVATICI HANNO LA STESSA COMPOSIZIONE IN LIPIDI DEGLI ANIMALI ADDOMESTICATI; AL CONTRARIO IN ESSI C'E' UNA PREVALENZA DI GRASSI POLINSATURI.
9. **VERO:** LA COMPOSIZIONE DELLA MARGARINA DESTINATA AD UTILIZZO INDUSTRIALE O PER LA PRODUZIONE DI DOLCI PUO' ESSERE DIVERSA DA QUELLA UTILIZZATA A LIVELLO DOMESTICO.
10. **VERO:** LA FRUTTA OLEOSA COME LE NOCI O LE NOCCIOLINE HA UN ALTO CONTENUTO DI GRASSI.

1.5. I SOSTITUTI DEI NUTRIENTI

Sono delle sostanze che sono utilizzate generalmente per ridurre il contenuto calorico, di grassi ecc. dei diversi alimenti e che mirano a migliorare lo stato di salute e cercando di prevenire, almeno a tavola, alcune malattie.

1.5.1. Sostituti dei glucidi

I prodotti usati in sostituzione dei carboidrati mirano soprattutto ad abbassare il contenuto calorico senza compromettere il gusto; proprio per questo il comune zucchero (saccarosio) viene sostituito con dei glucidi che forniscono meno calorie ma lo stesso potere dolcificante. Quando si devono dolcificare il caffè o qualsiasi altro prodotto allo stato liquido la cosa non risulta difficile, ma in altri alimenti come i dolci bisogna tenere conto anche che lo zucchero costituisce anche una parte della massa del prodotto, in questi casi bisogna trovare dei sostituti che sono rappresentati dai cosiddetti "agenti di massa".

Vediamo meglio di che cosa si tratta:

- a) Agenti di massa con un piccolo peso molecolare

Polialcoli

Fra i più utilizzati troviamo i polialcoli (xilitolo, mannitolo, sorbitolo, lactitolo ecc.) ottenuti dai glucidi per addizione di idrogeno (processo di idrogenazione), sono comunemente presenti nelle gomme da masticare, nelle caramelle ma non possono essere usati nella preparazione di bevande light. Vengono assorbiti in modo variabile, ad esempio l'eritritolo vanta un assorbimento dello 0% in quanto viene escreto tale e quale attraverso le urine; indifferentemente tutte queste sostanze vengono fermentate all'interno dell'intestino, con produzione di gas e di acidi grassi a catena corta, questo fa sì che essi generino una minore quantità di energia rispetto agli zuccheri comuni. Anche l'insorgenza della carie è minore quando si utilizzano i polialcoli; l'unico inconveniente è che, se vengono consumati in quantità elevate, possono dare origine a problemi gastro-intestinali in quanto vengono

assorbiti molto lentamente.

Derivati dell'amido

L'idrolisi dell'amido con successiva addizione di idrogeno produce delle miscele a base di polioli; quando vengono introdotti nell'organismo sono scissi in glucosio, sorbitolo e anche smaltitolo, solo una piccola parte riesce ad arrivare al colon.

Frutto oligosaccaridi

Questi composti possono essere prodotti grazie a dei processi enzimatici partendo da altri glucidi come il comune zucchero, ma li ritroviamo anche all'interno di alcuni vegetali come le cipolle o gli asparagi.

Conferiscono un sapore dolce senza apportare le stesse calorie dei normali glucidi, resistono a temperature di 140°C e trattengono maggiori quantità d'acqua rispetto ai comuni zuccheri. Come succede per le altre sostanze scarsamente assorbite a livello intestinale, anche questi possono causare tensione addominale perché sono fermentati dalla flora intestinale.

Polidestrosio

Viene prodotto dal glucosio, dal sorbitolo e dall'acido citrico; esso fornisce circa 1Kcal. per grammo, ma a differenza degli altri sostituti già visti non viene fermentato nell'intestino e non causa flatulenza.

b) Agenti di massa costituiti da glucidi complessi

In questa categoria rientra la fibra (cellulosa, emicellulosa, pectina, lignina ecc.)

Composti della cellulosa

I composti che derivano dalla cellulosa vengono utilizzati nella preparazione di molti alimenti, non forniscono calorie e risultano insolubili.

Pectine

Le pectine si ritrovano in molti tipi di frutta e ortaggi come le mele o la barbabietola da zucchero e oltre ad essere metabolizzate molto lentamente sono in grado di abbassare i livelli di colesterolo cattivo.

Galattomannani

Derivano dai semi di carruba e dalla gomma di guar, essi sono utilizzati in particolare per conferire una certa massa ai cibi a basso contenuto di grassi.

Beta-glucani

Queste sostanze migliorano la funzione intestinale e sono in grado di migliorare i livelli di colesterolo.

Tutte queste sostanze hanno la capacità di conferire massa ma di non fornire calorie, in quanto non vengono assorbite a livello intestinale.

Anche questi subiscono un processo di fermentazione a carico della flora batterica intestinale con produzione di acido acetico, butirrico e propionico.

c) Dolcificanti ad effetto intensivo

Sono delle sostanze ad elevato potere dolcificante, i più utilizzati sono l'acetilsulfame k, l'aspartame, il ciclamato ed infine la saccarina.

Essi possono essere utilizzati sia in forma di compresse o bustine, ma sono presenti anche all'interno di prodotti a ridotte calorie come caramelle e bevande light. l'introduzione di eccessive quantità può creare problemi all'organismo.

La loro capacità dolcificante va da 30 a 500 volte rispetto a quella del comune zucchero da tavola.

SOSTITUTI DEI GLUCIDI:

VERO O FALSO?

1. **VERO:** SAREBBE MEGLIO RIDURRE L'USO DI DOLCIFICANTI COME L'ASPARTAME O LA SACCARINA.
2. **VERO:** GLI AFFETTI DA FENILCHETONURIA NON POSSONO CONSUMARE PRODOTTI CONTENENTI ASPARTAME (QUESTO PUO' PRODURRE FENILALANINA).
3. **VERO:** L'ABUSO DI POLIOLI PUO' DARE EFFETTI LASSATIVI.
4. **FALSO:** L'USO DI PRODOTTI LIGHT FA DIMAGIRE, IN REALTA' BISOGNA MODIFICARE LE ABITUDINI ALIMENTARI E NON SOLO CONSUMARE TALI PRODOTTI PER AVERE BUONI RISULTATI.
5. **FALSO:** I PRODOTTI LIGHT SONO PRIVI DI CALORIE; IN REALTA' QUESTO E' CORRETTO SOLO PER I PRODOTTI CONTENENTI DOLCIFICANTI AD EFFETTO INTENSIVO.

1.5.2. Sostituti dei grassi

Ci sono tre gruppi di sostanze che sono in grado di rimpiazzare i grassi nei diversi alimenti, ma in ogni caso la loro funzione è quella di diminuire il contenuto di calorie all'interno della dieta.

Lipomimetici

Sono delle sostanze che devono fornire la massa e il senso che i lipidi danno una volta introdotti all'interno dell'organismo, fra questi troviamo: l'amido, le proteine, le destrine, la cellulosa, derivati di alghe o di gomme ecc.

Generalmente sono ridotti in piccole parti per assomigliare maggiormente ai grassi; alcuni di essi vengono interamente digeriti inoltre hanno un alto grado di idratazione (proprio per questo sono adatti solo per preparare prodotti come dessert), in questo modo garantiscono una riduzione delle calorie ingerite.

Mentre i lipomimetici preparati a partire da amido e proteine forniscono un certo quantitativo di calorie (circa 16 per grammo), quelli che derivano da alghe e gomme non ne forniscono affatto.

Grassi a basso contenuto calorico

Forniscono meno di 9 Kcal. per grammo; fra questi troviamo il Caprenin (sostituisce il burro cacao) e il Salatrin (usato nella preparazione di prodotti dolciari e lattierocaseari).

Il Caprenin fornisce circa 5 Kcal. per grammo in quanto parte dei suoi acidi grassi vengono assorbiti poco; il Salatrim contiene sia acidi grassi a catena corta sia acidi grassi a catena lunga, questi ultimi sono scarsamente assorbiti.

Succedanei dei grassi

Sostituiscono in modo eccellente i grassi ma forniscono una minore quota di calorie (circa 0 o 3 Kcal per grammo).

Dalla manipolazione del saccarosio derivano una serie di prodotti (poliesteri) che non vengono digeriti dall'organismo umano e che possono essere utilizzati per la preparazione di diversi prodotti; uno degli inconvenienti dimostrati è che, oltre alla diminuzione delle calorie ingerite, si verifica anche un diminuito assorbimento delle vitamine liposolubili.

Il Sorbestrin, ottenuto dal sorbitolo è privo di calorie in quanto non viene digerito e può essere utilizzato in diverse preparazioni.

Fra le altre sostanze sostitutive dei grassi troviamo inoltre:

- dei composti del glicerolo (esteri) che possono essere prodotti a partire da tutti gli oli o i grassi, essi rimangono indigeriti ed i loro effetti sono analoghi a quelli dei poliesteri del saccarosio.
- I cosiddetti "TACTA" costituiti da esteri addizionati con diversi gruppi $-\text{COOH}$ (gruppi carbossilici), essi non vengono assorbiti ma possono causare dei problemi a livello intestinale.

Quanto sono sicuri i succedanei dei nutrienti?

Per valutare la potenziale pericolosità di queste sostanze sono stati effettuati diversi studi tossicologici.

E'importante considerare:

- 1) il potenziale uso di questi prodotti da parte di diverse fasce d'età come ad esempio i

bambini piccoli;

- 2) i possibili casi di sovradosaggio ai quali si può andare incontro per eccessivo consumo (visto che forniscono poche calorie ci si sente autorizzati a consumarne quantità generose);
- 3) i soggetti che mostrano allergie o problemi di cattivo assorbimento intestinale;
- 4) la possibilità che queste sostanze causino cattivo assorbimento di alcuni nutrienti come abbiamo visto ad esempio per le vitamine liposolubili;
- 5) i possibili problemi di tipo gastro-intestinale più evidenti nei soggetti sensibili.

Gli alimenti che contengono questo tipo di sostanze sono i prodotti che contengono grassi come ad esempio i formaggi; attenzione però a non eccedere, altrimenti la riduzione di grassi e calorie risulterà completamente inutile.



Corsi on Line di Erba Sacra

EDUCAZIONE OLISTICA

ANTONIO SBISA'



*Questo corso è riconosciuto come credito
didattico valido per la formazione professionale
per educatori olistici dell'Accademia Opera*



Indice

INTRODUZIONE		pag. 3
LEZIONE 1	La crescita personale	pag. 5
LEZIONE 2	La realizzazione delle potenzialità umane	pag. 52
LEZIONE 3	La pratica integrale per armonizzare il corpo, la mente, il cuore e lo spirito	pag. 82
LEZIONE 4	La civiltà repressiva e la realtà consensuale	pag. 111
LEZIONE 5	L'educazione morale sociale	pag. 147
LEZIONE 6	Il pensiero crea	pag. 178
LEZIONE 7	L'amore, i sensi, la Natura	pag. 204
LEZIONE 8	L'educazione, la formazione e la moralità	pag. 248
LEZIONE 9	L'anima il cuore e la bellezza	pag. 276
LEZIONE 10	L'educazione olistica dell'amore e della sessualità	pag. 323
LEZIONE 11	L'innamoramento di Dio, il Tantra e la kundalini	pag. 389
LEZIONE 12	La vita dopo la morte, la reincarnazione	pag. 438



Introduzione

‘Molte culture e religioni, sin dalla più remota storia umana, considerano l’esistenza come un Tutto, un’unica infinita divinità in cui l’essere umano, grazie alla capacità di autocoscienza, può diventare cosciente della grande unità di cui è parte e del suo ruolo in essa, dando nuovo senso e direzione evolutiva alla propria esistenza.’

Il corso che presento parte dall’esigenza di noi tutti di innamorarci di una visione olistica della vita, e quindi di volerla esplorare, creare, cercando le condizioni adatte per ogni situazione. Il compito dell’educazione olistica è di fare crescere dentro noi stessi e nelle persone che intendiamo educare le motivazioni e le capacità adatte a realizzare effettivamente l’armonia fra l’uomo, la natura, lo spirito. L’applicazione all’educazione porta a concepire l’eros come il grande educatore che integra progressivamente gli esseri. Il compito educativo è di generare amore ed entusiasmo per risvegliare le potenzialità della natura umana adatta ad un nuovo tipo di civiltà. Si tratta di armonizzare il sapere, il saper fare ed il sapere essere, e di renderli attivi in tutte le persone del pianeta. L’educazione diventa una formazione permanente in cui si guida un’evoluzione che non si conclude neppure alle convenzioni come la morte. La cura dello spirito e dell’anima si estende alla cura del corpo, dell’ambiente, delle relazioni, della società.

La partenza è il riconoscimento di una civiltà repressiva, dove l’educazione adatta le persone all’adattamento al sistema sociale. Il punto di partenza è una visione ideale di una umanità in cui effettivamente ciascuno possa perseguire la creatività, l’amore, la felicità. Ho documentato la scissione fra la razionalità ed i sensi, il corpo, nella storia dei percorsi scolastici. Il corso ricorda l’esigenza che ciascuna persona e che ciascun educatore possano prima di tutto vivere in prima persona l’autoevoluzione, per poi attivare ed aiutare a crescere le persone da educare. Il concetto di base dell’educazione comprende il concetto di maieutica, attraverso l’individualizzazione della formazione: risvegliare l’essenza di una persona, innamorarsi di questa persona, e farla innamorare della possibilità del suo massimo sviluppo felice. Ho esteso qui come riflessione applicativa l’educazione a tutti i percorsi spirituali. E’ molto importante distinguere fra l’educazione, come allenamento di capacità e come apertura spirituale creativa, e la terapia, che raggiunge chi trascura o non segue l’evoluzione permanente nella sua concreta vita personale, ed allora può arrivare ai disagi da curare. Le fughe frequenti dai sensi verso lo spirito, dallo spirito verso i sensi e la ragione, rientrano nella scissione generale realizzata nella società repressiva. Le nuove ricerche portano a considerare che, se coltiviamo le capacità normali, si risvegliano anche le capacità metanormali, con nuove esperienze della natura umana.

La formazione globale della persona implica lo sviluppo del corpo, dei sensi, e delle realtà vissute come anima e come spirito, insieme alla ragione ed alla conoscenza. Questo implica un’azione formativa in cui ogni elemento, il corpo, il sentimento, la ragione o lo spirito, non prevalgano come privilegio, come esclusione, come esauriente giudizio di valore e

attribuzione di significato. Abbiamo l'esigenza di sviluppare contemporaneamente le capacità e le potenzialità attive, la volontà e la ragione, e quelle ricettive, le capacità di sentire, di amare e di esprimere. Occorre ripensare e ricreare l'amore, tutte le forme dell'amore, come collegamento di donazione, piacere ed impegno fra l'individuo e il tutto, fra ciascuna persona e tutti gli altri.

Occorre una formazione di base che risvegli le energie del corpo, del cuore, della ragione e dello spirito attraverso determinate pratiche trasformative. Il corso si pone come invito alla ricerca ed alla riflessione sui concetti di fondo che possono spostare i concetti dell'uomo, della natura e dello spirito, da una concezione repressiva e riduttiva ad una versione individuazione delle nuove possibilità di coscienza. Vengono ricordati diversi percorsi spirituali come attivazione delle diverse nuove capacità e facoltà. Il concetto del massimo potenziamento dell'individuo viene accompagnato dall'indicazione delle possibili esperienze. Le lezioni approfondiscono le dimensioni del volere, del sentire e del pensare. Occorre elaborare delle filosofie che ci aiutino a comprendere le nuove esperienze: dall'aspirazione ad uno sviluppo articolato del nostro essere, all'abbandono ad una vita più grande di quella alla quale la maggior parte di noi è ancora abituata. Le pratiche trasformative 'ci indicano la strada verso una vita straordinaria che comprende tipi di amore, di gioia e di incarnazione che noi oggi non siamo in grado di concepire'. Tutto questo ci porterà a vivere la vita umana e una nuova civiltà con modalità cui non abbiamo mai pensato.



Lezione 1

La crescita personale



1 - Prologo

Del cammino del creatore

F. Nietzsche Così parlò Zarathustra

Fratello, vuoi andare nella solitudine? Vuoi cercare la via verso te stesso? Indugia ancora un poco e ascoltami.

“Colui che cerca, finisce facilmente per perdersi. Ogni solitudine è una colpa”: così parla il gregge. E tu hai fatto a lungo parte del gregge.

La voce del gregge continuerà a risuonare dentro di te. E quando dirai: Io non ho più la vostra stessa coscienza, ciò sarà un lamento e un dolore.

Vedi, quella coscienza stessa generò anche che questo dolore: e sulla tua melanconia si riverbera, ardente, ancora l'ultimo bagliore di questa coscienza.

Ma tu vuoi procedere sul sentiero della tua melanconia, che è il sentiero verso te stesso? Fammi vedere che ne hai la forza e il diritto!

Sei una nuova forza e un nuovo diritto? Un moto primo? Una ruota che corre da sé? Sei capace di costringere le stelle a ruotarti intorno?

Ahimè, vi è tanta cupidigia di elevatezza! Vi sono tanti contorcimenti di ambiziosi! Fammi vedere che non sei né un cupido né un ambizioso!

Ahimè, vi sono tanti grandi pensieri che non fanno più di quel che faccia un mantice: gonfiano e rendono ancora più vuoti.

Libero, ti chiami? Voglio io sentire il tuo pensiero dominante e non che sei sfuggito a un giogo.

Sei tale da avere avuto *il diritto* di sfuggire a un giogo? Vi sono molti che hanno gettato via ciò che ancora valevano, quando gettarono via il loro assoggettamento.

Libero da che cosa? Che importa questo a Zarathustra? Ma il tuo occhio deve limpidamente annunciarmi: libero *per che cosa*?

Sei capace di dare a te stesso il tuo male e il tuo bene e affiggere su di te la tua volontà come una legge? Sei capace di essere per te stesso il giudice e il vendicatore della tua legge?

È terribile esser soli con il giudice e il vendicatore della propria legge. Così un astro viene proiettato nello spazio desolato e nel gelido respiro della solitudine. Oggi soffri ancora a causa dei molti, tu che sei uno: e oggi hai ancora per intero il tuo coraggio e le tue speranze.

Ma verrà un giorno in cui la solitudine ti avrà stancato, il tuo orgoglio si curverà e il coraggio scricchiolerà. Un giorno urlerai: ‘Sono solo!’

Verrà un giorno in cui non vedrai più la tua elevatezza e troppo vicina vedrai la tua bassezza; persino la tua sublimità ti terrorizzerà come uno spettro. Un giorno urlerai: “Tutto è falso”. Vi sono sentimenti che vogliono uccidere il solitario; se non ci riescono, devono morire essi stessi!

Ma sei capace di essere assassino? Conosci già, fratello, questa parola: “disprezzo”? E la tortura della tua giustizia: essere giusto verso coloro che ti disprezzano?

Tu costringi molti a ricominciare da capo nel conoscerti; ciò essi ti fanno pagar caro. Sei giunto vicino a loro e sei passato oltre: non te lo perdoneranno mai.

Il tuo cammino è al di sopra di loro: ma quanto più in alto sali, tanto più piccolo ti vede l'occhio dell'invidia. Ma più di tutto è invidiato colui che vola.

‘Come potreste voler essere giusti verso di me!’ — devi dire — ‘io mi eleggo la vostra ingiustizia come la parte che mi è stata assegnata’. Ingiustizia e lordura essi gettano verso il solitario: ma, fratello, se vuoi essere una stella, devi nondimeno rilucere anche per loro!

E guardati dai buoni e dai giusti! Essi crocifiggono volentieri coloro che inventano le proprie virtù - essi odiano il solitario. Guardati anche dalla santa semplicità! Per essa non è santo tutto quanto non è semplice; essa scherza volentieri col fuoco — dei roghi.

E guardati dagli accessi del tuo amore! Troppo precipitoso è il solitario nel tendere la mano a colui che incontra. A certe persone non devi porgere la mano bensì solo la zampa: o io voglio che la tua zampa abbia anche artigli.

Ma il peggiore nemico che puoi incontrare, sarai sempre tu per te stesso; nelle caverne e nelle foreste tu tendi l'agguato a te stesso.

Da solo vai sul cammino che porta a te stesso! E il tuo cammino comprende anche te e i tuoi sette demoni!

Un eretico sarai per te stesso e una strega e un indovino e un pagliaccio, uno che dubita, che non è santo, che è malvagio.

Tu devi voler bruciare te stesso nella tua stessa fiamma: come potresti volere rinnovarti senza prima essere diventato cenere!

Da solo tu vai sul cammino del creatore: dai tuoi sette demoni ti vuoi creare un dio!

2 – intervista: che cosa è la crescita personale?

☺ - Crescita?? Aria di scuola? Aria di eccessivi impegni?

§ No, tranquilli. La crescita personale...l'evoluzione personale...Non riguardano solo il bambino o l'adolescente..Non sono..una preparazione scolastica, un dover essere, una richiesta di impegno da altri, una qualche seriosità razionale, un percorso a termine, una missione celeste, un trasferimento nell'al di là, una rinuncia alla pienezza della vita, una rinuncia alla spontaneità quotidiana, una delega ad altri sulla nostra vita... La crescita non è un qualcosa che si aggiunge alla vita e che, essendo questa già piena, non sai dove metterla...Dovrebbe essere invece l'anima e la guida della tua energia e della tua vita.

☺ - Certo non sarà un divertimento, vero?

§ Perché no? La crescita e l'evoluzione possono essere una fonte ed una guida di felicità, un divertimento, una gustazione, un'esplorazione della beatitudine, una successione di momenti magici e piacevoli, un allenamento deciso ed energico.

☺ - Ma non avvengono spontaneamente, la crescita e l'evoluzione?

§ Seguiamo Ouspensky. L'idea fondamentale di partenza riguarda una concezione particolare della natura umana, considerata come sovrabbondanza di potenzialità, talenti e poteri, rispetto alla percezione dell'esperienza comune. Noi tutti abbiamo interiormente una grande e ricca casa, piena di stanze, mobili, biblioteche, arredi diversi. Ma noi viviamo soltanto nel seminterrato e nella cucina, da cui riteniamo di non potere uscire. Non crediamo di avere questa grande casa. Se qualcuno ci dice che sopra il seminterrato dove viviamo, esiste una grande casa disponibile, nostra, noi non gli crediamo, o ne ridiamo, ed interpretiamo le sue parole come superstizione, fiaba o fantasia. Fino a quando l'uomo ignorerà di avere queste potenzialità, questo potere, il cambiamento nella vita assumerà soltanto un aspetto di evoluzione meccanica. Non esiste una forma di evoluzione dell'uomo come dato di natura.

‘L'evoluzione dell'uomo, se avviene, può essere soltanto il risultato di conoscenza e sforzo; finché l'uomo sa soltanto ciò che può sapere in maniera comune, per lui non c'è, e non c'è mai stata, evoluzione.’

☺ - *Che cosa intendi per crescita personale?*

§ Possiamo intenderla qui sia come formazione ed autorealizzazione personale, sia come evoluzione spirituale. Si situa nel contesto di una formazione dell'essere umano che realizzi e integri il corpo, la mente, il cuore e lo spirito, e che impegni la persona in uno sforzo di realizzazione completa progressiva. L'attenzione e la pratica riguardano la sequenza progressiva della formazione: la presenza e la stimolazione di passioni e di desideri, l'assunzione delle ispirazioni, degli ideali, degli obiettivi, l'impegno a coltivare i talenti, l'accettazione amorosa di se stessi, la conoscenza e la pratica delle strategie formative che permettono l'espansione dell'amore e dell'entusiasmo, il decondizionamento, il superamento delle limitazioni, la realizzazione del pensare, del sentire e del volere.

Spesso oggi si propongono alle persone dei percorsi di sviluppo spirituale o sensitivo. Poi ci sono consulenze e gruppi che praticano la terapia ed aiutano le persone a risolvere i problemi ed a trovare il benessere. Tutto bene. Ma qui il compito diventa diverso. Il centro dello sviluppo risiede nella coscienza e nell'assunzione di responsabilità e consapevolezza da parte della persona, potenzialmente unica. Per cui si tratta di aiutare le persone ad applicare al proprio programma di vita le diverse conoscenze e tecniche, i diversi percorsi. Gli educatori, i formatori, i consulenti, gli operatori, io preferirei 'artisti', diventano quasi degli 'allenatori' delle capacità e della maturazione creativa della persona che si rivolge loro.

I concetti fondamentali qui proposti riguardano la creatività e la gestione dell'energia. Noi creiamo la realtà esteriore partendo dalla realtà interiore. Quindi le convinzioni e le emozioni che sperimentiamo sono dirette a creare direttamente e letteralmente il programma di vita scelto.

☺ - *Crescita personale e crescita spirituale sono la stessa cosa?*

§ Non sono sinonimi; non sono la stessa cosa, se per crescita spirituale intendiamo lo sviluppo esclusivo della parte spirituale dell'essere umano, vissuta in modo da ridurre ad aspetti minimi o a reprimere il corpo, la mente ed il cuore.

Si tratta delle tendenze spesso prevalenti nelle religioni e nei movimenti spirituali. Si parla di salvezza, o di liberazione, o di ritorno a Dio, quasi come se la vita umana sul pianeta fosse negativa o limitante. Come se non importasse sviluppare le potenzialità della natura umana, o addirittura che questo obiettivo potesse rappresentare un ostacolo per la vita spirituale e per la vita successiva alla morte. Per questa strada si concepisce l'esistenza come una valle di lacrime, si ritengono necessari e di aiuto per la perfezione, il sacrificio, il dolore, la sofferenza. Come minimo si ritengono inutili e superflui aspetti fondamentali della natura umana, magari come il piacere e la bellezza.

"Vivere la propria totalità, non è soltanto seguire un cammino spiritualizzante che tende a elevare la parte superiore dell'essere umano, cioè lo spirito, il mentale e l'anima spirituale, ma significa anche - e questa è la parte più difficile - trasformare il modo di pensare, la vitalità con le sue pulsioni istintive, il corpo fisico con il suo peso gravitazionale e l'ambiente materiale come base di stabilizzazione." (O. Breteau)¹

Immagino quasi una battuta: l'uomo che chiede a Dio, ma perché mai sviluppare la creazione o la manifestazione del divino? Non si stava meglio tutti uniti nella divinità senza i mondi della materia? Prima o poi finiranno, vero, i mondi della materia? L'umanità viene chiamata alla collaborazione, allo sviluppo della creazione permanente, sia su questo pianeta, sia in altre dimensioni. Sia che si intenda la separazione fra Dio e l'uomo, nel senso cristiano, sia che s'intenda la manifestazione del divino, secondo le religioni orientali e la nuova spiritualità, il compito evolutivo riguarda la partecipazione alla creazione permanente. Siamo tutti 'dei', impegnati nel gioco della creazione, in un campo infinito di dimensioni, di misteri, di forme e di non forme.

☺ - *Si afferma che siamo scintille divine, abbiamo la divinità dentro di noi; se siamo già tutto, che senso ha evolvere? Non dobbiamo semplicemente riconoscere ciò che siamo?*

§ Una parte di noi costituisce la coscienza divina universale, un'altra parte viene invitata sia a diventare consapevole di questa condizione, sia a partecipare al processo della creazione permanente. Dio non è una condizione di pace immobile. 'Io non sono soltanto un'anima individuale, sono anche lo Spirito Assoluto'. La crescita è un processo evolutivo personale che proviene dalle vite precedenti e che continua nella vita e nelle dimensioni dopo la morte. I concetti fondamentali sono il karma, come legge di causa e di effetto, come simbolo della realizzazione personale, come manifestazione dell'unicità individuale, e la partecipazione alla creazione ed alla sperimentazione dell'infinito.

¹ Cfr. I.J.P. Appel-Guèry, *Scienza unitaria dell'intra-universo*. Transtar-Horus, Torino, 1992, p. 15.

☺ - *Nel senso comune per 'crescita' si intende l'educazione dell'età evolutiva?*

§ Il senso comune e la normale interpretazione sociale e scientifica considerano nella sostanza la crescita delle persone limitata all'età evolutiva. Si considera che in seguito una persona possa impegnarsi nella vita adulta, accettando di funzionare nell'adattamento alle istituzioni. Un persona sente allora che si realizza nel lavoro, nella famiglia, nelle occupazioni del tempo libero. Si realizza adeguandosi a ciò che viene richiesto dalle istituzioni e dai condizionamenti. Non si realizza come sviluppo delle potenzialità personali, che potrebbero e dovrebbero procedere in una autoevoluzione permanente.

☺ - *Non avviene così?*

§ L'adattamento alle istituzioni così come sono oggi, l'adattamento al sistema sociale, non implica la crescita personale intesa come crescita continua e come autorealizzazione creativa. Una persona può sentirsi realizzata anche se semplicemente ha raggiunto e vuole mantenere un minimo di benessere economico e di sicurezza affettiva. Ma questo non vuol dire che si sia immessa in un processo di realizzazione delle potenzialità umane ed in un processo di evoluzione spirituale.

☺ - *Non poteva essere sufficiente che le persone avessero una preparazione e poi lavorassero per il bene comune?*

§ La scoperta scientifica, filosofica e spirituale riguarda la sostanziale plasticità della natura umana, passibile di uno sviluppo continuo. Se esiste la possibilità di una crescita permanente di una persona, questo vuol dire che non potrebbe essere sottomessa alla logica dell'economia, del mercato, del controllo delle istituzioni. Ciascuna persona dovrebbe potere utilizzare le forme dei lavori, delle attività e dei rapporti, al fine di verificare e realizzare la propria unicità personale. Come un artista ha di fronte delle tele, dei colori, degli strumenti, e li usa per realizzare un'opera artistica, così ogni uomo dovrebbe potere diventare artista della sua vita.

☺ - *Che cosa significa crescere? Che cosa è opportuno che 'cresca'?*

§ Possiamo applicarlo a diversi livelli:

possono crescere le capacità, nella razionalità, nell'affettività, nel carattere; possono potenziarsi il corpo e la mente, il cuore e lo spirito, la volontà e la fantasia; generalmente le capacità non vengono sviluppate, oppure vengono stimulate alcune ed escluse altre, per esempio si sviluppa l'opposizione fra l'essere razionale e l'essere sensibile, fra l'essere uno scienziato o l'essere un artista;

un altro livello riguarda la crescita dell'unicità personale, dell'identità profonda, con l'unificazione delle capacità e delle risorse in un programma di vita che stimoli la creatività e la coscienza, permettendo di realizzare una persona unica; questo si espande nella vita dopo la morte;

un altro livello ancora riguarda l'armonizzazione delle istanze della coscienza: l'ascolto e l'integrazione fra l'inconscio, l'Io o l'ego ed il Sé.

il potenziamento delle capacità ed attitudini si espande nelle esperienze metanormali e mistiche; l'evoluzione normale della natura umana può portare ad una evoluzione metanormale dell'umanità e ad una nuova vita su questo pianeta.

☺ - *Quali sono quindi gli aspetti di una formazione permanente?*

§ La crescita dovrebbe essere stimolata attraverso l'integrazione delle diverse componenti della nostra natura ed attraverso il primato dell'esperienza e della creatività. Una persona viene invitata a potenziarsi, a sperimentare, ad allargare il sentire ed il pensare, ad esaltare il volere, ad abbandonarsi nel corpo e nell'anima. La formazione comprende quindi la teoria, la pratica, ma anche una forma di sperimentazione alternativa della vita. A livello educativo si dice che tutte le persone dovrebbero sviluppare il sapere, il saper fare ed il saper essere.

Si pone il principio della sperimentazione creativa e rivoluzionaria: come trasformare il pianeta e l'umanità in modo che si possano sviluppare tutte le potenzialità, sia della natura che delle persone e delle comunità? Una persona che si realizza tende ad esprimere questo nelle forme dell'amore, per se stessa, per gli altri, per l'universo. Saranno studiate le condizioni ecologiche, economiche, antropologiche, adatte a fare in modo che tutti gli esseri possano sia sviluppare la loro unicità, sia concorrere alla formazione di un nuovo mondo, dedito consapevolmente alla partecipazione alla creazione permanente.

☺ - *Come possono maturare le capacità creative personali nel nostro sistema sociale?*

§ La realizzazione della specie umana conosce oggi livelli di sopravvivenza, di distruzione e di alienazione. Le persone non vivono per realizzare le loro capacità e la loro creatività. Il confronto fra gli ineguali è ben visibile:

“ pone sotto gli occhi di masse sterminate la tragica realtà dei paesi poveri e quella spesso solo esteriormente ‘florida’ dei paesi ‘sviluppati’, proiettando su una sorta di immenso schermo visibile a tutti le immagini della fame e della oppressione, le miserie del mondo preindustriale e il falso splendore delle megalopoli che riproducono al loro interno, in forme spesso ancor più assurde e degradanti – nella stratificazione e nel conflitto delle classi sfruttatrici e sfruttate – i contrasti fra sovrabbondanza e indigenza, fra sviluppo e sottosviluppo che emergono nel confronto fra le comunità nazionali ad alto reddito globale e quelle collocate ai limiti della sopravvivenza.” (Granese A., 1976)

“Nelle aree progredite abbiamo una tecnologia che viene prodotta per distruggere altre persone. Nei suoi altri impieghi la tecnologia rende la vita più comoda e piacevole, ma nel contempo tende rapidamente a rendere il pianeta inadatto alla vita degli uomini. E' una combinazione che fa pensare che forse l'homo sapiens si stia avvicinando alla fine del suo cammino evolutivo e sia destinato all'estinzione.” (Moore B. jr, 1974). ²

² Cfr. A. Sbisà, *Rivoluzione e formazione*, in *L'emozione fra corpo e mente*, op. cit.

Questo non impedisce di potere essere ottimisti e di adottare delle strategie complessive di vita che possano favorire la creatività, per chi lo desidera; si tratta di trasformare il destino della specie. La crescita personale viene situata qui nel contesto della formazione della nuova era.

☺ - *Che cosa intendi per 'nuova era'?*

§ Esistono oggi molti percorsi che cercano di configurare strategie di formazione che portino l'umanità verso una nuova era. Secondo 'La profezia di Celestino'³ in un prossimo futuro l'umanità non si porrà più come scopo della vita la sopravvivenza legata al lavoro ed alla sicurezza, ma assumerà l'evoluzione personale e sociale come obiettivo fondamentale ed orientativo di tutta l'esistenza. La nostra esigenza di dare un significato alla vita sarà soddisfatta dall'entusiasmo per la nostra stessa evoluzione. Si potrà vivere un'estasi generalizzata: questa potrà verificarsi solo quando avremo abolito la paura e saremo riusciti a tenere un livello sufficientemente elevato di vibrazioni in ogni situazione. Più riusciamo a vedere la bellezza, più ci evolviamo. Maggiore è la nostra elevazione, più elevate sono le nostre vibrazioni. Sicuramente tutto questo potrà sapere di utopia, ma occorre ormai riproporre il significato concreto ed operativo dell'utopia, come simbolo della trasformazione, che può parlare a lungo al cuore, alla fantasia, allo spirito, prima di tradursi in operazioni razionali e sociali di trasformazione. Di fronte al dilagare della violenza e della banalità, occorre di nuovo domandarsi come risvegliare le passioni e come alimentare gli uomini di forme ideali. E' necessario inventare nuove forme dell'entusiasmo, dell'amore, del coraggio e della creatività, come nuovo investimento delle energie umane, altrimenti incanalate verso forme distruttive.

Occorre ritrovare forme ed ideali per mobilitare l'energia creativa, attraverso nuclei comunitari ed associativi che s'impegnino ai più diversi livelli per sperimentare una vita diversa⁴. La proposta di un modello ideale costituisce uno strumento immaginativo, emozionale e concettuale per risvegliare le tracce del represso che dormono nella coscienza collettiva. Questi processi vengono proposti in nome di una nuova responsabilità nell'incontro fra la scienza e lo spirito, fra la metodologia della scienza e le finalità di sviluppo dell'uomo e del pianeta, fra la scienza e la coscienza.

"La soggettività radicale è la presenza, attualmente reperibile nella maggioranza degli uomini, di una stessa volontà di costruirsi una vita appassionante...la realtà concreta del piacere dipende dalla libertà di unirsi a tutti gli esseri che rendono possibile unirsi a se stessi ...Tutte le soggettività uniche e irriducibili hanno una radice comune: la volontà di realizzarsi trasformando il mondo, la volontà di vivere tutte le sensazioni, tutte le esperienze, tutte le possibilità. A gradi diversi di coscienza e di decisione, essa è presente in ogni uomo. La sua efficacia dipenderà evidentemente dall'unità collettiva che saprà raggiungere senza perdere la sua molteplicità. La coscienza di questa unità necessaria nasce da una sorta di riflesso di

³ Cfr. J. Redfield, *La decima illuminazione*, Milano, Corbaccio, 1996.

⁴ Cfr. A. Meluzzi, *NeoMonasteri e riEvoluzione*, Venezia, Marsilio, 2001.

identità, movimento inverso dell'identificazione. Con l'identificazione, si perde la propria unicità nella pluralità dei ruoli; con il riflesso d'identità, si rinforza la propria plurivalenza nell'unità delle soggettività federate.“⁵

☺ - *Come viene vissuta la sfera spirituale?*

§ Si presenta una forma di spiritualità che non comprende la rinuncia al mondo, al piacere, alla passione, ma anzi esalta il godimento e lo sforzo, la creatività, fino a fare sperimentare il divino dentro se stessi. Si tratta di 'essere nel mondo senza essere del mondo'. Ciascuna persona poi troverà una sua mappa dei compiti evolutivi, a seconda del programma dell'incarnazione che si è assunta. Ciascun essere viene invitato a realizzare delle imprese di creatività e di amore nell'infinito.

☺ - *In che modo è presente l'idea della divinità?*

§ Esiste nella sua pienezza trascendente una forma di beatitudine infinita creativa che possiamo indicare come divinità; amore, unità, onnipresenza, onnipotenza, felicità, stupore, sforzo, potere e gusto di creare: possiamo inizialmente considerare queste caratteristiche come un criterio di possibile esperienza. Siamo immersi in un ambiente divino infinitamente ricco di coscienze, di dimensioni, di misteri, di possibilità.

Abhinavagupta distingue fra la concezione del Vedanta, tendente a descrivere la realtà divina come una forma d'immobilità, articolata in 'essere, conoscenza e beatitudine', ed una concezione invece dinamica, che vede prevalere, nel divino, il movimento, l'energia, il principio attivo, la fonte della manifestazione e della creazione. L'io ed il pensiero vengono allora concepiti come sforzo, tensione, movimento, ricerca. 'Il tremendo, Siva, è sforzo'. L'io comune può superare le apparenze della realtà materiale e sociale per aprirsi alla vera dimensione della realtà totale: gli stadi della meditazione yoghica che portano a questa apertura sono 'stupore'⁶. L'esperienza religiosa e l'esperienza estetica producono la meraviglia e lo stupore, destati dalla 'rottura del mondo empirico' e 'dall'intrusione improvvisa di un'altra dimensione della realtà'.

☺ - *Ci sono delle idee guida orientative?*

§ Per favorire la crescita-evoluzione è opportuno riflettere e scommettere sulla contestazione dei pregiudizi maggiori ancora dominanti. Si tratta di sperimentare la vita immaginando che:

- abbiamo dentro di noi la scintilla divina, con il potere di creare; noi siamo innamorati del divino infinito in cui siamo immersi, ma siamo anche noi delle divinità che non sanno ancora di essere Dio; attraverso la conferma interiore e l'amore di noi stessi, possiamo scoprire, potenziare e realizzare la nostra dimensione divina, ed in questa essere uniti agli altri esseri creatori;
- la morte non esiste; esiste un processo di trasformazione che implica l'abbandono del corpo fisico e mentale della persona e l'entrata in un'altra dimensione; si può pensare alla vita dopo

⁵ R., Vaneigem *Trattato di saper vivere ad uso delle giovani generazioni*, Firenze, Vallecchi, 1973; p. 233.

⁶ Abhinavagupta, *Essenza dei tantra*, op. cit., p. 22.

la morte con naturalezza, vivendo di conseguenza: la realizzazione personale si proietta e continua nelle altre dimensioni; immaginiamo di intuire e riconoscere il programma evolutivo di questa incarnazione, di questa vita, come continuazione delle vite precedenti e come progettazione delle vite future; come se le vite fossero delle giornate, e le notti gli intervalli in un'altra dimensione, fra la vita precedente e quella seguente; immaginiamo di continuare a frequentare gli esseri più intimi che amiamo, risolvendo e creando compiti comuni, attraverso modi che alternano l'essere maschili o femminili, genitori e figli, amanti o amici; chi è tua madre ora poteva essere un tuo amante, chi è figlio, poteva essere fratello o padre, e così via; tutto poi viene reso più affascinante e misterioso ancora, pensando alle vite parallele ed all'eterno presente creatore; la formazione olistica prevede una formazione per la vita dopo la morte.

- esistono le dimensioni della coscienza cosmica con cui possiamo entrare in relazione: altri mondi e pianeti, di diverso tipo, extraterrestri, esseri di luce; la nuova spiritualità si fonda sulla canalizzazione con gli spiriti guida e con gli esseri di luce; è opportuno immaginare ed invocare queste dimensioni, secondo una scala che va dalla possibile conoscenza di esseri uguali fisicamente a noi, in altri pianeti molto più evoluti, fino alla conoscenza di esseri con forme molto diverse da noi, fino alla comunicazione con esseri fatti di materia semifluida o fluida, fino ad esseri di luce o a puri spiriti; si può convivere interiormente con spiriti guida e con presenze costantemente presenti nella nostra vita quotidiana e nella vita onirica; possiamo imparare modi diversi di vivere, come possiamo arricchire la coscienza di esseri umani terrestri con la coscienza galattica e cosmica: dall'uomo terrestre all'uomo galattico!

- in certe condizioni la sessualità può condurre all'estasi ed alla fusione nell'unità divina; la sessualità ampia ed evolutiva è l'antitesi della 'separazione', metodo con cui tutti viviamo il privato ed il possesso dei corpi; la sperimentazione di una diversa sessualità diffusa porterebbe a vivere l'aspetto della fusione con gli altri e con il cosmo, aspetto essenziale per la comprensione dell'individualità umana; siamo fatti di identità e di fusione, fino 'a diventare un corpo solo'; altro luogo comune da dissolvere: l'individualità non si perde nella fusione con il divino, nella fusione con gli altri, ma si amplifica, si potenzia; esiste una forma di compresenza fisica, energetica ed amorosa, che costituisce quasi un'atmosfera in cui siamo tutti immersi;

- siamo tutti un Sé illimitato, non abbiamo limitazioni; da questa convinzione possono emergere e liberarsi modalità di comprensione e di esperienza, di qualsiasi aspetto dell'esperienza umana, in modo totalmente nuovi rispetto alla realtà conosciuta; siamo in viaggio verso la realtà sconosciuta!

☺ - *Come elaborare queste idee?*

§ Vivete quanto leggete come un testo libero. Lo vorrei libero, spero che rimarrà tale quando volerà fra i pensieri delle altre menti, senza essere rinchiuso in cassette, ideologie, riferimenti storici, senza essere soffocato dallo spirito di gravità, dalla serietà pessimista e scettica; ma anche dall'ovvia esuberanza di chi comunque, contento, non indaghi oltre. Invito ad unire gli sforzi del pensiero, del cuore, della fantasia, dell'intuizione, della volontà, per esaminare tutte

le possibili implicazioni ed applicazioni dei concetti presentati. Ma ogni aspetto della psiche dovrà fare il proprio gioco in modo indipendente dagli altri, senza confusione per esempio fra il lavoro del pensiero e quello della volontà. Il lavoro-gioco consiste nell'elaborare e sperimentare ogni concetto, considerato sia a sé che in relazione agli altri.

☺ - *Come dovrebbero accogliere questi pensieri i lettori?*

§ Non si tratta di reagire immediatamente alle informazioni, rifiutando a priori od accettando con entusiasmo, magari senza comprendere fino in fondo le implicazioni in tutti e due i casi. Il lavoro-gioco che propongo cerca di superare i limiti tradizionali di una lettura passiva. Posso risponderti auspicando che le persone si dispongano al gioco cercando di sperimentare sin dall'inizio il viaggio complessivo. Non si può comprendere una teoria se non diventa un'esperienza reale: propongo un rapporto reciproco fra il pensiero e l'azione, una continuità fra il momento della lettura e le scelte quotidiane che le persone realizzano.

☺ - *Come fare concretamente? come seguire le lezioni?*

§ Dipenderà dalla situazione di ciascuno. Esistono alcune condizioni generali che saranno in ogni modo positive per tutti. Occorre prima di tutto fermare la coscienza di veglia comune, lo stato di permanente confusione febbrile che accompagna la vita quotidiana. Le prime attitudini da acquisire riguardano il controllo dei pensieri e lo stato di rilassamento.

Agendo sulla respirazione e sul silenzio, con l'aiuto di una musica adatta e di un ambiente tranquillo, si può cominciare ad entrare in uno stato più profondo di autenticità e di risonanza. A questo punto una lettura intuitiva ed immediata può fare entrare nello spirito della formazione, abbandonando più facilmente ogni reattività mentale. L'assimilazione avviene lenta, quasi entrasse nel corpo e nello spirito attraverso il respiro: il controllo dei pensieri permette meglio che i nuovi venuti si facciano conoscere, vengano accolti bene, con disponibilità, con amore.

Se emergeranno ascolto ed interesse, si potrà dialogare con loro. Se il linguaggio sembrerà nuovo e poco comprensibile, si potranno invitare al dialogo i propri pensieri che risultino più vicini ed affini alle nuove idee. Immersi nel rilassamento, possiamo poi lasciare affiorare pensieri ed immagini provenienti dal nostro inconscio, senza rincorrerli, senza rifiutarli, con lo spirito di un osservatore distaccato, come chi, dall'alto di una montagna, osservi sereno la vita che si svolge nella valle.

Dopo questa esperienza, consiglio di ritornare gradualmente alle proprie attività, lasciando ogni pensiero che riguardi i nuovi concetti: lasciamo che l'inconscio assimili senza gli interventi della mente, ma sentiamo pure nel corpo le sensazioni positive ed espansive successive al rilassamento.

Ampliamo le nuove percezioni, senza domandare significati e motivazioni, immergendosi in esse, gustando le situazioni emozionali ed immaginative che possono svilupparsi, senza attendersi nulla, con fiducia ed abbandono. Poi, in un altro momento, dopo un breve rilassamento, si può affrontare l'ascolto in un altro modo: scrivendo tutte le implicazioni

possibili presenti nei concetti accolti. Non è un invito alla mente a fare entrare e a commentare tutte le opinioni che si sollevano come un polverone. La volontà controlla anche questa volta i pensieri, ferma l'attenzione; ed il pensiero comincia allora a giocare.

Si tratta proprio di un invito al piacere ed alla sfida, non tanto qui ora immediatamente del piacere di sentire un'idea che susciti interesse, ma proprio del piacere di usare la logica, come se si potesse trattare di un tema completamente privo di ogni interesse. Il gusto della logica sarà aiutato dall'accettazione della costanza, della perseveranza, dell'attenzione, affinché effettivamente appaiano molte implicazioni. Lasciamole pure emergere, fluire, senza intervenire; diamoci un limite di tempo e poi abbandoniamoci.

Si possono porre due situazioni diverse. Con una prima si invita la ragione a regolarsi di conseguenza in riferimento ad un'ipotesi scelta: la domanda-ipotesi 'e se fosse vero?' può essere applicata singolarmente ai diversi concetti.

Se fosse vero, tangibile, che si continua a vivere dopo la morte? Che cosa cambierebbe nel mio modo di vivere? Se esistessero veramente esseri extraterrestri evoluti, che magari si rivelassero a me direttamente, anche fisicamente, o che apparissero nei cieli con le astronavi? Che effetto mi farebbe? Come si vivrebbe poi? Se fosse vero che la sessualità possa fare esplorare il divino? Che cosa vorrebbe dire, come si fa ad entrare in questa estasi sessuale-mistica? Con quali pratiche, con quali tipi di vita? Con quali persone e come potrei vivere le esperienze che portino in questa direzione?

Verifichiamo l'ampiezza progressiva dei percorsi possibili, e poi gustiamo, sentiamo, immaginiamo le possibilità.

La seconda situazione posta fa appello invece alla volontà: 'come vuoi che la realtà sia?', sempre con riferimento ai singoli diversi temi. L'esercizio consiste nella focalizzazione della volontà, 'come se' essa effettivamente cominciasse a costruire la realtà che si vuole. In questo caso è opportuno non fare alcun riferimento alla valutazione razionale: la situazione riguarda la possibilità di scelta e di libero arbitrio della persona, come se nulla al mondo potesse osteggiarla, e calandola poi in rapporto profondo al proprio sentire.

Troviamo situazioni di rilassamento, di gioia, di espansione, di piacere. Divertiamoci ad immaginare tutto quello che per noi sarebbe desiderabile, costituirebbe una fonte di felicità, sia per noi stessi, che per il mondo e l'umanità.

Finito il tempo, in questo od in un altro momento, si potranno segnalare le implicazioni effettivamente differenziate ed abbandonare sia le formulazioni ripetitive, sia le considerazioni che, secondo la riflessione, non risultino coerenti e significative. Potranno poi emergere pensieri sentiti ed utili, ma lontani da queste implicazioni: registriamoli a parte, ci torneremo sopra in un altro momento. E' importante conservare la concentrazione nel lavoro che facciamo, proprio come accumulo di energia e di attenzione.

Invito proprio a seguire i primi stati d'animo che una persona esprime quando sceglie di prendere in considerazione questo corso. Appena comincia a leggerlo, che diventi consapevole di ciò che desidera o pensa di trovarvi: scriviamo insieme! Può proprio letteralmente pensare e scrivere ciò che i suoi desideri e le sue opinioni esprimono.

Vengono proposte esperienze ed esercizi che potranno aiutare la pratica effettiva di un percorso di crescita.

☺ - *Non rappresentano momenti contrastanti il rilassamento, la logica, il discorso libero?*

§ E' opportuno agire su piani paralleli, se vogliamo entrare profondamente nella realtà. Il rilassamento permetterà alla ragione di essere più netta e lucida nel seguire la logica e l'intuizione, queste favoriranno poi un discorso libero più disinibito. Occorre liberarsi dai luoghi comuni cristallizzati che frenano la percezione e l'intuizione. Una persona potrebbe per esempio formulare un proprio 'credo', sui temi trattati, per poi vedere se riesce a metterli in discussione.

Parallelamente od in alternativa si possono registrare i desideri, come si vorrebbe fosse la realtà, ma che poi si pensa di avere ragione di pensare che così non sia. Il lavoro riguarda proprio la capacità di evidenziare ed inventare i paradossi, piegando qualsiasi legge fisica al nostro divertimento, al gusto di realizzare nuovi passaggi e percorsi.

☺ - *Allora non sono molto importanti i contenuti che esprimi, quanto piuttosto il lavoro formativo che proponi?*

§ I contenuti sono molto importanti. Molte persone possono ritenere inutile un eccesso di informazioni e di ragionamenti, magari perché ritengono di non avere le basi culturali, o perché ritengono che allontanano dallo spirito o dalla natura, dalla spontaneità. Ma noi non viviamo in una comunità primordiale istintiva immersa nella natura. Noi nasciamo in ogni caso, in questa società, 'filosofi', anche se analfabeti. Perché abbiamo ereditato nel linguaggio comune strati di filosofie, di ideologie, di significati, di azioni-reazioni, mentali ed emotive. Per questo motivo occorre potenziare il ragionamento, l'intuizione, la consapevolezza, per dissolvere concezioni fossilizzate, inconsapevoli, ma attivissime nel determinare la realtà. Per questo proporrò un attento lavoro sulle convinzioni, personali e sociali.

Per questo invito ad interrogarsi nel corso: che significato ha per me questa parola? Quali emozioni e fantasie sono associate? Quali esperienze me le hanno suggerite? Quali altre possibilità interpretative sono possibili? Il problema è che le parole vengono facilmente assorbite e neutralizzate dalla coscienza comune. E' necessario proteggerle dalla reattività mentale, cercare dentro se stessi esperienze profonde.

“Da questo mondo al prossimo; dall'utilitarismo alla creazione. Invece delle parole come strumenti di mercato, marchi di fabbrica per reclamizzare oggetti stabiliti, le parole creative che rinnovano. Parole rese di nuovo nuove, come il primo giorno della creazione; l'alba dell'eternità. Parole usate non per interpretare il mondo, ma per cambiarlo; non per reclamizzare questo mondo ma per trovarne un altro. Passare da mondo al prossimo; dal linguaggio ordinario al linguaggio straordinario.” (N. Brown)⁷

⁷ N. Brown, *Corpo d'amore*, Il Saggiatore di A. Mondadori, Milano, 1969.

Sarebbe anche importante cominciare a vivere partendo dal sentire la gioia e la felicità onnipresenti. Esistono esercizi che aiutano ad individuare ed esprimere le emozioni negative e le tristezze, in modo da essere poi più liberi e rilassati. Dopo si può cominciare a godere la vita partendo dai propri piaceri e dai propri stati d'animo positivi, per espanderli sempre più in tutta la vita, fino a sentire la crescita della propria gioia. Se coltiviamo il rilassamento ed abbandoniamo i pensieri negativi, aumenterà la capacità di godere la vita. La tendenza a limitare la mente restituirà spazio e respiro ai singoli sensi, alla fantasia, alla curiosità, al gioco, e la gioia emergerà allora prorompente dal mondo interiore, e si espanderà attraverso qualsiasi situazione di vita. Se facciamo attenzione a distribuire bene i momenti dell'attenzione e dell'abbandono, avremo la sensazione sia che la vita ci venga incontro generosa ed amante, sia che riusciremo a fare, progettare, sperimentare ciò che vogliamo. Avremo l'impressione di essere molto di più noi stessi, e contemporaneamente di superare i limiti del nostro corpo e della nostra individualità. Aumenteranno la coscienza e l'energia, e si apriranno nuove frontiere di felicità e di creatività.



3

L'esigenza formativa planetaria

Il concetto di formazione olistica implica l'assunzione di specifici orientamenti emersi sia nelle scienze sia nella nuova spiritualità. Il termine 'olistico' si basa sulla convergenza fra i dati delle scienze degli ultimi decenni e le ispirazioni del pensiero antico e rinascimentale. Il contenuto riguarda la considerazione della persona e della natura come di un tutto armonico ed una diversa conseguente concezione della realtà. Formare la persona come una totalità significa sviluppare l'autonomia di ogni singola parte del nostro essere, ed armonizzare il funzionamento complessivo in una direzione di crescita permanente come sviluppo del potenziale umano. Questo implica considerare gli obiettivi e le condizioni in cui sia possibile realizzare un progetto formativo che liberi e sviluppi le potenzialità del pensare, del sentire e del volere, come possibilità concreta per ogni essere umano.

La scissione fra la mente ed il corpo e le emozioni non rappresenta una improvvisa malattia di cui ci siamo accorti in questi tempi. Rappresenta sia la direzione fondamentale dei processi scolastici ed educativi, sia la condizione di funzionamento del lavoro, della cultura, delle istituzioni, delle relazioni. Ritrovare l'autonomia delle potenzialità del corpo e dell'anima, potenziare le sfere del volere, del sentire e del pensare, è un progetto che non può riguardare soltanto l'educazione e le terapie, ma la trasformazione di tutto il sistema sociale. La formazione olistica dell'essere umano implica un mutamento radicale del rapporto fra l'uomo e la natura e del sistema sociale che finora si è basato sulla loro opposizione.

Occorre pensare quindi ad una trasformazione totale del sistema sociale, attraverso il pensiero critico, la consapevolezza, l'ansia morale, la sperimentazione alternativa, la costruzione di una nuova società, basata sull'armonia fra l'uomo e la natura, fra la ragione, i sensi, lo spirito ed il mistero del cosmo. Tutto questo sembra inevitabile, se l'umanità non vuole autodistruggersi insieme al pianeta che l'ha gentilmente ospitata.

“La stessa simultaneità consente (pur in modo ineguale) il confronto degli ineguali e pone sotto gli occhi di masse sterminate la tragica realtà dei paesi poveri e quella spesso solo esteriormente ‘florida’ dei paesi ‘sviluppati’, proiettando su una sorta di immenso schermo visibile a tutti le immagini della fame e della oppressione, le miserie del mondo preindustriale e il falso splendore delle megalopoli che riproducono al loro interno, in forme spesso ancor più assurde e degradanti – nella stratificazione e nel conflitto delle classi sfruttatrici e sfruttate – i contrasti fra sovrabbondanza e indigenza, fra sviluppo e sottosviluppo che emergono nel confronto fra le comunità nazionali ad alto reddito globale e quelle collocate ai limiti della sopravvivenza.” (Granese A., 1976)

Sarà facile allora comprendere come proporre delle verifiche nel rapporto fra la razionalità e lo sviluppo complessivo dell'umanità. Secondo Moore, si potrebbero indicare come irrazionali gli obiettivi politici che aumentano la sofferenza e l'infelicità, e come razionali gli obiettivi politici che tendono a diminuire l'infelicità. Le forme della sofferenza cui allude l'autore sono la fame, la fatica, l'oppressione, l'ingiustizia.

“Nelle aree progredite abbiamo una tecnologia che viene prodotta per distruggere altre persone. Nei suoi altri impieghi la tecnologia rende la vita più comoda e piacevole, ma nel contempo tende rapidamente a rendere il pianeta inadatto alla vita degli uomini. E' una combinazione che fa pensare che forse l'homo sapiens si stia avvicinando alla fine del suo cammino evolutivo e sia destinato all'estinzione.” (Moore B. jr, 1974).

Il rinvio alle cause sociali vede ancora in primo piano il capitalismo ed i suoi obiettivi di profitto e di potere.

“il capitalismo tramonterà non per ragioni morali, religiose o rivoluzionarie, ma perché, inseguendo esclusivamente il profitto che è la sua ragion d'essere, non può che pervenire alla distruzione della Terra che è la base per il conseguimento del profitto.

Naturalmente distruggendo la Terra il capitalismo distrugge se stesso, mentre se salvaguarda la Terra non può più inseguire esclusivamente il profitto come ha sempre fatto, ma dovrà servire un altro padrone: la tecnica a cui oggi è affidata la vita dell'uomo sulla Terra. La tecnica, a cui nulla importa del profitto, obbliga quindi il capitalismo ad assumere un fine diverso dal semplice profitto che il capitalismo ha sempre inseguito. E se il capitalismo non prende coscienza di questa necessità e non incomincia a servire la tecnica che salvaguarda la Terra, finisce col distruggere, oltre alla Terra, anche se stesso. E già si vedono le avvisaglie della compromissione delle condizioni della terra e dell'arrancare del capitalismo.”

Per salvare il pianeta, per cercare di realizzare le potenzialità della specie umana, non sono sufficienti i timidi tentativi che pure giustamente stanno crescendo: l'attenzione ecologica all'ambiente, l'attenzione alla salute ed all'alimentazione, il contenimento potenziale di consumi

eccessivi. Occorre pensare a ristrutturare totalmente le sfere del lavoro e delle istituzioni, le sfere degli istinti e delle emozioni, delle fantasie e dei valori, dei sensi e dello spirito.

Io aggiungerei all'auspicio la liberazione e la maturazione anche della dimensione del volere: pensiamo al mondo degli ideali, delle aspirazioni, delle scelte, delle azioni, della creatività. Pensiamo alle forme della morale e della spiritualità. Pensiamo alla formazione del carattere, alla capacità di gestire le emozioni ed i sentimenti, alla capacità di sopportare e tollerare le avversità, di sfidare e tendere le capacità. Il volere riguarda la possibilità per tutti, di avere il desiderio, la volontà e la capacità di realizzare le potenzialità della nostra natura. Un modello di formazione olistica implica la realizzazione di una diversa evoluzione della natura umana e del suo rapporto con la realtà. Di conseguenza si pone come partecipazione diretta alla formazione della realtà come evoluzione e creazione.

La formazione globale della persona implica lo sviluppo del corpo, dei sensi, e delle realtà vissute come anima e come spirito, insieme alla ragione ed alla conoscenza. Questo implica un'azione formativa in cui ogni elemento, il corpo, il sentimento, la ragione o lo spirito, non prevalgano come privilegio, come esclusione, come esauriente giudizio di valore e attribuzione di significato. Abbiamo l'esigenza di sviluppare contemporaneamente le capacità e le potenzialità attive, la volontà e la ragione, e quelle ricettive, le facoltà non intellettive, dai sensi, all'immaginazione. Hillman⁸ propone l'esplorazione e l'attivazione di una 'coscienza delle cose', che potrebbe ampliare la nozione tradizionale di coscienza di sé, limitata al soggettivismo: occorre restituire alle cose le qualità cosiddette secondarie: colori, sapori, qualità tattili.

Per quanto riguarda i percorsi delle scienze della formazione e del benessere, appare necessario riarticolare le discipline in base a queste esigenze. Occorre ripensare e riformulare la formazione etica e spirituale, la formazione estetica, la formazione delle emozioni e dei sentimenti, la formazione affettiva e sessuale, la formazione del corpo, della salute e del benessere, lo sviluppo della coscienza ecologica, le capacità creative e relazionali. Occorre una formazione di base che risvegli le energie del corpo, del cuore, della ragione e dello spirito attraverso determinate pratiche trasformative.

Esistono oggi molti percorsi che cercano di configurare strategie di formazione che portino l'umanità verso una nuova era. Secondo 'La profezia di Celestino'⁹ in un prossimo futuro l'umanità non si porrà più come scopo della vita la sopravvivenza legata al lavoro ed alla sicurezza, ma assumerà l'evoluzione personale e sociale come obiettivo fondamentale ed orientativo di tutta l'esistenza. La nostra esigenza di dare un significato alla vita sarà soddisfatta dall'entusiasmo per la nostra stessa evoluzione. Si potrà vivere un'estasi generalizzata: questa potrà verificarsi solo quando avremo abolito la paura e saremo riusciti a tenere un livello sufficientemente elevato di vibrazioni in ogni situazione. Più riusciamo a vedere la bellezza, più ci evolviamo. Maggiore è la nostra elevazione, più elevate sono le nostre vibrazioni. Approfondiremo la natura dell'ebbrezza amorosa in questa prospettiva di mutamento epocale.

⁸ Cfr. Hillman J. (2003), *L'anima del mondo e il pensiero del cuore*, Milano: Adelphi.

⁹ Cfr. J. Redfield, *La decima illuminazione*, Milano, Corbaccio, 1996.

Sicuramente tutto questo potrà sapere di utopia, ma occorre ormai riproporre il significato concreto ed operativo dell'utopia, come simbolo della trasformazione, che può parlare a lungo al cuore, alla fantasia, allo spirito, prima di tradursi in operazioni razionali e sociali di trasformazione. Di fronte al dilagare della violenza e della banalità, occorre di nuovo domandarsi come risvegliare le passioni e come alimentare gli uomini di forme ideali. E' necessario inventare nuove forme dell'entusiasmo, dell'amore, del coraggio e della creatività, come nuovo investimento delle energie umane, altrimenti incanalate verso forme distruttive. Occorre ritrovare forme ed ideali per mobilitare l'energia creativa, attraverso nuclei comunitari ed associativi che s'impegnino ai più diversi livelli per sperimentare una vita diversa¹⁰. La proposta di un modello ideale costituisce uno strumento immaginativo, emozionale e concettuale per risvegliare le tracce del represso che dormono nella coscienza collettiva. Ecco quindi che la proposta di un diverso amore sessuale configura un amore che potrà vivere nella reale storia umana, un amore che potrà avere rapporti completamente diversi con le altre forme dell'attività, il lavoro, l'arte, la scienza, la cultura. Si tratta quindi di preparare nuove strade all'amore, ma anche di configurare in modo diverso la struttura della vita umana.¹¹ Questi processi vengono proposti in nome di una nuova responsabilità nell'incontro fra la scienza e lo spirito, fra la metodologia della scienza e le finalità di sviluppo dell'uomo e del pianeta, fra la scienza e la coscienza.

“La soggettività radicale è la presenza, attualmente reperibile nella maggioranza degli uomini, di una stessa volontà di costruirsi una vita appassionante...la realtà concreta del piacere dipende dalla libertà di unirsi a tutti gli esseri che rendono possibile unirsi a se stessi ...Tutte le soggettività uniche e irriducibili hanno una radice comune: la volontà di realizzarsi trasformando il mondo, la volontà di vivere tutte le sensazioni, tutte le esperienze, tutte le possibilità. A gradi diversi di coscienza e di decisione, essa è presente in ogni uomo. La sua efficacia dipenderà evidentemente dall'unità collettiva che saprà raggiungere senza perdere la sua molteplicità. La coscienza di questa unità necessaria nasce da una sorta di riflesso di identità, movimento inverso dell'identificazione. Con l'identificazione, si perde la propria unicità nella pluralità dei ruoli; con il riflesso d'identità, si rinforza la propria plurivalenza nell'unità delle soggettività federate”¹².

¹⁰ Cfr. A. Meluzzi, *NeoMonasteri e riEvoluzione*, Venezia, Marsilio, 2001.

¹¹ Tutti questi processi vengono proposti in nome di una nuova responsabilità nell'incontro fra la scienza e lo spirito, fra la metodologia della scienza e le finalità di sviluppo dell'uomo e del pianeta, fra la scienza e la coscienza. Cfr. F. Capra, *Il Tao della fisica*, Milano, Adelphi, 1992; F. Capra, *Il punto di svolta*, Adelphi, 1984; J. White, *L'incontro di scienza e di spirito*, Milano, Interno Giallo Editore, 1992.

¹² R. Vaneigem, op. cit., p. 233.

L'intenzione ed il coinvolgimento

Questo testo si basa sull'attivazione di una motivazione-intenzione di amore, accompagnata da una metodologia scientifica aperta alle dimensioni spirituali. La manifestazione di un'intenzione di amore e di ricerca costituisce una testimonianza diretta di un'esperienza ed offre la proposta alle persone 'coinvolte' di generare una corrispondente motivazione-intenzione spirituale e creativa. Il programma formativo comprende la possibilità-esigenza che il lettore parta immediatamente in un lavoro personale. Il testo si pone quindi come un'azione energetica diretta, di carattere vibratorio, che produce per 'simpatia', per induzione, una risonanza vibratoria specifica in chi si avvicina, accoglie, studia, risponde, sperimenta. Vediamo meglio questa risonanza vibratoria. Se si percuote un diapason, questo produce onde ad una determinata frequenza; se lo si pone vicino ad un secondo diapason, silenzioso in partenza, quest'ultimo inizia a vibrare con la stessa frequenza.

"La risonanza può essere utilizzata anche nel caso delle onde cerebrali. Esiste, infatti una correlazione tra lo stimolo che proviene dall'esterno e le onde cerebrali dell'uomo. Quando il cervello è sottoposto a impulsi (visivi, sonori o elettrici) di una certa frequenza, la sua naturale tendenza è quella di sintonizzarsi sulla stessa frequenza vibratoria dello stimolo in arrivo. Tale fenomeno è detto 'risposta in frequenza' o risonanza."¹³

Un programma di formazione olistica richiede il coinvolgimento totale della persona, vissuta e sperimentata come unità in evoluzione. Questa partecipazione globale implica l'auto-attivazione diretta della volontà, del sentimento, dell'emozione, del ragionamento, dell'intuizione, dell'immaginazione. Occorrono poi determinate condizioni ambientali, corporali e psicologiche, adatte a preparare ed a realizzare il processo formativo. Immaginiamo una situazione. In un ambiente libero e protetto, il gioco, la musica, la danza, il rilassamento, la meditazione permettono la scarica delle emozioni negative e delle staticità, il risveglio di stati e di energie profonde, dei livelli di liberazione, di gioia e di apertura. Gli esercizi e le drammatizzazioni possono poi stimolare la consapevolezza personale emersa e sollecitare un processo di autoriflessione. Questo porta poi alle relazioni, alla riflessione sui condizionamenti e le potenzialità, alle possibilità della creatività. Intervengono quindi i processi dell'apprendimento e della conoscenza.

Esiste poi la possibilità e l'urgenza dell'impegno personale, nel confronto con se stessi. Oggi sappiamo che possiamo regolare la respirazione, l'alimentazione, il movimento, il modo di pensare e di sentire, in modo da orientarsi verso il benessere e verso la creatività. Possiamo contenere le emozioni negative, amplificare le capacità dei sensi, aumentare la capacità di godere la vita, di sollecitare l'intuizione e di aumentare le capacità del pensiero in ogni aspetto della vita quotidiana. Sicuramente oggi, chi vuole, può studiare delle informazioni e delle conoscenze in certi ambienti, agire sul corpo e sullo spirito in altri ambienti. Il segreto e le potenzialità di una formazione olistica si basano sulla possibilità di intrecciare questi diversi

¹³ Laguzzi G, (2004) *Biopranoterapia*, Roma: Edizioni Mediterranee, p. 35.

percorsi formativi, superando le realtà e le immagini della scissione permanente dell'essere umano, contribuendo ad una visione complessiva dello sviluppo delle potenzialità.

5

Le motivazioni della crescita

La scienza e la società hanno studiato ed applicato sia la capacità di condizionare l'uomo, sia la capacità di stimolarlo. Una prima tradizione scientifica ha insistito sulla concezione passiva dell'intelletto individuale: si pensa che un individuo sia capace di reagire soltanto se venga stimolato. L'attenzione non si ferma sulla persona in se stessa, ma a quanto le accade sotto l'influenza delle circostanze esterne. La personalità appare come una concatenazione di riflessi e di abitudini, e l'abitudine come un'unità elementare. L'individuo viene concepito come passivo o reattivo, si trascurano la spontaneità e l'attività. Altri orientamenti psicologici hanno elaborato il potere attivo ed autonomo dell'uomo. La persona viene concepita come fonte delle azioni e del comportamento: l'attività non viene considerata come una risultante delle pressioni della stimolazione interna o esterna, ma come intenzionale, voluta. Lo studio della personalità deve allora collegare il suo stato presente con le possibilità future, comprendendo i percorsi degli sviluppi possibili e le capacità di progettazione. Emerge una motivazione fondamentale: il mantenimento, la realizzazione e la valorizzazione delle capacità di essere soggetto di esperienza.

La psicologia può confermare, ampliare, verificare e stimolare i fattori propulsivi dell'esperienza: il potenziamento della vita, l'autorealizzazione e la creatività. E' molto importante collegare le dinamiche di crescita e di realizzazione con lo sviluppo della vita quotidiana. Esiste la possibilità concreta che ogni individuo possa essere realizzato e creativo, e che ciò sia preferibile per la sua vita, in quanto esprime ed interpreta tensioni profonde della personalità, legittimando una convivenza democratica che stimoli la creatività in tutti. Si pone così una barriera contro le discriminazioni e le rassegnazioni, ed anche contro l'opinione che in fondo sia giusto che la maggioranza delle persone sia destinata a occupazioni e rapporti ripetitivi ed esecutivi, in quanto accontenterebbe la loro esigenza di tranquillità e di sicurezza. Sembra presente qui l'oscillazione fra l'esigenza di dare libertà, necessaria per ogni sviluppo, e la constatazione, a questo punto anche scientifica, che una libertà sostanziale debba collegarsi con la realizzazione e con la creatività.

Ma vediamo meglio questa ambivalenza. Gli psicologi riconoscono due ordini diversi di motivazioni: il bisogno di ridurre la tensione e di raggiungere l'equilibrio (moventi di deficit), ed il bisogno di mantenere la tensione in funzione di mete lontane (moventi di crescita). Nel primo caso un individuo si comporta in un certo modo allo scopo di eliminare qualsiasi tensione psichica. Nel secondo caso egli impegna le risorse rimaste libere dopo aver soddisfatto i bisogni elementari nella rottura dell'equilibrio e nell'espansione delle sue forze, allo scopo di

raggiungere nuovi livelli di crescita.¹⁴ Si accenna alla fondamentale unità e coerenza della struttura personale, all'unicità irripetibile dell'individualità, al potere direttivo ed unificante dell'intenzione. Queste affermazioni implicherebbero l'unità dell'attività di ogni individuo, e quindi la possibilità di progettare il comportamento personale secondo le linee direttive unificanti della propria personalità. La funzione unificatrice tesa verso l'autorealizzazione come pianificazione del futuro implica una progressiva e continua riorganizzazione autonoma di se stessi, dell'attività e dell'ambiente. La possibilità di elaborare queste teorie contrasta con una vita quotidiana che richiede comportamenti scissi, frammentari e superficiali. L'individuo non si realizza come attività e possibilità progressive ed indefinite, ma svolge costantemente un ruolo passivo, per tutto l'arco della vita. La capacità di fare esperienza viene limitata e frammentata. Non c'è dubbio che la prospettiva della crescita fondi concretamente e scientificamente la dimensione dell'autoprogettazione, anche se rimane incompatibile di principio con il sistema sociale esistente. Il riferimento alle motivazioni ed alle personalità uniche ed in sviluppo permette di comprendere meglio come la società risulti tesa a sacrificare la realizzazione globale dell'individuo a favore del primato del lavoro, e quindi del 'progresso' scientifico, tecnologico ed economico. Se una società vuole essere democratica, ma in realtà è lontanissima da questo ideale, magari proprio perché non può permettere che tutti gli individui si realizzino e siano creativi, sarebbe inutile una scienza che cercasse di riconoscere come esistente ciò che non esiste ancora, o che, nonostante le apparenze e le affermazioni ideologiche, si fa in modo che non esista. Da questo punto di vista la teoria del nesso stimolo-risposta descrive meglio la realtà storica del carattere condizionato e condizionabile dell'uomo. Può aiutare a riconoscere l'effettiva realtà condizionata, smascherando le ideologie che attribuiscono carattere di realtà a valori che invece vengono combattuti.

Marcuse¹⁵ ricorda che in una società dominata dai rapporti utilitari del mercato, l'autorealizzazione della personalità si basa su di una doppia repressione: la repressione del principio del piacere e una concezione tale della felicità e della libertà, da renderle compatibili con l'effettiva mancanza di libertà e felicità. Secondo Freud la personalità non è che un individuo infranto che si è adattato con successo alla repressione e all'alienazione; egli si è sempre rifiutato di considerare un individuo alienato come una 'personalità totale'. La pseudo-libertà e la pseudo-felicità, caratteristiche della società repressiva, sono per Freud estremamente lontane dalla felicità e libertà reali. Esiste il pericolo che l'ideologia contemporanea della personalità e della creatività si esprima nella tendenza a far considerare reale ciò che non lo è: la situazione peggiora ulteriormente perché si esauriscono e si fossilizzano i linguaggi, e si rende più difficile l'espressione delle alternative reali.

Possiamo immaginare ed ipotizzare una civiltà non repressiva fondata su di una piena realizzazione dell'individuo: si può sviluppare attraverso il libero gioco delle facoltà, attraverso

¹⁴ Cfr. C. T. Tart (2000), *Risvegliarsi. Superare gli ostacoli allo sviluppo del potenziale umano*, Latina, Edizioni Crisalide; (1977) *Stati di coscienza*, Roma: Astrolabio.

¹⁵ Marcuse H., (1964) *Eros e civiltà*, Torino: Einaudi.

una nuova sintesi dialettica fra i sensi e la ragione, attraverso un nuovo equilibrio fra gli aspetti attivi e quelli ricettivi, fra la volontà ed il piacere. Il potenziamento dell'individuo si sviluppa allora non soltanto in base al potere attivo, all'automotivazione ed all'autoprogettazione, ma anche in base alla 'passività', alla capacità di sentire e di godere. La soddisfazione ed il piacere a loro volta esprimono un potere attivo e trasformativo della natura presente in noi: l'abbandono ad essi provoca una tensione formativa che si realizza nella partecipazione a qualcosa di universale e di dinamico. La ragione dipende dai sensi, ed i sensi dipendono dalla ragione. Abbiamo un rapporto reciproco fra i valori del corpo ed i valori dello spirito, che la storia ha reso antitetici. Se la natura viene rispettata, ascoltata e realizzata, essa stessa sviluppa un processo di autoregolazione e di autorealizzazione, che viene incontro al processo di autoprogettazione della coscienza individuale.

"... Essa (la libido) può promuovere la formazione di cultura soltanto in condizioni che associno fra di loro gli individui in modo tale da creare un ambiente adatto allo sviluppo dei loro bisogni e delle loro facoltà. La riattivazione della sensualità polimorfa e narcisistica cessa di costituire una minaccia per la cultura e può portare essa stessa alla costruzione di una nuova cultura qualora l'organismo non esista come strumento di lavoro alienato, ma come soggetto di autorealizzazione - in altre parole se il lavoro socialmente utile rappresenta simultaneamente la soddisfazione palese di un bisogno individuale." ¹⁶.

L'impulso biologico si potenzia e si espande come impulso culturale. L'autosublimazione dell'Eros implica che la piena maturazione del corpo, la spinta all'unità ed alla perfezione, si aprono espandendosi verso gli altri e verso la società: essa stessa allora si esprime globalmente come crescita continua. La natura si rivela come soggetto che si autorealizza, attraverso l'Eros, e dialoga dentro lo stesso individuo con l'autoprogettazione della coscienza individuale. Viene posta in primo piano la possibilità e la capacità di amare se stessi. La potenza dell'amore per se stessi, che si pone come realizzazione delle potenzialità, come godimento della vita, come creatività felice, trabocca nell'amore verso l'altro, nell'amore universale, nelle forme della creatività. Il potenziamento della persona non può essere separato dal potenziamento della vita. L'autorealizzazione dell'individuo come unicità costituisce un processo autonomo in base alla coscienza, alla ragione, alla volontà, ma non può svilupparsi pienamente se non esplora e se non partecipa sia con le altre componenti dell'individualità, dal corpo all'inconscio, sia con i processi di autorealizzazione presenti nei campi dell'esperienza che gli uomini hanno indicato come natura e come divino.

Porre a base di una possibile civiltà non repressiva l'autosublimazione dell'Eros costituisce una rivoluzione copernicana. Si abbandona la concezione negativa degli istinti e della natura, assimilate da sempre al caos opposto alla pulita ragione ordinatrice, e si riconosce una direzione ed una finalità alla natura stessa: essa rivela ora forze positive che sono in grado di sviluppare una loro razionalità ed una loro crescita. La repressione di queste forze può comportare una loro degenerazione, la distruzione dell'eros provoca il risveglio dell'aggressività e degli istinti distruttivi. Ma se l'uomo, nella sua crescita, non si ferma al proprio ego, ed ascolta, stimola e

¹⁶ Marcuse H., (1964) *Eros e civiltà*, Torino: Einaudi.

realizza la sensibilità, accettando che l'eros si sviluppi liberamente, si trova di fronte ad un processo di autorealizzazione che si propone in dialogo con la coscienza razionale.

6 - Il primato dell'esperienza

6.1 Conoscenza e creatività

J. Dewey ha approfondito l'idea della connessione organica del reale e del rapporto di interdipendenza e d'integrazione di tutte le sue parti. L'analisi viene impostata come integrazione dell'uomo nella natura. Il rapporto fra un essere vivente e il suo ambiente non è quindi soltanto un fatto puramente conoscitivo. Il concetto di esperienza amplia, motiva ed orienta la conoscenza. Non è riferito soltanto al soggetto umano, ma all'interazione con la natura e con l'evoluzione. Esiste una forma di 'oggettività' della realtà e dell'esperienza, dove un mondo 'entra nelle azioni e nelle passioni degli uomini e subisce modificazioni attraverso le loro risposte'. Non possiamo allora riferire la conoscenza esclusivamente al passato e ad una determinata strutturazione della realtà. L'esperienza nella sua forma vitale è sperimentale, sforzo di cambiare il dato; è caratterizzata da una proiezione, da un protendersi verso il futuro. Il carattere temporale dell'attività implica la scelta ed il rischio di progettare il futuro assicurando la capacità di modificare il progetto mutando le condizioni; da ciò l'atteggiamento vitale della tensione dello sforzo verso l'avvenire. Tutto questo implica un concetto dinamico, unitario ed articolato di 'totalità'; occorre evitare il particolarismo: un'esperienza è 'pregnante di nesso'. La tendenza intellettuale all'astrazione separa pensiero ed esperienza, mentre la prima non è semplice registrazione, ma è piena d'inferenza: 'non esiste all'evidenza nessuna esperienza cosciente senza inferenza; la riflessione è nativa e costante'.

"L'esperienza è questione di simultanee azioni e passioni. Quelli che noi subiamo sono esperimenti nel cambiamento del corso degli eventi. I nostri tentativi attivi sono saggi e prove di noi stessi... Ogni conseguito equilibrio di adattamento all'ambiente è precario perché noi non possiamo andare di pari passo coi cambiamenti dell'ambiente. Essi hanno direzioni così contrarie che noi dobbiamo scegliere. Dobbiamo assumerci il rischio di legare la nostra sorte con un movimento o con l'altro... L'adattamento non è uno stato senza tempo; è un processo continuo... Ciò che si verifica nell'ambiente, e non ciò che è già lì in forma compiuta e finita, interessa l'organismo..."¹⁷.

Il concetto formativo fondamentale è costituito dalla 'simultaneità' delle azioni e delle passioni. L'esperienza si realizza, contemporaneamente, attraverso il pensare, il sentire ed il volere, e la loro armonizzazione; attraverso i sensi e la ragione; attraverso il corpo, l'anima e lo spirito. Le nostre facoltà sono attive e passive-ricettive, soggettive ed oggettive. L'intelligenza stessa 'è l'insieme complessivo degli impulsi, degli abiti, delle emozioni, dei ricordi e delle

¹⁷ Dewey J. (1917-1957), *Intelligenza creativa*, Firenze: La Nuova Italia; p. 42-43.

scoperte che preannunciano ciò che è desiderabile e indesiderabile in possibilità future e che trovano modo di riuscire ingegnosamente a favore del bene immaginato’.

L’equilibrio, la realizzazione e l’evoluzione cosciente si realizzano se sviluppiamo nella loro autonomia ogni singola facoltà, senza renderla sottomessa o ridotta alle caratteristiche di un’altra facoltà, per poi armonizzarle nella direzione evolutiva complessiva. Marcuse parla di una ragione che può diventare una ragione sensuale, e dei sensi che possono diventare sensi razionali. Non nel senso che la ragione debba sottomettersi ai sensi, o che i sensi debbano trarre valore, significato ed indirizzi dalla ragione. Noi invece conosciamo una situazione di contrapposizione, in cui chi vuole sviluppare e rinforzare una facoltà, sembra debba prima di tutto negare, sottomettere, reprimere, le altre, e poi pensare a come sviluppare le caratteristiche volute. Così chi vuole sviluppare la ragione, sente l’esigenza di reprimere prima di tutto i sensi e l’immaginazione, l’anima e lo spirito. Chi vuole sviluppare i sensi e l’intuizione, riterrà opportuno fuggire dalle presunte rigidità della ragione. Chi vorrà sviluppare l’anima e lo spirito, penserà di evitare e reprimere la ragione ed il corpo.

6.2 - La mappa ed il territorio

La sperimentazione della libertà implica una completa mobilità, che permetta di seguire la fluidità e l’imprevedibilità della vita come evoluzione creatrice. Se ai nomi corrispondessero sempre soltanto esperienze riconoscibili e programmate, la libertà di scelta sarebbe limitata. Ho con me una mappa che disegna e configura un territorio: propone le definizioni, i nomi delle città, delle strade. In questo caso la libertà di movimento diventa una libertà di spostamento fra realtà date e conosciute o conoscibili. Oppure posso decidermi di non fidarmi delle mappe e di cercare qualcosa che io intuisco, ma che non corrisponde ai nomi ed alle indicazioni datemi. Posso leggere la mappa come fosse un enigma, interpretando in modo diverso i nomi dei luoghi e dei percorsi, ricercando vie alternative e misteriose. Posso anche inoltrarmi in un territorio sconosciuto e stendere io una mappa, secondo dei criteri leggibili soltanto da me stesso o condivisibili da gruppi determinati. Questo criterio vale per ogni aspetto della vita umana: appliciamolo alla realizzazione personale, all’amore ed alla sessualità.

Ma posso anche inoltrarmi in un territorio di cui non ho la mappa. In questo caso ho le mie motivazioni per intraprendere un viaggio in un luogo sconosciuto. Posso esplorare un territorio nuovo, e lì incontrare paesi, piante, animali, elementi riconoscibili. Ma possiamo anche immaginare un qualcosa che sembra non esistere ora sul pianeta. Entrare in un territorio in cui non soltanto si trovino piante, animali, oggetti, non compresi o riconosciuti dalla scienza, ma che addirittura si possa osservare il territorio in piena genesi: cambia forma, si alza e si abbassa, si presentano creature sconosciute, mescolanze fra piante, animali, uomini ed altri esseri.

Ecco, probabilmente il terreno sconosciuto ed inconoscibile della realtà, il suo strato profondo, si basa su di un processo di creazione permanente. Io potrei collegare un mio cammino, un mio movimento, con un riconoscimento di luoghi ed esperienze che posso descrivere ed indicare soltanto in base alle mie risonanze emozionali ed intellettuali, posso distribuire dei significati che si riferiscono alle modalità della mia esperienza, e potrebbero dire poco agli altri. La

descrizione sociale del mondo corrisponde soltanto ad una particolare visione della realtà, costruita e diffusa sulla base di determinati interessi, ed in base alla programmazione della vita umana. Vengono imposti limiti alla possibilità di riconoscere che cosa sia reale. Ma possiamo anche scegliere di viaggiare ai confini della realtà: la libertà di circondare ed attraversare definizioni e vincoli, creando e vivendo spazi ed esperienze nuove.

Noi tutti viviamo con la certezza-speranza conscia ed inconscia che la mappa coincida con il territorio. Condividiamo una descrizione della realtà che ci è imposta sin dalla nascita. Dissertiamo sui nomi delle cose come se fossero evidenti per tutti sia l'identità del nome, sia la corrispondenza fra il nome e la realtà cui si riferisce. Identifichiamo sensazioni e pensieri con i nomi delle esperienze che ci siamo abituati a condividere con gli altri. Quando parliamo del lavoro, dell'uomo, delle religioni, dell'amore, della scienza, siamo tutti convinti che l'altro percepisca la stessa cosa che percepiamo noi. Si potranno poi verificare consensi e dissensi, emozioni diverse, reazioni contrastanti o armonie, ma si pensa che gli oggetti siano precisamente corrispondenti ai nomi. Esiste sempre una differenza sostanziale fra la descrizione intellettuale e linguistica di qualsiasi evento, e la sua realtà oggettiva, che del resto non aspetta i nostri nomi. Ogni evento od oggetto della realtà, della psiche, della natura o della società, ha un aspetto conosciuto, un aspetto sconosciuto ed un aspetto inconnoscibile. La libertà si può muovere fra eventi ben riconoscibili ed oggettivati. Ma può muoversi molto meglio se riconosce il carattere indeterminato della realtà, e quindi inventa e crea oggetti e situazioni, oppure esplora aspetti che mai altri hanno esplorato.

Possiamo chiamare 'deteritorializzazione'¹⁸ il processo in cui valutiamo che sia giusto superare o invalidare o distruggere le mappe che abbiamo di un dato territorio. Il mondo non deve essere interpretato, come si è fatto per secoli, ma deve essere 'prodotto', partendo dagli stati intensivi della macchina desiderante, dove il montaggio il funzionamento ed il prodotto coesistono in una indissociabile simultaneità. Un potente nomadismo è necessario per indurre alla liberazione dalle credenze, dalle superstizioni, dai poteri che bloccano la crescita. Propongono un nuovo principio di realtà, 'prendete i vostri desideri per la realtà, delirate la storia, i continenti, le razze, mettete in movimento le vostre macchine desideranti inceppate'.

Si tratta di dissolvere i significati, le cristallizzazioni della ragione e della società, come pure le istituzioni ed i rapporti che non costituiscono più una forma di esperienza creativa e libera. 'Credere di sapere una cosa fino in fondo solo perché si può chiamarla col suo nome e associarla ad altro sapere intellettuale costituisce uno dei più grandi fallimenti della cultura moderna' (Tart).

G. Deleuze ha definito un processo formativo che permetta di assecondare il processo di creazione della realtà: la schizoanalisi. Come primo compito negativo, essa ha la funzione di defamiliarizzare la cultura e l'esperienza, di deteritorializzare gli eventi, gli investimenti, i flussi. Come compiti positivi, essa è diretta a regolare gli investimenti nel rapporto fra il molare ed il molecolare, fra i grandi campi ed insieme e le linee di fuga degli eventi capillari: deve liberare la

¹⁸ Cfr. Deleuze e Guattari (1975), *L'anti-Edipo*, Torino: Einaudi.

produzione desiderante. Possiamo chiamare 'riterritorializzazione' il processo per cui prepariamo una nuova mappa per i territori del mondo, in cui canalizziamo esperienze creative prima senza nome. Il processo consiste nel restituire la libertà di percezione e di movimento, sia alla mia interiorità, sia alle modalità oggettive di presenza della natura e della società. La percezione della realtà si basa su di una forma di razionalità consensuale. Se vogliamo essere liberi, possiamo uscire da questa rappresentazione e vivere nuove esperienze.

Per gli stessi motivi, Castaneda¹⁹ parla di 'fare la nebbia intorno a sé e di 'cancellare la storia personale'. La persona rimane libera rispetto alle rappresentazioni ed alle identificazioni: io non sono come penso di essere, io non sono la persona che gli altri pensano che io sia. Se una persona mi riconosce per quello che ha percepito di me nel mio passato, mi vincola ad una determinata identità che ora posso avere superato. Il 'fare la nebbia' vuol dire rispettare il mistero delle circostanze interiori ed esteriori in cui mi muovo, ed in cui prende forma qualsiasi realtà, ed anche qui impedire che mi si interpreti in base ad una mappa che non è la mia.

La libertà rimette il mistero al fondo dell'esistenza, sia mia, sia degli altri, della natura, dell'universo e del divino. Tutti ridiventano liberi di esistere o di non esistere, o di esistere con nomi, forme ed esperienze completamente differenti e nuove. La libertà del movimento e dell'azione si unisce alla libertà delle emozioni del cuore, delle immagini della fantasia, di una conoscenza che gioca con l'inconoscibile. La condivisione con gli altri può avvenire nel corpo, nella natura, nello spirito, nel vivere e realizzare insieme, in cui la comunicazione razionale e la verifica dei significati non rappresentino degli assoluti, un modo per scambiare le mappe con i territori, per cristallizzare la realtà, ma soltanto un modo per condividere un viaggio, mediare comprensioni più vaste, attraverso forme di intuizioni e di risonanze. Ciascun essere rappresenta una forma di coscienza unica, nasconde una forma di essenza che deve svilupparsi, espandersi, realizzando le proprie potenzialità. Nessuna coscienza è uguale ad un'altra. Non è quindi possibile giudicare, confrontare e canalizzare le persone in modelli di consenso.

Non è facile naturalmente controllare le mappe inconsce che abbiamo interiorizzato, e che continuano a dirigere la nostra spontaneità, anche quando ci sentiamo contenti e liberi, innamorati e creatori. Ma è senza dubbio possibile controllare questi fenomeni ed aprirci gradualmente, fino a conciliare la libertà con la trasformazione e la creatività. Ecco quindi il viaggio necessario per 'diventare' la libertà. Si può definire la libertà come il diritto di ogni persona ad esprimere la propria unicità individuale: senza leggi, ordini, giudizi, vincoli, invasioni di altri modi di vedere la vita²⁰, ed in presenza di un universo inesplorato ed inesauribile che mi permetta di gustare, vivere e creare la molteplicità e l'indeterminatezza dell'esperienza possibile.

"La soggettività radicale è la presenza, attualmente reperibile nella maggioranza degli uomini, di una stessa volontà di costruirsi una vita appassionante...la realtà concreta del piacere dipende dalla libertà di unirsi a tutti gli esseri che rendono possibile unirsi a se stessi ...Tutte le

¹⁹ Cfr. Castaneda C. (1973), *Viaggio a Ixtlan*, Roma: Astrolabio.

²⁰ Cfr. Icke D. (1996), *Io sono me stesso, Io sono libero*, Cesena: Macroedizioni.

soggettività uniche e irriducibili hanno una radice comune: la volontà di realizzarsi trasformando il mondo, la volontà di vivere tutte le sensazioni, tutte le esperienze, tutte le possibilità. A gradi diversi di coscienza e di decisione, essa è presente in ogni uomo. La sua efficacia dipenderà evidentemente dall'unità collettiva che saprà raggiungere senza perdere la sua molteplicità. La coscienza di questa unità necessaria nasce da una sorta di riflesso di identità, movimento inverso dell'identificazione. Con l'identificazione, si perde la propria unicità nella pluralità dei ruoli; con il riflesso d'identità, si rinforza la propria plurivalenza nell'unità delle soggettività federate²¹.



7 – Preparare il viaggio

Tratto da Ferrucci. Crescere,

7.1 - L'esplorazione dell'inconscio attraverso il disegno, la scrittura, l'immaginazione, il movimento (P. Ferrucci)

La nostra psiche è antiquata: molti suoi aspetti non hanno più ragione di essere. Per illustrare questo fatto lo psicologo svizzero Baudouin usava l'esempio seguente:

Il passeggero di un autobus rispetta la regola di tenere il biglietto pronto per l'ispezione, che può avvenire in ogni momento. Dopo essere sceso dall'autobus, va a far delle compere. E alcune ore dopo, mentre si arrabatta con grossi pacchi e col portafogli e gli spiccioli, si accorge di aver sempre tenuto in mano il biglietto pronto per il controllo.

Qual è il meccanismo psicologico responsabile per questo esercizio di futilità? Alcuni lo potrebbero classificare come inerzia o automatismo. Tuttavia, se di automatismo si deve parlare, non si tratta di automatismo puro: l'intenzione originaria è diventata una direttiva inconscia nel comportamento di quest'uomo, ma, allo scopo di rispettare la regola, ha anche dato inizio a una serie di contorsioni ingegnose e complesse che esigevano iniziativa e determinazione, come se la vita stessa di quell'uomo fosse dipesa dalla doverosa presentazione del biglietto scaduto.¹

Continuiamo ad avere timori quando non c'è più nulla da temere. Ci attacchiamo a risentimenti passati. Ci sentiamo depressi quando non è più il caso di esserlo. Teniamo stretto il nostro biglietto, insomma, anche dopo che siamo scesi dall'autobus: le nostre abitudini emotive obsolete ci possono essere di grosso impaccio, perché ci obbligano a inutili impieghi di energia, e talvolta, specie se sono causate da situazioni traumatiche infantili, possono influenzarci profondamente; insomma, anziché reagire al qui e ora reagiamo come se ci trovassimo ancora nelle circostanze che ci hanno feriti. Tuttavia, quando riusciamo a osservarli in maniera chiara e oggettiva, questi condizionamenti tendono a perdere il loro potere

²¹ Vaneigem R. (1973), *Trattato di saper vivere ad uso delle giovani generazioni*, Firenze: Vallecchi, p. 233.

su di noi. Quest'impresa è più facile con l'aiuto di una guida, perché le vecchie abitudini tendono a perpetuarsi e a utilizzare ogni sorta di strategia per evitare di essere smascherate. Però abbiamo a nostra disposizione alcuni mezzi potenti e diretti per scoprire anche per conto nostro l'esistenza e la natura delle nostre abitudini obsolete.

Bisogna diventare consapevoli di ciò che ci elude, e cioè l'inconscio. Per definizione l'inconscio è proprio quella parte di noi che non è immediatamente accessibile alla coscienza; possiamo conoscerne l'esistenza solo tramite eventi accidentali, quali i lapsus, o con l'uso di tecniche ideate specificamente per scansare la censura che lo mantiene celato: quelle fornite dalla psicanalisi, come la libera associazione e l'analisi dei sogni; vari tipi di test; oppure ancora altri metodi, quali l'immaginazione libera, il movimento corporeo e lo scrivere. A questi metodi si può aggiungere il disegno libero (già usato da Jung), che è forse la tecnica più facile e pratica, e quella quindi che descriverò qui per prima.

Nel disegno libero rappresentiamo tutto ciò che ci viene in mente, senza alcuna preoccupazione di stile, metodo o contenuto. Poi guardiamo il nostro prodotto e cerchiamo di interpretarlo. I risultati possono essere di vario genere:

Catarsi o purificazione. Di solito si considera l'assenza di igiene fisica come un segno di mancanza di civiltà. Ma che dire dell'igiene psichica? La civiltà contemporanea stimola una grande varietà di sentimenti e nello stesso tempo ne inibisce l'espressione. Il risultato è che il materiale emotivo represso blocca il libero scorrere nell'ambito della nostra psiche e genera disturbi più o meno intensi. Il disegno libero dà una forma visibile all'energia inconscia che ci blocca da dentro, e quindi riesce ad allentare la presa che questa esercita su di noi.

Comprensione. Osservando queste forze oggettivate sulla carta, possiamo ottenere una visione più chiara del nostro mondo interno.... Con i nostri disegni liberi incominciamo a intuire da quali fattori sono determinati i nostri atteggiamenti e le nostre azioni. È come se disponessimo di un apparato simile allo schermo della televisione, una macchina capace di sintonizzarsi sul nostro inconscio e di trasformare gli impulsi invisibili e sottili in manifestazioni visibili di campi colorati: cosicché lo schermo ci mostrerebbe chiaramente e concretamente il gioco delle forze all'interno di noi stessi. Il disegno libero mette in luce con ricchezza e spesso con precisione le energie che motivano nascostamente le nostre vite, le tendenze in formazione, i sentimenti crepuscolari che nessuna parola riesce a descrivere.

Liberazione. La comprensione porta all'affrancamento dalle nostre energie inconse. Proprio come l'uomo che aveva capito che non era più necessario trattenere il biglietto, scopriamo di poterci liberare di quelle forze alle quali eravamo prima inconsapevolmente assoggettati.

Disegno libero

Prendete alcune matite colorate e dei fogli da disegno. Prima di incominciare a disegnare, interponete qualche momento di calma e di rilassamento fra la vostra attività precedente e ciò che state per fare. Poi permettete alla vostra mano di disegnare liberamente, e state a vedere che cosa salta fuori sulla carta.

Lasciate che la vostra mano disegni qualsiasi cosa voglia disegnare, astratta o concreta che sia. Lasciate che il tono emotivo di ciò che emerge sia quello che è, anche se non coincide con l'immagine attuale che voi avete di voi stessi. E mentre disegnate, lasciate che i movimenti della mano si sviluppino spontaneamente: possono essere fluidi o a stratonni, veloci o lenti, ecc.

Quando sentite di aver finito, studiate il vostro disegno: ha ancora bisogno di qualche ritocco finale? In tal caso completatelo come volete.

Dovremmo salutare il nostro disegno come se fosse una persona proveniente da una terra lontana, le cui usanze sono molto diverse da quelle del nostro paese: non la giudichiamo secondo le nostre categorie intellettuali, ne ascoltiamo invece la vicenda che ci racconta. Questo disegno potrebbe rappresentare qualcosa di nuovo e di diverso da ciò che si agita alla superficie della nostra psiche. Il nostro compito consiste nel cercar di entrare in risonanza con la sottostante "x" psichica, e nel captare intuitivamente ciò che ci trasmette su noi stessi.

Poi guardiamo di nuovo il disegno, questa volta in maniera più analitica. Quel è il suo stile? (è infantile, elaborato, nervoso, meccanico, ecc.?). Come abbiamo usato i colori? (notare l'esistenza o l'assenza di colore, contrasto e armonia, toni chiari o scuri, ecc.). Com'è rappresentato lo spazio? (è affollato, vuoto, oppressivo, impersonale, intimo, occupato irregolarmente?). Il disegno è statico o dinamico? (se c'è movimento, guardate se è fluido, impedito, violento e via dicendo). In che relazioni sono gli elementi rappresentati? (sono in contraddizione o isolati, danzano assieme oppure si stanno separando?). Qual è l'atmosfera generale? (triste, gioiosa, agitata, serena, ecc.).

A mano a mano che osserviamo il disegno può darsi che i suoi colori, le sue forme, o alcuni suoi dettagli suscitino in noi una sfumatura emotiva, un ricordo, una intuizione. Dopo un po' giriamo il foglio e scriviamo sul retro ciò che ci è venuto in mente. Insomma, dopo aver trasformato in forme visibili le nostre energie interne tentiamo di trasformare queste forme visibili in comprensione e in parole. A questo punto è chiaro che l'interpretazione (forse sarebbe meglio chiamarla *comprensione*) è più che una operazione intellettuale; inoltre non abbiamo bisogno di alcun codice predeterminato per decifrare il nostro disegno: ciò che conta è capire, non dare spiegazioni. Se le intuizioni non arrivano, è meglio lasciare da parte il disegno, e riguardarlo magari dopo averne fatti altri. E anche se i disegni rimangono ai nostri occhi dei geroglifici senza significato, essi soddisfano per lo

meno un nostro bisogno vitale: il bisogno di esprimere. Molti scoprono in sé un gusto quasi infantile nel giocare con le matite, nello sfuggire al controllo della ragione, e nel puro divertimento della creazione non asservita ad alcun fine.

A mano a mano che facciamo vari disegni liberi, viene a galla una molteplicità di forme: corpi, facce, animali, ghirigori, mostri, oggetti di tutti i generi, fogge ambigue, e via dicendo. E allora incominciamo a renderci conto dell'enorme varietà di energie che esistono in noi, vere e proprie entità psichiche con una loro vita indipendente. E il fatto che di solito non siamo capaci di percepire queste entità non significa che non esistano: significa soltanto che non ne eravamo coscienti. ...

Con una serie di disegni, la comprensione diventa più facile perché la prospettiva è più ampia. Inoltre, siccome i temi più importanti si manifestano in maniera ricorrente, se abbiamo più materiale a nostra disposizione siamo capaci di discriminare fra ciò che è casuale e ciò che è essenziale. Infine può succedere che in una serie di disegni fatti durante un periodo di tempo abbastanza breve avvenga una vera trasformazione: le emozioni più tempestose e intense ma passeggero vengono espresse sulla carta, così da permettere agli strati più sereni e profondi del nostro essere di venire successivamente alla luce. ...

Dopo aver fatto un po' di pratica con il disegno libero possiamo continuare l'esplorazione per lo meno in altre tre maniere: coll'immaginazione, col movimento corporeo, e scrivendo. Come nel caso del disegno, questi metodi possono essere usati liberamente oppure possono riguardare un tema particolare o un blocco psichico.

L'uso *dell'immaginazione spontanea* consiste nel lasciare emergere liberamente le immagini, proprio come facevamo con il disegno libero: ma anziché disegnare, visualizziamo. È un po' come avere di fronte a noi uno schermo, e stare a vedere che cosa ci viene proiettato; si tratta di un metodo più diretto del disegno libero, e le immagini che emergono sono certo più ricche e mobili di quelle che possiamo esprimere disegnando. È però più facile distrarsi; meglio quindi lavorare su un contenuto psichico specifico: per esempio, la paura; allora si lascia che l'immaginazione spontaneamente produca un'immagine che rappresenti concretamente quello stato d'animo: di che colore è? Che forma ha? Com'è al tatto? Che odore ha? Che suoni produce, e se ha una voce, che cosa ci dice?

L'importante in questo caso non è tanto costruire astrattamente l'immagine, ma lasciare invece che questa si formi da sé. L'atteggiamento corretto è di stare a vedere e lasciar fare a un'altra parte di noi, più profonda e naturale, il cui linguaggio è appunto simbolico.

Può venire ogni genere d'immagine, anche molto realistica e carica di emozione. Se si lavora su un blocco o un problema è abbastanza naturale che venga un'immagine spiacevole. In moltissime occasioni ho visto miei clienti affrontare polipi, topi, pipistrelli, ragni, mostri di ogni genere e forma, streghe e stregoni, e molti altri esseri spaven-tevoli. È naturale trasalire di fronte a questi esseri; poi però si scopre che queste immagini rappresentano aspetti profondi e non risolti di noi stessi. È bene quindi affrontare queste creature mostruose, cercare di familiarizzarsi con loro, di capirle, di ascoltare ciò che esse hanno da dirci. La chiave di volta sta sempre nell'avere abbastanza coraggio per fronteggiare

l'immagine negativa e abbastanza pazienza per starci assieme per un po' di tempo. Allora l'immagine si trasforma. Questa trasformazione può aver luogo solo quando lasciamo che tutti i sentimenti a essa associati emergano liberamente.

Tuttavia, se troviamo un'immagine con cui non sappiamo che fare anche dopo averla pienamente affrontata, è utile lavorarci ancora in un'altra occasione, o magari esprimere il contenuto corrispondente con un disegno libero. Il punto essenziale qui è che non è solo l'immagine che cambia, il che di per sé sarebbe un fatto quasi irrilevante, ma che il suo cambiamento porta con sé una maniera diversa di vedere le cose e un afflusso di nuove emozioni. E questa trasformazione a sua volta può influire concretamente sul nostro comportamento. Naturalmente non dobbiamo aspettarci che tutto questo accada da sé e subito (anche se a volte le cose vanno proprio così). Se vogliamo che la trasformazione si radichi davvero in noi, è bene rivisualizzare l'immagine positiva che è emersa, anche brevemente e nel corso della giornata.

Un'altra utile tecnica consiste *nell'identificazione* con le immagini, positive o negative che siano: appare una fata, una rana, un fiume, una vecchia scarpa, un ufficiale della Gestapo, un vulcano in eruzione: qualsiasi immagine venga, essa proviene dalla nostra psiche, è un nostro prodotto. È bene allora identificarcisi per conoscerla più a fondo e possederla completamente. Secondo lo psichiatra svizzero Robert Gerard,² che per primo l'ha usata, questa tecnica, nel caso di immagini di persone, serve ad aumentare la nostra empatia; nel caso di immagini naturali come fiumi, stelle e fiori, tende a evocare sentimenti di partecipazione intima con l'intero universo; nel caso di immagini ripugnanti o terrificanti, aiuta a recuperare parti di noi stessi che fino a quel momento avevamo represso, o proiettato su altre persone; in tutti i casi porta a una relazione più diretta e profonda con tutto ciò che esiste dentro e fuori di noi, ed è quindi più utile ed efficace di un'interpretazione puramente intellettuale.

L'uso del *movimento libero* può essere paragonato all'immaginazione spontanea. La tecnica in sé è molto semplice: si lascia che il corpo assuma le posizioni e compia i movimenti che vuole, e mentre prima il veicolo di espressione erano il disegno o l'immaginazione, ora esso è l'organismo stesso. Non si fanno, beninteso, dei movimenti già pensati in precedenza: invece, il corpo si muove secondo le sue tendenze spontanee, che possono provenire anche da livelli molto profondi dell'inconscio. Oppure si può lavorare direttamente su un blocco psichico, esprimendolo con una posizione o un movimento, come se il nostro corpo fosse una statua che lo simboleggia o un ballerino che lo rappresenta con la sua danza; in questo modo possiamo arrivare a capire meglio quel blocco, e talvolta a facilitare qualche cambiamento. Certe persone che sono particolarmente in contatto col loro corpo sentono che per loro è particolarmente importante agire a questo livello: perché fino a quando lavorano solo a livelli psichici o mentali non possono afferrare pienamente quello che succede in loro.

Il limite di questa tecnica è che molte persone, a doverla usare, si sentono ridicole e imbarazzate, mentre sono più a loro agio con le altre tecniche descritte in questo capitolo.

Ciò avviene perché la percezione che hanno del loro corpo è incompleta, e se la loro "corazza" è messa a repentaglio provano una forte ansia.

Scrivere, il quarto metodo, può essere assai più potente di quanto non si pensi. Se ci mettiamo a scrivere a ruota libera su un tema specifico, può accadere che incominciamo a esprimere cose alle quali prima non avevamo neanche lontanamente pensato. Formulando esplicitamente ciò che sentiamo in maniera implicita arriviamo a chiarificare a noi stessi ciò che prima era una massa confusa e oscura. Mentre scriviamo ci possono venire nuove idee. In ogni caso, evochiamo in noi stessi una vera catarsi.

Non deve sorprendere che il materiale inconscio venga così prontamente alla superficie. Non c'è nessuna grossa barriera che separi l'area illuminata della coscienza dal mondo oscuro dell'inconscio. C'è invece un'osmosi continua fra queste due dimensioni. Scrivere stimola questo scambio e ci aiuta a osservarlo e utilizzarlo. Esiste poi un'altra ragione per scrivere: come sostiene Ira Progoff, che di questa tecnica ha fatto ampio uso, le esperienze della nostra vita si accumulano una sull'altra e rimangono sterili se noi le mettiamo nel dimenticatoio: sono come terra compatta, che dev'essere dissodata prima della semina; e solo se noi affondiamo le mani nell'humus della nostra vita, solo se ne ripercorriamo gli eventi colla mente (e poi magari ne scriviamo), anziché proseguire senza consapevolezza alcuna, potremo capire i nostri errori, recuperare impulsi dimenticati, ricavare insegnamenti preziosi da ciò che è accaduto. In tutti questi metodi la consapevolezza costituisce la prima fase.

Dopo che ci siamo familiarizzati con le tendenze che ci limitano, dopo averle osservate oggettivamente, è cambiato già qualcosa: perché ogni tendenza che è scoperta e affrontata pienamente, cambia. Dopo questa prima fase è possibile *sostituire* le tendenze distruttive con altre più positive. Creiamo una nuova *linea di forza*: è come tagliare un nuovo sentiero nella giungla: dopo aver affrontato e capito la nostra paura, per esempio, la sostituiamo col coraggio; rimpiazziamo una tendenza alla depressione con la gioia, o un atteggiamento di sospetto e ostilità con uno di apertura.

A volte questa sostituzione è spontanea. Molto più spesso, invece, occorre creare l'atteggiamento desiderato deliberatamente e gradualmente. Se si ignora questa fase di impegno costruttivo, non è raro che la vecchia tendenza si faccia di nuovo sentire. Questa vecchia tendenza, anche se è stata smascherata, costituisce pur sempre la linea di minore resistenza, ed è un atteggiamento che col passare degli anni si è profondamente radicato nella psiche inserendosi in una rete di associazioni, di vantaggi e di abitudini mentali che non si possono eliminare da un momento all'altro...Un elemento apparentemente negativo contiene in sé le possibilità di uno sviluppo naturale. Il risentimento può diventare autoaffermazione, un'eccessiva sensibilità emotiva può diventare amore, l'ostinazione può trasformarsi in tenacia. E allora è nostro compito facilitare quello sviluppo mediante i metodi appositi.



8 - Che cosa fare con l'aggressività?

Ferrucci, Crescere

Dappertutto sul nostro pianeta, costantemente e in maniera insensata, l'aggressività umana causa danni immensi. Ogni giorno questa energia fondamentale, elusiva ma potente, è causa di innumerevoli tipi di sofferenza. Ogni giorno, mediante i mezzi più sofisticati e rispettabili, oppure al contrario mediante quelli più primitivi, in maniera diretta oppure indiretta, sono commessi assassini fisici e psichici e il diritto di ognuno alla sopravvivenza materiale ed emotiva è messo a repentaglio. Ogni giorno numerosissime persone sono offese, attaccate, torturate o uccise.

Inoltre, milioni di individui dirigono la loro energia aggressiva contro se stessi, causando o facilitando, ci dice la medicina psicosomatica, disturbi cardiaci, ipertensione, difficoltà gastriche, intestinali, sessuali, respiratorie, malattie della pelle e reumatiche, e obesità. E questa stessa energia aggressiva, si è scoperto, è uno dei fattori compartecipi in vari disturbi psichici quali certe forme di depressione, sensi di colpa, sindromi paranoide e ossessive, e molti altri ancora. Un problema ancora più grande è costituito dalle infinite maniere in cui l'energia aggressiva, quando è male diretta, avvelena le nostre vite e le nostre intenzioni quotidiane; basta pensare alla varietà di forme che essa può assumere:

odio sabotaggio passivo
auto-distruttività amarezza
sarcasmo irascibilità
irritazione malevolenza
crudeltà dissenso per partito preso
risentimento rabbia
frustrazione rancore
ripicca malumore
ruminazione di fantasie aggressive ostilità
disprezzo vendetta

Dobbiamo dunque dire che l'aggressività è un male da curare ed eliminare? No di certo. Molti fattori possono deformare ed esagerare l'aggressività, e anche trasformarla in violenza: l'isolamento e la mancanza di comunicazione, l'assenza di amore (specialmente nei primi anni di vita), il sovraffollamento e la scarsità di risorse, la repressione, i modelli ambientali negativi, perfino la nutrizione inadeguata. Una azione pronta ed efficace su questi fattori può certo alleviare molti di questi risvolti negativi. Possiamo capire l'aggressività in modo più profondo, tuttavia, non solo studiandone le forme più deleterie

e distruttive, ma soprattutto cercando di capirne l'essenza. Come dice Assagioli, essa è "impulso cieco e prepotente all'auto-affermazione, alla manifestazione di ogni elemento del proprio essere, senza alcuna scelta, senza alcuna preoccupazione delle conseguenze, senza alcun riguardo per gli altri".¹

Vista così, l'aggressività è un'energia naturale; e tutte le energie naturali, di per se stesse, sono neutre: le energie del vento, del sole, dell'atomo, di un fiume, possono causare catastrofi oppure essere di immensa utilità. E l'umanità è molto più efficiente nel dirigere e utilizzare energia fisica che non nel padroneggiare e incanalare quella psichica. Eppure i due compiti sono paralleli, e possiamo riuscire nell'uno come abbiamo avuto successo nell'altro.

RIFLESSIONE SULL'AGGRESSIVITÀ

Che forma prende in voi l'energia aggressiva?

Pensate alle maniere in cui la utilizzate; pensate a quali sono i vostri canali preferiti e le vostre modalità abituali:

Siete diretti o indiretti?

Esprimete o reprìmete l'energia aggressiva?

Qual è il vostro atteggiamento nei suoi confronti: la temete, la disprezzate, ne godete, la accumulate?

O, forse, non la sentite per nulla?

Potete notare dei temi e degli stili specifici? E delle situazioni o delle persone che in particolare tendono a stimolarli?

Scrivete tutto ciò che vi viene in mente a questo proposito.

Possiamo concepire l'intero processo come un fenomeno naturale: un'ondata di energia aggressiva emerge in un individuo, diventa potente, e spinge con forza per manifestarsi. A questo punto si presentano almeno due possibilità fondamentali: la persona si spaventa, è timida e inibita, oppure non vuole contravvenire a sue regole autoimposte di cortesia; quindi reprime la sua ondata di aggressività causando a se stessa qualche danno psicofisico. Oppure, e ciò accade soprattutto agli estroversi, l'ondata trova uno sfogo in forma di parole e di azioni, certe volte in maniera costruttiva, molto spesso invece in maniera distruttiva.

Non si può certo dare una regola generale sull'espressione dell'aggressività. Da un lato ci sono individui che, essendo timidi e riservati, si trovano a disagio nella giungla della vita di ogni giorno. Giustamente queste persone considerano una vittoria l'atto di affermarsi in maniera decisa, e sono soddisfatte ogni volta che riescono a parlare in maniera franca e coraggiosa, e qualche volta anche a esplodere.

Alcuni scoprono anche che esprimere il proprio risentimento con persone con cui c'è un rapporto di amore e comprensione reciproca può aiutare: dopo lo scossone iniziale la situazione migliora. Come disse Blake,

Ero infuriato col mio amico
Gli dissi la mia rabbia, la mia rabbia cessò.
Ero infuriato col mio nemico
Tacqui, la mia rabbia crebbe.

Ma sarebbe un grande sbaglio generalizzare e credere che l'espressione libera dell'aggressività sia sempre giusta e utile: parole dette in momenti di esasperazione possono inquinare una relazione per molto tempo; e molte forme di risentimento feriscono e magari distruggono ciò che c'è di delicato e di bello in una persona, impedendone la crescita, generando incomprensioni, provocando desideri di ripicca, e così via.

Fortunatamente possiamo decidere di scaricare l'aggressività in maniera innocua. Ci sono metodi semplici ma eccellenti descritti da vari autori: prendere a pugni un cuscino, colpire ripetutamente e violentemente un materasso con una racchetta da tennis, stracciare giornali, scrivere una lettera crudele e cattiva alla persona con cui ci sentiamo in collera (e poi non spedirla). Questi metodi funzionano tanto per ferite presenti quanto per risentimenti accumulati nel corso del tempo, e dovrebbero davvero essere incorporati nelle nostre pratiche abituali: ci permettono infatti di eliminare i rifiuti psichici che altrimenti impediscono la libera circolazione delle energie psicofisiche. Sfortunatamente le persone che più hanno bisogno di questi metodi spesso razionalizzano la loro paura di adottarli, definendoli ridicoli, inutili e poco dignitosi.

C'è poi un'altra importante possibilità: possiamo *trasformare* l'energia aggressiva. Possiamo modificare il suo obiettivo, pur lasciandone intatta l'intensità. Ritorniamo alla nostra ondata: essa emerge e si spinge in avanti, ma questa volta le vengono date una forma e una direzione diverse da quelle che aveva originariamente. La sua impetuosità non viene per nulla repressa, ma la sua nuova espressione è ora positiva, e coerente con lo svolgersi della nostra vita. Facciamo un paio di esempi:

Ogni volta che sento che la rabbia si fa strada in me, utilizzo immediatamente quest'energia per riordinare il mio appartamento. E ho sempre un appartamento *molto* pulito.

Quando ricevetti un voto scadente a un esame mi arrabbiai talmente che decisi di investire questa rabbia in attività di studio per l'esame successivo. Ho alimentato con la mia rabbia il mio desiderio di studiare, e questo ha migliorato enormemente la mia concentrazione.

E qui emergono subito due punti salienti: anzitutto qualsiasi maldestra condanna delle nostre energie aggressive rende ogni trasformazione impossibile; in secondo luogo, c'è qualcosa di molto bello e vitale nell'energia aggressiva; sfortunatamente, molte persone la guardano con timore e tremore, spesso la considerano equivalente alla violenza, e credono erroneamente di riuscire a disfarsene concentrandosi su qualità positive, come la pace e la serenità: e invece va a finire che la reprimono.

Se è vero che l'aggressività, quando non è regolata abilmente, può diventare distruttiva, *nella sua forma più evoluta essa diventa un potere creativo*. Molti autori hanno messo in guardia contro l'errore di deprecare l'aggressività, ricordando i pericoli della rassegnazione e

dell'impotenza. Ramakrishna, per esempio, raccontava la storia di un serpente assai velenoso e feroce; un giorno questo serpente incontrò un saggio e, colpito dalla sua amorevolezza, perse tutta la sua ferocia. Il saggio allora gli consigliò di smettere di far del male alla gente, e il serpente decise di vivere da allora in poi una vita di mansuetudine e innocenza; ma non appena gli abitanti del villaggio vicino vennero a sapere che il serpente non era più pericoloso, incominciarono a prenderlo a sassate, a trascinarlo per la coda e a torturarlo in mille modi. A questo punto il serpente si trovava davvero in difficoltà. Fortunatamente il saggio passò di nuovo da quelle parti, e visto come era ridotto il serpente e avendone ascoltato le lamentele, gli disse semplicemente: "Amico mio, io ti avevo consigliato di smettere di far del male alle persone; non ti avevo detto di non sibilare e di non impaurirle".

Ramakrishna così conclude:

Non c'è alcun danno nel "sibilare" a uomini malvagi e ai vostri nemici, mostrando loro che potete proteggervi e che sapete come resistere al male. Dovete solo fare attenzione a non iniettare del veleno nel sangue del vostro nemico. Non resistete al male causando a vostra volta del male.²

Veniamo ora all'esercizio.. È un esercizio da fare solo quando si è in contatto con qualche forma di aggressività, o ci si sente in grado di ricuperarla alla coscienza. Se ora non vi sentite in una situazione del genere, limitatevi a leggerlo, e fatelo un'altra volta, più a caldo.

TRASFORMAZIONE DELL'ENERGIA AGGRESSIVA

- 1) *Scegliete un progetto o un'attività a cui volete dare più attenzione ed energia.*
- 2) *Ora lasciate temporaneamente da parte il pensiero di questo progetto e mettetevi in contatto con la vostra aggressività (qualsiasi forma essa abbia ora per voi: risentimento, rabbia, irritazione, ecc.).*
Percepitene il vigore, l'effetto che ha sul vostro corpo e forse anche il male che vi sta facendo. Datele spazio, per così dire, osservatela senza interpretarla e senza etichettarla immediatamente.
- 3) *Ora rendetevi conto che queste emozioni aggressive sono energia a vostra disposizione, un'energia che è preziosa e che può essere impiegata in vari modi, anziché semplicemente essere accumulata dentro di voi. Ora può farvi male, ma può anche diventare la forza propulsiva del progetto o dell'attività che avete scelto.*
- 4) *Adesso immaginate vividamente di trovarvi coinvolti nel progetto da voi scelto. Visualizzate in dettaglio quest'attività, e immaginate di alimentarla con quell'energia che era prima assorbita dalla situazione aggressiva.*

La trasformazione dell'energia aggressiva è tutt'altro che un'attività artificiale o di natura solo mentale; anzi, spesso avviene da sé, quando ci si è familiarizzati con il procedimento

l'intera operazione diventa un fatto naturale. Il nostro compito è, dunque, di conseguire un certo grado di padronanza anziché lasciare tutto al caso.

È utile anche rendersi conto di come persone creative di varie epoche hanno usato la loro aggressività, e scopriremo che essa è stata certe volte un ingrediente essenziale del loro lavoro: "Facit indignatio versus" scrisse per esempio Quintiliano: "L'indignazione crea poesia". In una cultura e in un campo diversi, Einstein fu descritto dal suo amico Infeld come dotato di una "incredibile ostinazione"³ nel perseguire i problemi che, in seguito a un lavoro di dieci anni, diedero poi origine alla teoria della relatività generale. A quanto pare, l'ostinazione permetteva a Einstein di riuscire a lavorare senza nessun bisogno di incoraggiamento o di aiuto da parte di altri.

Altre volte l'indignazione nei confronti di circostanze esterne è stata trasmutata in azioni volte a cambiare quelle stesse circostanze. Come diceva Emerson, la buona indignazione tira fuori tutta la nostra energia.

.....

La maniera tragicamente maldestra con cui l'umanità fa uso della sua energia aggressiva genera una massiccia distruttività, e ci rendiamo tutti conto che le soluzioni a questo immenso problema sono difficili e complesse. Ma una delle maniere di affrontare la situazione è di cominciare da dentro di noi; e, come abbiamo visto, è possibile trasformare aggressività in azione costruttiva.



9

L'accettazione consapevole della realtà

Ferrucci, Crescere

Quando incontriamo un evento spiacevole possiamo decidere di accettarlo per quello che è, senza lamentarci perché l'universo non si adatta ai nostri desideri. Come dice Marco Aurelio, non ci mettiamo a litigare con le circostanze della vita. La nostra prima e spontanea reazione può essere naturalmente un senso di ribellione o di dispiacere. Ma non appena assumiamo un atteggiamento di accettazione, scopriamo di poter capire meglio ciò che sta capitando, di imparare ciò che le circostanze ci insegnano, e di avvantaggiarci di ciò che, nonostante tutto, esse ci offrono: diventiamo allora responsabili della scelta del nostro atteggiamento interno invece di perder tempo ad accusare emotivamente il mondo esterno...

Ma attenzione. Non si tratta qui di una rassegnazione passiva e frustrata. Non si tratta di approvazione. C'è invece una neutralità oggettiva nei confronti di ciò che è e che in un dato momento non può che essere così. È quindi un rinunciare alle pretese infantili, ai sogni a occhi aperti, ai capricci, ai timori irrazionali, ed entrare in contatto con i ruvidi contorni della realtà. Questo di per sé è un avvenimento psichico di enorme importanza: la realtà può

essere, a modo suo, potentemente terapeutica, anche quando è spiacevole o perfino tragica (terapeutica, beninteso, non nel senso di consolare, ma nel senso di rivelare e di insegnare). Tutto ciò, infine, non esclude la lotta, ma la subordina a una visione chiara della realtà.

L'accettazione diventa la maniera più pratica per fronteggiare una situazione difficile, mentre la ribellione non fa che stringere ulteriormente il nodo che si vuole sciogliere. Passando dalla ribellione alla accettazione andiamo da un atteggiamento *reattivo* a uno *conoscitivo*, in cui incominciamo a vedere la vita come una scuola di addestramento dove una serie di situazioni tendono a insegnarci esattamente ciò che abbiamo bisogno di imparare. Comprendiamo allora che la nostra crescita non ha luogo soltanto in meditazioni ed esercizi predeterminati, o in sedute individuali di terapia, ma avviene soprattutto nel processo caleidoscopico dell'esistenza, nella fucina del vivere quotidiano. Situazioni dolorose allora diventano sciarade da decifrare anziché seccature contro cui imprecare. E invece di sopravvivere malamente, sentendoci feriti, stanchi o frustrati, emergiamo da queste esperienze arricchiti e provvisti di una comprensione più profonda.

Possiamo praticare l'accettazione anche con le inevitabili difficoltà della nostra vita interna: paura, depressione, rabbia e altre emozioni del genere possono essere affrontate in molte maniere, ma non riusciremo mai a eliminarle completamente; se le combattiamo, diamo loro energia e creiamo un circolo vizioso; ma se le accettiamo per quello che sono, togliamo loro il vento dalle vele e ne diminuiamo di molto la potenza. Anziché essere irritati a causa della nostra irritazione, per esempio, o depressi per via di una depressione, (il che non farebbe che aumentarle) possiamo accettarle.

È una forma di vero e proprio "Judo" psichico. Il potere benefico di questo atteggiamento è grande. Certe persone passano tutta la vita a negare i propri sentimenti, a far finta di essere ciò che non sono; ma non appena riescono a dare spazio ai loro stati d'animo anziché opprimerli nelle anguste strettoie delle loro aspettative e delle loro paure, le cose incominciano ad andar meglio. Si tratta qui di lasciare che la rabbia sia rabbia, che la paura sia paura. Si tratta di percepire questi sentimenti fino in fondo, per quello che sono: soltanto allora c'è liberazione.

Possiamo, con questa nuova mentalità, percepire in maniera molto diversa anche la sofferenza e le difficoltà altrui, soprattutto nel caso di coloro a cui vogliamo bene. Molto spesso, infatti, siamo portati istintivamente a voler lenire il loro disagio, ad aiutarli a sbarazzarsi delle loro difficoltà, a rimproverarli quando non agiscono nel modo che a noi sembra più adatto, e infine a sentirci responsabili per ciò che gli capita. Invece possiamo vedere gli altri, oltretutto noi stessi, come studenti alla scuola della vita, alle prese con qualche arduo problema da risolvere; e magari questi studenti si scervellano, non sanno che fare, oppure affrontano il problema in maniera inconsapevole e meccanica: e quindi soffrono. La vera necessità per loro

a questo punto non è di eliminare il dolore, ma di *capire*, di arricchire il proprio equipaggiamento psichico e spirituale così da affrontare la difficoltà in maniera più funzionale: e in questo compito ognuno è solo.

È spesso più facile aiutare un'altra persona rinunciando a interferire, e lasciando quindi che l'apprendimento abbia luogo. Certo, con la nostra presenza, possiamo essere di aiuto: l'altro si sentirà forse incoraggiato a provare nuove strategie; se si sentirà ascoltato, potrà riflettere con maggiore facilità o sfogarsi con più abbandono; se offriamo un intervento chiarificatore, potremo forse evitargli un pericolo o uno spreco di energie. Ma guai a consolare, a proteggere, a volere a tutti i costi evitargli ogni possibile sofferenza: non faremo altro che trasmettergli la nostra paura istintiva del dolore, aggravando quindi i suoi problemi, e impedendogli di capirne il significato.

Esercizio di accettazione

Pensate a qualcosa che vi rende contenti. Può essere la presenza della persona a cui volete bene, una vostra dote, un senso di benessere e di salute fisica, la bellezza di un fiore, e così via. Immaginate vividamente questa situazione, apprezzatela, pensate a ciò che vi dà a tutti i livelli.

Ora pensate a qualcuno o qualche cosa che preferireste non esistesse. Anche in questo caso osservate attentamente le vostre reazioni. Notatele a mano a mano che emergono, senza cercare di fermarle. Osservate la vostra strategia abituale di non-accettazione: siate coscienti di come essa opera al livello del vostro corpo, delle vostre emozioni e della vostra mente. Ora supponete che la vita stia comunicando con voi a mezzo di un codice composto di situazioni e di eventi. Qual è il messaggio contenuto nella situazione o nell'evento che avete scelto? A mano a mano che riflettete su questo punto, scrivete ciò che vi viene in mente. Ora ritornate a ciò per cui provate contentezza e gratitudine. Immaginate tutto quanto vividamente ancora una volta, lasciate che si sviluppi in voi l'apprezzamento, e siate coscienti di come è facile accettare questa situazione.

Portando con voi l'atmosfera di accettazione che avete appena evocato, ritornate ora alla situazione spiacevole, riconoscendone la temporanea inevitabilità. E ora assumete, se ci riuscite, e se lo volete, un atteggiamento deliberato di accettazione.

Anche se non siete riusciti a trovare nessun messaggio nella situazione che avete scelto, può darsi che siate disposti ad accettarla: e l'accettazione dell'assurdo può portare a un profondo e benefico abbandono di sé, a un lasciarsi andare senza condizioni. L'accettazione veramente autentica non fa più paragoni, non ha più aspettative, non progetta manipolazioni di sorta; è essenzialmente una percezione intuitiva della giustezza fondamentale del tutto.



10

- La direzione dell'energia

Ferrucci, Crescere

Dobbiamo riconoscere i nostri sentimenti come il fattore primario nel decidere che fare nelle varie situazioni della vita? E in caso contrario, quale parte di noi stessi deve determinare il nostro comportamento? E in quest'ultimo caso, che funzione avrebbe la vita emotiva?

È chiaro che le emozioni e i sentimenti sono ingredienti necessari nella vita di ognuno: sono una sorgente inesauribile di gioia, facilitano la comunicazione, colorano le nostre azioni, infondono vita alle nostre idee, e intensificano l'attività intuitiva. Eppure se ce ne fidiamo completamente rischiamo di deformare la nostra percezione del mondo, di cadere in ogni sorta di pregiudizi, confusioni e isterismi, di essere afflitti da un eccesso di sensibilità, o perfino di regredire al nostro passato atavico.

Dunque è pericoloso seguire indiscriminatamente le nostre emozioni come se fossero oracoli; ma neppure dobbiamo negarle, perché allora reprimiamo una preziosa parte di noi stessi...bisogna valutare la situazione ogni volta in maniera nuova e dal punto di vista del centro, senza obbedire ciecamente e meccanicamente agli impulsi emotivi; perché è dal centro, dal sé, che possiamo vedere uno stato d'animo nella sua vera realtà: dal centro possiamo capire quanto è veritiero, e decidere come agire di conseguenza; quindi: ascolto attento degli stati d'animo anche più tenui, visione chiara, e poi atteggiamento attivo. Ciò significa scegliere a quali stati d'animo dare la nostra attenzione, e quali invece ignorare. E allora quando emozioni negative come la depressione, il risentimento, l'invidia, la paura, l'ansia, si fanno strada, abbiamo per lo meno tre possibilità: possiamo dar loro piena attenzione, capirle ed esprimerle; oppure possiamo decidere di ignorarle; infine, possiamo fare entrambe le cose alternativamente: e questa è spesso la scelta più saggia.

In queste semplici operazioni psichiche (semplici, ma tutte da imparare) scopriamo allora un principio fondamentale: *l'attenzione dà energia*. L'assenza di attenzione, invece, tende a devitalizzare. Quindi se vogliamo che uno stato d'animo perda la presa che ha su di noi, indirizziamo il fascio di luce dell'attenzione da un'altra parte, e ci rivolgiamo a qualcos'altro come se quello non esistesse; quello stato d'animo, rimasto per così dire al buio, può allora "protestare", ma noi continuiamo a ignorarlo e ad agire indipendentemente dalle sue reazioni, senza lasciarci più influenzare dalla sua dittatura capricciosa ed esigente. È allora abbastanza probabile che la sua intensità diminuisca. Ritirare e ridirigere l'attenzione può aiutarci a evitare immensi sprechi di energia psichica, e plasmare attivamente la nostra vita. ...l'identificazione è un processo ricorrente in cui la nostra identità viene assorbita e dominata da un qualsiasi contenuto di coscienza. Per esempio: se ho una depressione, tendo a diventare quella depressione, a credere implicitamente, in quel momento, che quella depressione sia tutto ciò che io sono, che sia il tema centrale della mia vita.

La depressione (o qualsiasi altra identificazione, anche di un tipo più accetto) è come un vortice, una forza che mi trascina dentro di sé; questo asservimento psichico tende allora ad agire sulla mia maniera di percepire il mondo...

...L'arte di investire e ritirare energie, di regolare l'accentuazione psichica, può essere usata non solo con le emozioni, ma con tutti gli elementi del nostro essere... L'atto di spostare l'accentuazione avviene già in maniera spontanea e naturale nella nostra vita, tanto con gli elementi della psiche che con quelli del mondo esterno. Per esempio, sto cenando con la mia famiglia, squilla il telefono e io vado a rispondere; oppure: mi accorgo di essere stato a casa troppo a lungo e vado a fare una passeggiata; e ancora: la rivista che sto leggendo non mi interessa più e ne prendo un'altra: e si potrebbe continuare all'infinito.

Questi spostamenti di attenzione, o, come li chiamiamo nella psicosintesi, queste *sostituzioni*, avvengono di solito in maniera meccanica e semiosciente. Ma possono anche essere consapevoli e intenzionali. Possiamo imparare a ridirigere l'attenzione in maniera rapida e decisa, e tramite questo processo ridirigere il nostro interesse vitale e il nostro coinvolgimento. Possiamo imparare ad accentuare o a devitalizzare qualsiasi elemento del nostro universo interno (una subpersonalità, un'emozione, un'idea, una tendenza) o di quello esterno (un'attività, un progetto, una relazione, e così via).

DIREZIONE DELL'ENERGIA

1) *Visualizzate un triangolo giallo. Lasciate che prenda forma sullo sfondo di uno schermo bianco. (Può darsi benissimo che non riusciate a mantenere stabilmente l'immagine, o che i contorni o il colore scompaiano e ricompaiano: va bene anche così).*

2) *Immaginate un triangolo rosso a lato del primo. Tenete entrambi i triangoli nel vostro campo visivo.*

3) *Ora incominciate a spostare l'attenzione da un triangolo all'altro.*

Prima concentratevi esclusivamente su quello giallo. Poi spostate la vostra attenzione al triangolo rosso, e concentratevi unicamente su quello.

Ora spostate l'attenzione varie volte da un triangolo all'altro e diventate coscienti della vostra capacità di operare sostituzioni intenzionali.

4) *Ora che vi siete familiarizzati con questa operazione psichica, immaginate, anziché due triangoli, due situazioni diverse, una piacevole e l'altra spiacevole. Prima pensate alla situazione spiacevole, percepitela nei dettagli, immaginatevi totalmente dentro. Poi spostate la vostra attenzione alla situazione piacevole e vivetela nuovamente in prima persona. Infine spostate rapidamente e varie volte la vostra attenzione dall'una all'altra situazione.*

5) *Potete fare questo esperimento di sostituzione con il mondo interno e quello esterno, con l'inconscio inferiore e quello superiore, ecc.*

Potete spostare la vostra attenzione da qualsiasi punto nell'universo a qualsiasi altro punto. Vi percepite insomma al centro, con la capacità di dirigere l'attenzione dove volete.

Questa capacità di dirigere l'attenzione può anche risolvere il comune problema del sovraccarico di attività, con tutto ciò che esso comporta: l'impulso a fare molte cose insieme, l'angoscia di non riuscire mai a fare tutto ciò che vogliamo fare, la fretta di finire una cosa per cominciarne un'altra. Per ovviare a questo inconveniente basta imparare a fare una cosa alla volta e fare solo quella. Una mia cliente, consapevole del senso di calma e di facile padronanza della situazione che questa capacità può dare, l'ha chiamata "reggenza". Avendo raramente incontrato una persona così indaffarata e nello stesso tempo così centrata, le ho domandato qual era il suo segreto. Lei mi ha risposto così:

Chiamo "reggenza" la capacità di regolare la mia vita senza stringere i denti, senza sudare. È un tipo di azione molto diverso da quello di una persona che è ansiosa di finire ciò che sta facendo. È un'attenzione che è indipendente da tutto, che nutre il suo oggetto ma che nello stesso tempo se ne ritira quando le circostanze della vita lo richiedono.

L'attenzione è portatrice di energia, e saperla dirigere è veramente, come dice Keyserling, il "fatto primordiale", importante quanto imparare a camminare o parlare. L'energia psichica convogliata dall'attenzione è neutrale di per sé: spetta a noi decidere come indirizzarla. L'energia elettrica può accendere un giradischi o una televisione, una bomba a orologeria, un frullatore o una lampada. È l'apparecchio che noi inseriamo nella presa di corrente che qualifica e trasforma questa energia in immagini, in musica, in una esplosione, in una bevanda, o in luce.



11

- Gli ideali

Ferrucci, Crescere

Tutto nell'universo è divenire: dalla cellula alla galassia ogni cosa continuamente nasce, si sviluppa e muore. E osservando questi processi naturali — si tratti della formazione di un cristallo, della crescita di un albero o della vita di un alveare — non si può fare a meno di notare come essi manifestino caratteristiche straordinarie di inventività, di armonia e di intelligenza. Questo divenire non va avanti a caso; sembra anzi che ogni entità tenda a svilupparsi nel modo che è essenzialmente quello giusto per lei: tutto diventa ciò che è destinato a essere: un uccello, per esempio, quando è venuto il momento esce dall'uovo; un frutto maturo cade dall'albero; una ghianda diventa quercia (Aristotele chiamò *entelecheia* la fine di questo processo, l'attuazione piena e perfetta di ciò che prima esisteva solo allo stato potenziale).

L'essere umano è parte della natura, e quindi il suo sviluppo, non solo quello fisico ma anche quello psicologico e spirituale, deve essere studiato come un fatto naturale, come si studia una foglia, un delfino o una stella. E allora sorge spontanea la domanda: noi esseri umani tendiamo a svilupparci secondo un determinato disegno, o è vero invece che la nostra vita procede a caso? Credere che anche noi ci sviluppiamo come il resto della natura può essere

un'ipotesi ragionevole e utile. Secondo la dottrina orientale del "dharma", ognuno è tenuto a rispettare il suo modo intrinseco di sviluppo, la sua maniera di essere. E mentre tutti i destini hanno una uguale dignità, ognuno di noi deve avvalersi della possibilità che è specificamente sua. Deve cercare cioè di scoprire il suo "dharma" e di cooperare con il suo adempimento. Nella psicosintesi usiamo talvolta la parola "scopo" con un senso simile anche se più dinamico: lo scopo della nostra vita è già presente e attivo in noi, e inoltre ci sono scopi subordinati, passaggi sulla via diretta all'attuazione del nostro ideale.

"Ideale". Che parola ambigua e perfino pericolosa! Ma non stiamo parlando qui di obiettivi poco pratici e irraggiungibili come spesso succede quando si parla di un "carattere ideale" o di un "comportamento ideale", e neppure di una norma fredda e astratta senza connessione col nostro mondo di ogni giorno. Parliamo invece di qualcosa di molto più pratico e personale: il compimento delle nostre tendenze più profonde momento per momento nella maniera più efficace e desiderabile. Parliamo di un processo di sviluppo che, modellandosi sullo specifico scopo presente in ognuno di noi, è accompagnato da gioia.

Indubbiamente, la gioia potrebbe essere definita come il segno manifesto dell'attuazione del nostro scopo ideale: è l'impressione di essere sulla strada giusta, paragonabile alla sensazione di giustezza e perfezione che possiamo provare nel vedere certi capolavori artistici, oppure cose o persone, un certo fiore, una foglia, una conchiglia, sapendo che non c'è nulla da togliere o da aggiungere: nessun senso di ridondanza, di incompletezza o di sforzo, e invece una perfezione unica nel suo genere. Quest'aderenza a una norma ideale può non essere nulla di solenne o di sensazionale: è solo ciò che è giusto per quell'entità. Cionondimeno, vedere la congruenza fra ideale e realtà concreta ha su di noi un effetto potente e vivificante.

È importante, allora, ravvisare in noi stessi nel corso di questo lavoro il movimento verso l'ideale: anzitutto può nascere un senso di rispetto nei suoi confronti, e una capacità di guidarlo e stimolarlo; inoltre possiamo coltivare un'osservazione attenta, uno stare a vedere con meraviglia che cosa ci porta di nuovo questo processo; infine può emergere nei suoi riguardi una giusta fiducia e forse anche un senso di abbandono. Nel suo libro *The Psychology of Science*, Maslow racconta di come una delle sue esperienze estetiche più profonde venne quando, all'università di medicina, studiava in embriologia comparata lo sviluppo del rene, e intuì l'intelligenza creativa che era alla base di quel processo, la sua complessità e al contempo la sua semplicità. Proprio questa stessa intelligenza creativa, quest'inventività spontanea e profondamente elegante, si fanno sentire nella crescita umana, si tratti della comparsa di un nuovo sentimento o di una nuova maniera di affrontare una situazione difficile, oppure di una intuizione che altera alla base la nostra percezione della vita, o ancora di mille altri possibili sviluppi. Rischiamo invece di sopprimere questa stessa inventività dalle trovate più geniali e improbabili, se la ignoriamo o se invece applichiamo ciecamente e artificialmente questa o quella tecnica; oppure se ci lasciamo andare a un atteggiamento di sfiducia e autocompatimento.

Ma il rischio più grosso è forse quello di forzare i tempi:.. la psiche umana, come il resto della natura, ha i suoi ritmi: conosciamoli, facilitiamoli, e soprattutto rispettiamo.

La nozione che una forma ideale interna cerca di manifestarsi dentro di noi può aiutarci a riconsiderare le nostre concezioni tanto della terapia quanto della crescita. La terapia, da questo punto di vista, consiste nell'aiutare una persona a diventare più consapevole dello scopo della sua vita, facilitandone l'attuazione con tutti i mezzi disponibili. Insomma, i suoi vari metodi — l'esplorazione dell'inconscio, la catarsi di emozioni imbottigliate, il trattamento dei sintomi, e via dicendo — non sono più fini a se stessi, ma vengono subordinati al processo generale di sviluppo. Anche la crescita non va avanti a caso; dopotutto, le nostre possibilità in un qualsiasi momento sono infinite: possiamo imparare l'arabo, sviluppare i muscoli, viaggiare e incontrare molte persone, darci al paracadutismo, ecc. Ma se guardiamo a questa molteplicità dal punto di vista del nostro scopo, possiamo capire quali sono le attività che veramente corrispondono alla crescita vera e intrinseca del nostro essere. E allora la scelta si restringe di molto.

Tutto ciò non toglie che questa crescita si svolga in mille modi diversi. Guardiamo ancora una volta alla natura: c'è la crescita per aumento lento e graduale, come negli alberi, il cui tronco si espande anno dopo anno; c'è la crescita per eliminazione, come in certi serpenti che si disfano della pelle; c'è la crescita improvvisa, ma che richiede particolari condizioni, come quella del fungo; o la crescita per abbandono, come nel caso della medusa, che, attaccata dapprima a una roccia, in seguito la lascia e incomincia a muoversi liberamente nello spazio sottomarino; c'è la crescita con fasi di latenza, come nel caso della farfalla, che deve attraversare la fase intermedia del bozzolo; e via dicendo. Nella psiche umana la varietà di modi è assai più estesa, forse infinita.

Dobbiamo andarci piano, quindi, nel cercare di concepire il nostro ideale. Questo processo deve essere graduale e soggetto a sperimentazioni, errori e revisioni. Cercare di concepire il nostro ideale in maniera affrettata può avere risultati negativi, spaventarci, scoraggiarci, o peggio ancora intrappolarci in un atteggiamento di autoimposizione, nella prigione fatale del perfezionismo. È meglio, allora, cominciare in modo più prudente e impersonale:

FORME IDEALI

Pensate a qualche forma che a vostro giudizio abbia raggiunto la purezza e la perfezione dell'ideale.

Può essere una forma che appartiene al regno minerale, come un cristallo o una gemma.

Oppure al regno vegetale, come un fiore o una foglia.

Oppure al regno animale, come nel caso di un cavallo o di un delfino o di un uccello.

Oppure al cosmo, come un arcobaleno o una costellazione.

Può anche appartenere al mondo umano: una persona in qualche funzione specifica, un evento che non avrebbe potuto esser migliore di come è stato, oppure un'opera d'arte, come un affresco o un quartetto. Prendete in considerazione parecchie di queste forme. Immaginatele, e percepite la bellezza e la pienezza dell'ideale.

Trovare queste forme ideali è facile. Ma non appena rivolgiamo la nostra attenzione alla gente nella vita di ogni giorno (inclusi noi stessi) scopriamo subito che i modelli ideali sono

l'eccezione anziché la regola, che lo sviluppo armonioso dello scopo vitale è spesso bloccato o dimenticato. Cos'è che si inceppa? Forse il fattore più importante è interno: si tratta della nostra immaginazione. Ciò che immaginiamo di essere può facilitare il nostro sviluppo verso l'ideale oppure falsarlo nelle maniere più terribili, e spesso l'alternativa più frequente è proprio quest'ultima. Anziché essere neutrale, qualsiasi immagine interna ha un effetto dinamico; e il problema è che attraverso il velo falsificatore delle nostre subpersonalità noi formiamo immagini che non hanno nulla a che fare con ciò che siamo veramente e con ciò che possiamo diventare.



12

- La conferma interiore

Il primo passo da compiere per entrare nel processo evolutivo riguarda l'ascolto di se stessi. Ma troppo spesso l'ascolto e l'accettazione di se stessi sono assunti come improvvisa liberazione dai controlli degli altri, e sono vissuti come esigenza e legittimazione di tutto quello che abbiamo dentro. L'ascolto non vuol dire assecondare ed esaudire tutti i nostri desideri, credere alle proiezioni ed alle risonanze che provengono dal continuo confronto con il mondo esterno, vivere secondo gli impulsi del momento. L'ascolto implica la concentrazione interiore e la capacità di osservazione, per diventare consapevoli, per riconoscere in se stessi le difficoltà, i desideri, i progetti, le problematiche, le qualità. Questo sentiero risveglia in noi progressivamente un senso di pace, una dimensione di meraviglia, un profondo rilassamento. La consapevolezza si raggiunge imparando ad osservarsi. Non si tratta certamente di razionalizzare, di fare intervenire la mente.

L'osservazione inizia con l'amore e con il distacco, rallentando la continua partecipazione immediata al mondo e l'identificazione con ciò che viene osservato: l'amore come dolce ed umile compassione ed accettazione dei limiti, l'amore come attrazione e gioia verso il proprio essere. L'amare se stessi vuole dire amare tutte le proprie parti, senza esaltazione, senza fastidio od aggressività, senza ribellione. Occorre conoscere, vedere e trasformare anche le parti che si considerano negative: non vanno queste condannate, ignorate, o mandate via, ma occorre avere il coraggio di vederle. L'osservazione non riguarda l'essere assorto nei miei pensieri, subire continuamente le ossessioni della mia mente. Significa osservare tutto ciò che vive e si esprime all'interno ed all'esterno del mio mondo interiore, e farlo come se tutto quello che vedo, che osservo, accadesse a qualcun altro. Il segreto è non personalizzare e non identificarsi in quello che accade. Da una parte è molto difficile, dall'altra, mi sento quasi liberato e sollevato solo al pensarlo. Non dovrò più prendere sul serio i miei continui pensieri, non lasciarmi più trascinare da quelle emozioni e sensazioni che non riescono più a parlare da sole, ma si presentano piene del perché, del come del quando e del dove.

Ci sono persone che sentono il bisogno spirituale o psicologico di partecipare a molte attività, corsi, gruppi, ma poi non hanno la forza o la volontà di concentrarsi da soli su stessi. Questo poi chiaramente rende difficile la presenza a stessi quando si vive insieme agli altri. La solitudine è necessaria per avviare l'osservazione di se stessi: una solitudine ricca della propria presenza interiore. Non si tratta di vivere in un eremo, di praticare quasi meccanicamente o comodamente una solitudine passiva, egoistica, d'imporsi quasi una punizione. Si tratta di trovare il tempo per dedicarsi a se stessi, per conoscersi, per diventare amici di se stessi, per iniziare a manifestarsi. Si può meglio gustare allora la ricchezza che risiede nella parte profonda, nel nucleo centrale, la parte da dove provengono le forze e le spinte che stimolano i cambiamenti. Ora sicuramente tutto questo sarà molto difficile se noi ci disperdiamo, se cerchiamo continuamente conferme negli altri. Se viviamo a radio o televisione sempre accesi, a telefoni e cellulari sempre pronti: se ci animiamo continuamente nelle comunicazioni, nei dialoghi, nell'imporre o nel lasciarsi imporre, non ci accorgeremo mai delle nostre qualità interiori.

L'unica vera conferma a noi stessi, qualsiasi condizione viviamo, qualsiasi intimità condividiamo, qualsiasi amore assiduo ci circonda, proviene sempre e soltanto dalla nostra parte profonda, dove nessun altro potrà mai arrivare od esserci, che nessuno potrà conoscere, se non la manifesteremo noi fino in fondo, assumendoci sempre in prima persona ogni responsabilità. Seguiamo sempre e soltanto la parte divina interna. In questo modo ci prepariamo a sciogliere ogni forma di dipendenza dagli altri. Non si tratta di uscire fisicamente dalla società. Si ascoltano le persone, con attenzione, con amore. Ma il giudizio degli altri non diventa mai importante. Se siamo in presenza, ascoltiamo, giudizi e critiche, ma lasciamo scorrere, sorridiamo, senza entrare in discussione. Nel silenzio personale poi avremo modo di pensare, valutare delle critiche, verificare ciò che ci può essere di vero, di utile, o di opportuno. Questo distacco emozionale e mentale permette di parlare con il cuore, di seguire l'essenziale. Alle volte ci sentiamo autonomi nell'anticonformismo, nel ribellismo, ma, anche qui, dimostriamo comunque di dipendere dall'accettazione degli altri.

Se vogliamo essere innovativi e creativi, non occorre certo perdere energie nel combattere e nel reagire a ciò che viviamo come conformismo. Si sentono alle volte gli amici e gli amanti cercare una condivisione di vita accennando ai percorsi spirituali che l'uno o l'altro persegue. Quando può apparire una disparità, si sente alle volte un partner che decide di aspettare l'evoluzione dell'altro. Oppure una persona cerca di cambiare per essere accettato dall'altro. Sono tutte forme di dipendenze e di blocchi. Il percorso spirituale parte dalla pienezza interiore, dalla sua espansione. I suoi obiettivi sono l'equilibrio, la conoscenza della nostra parte divina, il nostro rapporto con il divino, ed il rapporto della nostra parte divina con la parte divina degli altri.



▼ - 13 - *Perché avere fiducia in se stessi? L'autostima e l'evoluzione personale*

Amico viaggiatore, vuoi entrare in un processo di liberazione e di realizzazione personale? La via ti può sembrare dura e complessa. Pensi alle difficoltà della tua vita. Ti viene forse meno la fiducia, spesso esita chi sta per partire. Va bene, fermati un momento: racconta le tue difficoltà, le tue presunte impotenze. Considera le delusioni cocenti, le stanchezze che inabissano, i malumori ed i nervosismi. Osserva come proietti negatività, sul tuo corpo, sul tuo carattere, sugli altri. Hai sempre meno fiducia, osi sempre di meno, dai per scontati i risultati, come se, automaticamente, i fallimenti ed i limiti dovessero riprodursi e moltiplicarsi. La mente si mette a teorizzare sull'inevitabilità dei fallimenti, sulle proprie incapacità, sui limiti umani. Pensi forse di essere vuoto ed inconsistente, come se il processo biologico che ti mantiene in vita avesse fatto uno sbaglio, anche se, non si sa come, riesce ancora a rimanere in piedi ed a continuare a vivere. Ti consegni così alle emozioni negative, contempli ed invochi i mostri. Puoi senza dubbio distruggerti e compiangerti, ma non riuscirai a rovinare completamente le tue possibilità. Perché ti senti costretto a soffrire? Perché vuoi vedere a priori tutte le porte chiuse? Perché valuti l'oggi ed il domani, come se tutto dovesse andare per forza secondo un passato, magari immaginato? Non intrattenere le immagini ed i ragionamenti che invadono la tua mente. Considera che cosa ti possa dare conforto ed aiuto, in questo momento: può essere una passeggiata, un assaporare qualcosa di buono, una conversazione, un abbraccio. Se la mente continua a dire, tutto è inutile, lasciala scorrere via. Continua a cambiare comportamenti ed atteggiamenti. Impegna il corpo e l'anima. Abbandonati all'amore. Non succede nulla? Non preoccuparti, continua, sfidati, riprendi coraggio. Riprendi fiducia nella vita, in te stesso, negli altri. Senti il calore, il gusto, avanza il sorriso.

Perché dovresti cercare di avere fiducia in te stesso? Perché dovresti stimarti? Per non soffrire, per stare bene, per ritrovare le energie, per cambiare le vicende che ti hanno fatto soffrire. Se già soffri in ogni caso, che cosa ti costa provare? Pensa allo stesso successo mancato. Pensa e visualizza come vorresti fossero andate le cose, quali i risultati positivi attesi, desiderati: si tratti del lavoro, dei rapporti o di altro. Riprendi il respiro ed il sorriso: vediamo più ampiamente le ragioni della fiducia.

La fiducia in te stesso e l'autostima rimangono la prima condizione e la linea essenziale della tua formazione. Quando s'invitano gli esseri a considerare la possibilità e la capacità di trovare la fiducia nella propria persona, si pensa prima di tutto a delle caratteristiche oggettive comunque presenti sempre in tutti. Si considera un potenziale umano latente dentro di noi: viviamo normalmente impiegando il minimo delle nostre risorse²². Abbiamo delle grandi capacità latenti che si risvegliano nel processo evolutivo. Il fatto che queste capacità non siano evidenti, pronte, riconoscibili, agibili, è un motivo per cui le persone tendono a non avere fiducia in se stesse, a non stimarsi. Un altro livello di motivazioni per avere fiducia in se stessi parte da una possibile esperienza concreta: le vibrazioni dell'entusiasmo, dell'amore e della creatività

²² Cfr. P. D. Ouspensky, *La quarta via*, Astrolabio.

stimolano la tendenza verso la realizzazione. Possiamo avere fiducia, perché sentiamo che qualcosa nasce e si muove nel nostro mondo interiore. I processi dell'autostima cercano di risvegliare il concreto potenziale umano universalmente presente in tutti e quindi anche in te stesso. A prescindere da qualsiasi cosa tu voglia e possa fare, la stima per te stesso ha la sua validità e la sua efficacia.

Che cosa indebolisce nella persona questa possibile fiducia radicale? La mente tende a rappresentarci spesso le lacune, i difetti, le difficoltà, i ragionamenti ossessivi, per poi ingigantire gli insuccessi, le debolezze, le sensazioni d'impotenza. C'intrattiene in un dialogo interiore continuo, che costituisce di per sé una forma di separazione dall'esperienza e dalla realtà, e quindi non conosce naturalmente le potenzialità universali e personali. I processi dell'alienazione e della repressione interiorizzata annullano le potenzialità ed i talenti e quindi inducono a non avere fiducia in se stessi, a non avere stima per sé. Questa tendenza a sua volta diminuisce il coraggio, diminuisce l'esperienza, e quindi si hanno sempre minori occasioni di poter verificare il contrario.

Il processo del risveglio delle potenzialità e dell'autostima nasce quindi in un processo di sperimentazione diretta della creatività e della trasformazione, al di là dei limiti imposti dalla mente e dalla società. Se interrompiamo questi flussi condizionanti, se ci apprestiamo a concentrarci sulle nostre capacità creative, l'esperienza ci porterà ad aumentare l'autostima e la fiducia. Molti consigliano delle tecniche di concentrazione e di visualizzazione. Se conteniamo la nostra mente, se sostituiamo ai fiumi dei pensieri e delle emozioni negative dei pensieri positivi, aumenteranno le energie, il pensiero positivo tenderà a creare una nuova realtà²³. A seconda delle attitudini personali, possiamo partire quindi dall'entusiasmo verso la vita e verso il gioco, la creazione, l'amore. Sono cammini in cui sorgeranno difficoltà, rigidità, fallimenti, errori, ma l'orientamento interiore frenerà la mente, impedirà che risultati giudicati come negativi siano trattati per giustificare il senso di sfiducia e d'impotenza. Tutti siamo fatti di difetti e di talenti: tutti abbiamo delle capacità e delle impotenze, delle attitudini spontanee produttive, ed altre attitudini che vanno invece esplorate e costruite con pazienza. Abbi quindi stima di te stesso, esploratore del mondo interiore. Fiducia nella tua natura divina, nella tua persona, nelle tue capacità. Abbi fiducia nella positività dei processi, sia in te, sia negli altri. Incoraggia l'intuizione, l'accettazione, la comprensione attiva, per valutare come anche gli errori, i fallimenti, le impotenze, facciano parte integrante del lavoro evolutivo, della stessa gioia della vita. Allontaniamo ogni istanza cosiddetta razionale che sottolinei le nostre impotenze per farci sottomettere alla programmazione sociale. Intraprendiamo allora il cammino della tua realizzazione, della tua manifestazione, respirando sempre e comunque la stima e la fiducia!



²³ Cfr. J. Roberts, *Le comunicazioni di Seth*, Edizioni Mediterranee.

✓ - 14 - **Meditazione sull'aspirazione a crescere** (P. Ferrucci)

Rimaniamo per qualche momento in silenzio, e a poco a poco lasciamo il mondo esterno, ritornando a quello interno e ritrovando il nostro centro.

Ora, aiutandoci con l'immaginazione, pensiamo alle sofferenze dell'umanità: pensiamo al dolore, alla confusione, alla rabbia, all'ansia, alla solitudine, alla frustrazione, alla depressione, all'ignoranza, alla disperazione di miliardi di persone di ogni età e di ogni paese, inclusi noi stessi.

Ora, invece, dirigiamo la nostra attenzione alle immense risorse del genere umano ancora latenti: l'ingegnosità, l'amore, l'intelligenza, l'aspirazione a migliorare, il bisogno di giustizia, il desiderio di pace, la spinta verso l'ignoto, il senso di meraviglia e la creatività artistica: potenzialità che possiamo considerare analoghe all'enorme energia imprigionata all'interno dell'atomo. Sentiamone immaginativamente tutta la potenza e tutta la bellezza. Pensiamo a come queste potenzialità si possono sprigionare, generando una gioia immensa, infiniti effetti positivi. Anche in questo caso, immaginiamo queste risorse latenti in miliardi di esseri umani, inclusi noi stessi.

Attraverso la sofferenza e le difficoltà, o nell'attuazione delle nostre potenzialità, c'è in tutti noi un'aspirazione profonda a crescere: quest'aspirazione può apparire negli esseri umani in maniere più o meno mature, come bisogno di conoscere, desiderio di felicità, voglia di affermarsi, volontà di progresso, o in mille altre forme. Essa non è solo un fatto nostro privato, ma appartiene agli esseri umani di ogni tempo.

Percepiamo ora in noi stessi questa spinta, questo desiderio: riconosciamolo per ciò che è, diamogli spazio in noi.



Corsi on Line di Erba Sacra

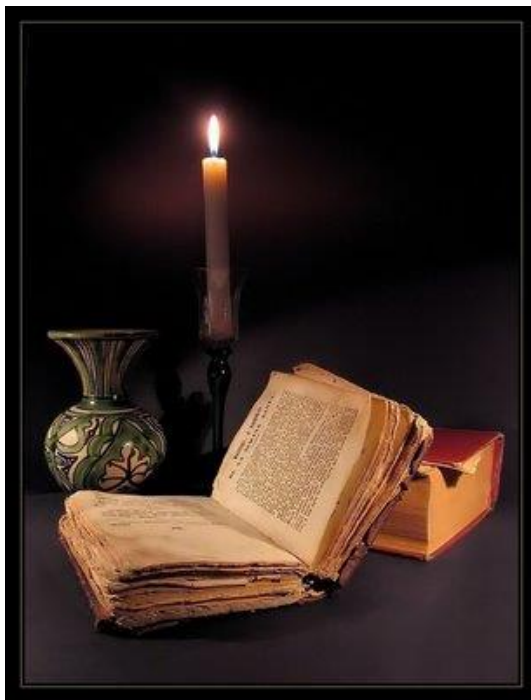
Educazione alla narrazione di Sé *narrazione e scrittura diaristica nei contesti del disagio giovanile*

Docente: Prof. Francesco Paolo Pizzileo

Lezione 1

Programma completo del corso

Lezione 1:	Cenni storici sul metodo.
Lezione 2:	Uso esistenziale e spirituale della lettura e della scrittura: il potere "magico" e "cosmogonico" della parola che crea la vita e che cambia il mondo.
Lezione 3:	Scrittura, Narrazione e Storie di vita.
Lezione 4:	La funzione educativa e to care di Scrittura e Lettura.
Lezione 5:	I gruppi di Lettura e Scrittura Creativa-Autobiografica.
Lezione 6 :	Lecture di auto-aiuto: dal self-help book alla biblioteca come luogo di cura e di reinserimento sociale. a) Il caso della giovane Juanita. b) La cura dei pazienti cerebrolesi e affetti da alcolismo. c) Le iniziative Unicef per i bambini della Croazia.
Lezione 7:	Tipi di letteratura di aiuto: poesioterapia e fiaboterapia.
Lezione 8:	Scrittura diaristica e capacità di autoanalisi.
Lezione 9:	Benefici del diario intensivo cartaceo e digitale: auto-sostegno, auto-determinazione, auto-realizzazione.
Lezione 10:	La diarioterapia nel counseling adolescenziale.



*Il mondo è pieno di storie, circostanze e situazioni curiose
che aspettano solo di essere raccontate.
(H. Arendt)*

Il racconto autobiografico è da sempre presente nella storia dell'umanità.

In ogni epoca culturale l'essere umano sente la necessità di fissare alcune tappe del proprio sviluppo personale, della propria esperienza, per delineare in modo duraturo il proprio vissuto.

L'esperienza del narrare e del narrarsi ci abita in quanto esseri umani dotati del desiderio e della capacità di comunicare con noi stessi e con gli altri.

Attraverso la scrittura di sé ciascun individuo può comunicare la propria memoria, comprendere la direzione della personale avventura esistenziale, lasciare una traccia di sé oltre il tempo, indagare su chi siamo, chi sono gli altri, quale il posto che abitiamo e il tempo che ci ha generati.

Non a caso, molti scrittori, poeti, filosofi, studiosi di scienze umane e sociali, hanno eletto l'autobiografia a strumento e via per cercare la verità, indagando sulla propria vita e su quella altrui.

Se si ripercorre la storia antica, il primo testo nel quale si parla di scrittura narrativa è il *Fedro di Platone*.

Questa opera della **Grecia classica** è un **dialogo**, uno scritto in cui gli interlocutori vengono rappresentati come se stessero parlando in quel momento.

Il passo letterario è un *mito*, un racconto dove l'autore, tramite uno dei personaggi, racconta in forma apparentemente semplice, quasi sotto forma di favola, concetti in realtà difficilmente comprensibili altrimenti.

Nel testo, Socrate dice a Fedro: “*Voglio esporti un racconto*”.

La parola-chiave dell'opera platonica è dunque il *mythos*, il racconto, ossia una storia che qualcuno racconta, che passa attraverso l'oralità *dell'antica tradizione*.

La stessa parola *tradizione* deriva da *tradere*, ossia tramandare il racconto di padre in figlio, di amico in amico, di nonna in nipote: c'è cioè una volontà di far piacere, un voler bene nel raccontare. La tradizione è altresì antica poiché più indietro si va nel tempo più ci si avvicina ad una verità, in parte perduta, in parte recuperabile attraverso i racconti. Nel racconto mitico c'è dunque sia traccia dell'antica verità sia consapevolezza di averla perduta.

Fra i modelli più antichi dell'autobiografia vi è l' *apologia* o discorso di autodifesa, in cui l'autore cerca di giustificare il proprio atteggiamento o la propria vita passata di fronte a un tribunale o a un gruppo più o meno reale di avversari. Questo modello di discorso “giudiziario” è presente ad esempio già nell'opera platonica *Apologia di Socrate* e nella *Settima lettera* dello stesso Platone o infine nell'*Antidosis* di Isocrate. L'apologia non indica però solo un discorso di auto-difesa, può rappresentare anche un discorso elogiativo e tessere quindi le lodi di una persona, in particolare del suo ruolo pubblico e dei risultati o dei successi da essa raggiunti.

Questo modello si ritrova nell'antichità, ad esempio, nelle *Res gestae* dell'imperatore Augusto (63 a.C.-14 d.C.) nonché nelle *Confessioni* di Sant' Agostino (354-430), che rappresentano il paradigma più importante per lo sviluppo futuro del genere.

E' interessante anche ricordare un passo del “diario personale” di Marco Aurelio dal titolo “*A se stesso*”, comunemente noto in italiano con il titolo di *Ricordi*. L'imperatore romano del II° secolo d.C. propone la riscoperta dell'intimità, attraverso una prosa densa, fatta di rapide pennellate, che risente della lezione di Seneca, anticipando quello straordinario “monologo interiore” che saranno le *Confessioni* di Sant'Agostino.

Ἀναχωρήσεις αὐτοῖς ζητοῦσιν ἀγροικίας καὶ αἰγιαλοὺς καὶ ὄρη,
εἰώθας δὲ καὶ σὺ τὰ τοιαῦτα μάλιστα ποθεῖν. Ὅλον δὲ τοῦτο
ιδιωτικώτατόν ἐστιν, ἐξόν, ἥς ἂν ὥρας ἐθέλῃς, εἰς ἑαυτὸν ἀνα-
χωρεῖν. Οὐδαμοῦ γὰρ οὔτε ἡσυχιώτερον οὔτε ἀπραγμονέστερον
ἄνθρωπος ἀναχωρεῖ ἢ εἰς τὴν ἑαυτοῦ ψυχὴν, μάλισθ' ὅστις ἔχει
ἔνδον τοιαῦτα, εἰς ἃ ἐγκύψας ἐν πάσῃ εὐμαρείᾳ εὐθὺς γίνεται· τὴν
δὲ εὐμάρειαν οὐδὲν ἄλλο λέγω ἢ εὐκοσμίαν. Συνεχῶς οὖν δίδου
σεαυτῷ ταύτην τὴν ἀναχώρησιν καὶ ἀνανέου σεαυτὸν· βραχέα δὲ
ἔστω καὶ στοιχειώδη ἃ εὐθὺς ἀπαντήσαντα ἀρκέσει εἰς τὸ πᾶσαν
λύπην ἀποκλύσαι καὶ ἀποπέμψαι σε μὴ δυσχεραίνοντα ἐκείνοις
ἐφ' ἃ ἐπανέρχῃ. Τίτι γὰρ δυσχερανεῖς; Τῇ τῶν ἀνθρώπων κακίᾳ;
Ἀναλογισάμενος τὸ κρῖμα, ὅτι τὰ λογικὰ ζῷα ἀλλήλων ἔνεκεν
γέγονε καὶ ὅτι τὸ ἀνέχεσθαι μέρος τῆς δικαιοσύνης καὶ ὅτι
ἄκοντες ἁμαρτάνουσι, παύου ποτέ.

Marco Aurelio Antonino

Questo tipo di autobiografia sarà poi alla base anche delle molte autobiografie dei santi e dei mistici, le quali adempiranno ad una funzione edificante e devozionale, presentandosi come modello della via da seguire nel processo di avvicinamento a Dio.

L'influenza del **Cristianesimo** sul genere autobiografico è stata senza ombra di dubbio determinante soprattutto nel rivendicare il valore intrinseco di ogni esistenza umana; nell'orientare verso l'analisi interiore il discorso su di sé; nel forgiare una concezione della vita come processo dinamico e drammatico, soggetto a modificazioni e sviluppi.

Con le *Confessioni* di **sant'Agostino** la narrazione autobiografica svolge, per la prima volta, come **storia dell'anima**: ricostruzione della crescita morale e dell'attesa psicologica e spirituale dell'individuo nel continuo confronto con Dio. Sotto questo aspetto, la sua opera può considerarsi *la prima autobiografia moderna* ed è uno dei capolavori della letteratura mondiale.

"... è inesatto dire che i tempi sono tre: passato, presente e futuro. Forse sarebbe esatto dire che i tempi sono tre: presente del passato, presente del presente, presente del futuro. Queste tre specie di tempi esistono in qualche modo nell'animo e non vedo altrove: il presente del passato è la memoria, il presente del presente la visione, il presente del futuro l'attesa"

(Sant'Agostino, *Le Confessioni*)

Come sostiene Abrams (1971), sant'Agostino fu il primo a costruire una forma adatta a rappresentare l'introspezione in maniera adeguata ad una sua trasmissione pubblica. Nella sua opera autobiografica egli ricostruisce l'itinerario della sua conversione nel continuo confronto con Dio, esito di una grazia divina che gli apre la strada verso una nuova vita. Per Sant'Agostino "confessare" non è un parlare al fine di giustificarsi e auto-difendersi ma è un parlare di fronte a Dio, il rivelarsi dell'uomo nella sua nudità. La confessione di Sant'Agostino si declina in tre livelli: la *confessio fidei*, o professione di fede; la *confessio peccatorum*, vicina alla confessione propria del sacramento della penitenza e, per ultima, la *confessio laudis*, ossia la lode a Dio perché è entrato nella storia dell'uomo riscattandola. Ora, proprio quest'ultima, è la più importante; poiché le prime due tendono e sfociano nella terza. Con le *Confessioni* sant'Agostino dichiara, per la prima volta, il passaggio dalla verità oggettiva e chiusa della storia a una verità soggettiva ed impenetrabile improntata alla dimensione del divino. Non a caso l'acme del X libro è un trattato su quei «vasti quartieri della memoria, dove riposano i tesori delle innumerevoli immagini di ogni sorta di cose, introdotte dalle percezioni». È la prima, straordinaria, fenomenologia drammatizzata del "racconto a memoria", un aspetto questo che sovente si dimentica.

Sant'Agostino, nella sua originale "autobiografia", compie dunque un atto di auto-accusa più che di auto-difesa. Egli inaugura un modo moderno di fare autobiografia, incentrato sull'auto-vigilanza del soggetto su se stesso, ma nella sua opera la soggettività è vissuta in un vincolo costitutivo a ciò che la trascende e la ingloba, cioè Dio. Per questo, le *Confessioni* di Sant'Agostino sono un'opera eccezionale. Il percorso autobiografico dal peccato alla grazia oltre a trattare gli errori religiosi offre un'analisi psicologica di grande modernità specialmente nelle esperienze del bambino e dell'adolescente. Infine, va ricordato che, fra gli abbozzi di Sant'Agostino che preludono alla stesura delle *Confessioni*, si impone l'esordio del *De beata vita*. Quest'opera, sotto il segno di una prolungata metafora - la traversata pericolosa di un mare in tempesta - offre una sincera *confessio*. Per linee essenziali, il Vescovo di Ippona ripercorre il proprio itinerario interiore dalla scoperta della vocazione filosofica fino alla sua conversione milanese: un navigare lungo e senza meta, avvolto dalle nebbie. Ricorda la lettura dell'*Hortensius* di Cicerone, l'incontro con i manichei,

l'adesione allo scetticismo degli accademici, la scoperta dell'immaterialità di Dio e dell'anima nei discorsi del vescovo Ambrogio e del platonizzante Manlio Teodoro; si rivede ancora trattenuto dagli allettamenti della donna e dalle seduzioni degli onori. Sant'Agostino descrive la crisi decisiva sotto la forma di una tempesta, come di un grave dolore al petto che gli consente di rinunciare al proprio incarico e di ricondurre la nave, sia pure tutta squassata, alla desiderata quiete. Per Sant'Agostino il cammino spirituale che dalla iniziale *aversio* riconduce a Dio nella *conversio* è dunque duro e difficile: la conversione è una scelta operativa che va continuamente ribadita, è un punto di partenza che si rinnova costantemente fra i cedimenti, le tentazioni, le lotte interiori.

Ripercorrendo le inquietudini del **Medio Evo**, la narrazione autobiografica si pone in funzione dell'esperienza di fede ovvero al racconto dell'unione mistica con Dio.

Eccezione è l'opera autobiografica *Historia calamitatum mearum* di Petrus Abelardus (1109-1142), in cui il monaco e filosofo scolastico ripercorre con coscienza assolutamente moderna della propria individualità e del potere creatore della parola la storia del suo tragico amore per Eloisa.

Tra le opere autobiografiche del **Rinascimento** va ricordato il *Segreto* di Petrarca.

Nella celebre lettera a Dionigi di Borgo di San Sepolcro (*Familiars*, IV, I) egli cita, non a caso, proprio un brano delle *Confessioni* di sant'Agostino che rivela al poeta la **necessità dell'indagine interiore**.

Del resto, Petrarca, con l'abbozzo dell'epistola 'Ai posteri', si propone di descrivere la propria figura di uomo e di intellettuale, di tramandare ai posteri la propria straordinaria esperienza individuale e poetica.

Sul finire del **Seicento**, il *Pietismo*, corrente religiosa interna alla chiesa protestante, pone l'accento su una spiritualità tutta interiore e su un rapporto di stretta intimità con il divino.

La religiosità interiore strettamente individuale dà origine alla pratica dell'auto-osservazione, che diventa spesso una vera e propria auto-vivisezione, che favorì la *nascita di numerosi diari* e di conseguenza anche di molte autobiografie pietistiche.

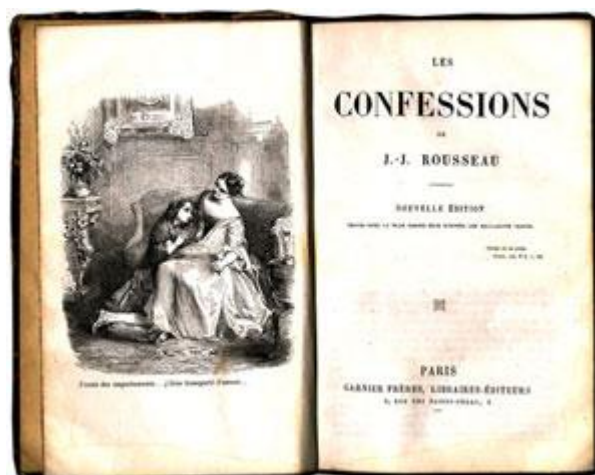
Nel **Settecento** nasce in letteratura l'autobiografia proprio come la conosciamo oggi. Prima di tale secolo le autobiografie erano di persone di prestigio come governanti,

condottieri, santi, letterati illustri, ed erano elaborate in chiave di norma celebrativa verso il potente dal quale avevano ricevuto vitto e alloggio. La novità del Settecento è nell'idea che chiunque possa scrivere la propria autobiografia senza essere un re o un santo o un genio, purché il proprio percorso abbia un significato all'interno della società in cui vive.

E' però solo alla **fine del Settecento** che l'autobiografia si costituisce come **genere** (Herder parla per primo di "Selbstbiographie"), e, per la prima volta, viene usato il termine di etimologia greca che la designa, composto dai tre elementi (sé; vita; scrivere) che messi insieme indicano un genere che comprendeva le confessioni, i diari e le memorie.

Il Settecento è un'epoca culturale caratterizzata da una decisa affermazione di autonomia dell'io individuale e da una grande curiosità per i *diari di viaggio*, specie di personaggi noti. E' il secolo in cui anche lo sviluppo stesso del genere raggiunge il suo grado più alto, per poi proseguire durante tutto l'Ottocento ed esaurirsi, almeno in parte, o cambiare forma e significato durante il Novecento.

Con il trionfo della *raison* borghese e della critica modellizzata da Rousseau si delinea un sé narrante, in continua tensione di ricerca, che si confessa, che si racconta epicamente o si interroga sulle questioni intellettuali e morali del secolo dei lumi.



Storia di un'anima sono infatti le *Confessions* di **Jean-Jacques Rousseau**, pubblicate postume tra il 1782 e il 1789, *prototipo fondamentale dell'autobiografia moderna*. Rousseau, come sant'Agostino, "si confessa", ma non più al cospetto di Dio: scrive di sé per analizzare e far affiorare, in tutte le pieghe nascoste e segrete, l'autenticità del proprio io individuale, irripetibile, assoluto. Egli confessa per auto-justificarsi e per eliminare la dimensione trascendente ed identificarla con l'io, compiendo così il primo grande tentativo moderno di riscrivere il percorso autobiografico a partire dalla memoria, ovvero non dalle "cose" ma dalle "immagini delle cose". La sua opera, fondata sulla centralità dell'io e sul recupero memoriale, dà impulso alla ricostruzione del passato individuale, al recupero dell'infanzia e al tema della memoria.

Starobinski, peraltro, indica la presenza nella sua narrazione autobiografica di due toni distinti: uno elegiaco, l'altro picaresco; nel primo si vede il passato come paradiso perduto, nel secondo come il tempo delle debolezze. In altre parole, per Rousseau il passato può essere ora soggetto di nostalgia, ora oggetto d'ironia, mentre il presente è sentito volta a volta come uno stato moralmente degradato e come uno stato intellettualmente superiore.

Le contrapposizioni di Rousseau sono innumerevoli, perché costituiscono la logica intrinseca di tutta la sua opera autobiografica, fino a raggiungere il nucleo della sua vita personale, tutta condotta tra incontri e abbandoni, slanci e rifiuti, vagabondaggi, esili, ritorni.

Per meglio intenderci, Rousseau nella sua biografia interiore si dà un compito: la ricerca della verità della propria natura, affermando il valore che ha la conoscenza di sé, in un mondo dominato dal divario tra essere e apparire. Data l'opacità e l'artificiosità che caratterizzano le relazioni tra gli individui e di ogni individuo con sé stesso, la trasparenza del cuore, la sincerità, non sono un dato di fatto, ma la meta di un percorso esemplare da compiere.

La cultura francese a partire da Rousseau, è ricca di contributi al genere letterario autobiografico, sia nella forma diretta che negli studi critici e teorici.

Le ragioni di questo primato vanno ricercate nella storia evolutiva del pensiero che ha percorso il tempo e lo spazio di questo paese europeo dall'Illuminismo, alla Rivoluzione, dal Romanticismo al Naturalismo e al Decadentismo.

Proust, Sartre, De Beauvoir, Yorcenaur, Goethe, sono esempi magistrali di costruzione di senso del proprio vissuto ermeneuticamente strutturato all'interno della trama della narrazione stessa che insiste su movimenti concentrici di riflessione e ri-costruzione di sé che attivano conseguentemente processi formativi di de-costruzione e interpretazione.

Tale ricchezza di produzione narrativa perde interesse nell' **Ottocento**, periodo in cui prevale l'eroe politico e civile e, di conseguenza, la letteratura ridimensiona il genere autobiografico; al centro non si trova il rapporto dialettico io-mondo quanto la rappresentazione della situazione storica e politica del tempo.

Goethe, ad esempio, offre un panorama molto vasto dei principali avvenimenti storici e personaggi della sua epoca con i quali egli è venuto in contatto. Troviamo nell'autobiografia di Goethe una ricca galleria di ritratti di Basedow, Lenz, Merck, Wagner, Jacobi. Sebbene egli per lunghi tratti non parli né di sé stesso né della propria opera, il suo racconto suscita tuttavia la sensazione che tutta un'epoca e un'intera nazione di scrittori e pensatori siano esistiti in definitiva solo per agire in maniera differente proprio sulla sua personalità e per produrre dunque quell'incomparabile opera e soprattutto quell'irripetibile individualità.

Una vera autobiografia in senso stretto sono invece i due libri di [Theodor Fontane](#) (1819-1898) [Meine Kinderjahre](#) (1893) e [Von Zwanzig bis Dreißig](#) (1895).

In queste due opere, infatti, si vede un documento del passaggio dalla tradizione autobiografica dell'Ottocento alle forme più moderne della rappresentazione autobiografica. Egli riprende da una parte l'opposizione di "poesia e verità" di Goethe, riconoscendone il carattere di finzione poetica di ogni opera autobiografica, anche quando la stessa si vota alla più assoluta veridicità.

A differenza di Goethe, però, Fontane non pone il proprio io al centro di un'intera epoca, come una sorta di catalizzatore e di cifra simbolica delle maggiori tendenze della stessa, ma si concentra sulle esperienze singole e limitate del suo io bambino. Da questa impostazione di fondo derivano anche altre differenze sostanziali rispetto all'autobiografia goethiana. Mentre questa, infatti, ha una struttura e un andamento

teleologici e si conclude con un passo decisivo per lo sviluppo di Goethe come uomo e artista, l'autobiografia di Fontane non mira verso nessuna svolta epocale e procede per singoli aneddoti..La prospettiva è in sostanza quella del ricordo e il tono dell'opera è colloquiale e divagante.

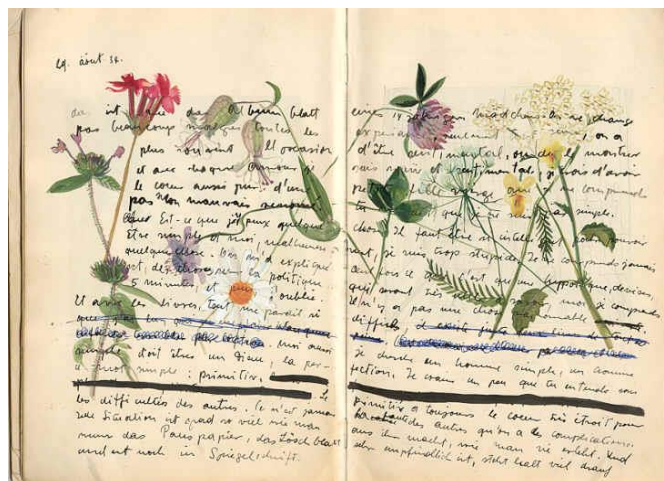
Fra l'**Ottocento** e il **Novecento** la narrazione autobiografica perde quell'ingenua fiducia di rappresentare la personalità dell'individuo nel suo rapporto dialettico con le circostanze esterne. Da una parte viene meno, prima con Nietzsche e poi con Freud, la fiducia nell'unitarietà di quel soggetto che dovrebbe rappresentare l'oggetto principale di questo genere; dall'altra e contemporaneamente si scopre sempre di più la profonda natura linguistica di questo soggetto, che non è dato prima della lingua, ma si costruisce attraverso di essa.

G. D'Annunzio, influenzato da Nietzsche e dall'Ecce Homo, dà voce alle inquietudini, ai frammenti disgregati di un sé problematico, sofferente, complesso, in profonda e perenne crisi attraverso la *scrittura auto-referente*.

Su altro fronte, S. Freud dà all'autobiografia un nuovo posto affrontando il problema dell'analisi di se stesso, impresa mai tentata prima con tale rigore.

La sua auto-analisi, le lettere all'amico Wilhelm Fliess, porta l'avventura autobiografica ai suoi limiti estremi. Freud, attraverso l'analisi rigorosa dei sogni e delle associazioni libere, aveva inventato una forma particolare per dare nuova profondità alla lingua autobiografica. La teoria dell'inconscio permise a Freud di fondare un nuovo modo per parlare del Sé, dando quindi un impulso al progredire della conoscenza umana.

Il lavoro d'introspezione, nell'esame di coscienza di sant'Agostino, e ancor più l'auto-analisi di Freud, hanno il merito di aver spostato l'attenzione su un mondo intrapsichico, basato sui processi inconsci.



La **contemporaneità** è segnata dall'inquietudine e dal dubbio, dalla consapevolezza della propria difficoltà alla felicità.

La laicizzazione della soggettività produce insoddisfazione latente ed assume l'essenza di un sé nevrotico.

Il soggetto contemporaneo appare carico di *bisogno autobiografico* poiché ormai contrassegnato nel suo sé da uno statuto narrativo: infatti si è quello che si riesce a ri-elaborare di sé e della propria immagine, si è quello che lo sguardo auto-analitico disvela nel gioco dell'interpretazione autobiografica.

L'uomo contemporaneo ha "sete" di narrazione perché nella narrazione ritrova spazio e tempo per la propria vita.

Tale bisogno nasce dalla crisi del soggetto post-moderno, e dal nuovo statuto *debole, incerto ed aperto* che lo contrassegna nella società della conoscenza il cui scenario può essere fonte di opportunità inedite per l'individuo, come sapientemente indicato da molti autori tra cui Toffler, Bell, Pierre Levy.

Intorno agli **anni Venti e Trenta** l'interesse per le storie di vita nasce con il fiorire di una quantità di ricerche sulla marginalità urbana nell'America del New Deal da parte della **Scuola di Chicago**, la cui prassi veniva espletata tramite la raccolta di autobiografie relative al disagio urbano, con lo scopo di mettere in comunicazione culture e subculture diverse. La ricerca della ecologia sociale urbana è supportata da interviste, testimonianze, schede autobiografiche.

I sociologi della scuola di Chicago, impegnati nel lavoro sul campo, consideravano la *conversazione spontanea* come una delle tecniche essenziali dell'approccio antropologico in sociologia. Specie all'inizio del lavoro di ricerca le conversazioni banali risultano particolarmente utili in quanto attraverso esse si possono ricavare informazioni preziose per il proprio lavoro.

La Scuola di Chicago dette anche particolare importanza al *colloquio* come forma di interazione.

Grazie al loro contributo il modello sociologico biografico diventa faro luminoso per le numerose metodologie attinenti la *narrazione di sé e la scrittura diaristica*.

Nel primo manuale dei sociologi della Scuola di Chicago, V. Palmer afferma, infatti, che il colloquio, per quanto possa non essere strutturato, viene sviluppato dal ricercatore sulla base di una trama prefissata. La Scuola di Chicago distingue tre tipi di colloqui:

- a) il colloquio finalizzato a raccogliere un racconto di vita (*autobiografia sociologica*);
- b) il colloquio per conoscere avvenimenti ed azioni non direttamente osservabili;
- c) il colloquio in parziale sostituzione o in appoggio ad una osservazione partecipante per raccogliere un gran numero di informazioni in tempi relativamente ristretti ovvero per integrare i dati osservativi.

Inoltre, D.H. Zimmermann e D.L. Wieder hanno inventato una tecnica per aumentare l'efficacia del colloquio. Ai soggetti che si intende sottoporre a colloquio, si affida la *tenuta di un diario* per circa una settimana. Dopo la lettura da parte dell'operatore di questo diario, si procede al colloquio. La finalità è quella di conoscere meglio gli interlocutori in modo da porre loro domande opportune e sotto il profilo del contenuto e del modo di porgerle.

Il modello autobiografico è ripreso negli **anni Settanta** dopo una fase di decadenza, in cui la narrazione di sé è stata trascurata e in alcuni casi completamente dimenticata.



In particolare, inizia a svilupparsi come *corrente educativa*, in situazioni di grande povertà e miseria esistenziale, intorno alla figura dello studioso **Paulo Freire**, che approntava una nuova *pedagogia sociale*, "della strada", raccogliendo e utilizzando le tragiche storie di vita dei campesinos nelle favelas brasiliane. In Italia tra la fine degli **anni '80 e gli anni '90**, si assiste ad un fiorire di tecniche che mirano a considerare gli aspetti evolventi della narrazione: una di queste è la narrazione come cura di sé che è andata affermandosi soprattutto attraverso il metodo dell'autobiografia nell'ambito delle pratiche educative per l'età adulta.

Queste tecniche educative riconoscono la persona come autrice della propria realtà; la storia personale diventa, grazie alla narrazione un percorso di riflessione e di apprendimento nello stesso tempo, che consente al narratore di ragionare su alcuni eventi della propria vita.

I nomi poi attribuiti a tale metodo, variano a seconda dell'area geografica in cui vengono utilizzati dai vari autori o dai diversi gruppi di studiosi:

1 - In area francofona si parla di "*storie di vita*" e privilegia come soggetti della ricerca non più gli individui marginali bensì gli operai e gli artigiani e le loro famiglie. **H. Desroche**, in *Entreprendre d'apprendre: d'une autobiographie raisonnée aux projets d'une recherche-action* mostra come l'individuo è *impregnato e pregnante di un*

potenziale culturale e prasseologico e può costruire un progetto a partire dalle materialità di una esperienza vissuta mediante una lettura della bioscopia. Cosa che **J. Vassileff** corrobora in *La pédagogie du projet en formation* grazie a una ricerca su di sé, la cronologia della propria storia, la storia dei propri genitori, i determinanti (=elementi decisivi e fondamentali) congiunturali (dell'educazione) e strutturali (affettivi) e il rapporto col sapere.

G. Pineau e J.L. Le Grand in *Les histoires de vie* mostrano come queste costruiscano senso e producano la vita. **A. Lainé** scrive : *Faire de sa vie une histoire : teorie e pratiche della storia di vita in formazione* e mostra i rapporti con la psicoterapia, le scienze umane e la modernità in quanto fatto culturale e genere letterario.

C.Josso, in *Cheminer vers soi*, scrive che il racconto di vita serve da radicamento a qualsiasi percorso di pensiero, di formazione e di progetto di inserimento sociale partecipando così ad instaurare un nuovo paradigma nella costruzione delle conoscenze e un concetto dell'educazione centrato sul riconoscimento delle nostre risorse interiori e delle nostre potenzialità. **P. Dominicé** nella sua opera *La storia di vita come processo di formazione* propone un metodo di ricerca e di percorso di formazione degli adulti intitolato *biografia educativa*. In *Les récits de vie*, **D. Bertaux** aiuta a distinguere tra la storia vissuta da una persona e il racconto che ne può fare e situa i racconti di vita in una prospettiva etno-sociologica. **C. Delory-Momberger** che ha scritto *Histoire de vie et recherche biographique en formation* dopo la sua opera *De l'invention de soi au projet de formation*, mostra una biografia del ricercatore e della ricerca biografica in formazione.

Tanti autori, ricercatori, pedagogisti che ci fanno entrare, in un modo o nell'altro, nel mondo delle «storie di vita in formazione». Ma quali sono gli obiettivi e le componenti in gioco di questo percorso proposto dagli studiosi della Scuola Francofona? In prima istanza, determinare il modo in cui ci siamo costruiti: il processo di costituzione individuale; come gli individui diventano individui.

E tentare di rispondere alle domande: Chi sono io? Perché e come sono arrivato, oggi, a pormi la questione della mia identità. Quali sono le mie filiazioni? In chi mi

riconosco? Influenze, rappresentazioni, eroi? Quali sono i miei legami storico-sociali, geografici e culturali? Attraverso quali apprendimenti sono passato e che cosa ne ho ricavato?

La ricerca biografica in formazione può aiutare a formulare delle risposte ai quesiti identitari che ci poniamo e questo percorso può aiutarci a progredire ciascuno nella propria unicità. Sarà la nostra capacità biografica ad entrare di nuovo in quel processo di formazione mediante l'osservazione del nostro percorso di vita e sarà il racconto che ne faremo che, facendoci, tratterà il filo della nostra storia. Sarà la nostra capacità a stabilire legami tra le esperienze vissute, i ricordi del passato, la forma presente della vita e il nostro proiettarci nel futuro che parteciperanno alla nostra formazione e a costruire la nostra propria competenza biografica, la nostra attitudine alla ricerca biografica.

Come spiega Laura Tussi, le “storie di vita” della Scuola Francofona hanno un senso auto-formativo molto significativo: ogni individuo con il proprio bagaglio di esperienze più o meno mature, più o meno numerose o qualificabili, attraverso la propria esistenza, costituisce e restituisce all'educatore un autentico “capitale di conoscenze concrete che dormono” (Pineau, Le Grand, 1993) che devono essere valorizzate in modalità e strategie educative, creative e ricreative, per non rischiare di non essere adeguatamente valorizzate ed indirizzate a fini nobili, ossia creativi e costruttivi. Con la presa di coscienza di una propria gamma di esperienze che costituisce un bagaglio conoscitivo esplicabile attraverso l'avvio del riconoscimento del proprio potenziale auto-formativo, ripercorrendo il patrimonio dei propri vissuti, l'allievo narratore scoprirà di essersi auto-formato, educato da sé, rafforzandosi da solo nelle conoscenze auto-formative. La narrazione autobiografica diviene occasione di investimento sulla propria persona e di auto-determinazione rendendo evidente la responsabilizzazione personale rispetto al percorso educativo e formativo, di crescita e di cambiamento evolutivo.



L'ampliamento dei confini del proprio sapere può essere stimabile ripensando e raccontando il proprio percorso di crescita o il proprio mancato progresso, constatazione che porta ad un continuo investimento di energie nel progetto formativo che prevede il soggetto protagonista della propria formazione e della crescita personale.

2 - Gli inglesi usano il termine di *"auto-biografia"* (West).

3- I nord europei lo definiscono: *"approccio biografico e narrativo"*(Alheit et al.).

4- In Italia, grazie a **Duccio Demetrio** e alla sua continua dedizione e studio del tema si parla di *"metodo autobiografico"*. Demetrio e il suo gruppo di EDA (= condizione adulta e processi formativi) dell'Università di Milano, hanno elaborato un modello sistemico-relazionale. Secondo Demetrio l'autobiografia è una metodologia umanistica e attivistica di tutto rispetto. Si ricollega alla tradizione pedagogica antica e contemporanea che ha privilegiato il contatto diretto con le cose e gli altri, l'apprendimento dall'esperienza, il dialogo non simulato ma reale.

Il gruppo di EDA lavora in senso formativo/educativo principalmente con gli adulti, ma è anche diretta ai giovani, per dare la possibilità alla persona di *riscoprirsi* e di *riappropriarsi della propria capacità di auto-formazione*. Con il metodo autobiografico ci si pone infatti davanti ad un foglio bianco riempiendolo con proprie parole avendo per protagonisti sè stessi, cercando di essere i più onesti possibili nello

scrivere: gli eventi positivi o i fallimenti, gli errori, gli avvenimenti più o meno drammatici della propria vita. E' un lavoro di *meta-cognizione*, ossia di rielaborazione e trasformazione del vissuto, e questo lavoro interiore farà nascere nuovi significati. Il processo ha valore sia per chi scrive sia per chi legge.

Demetrio parla di tre momenti per l'analisi della propria storia:

1. retrospezione: sono gli sguardi al passato
2. interpretazione: è la ricostruzione di un'esperienza, mettendo in relazione avvenimenti, cause e possibili conseguenze attraverso una prospettiva interpretativa da cui nascono nuove chiavi di lettura. Il pensiero narrativo non delimita, cristallizza l'esperienza e l'azione umana in modelli esplicativi ma permette di restituirle e rievocarle nella loro ricchezza e complessità, di arricchirle di significati consentendo di volta in volta nuove chiavi di lettura.
3. creazione: è la narrazione di noi stessi costituito dai nostri desideri e speranze, che attraverso il racconto delle nostre esperienze possono portare alla luce *energie creative* volte al cambiamento, nella convinzione che il futuro sia ancora gestibile e modificabile da noi stessi.



“La sorpresa più straordinaria è proprio questa. Si impara dall’analisi della propria storia, si impara apprendendo da se stessi.” Dalla lettura della citazione di Demetrio emerge uno stupore rispetto al potenziale enorme che possiede l’atto di poter imparare dalla propria storia. Dall’autobiografia, secondo l’autore, può scaturire un

progetto educativo, dove al centro vi è l'auto-educazione; dai tre momenti prima citati può emergere un'indipendenza intellettuale e creativa.

Demetrio parla altresì di tre presupposti per l'autobiografia:

a) Primo presupposto: si svolge un grande lavoro di memoria e di ricostruzione di sé stessi. "La memoria è la garante dell'identità di ciascuno nell'accezione tanto sistemica quanto introspezionista. La memoria è la custode di ogni connessione tra il passato e il futuro, governa il presente conscio e inconscio, è la credenziale esibita in ogni incontro umano, è il suo trasformarsi in affascinante racconto di avventure vissute ad aprirci, sovente, all'accettabilità sociale e al successo. Dialogare con la propria memoria, con le proprie memorie, è intravederne la fertilità e allarmarsi per le rischiose auto-esclusioni: la sua pedagogia è sempre un'auto-pedagogia" (D.Demetrio).

*" E quando ci domanderanno che cosa stiamo facendo,
tu potrai rispondere loro: Ricordiamo. "*

(R. Bradbury, *Fahrenheit 451*)

b) Secondo presupposto: si attua un lavoro di rielaborazione e di attribuzione di senso e significato sulle nostre azioni passate. In questo senso Duccio Demetrio spiega ciò che scatuisce mettendosi di fronte alla propria storia: "Nel mentre ci rappresentiamo e ricostruiamo, ci rivediamo alla moviola ci riprendiamo tra le mani". Ci prendiamo appunto in carico, ovvero in cura, e ci assumiamo la responsabilità di tutto ciò che siamo stati. Nel qui e ora si incontrano memoria e futuro: "Il dovermi raccontare mi costringe ad operare una selezione degli eventi formativi, professionali, esistenziali, maggiormente significativi e tramite questo processo io sostanzio la mia autopercezione identitaria di elementi sui quali, forse, non mi ero mai soffermato" (Batini). L'autobiografia porta con sé un effetto terapeutico, ma soprattutto educativo, aiuta a guardare con più consapevolezza al futuro e a compiere dei passi ulteriori nella propria vita privata, sociale e lavorativa.

c) Terzo presupposto: attraverso la consapevolezza acquisita con la scrittura, si possono porre le basi per riconsegnare nelle mani del soggetto la propria formazione portandolo verso un apprendimento auto-diretto in quanto raccontarsi è vitale, costruisce le nostre "identità narrative" (P. Ricoeur), "aiuta a vivere" (R. Tonelli). "E' – come scrive E. Biemmi - un modo prezioso di prendersi cura di sé. E' la modalità più umana di 'darsi forma' e di 'mantenersi in forma', disegnando e ridisegnando incessantemente i lineamenti di quel volto personale di cui siamo artefici e responsabili.

Sebbene per gli adulti la pratica autobiografica rappresenti un esercizio interessato a ricostruire e a progettare sé stessi e, diversamente, per gli adolescenti un esercizio di approssimazione all'età adulta, in entrambi i casi vi è una medesima finalità trasformativa, educativa e auto-educativa per ogni soggetto che voglia prendere coscienza di sé sul piano percettivo, emotivo ed intellettuale. In questa prospettiva, il pensiero di Demetrio ben si accosta a quanto sostenuto da **Raffaele Mantegazza** nel proporre un approccio pedagogico che ponga al centro della relazione formativa il racconto di sé, la narrazione condivisa, il raccontarsi storie: *"Senza narrazione ed ascolto attivo, o più semplicemente senza narrazione collettiva riesco difficilmente ad immaginare una relazione educativa che presti attenzione all'idea di cooperazione. E senza esplorare la cooperazione e i conflitti una classe scolastica diventa una galera romana: da fuori potrà anche sembrare che fili via dritta, ma sulle ali di una velocità che non rompe alcuna catena"*.

Narrarsi vuol dire intraprendere un viaggio liberatorio, un percorso di auto-formazione e di auto-educazione personale; attraverso la scrittura l'individuo diventa oggetto a sé stesso, dà vita ad un rapporto continuamente reversibile tra *ego* e *alter* e mette in atto un processo meta-riflessivo sulle modalità attraverso cui il proprio vissuto è stato agito. Tramite l'autobiografia gli adulti, i bambini e gli adolescenti, si vedono confrontati con le loro memorie in un processo di autoformazione permanente ed aperto. Infatti accade di:

- a) provare la sensazione di apprendere dalla propria vita passata, poiché lo scrivere ci "obbliga" a riflettere sul senso di quel che abbiamo fatto e andiamo facendo nel presente. Poiché *la memoria ci insegna a diventare custodi della*

memoria , la scuola è per i giovani il luogo per eccellenza della *lungimiranza pedagogica* dove si attuano, o si dovrebbero attuare, quelle pratiche della memoria che sollecitano introspezione ed auto-riflessione e che sviluppano una cultura della memoria intrisa di relazionalità e storia. In un periodo storico dove si assiste a pseudo-narrazioni attraverso talk-show a discapito delle narrazioni più autentiche, la scuola rappresenta un vero punto di riferimento per le ultime generazioni, il luogo prioritario e, non di rado, isolato, in cui si recuperano e si comunicano i ricordi favorendo lo sviluppo di una comunità civile e consapevole.

Oggi emerge il bisogno di trasporre la narrazione condivisa all'interno della propria storia familiare ma, paradossalmente, si tende anche a rivolgersi a cercare storie all'esterno, anche in una telenovela. *“Quindi dire e non dire, in famiglia devono essere collocati all'interno della trama, perché proprio nel passaggio dal dire al narrare, si creano fatti educativi e formativi. Abbiamo bisogno della narrazione autobiografica (condivisa) in famiglia per evitare di scoprire poi nei diari post-mortem che ci lacerano l'anima e che diventano certo una grande risorsa ma costituiscono anche un grande rimpianto. Abbiamo bisogno di tutelare l'educazione a raccontare oltre il dilemma del dire o non-dire. La narrazione si differenzia dal dilemma del dire o non dire proprio perché nasce con il fine di dare senso, consentendo agli altri di interpretare ed interpretarsi”* (Demetrio).

Interrogiamoci quindi sull'uso della metafora autobiografica, su come la nostra storia personale, la nostra storia familiare può riprendere il senso, la regia, il ritmo della trama, dell'intreccio che molto spesso si sfugge.

Sarebbero – propone Demetrio - da approfondire almeno 3 vie di fuga moderne dal pianeta degli interrogativi:

- la fuga dall'invisibile nel visibile
- la ricerca di ciò che è tattile e visibile
- la fuga dalla conoscenza di sé

Sono tutte caratterizzate da una fuga dal silenzio che, invece, rappresenta la vera possibilità, la vera novità, ben diversa dalla fuga nei talk-show televisivi.

Secondo Demetrio è proprio dalla scuola e nella scuola che possiamo promuovere una cultura della memoria e, al contempo, stimolare nei giovani la capacità di pensarsi, di narrarsi e di ascoltare le narrazioni degli altri. Promuovere una scuola come luogo produttore di un'esperienza indelebile nella vita di chi la abita e come volano di sviluppo personale e relazionale per un futuro all'insegna di consapevolezza e di intelligenza autobiografica, è una responsabilità che riguarda non soltanto gli insegnanti o gli educatori, ma tutte le persone facenti parte di una comunità civile pensante;

b) prendere coscienza del significato morale di alcune esperienze;

c) esercitarsi a ricollegare fra loro i fatti e a farsene una ragione;

d) veder accrescersi il desiderio di leggere e la curiosità verso le storie altrui e il mondo circostante;

e) infine, intingendo metaforicamente la penna nella propria vita: si diventa creativi, pur con pochi mezzi e capacità a disposizione, dovendo tradurre in frasi sensate, in racconti accattivanti, in trasfigurazione poetica quanto concretamente si sia vissuto.

Secondo Demetrio, gli effetti dell'applicazione delle pratiche narrative in educazione e formazione sono:

1- *effetto di eterostima* presente nel momento relazionale dell'incontro tra chi è protagonista di una vicenda e qualcuno che si mostri interessato ad essa: il narratore si sente confermato e riconosciuto dalla disponibilità di uno sguardo, da parole incoraggianti, dal tempo offerto. Anche cronologicamente, questo è il primo risultato che ci si prefigge di raggiungere.

2- *effetto di autostima* durante il processo narrativo, che dimostra a chi parla o scrive che sa narrare e che gli vengono offerte occasioni per esprimersi meglio: il narratore viene aiutato a ritrovare la sua soggettività attraverso la riscoperta della propria storia

di vita, nel piacere di sentirsi autorizzati a ritrovare la dignità dell'uso della prima persona. Con questo lavoro ci si prefigge, cioè, di far riguadagnare un narcisismo primario disperso o mai nato.

3- *effetto di esostima* al termine degli incontri, quando al narratore vengono riproposte le sue storie, affinché, da solo o ancora con un'assistenza, possa precisare ed arricchire quanto detto attraverso altri linguaggi (grafici, visuali, fotografici): l'autobiografo si riconosce attraverso quanto realizza e produce.

La pedagogia trova, così, nella pratica autobiografica una nuova metodologia di approccio all'educazione degli adulti, dei giovani e dei bambini in grado di porre al centro i soggetti stessi nella loro problematicità; un metodo formativo che incoraggia l'uomo nello svelamento della propria storia personale e lo sostiene nel fare della vita una ricerca permanente di senso, abituandolo a vivere il tempo futuro. Questo esercizio lo aiuta a vivere continue transizioni, ad abbandonare senza paura alcune certezze per lanciarsi su spazi nuovi ed inesplorati, a congedare l'accessorio per concentrarsi sull'essenziale, a vivere i lutti per nuove nascite. Raccontarsi è uno dei più alti atti formativi.

Da una parte si ha dunque una finalità dell'autobiografia, cioè il suo potere contenitivo di dare senso alle cose e porre ordine anche in quelle situazioni più complicate e dolorose: *"Tutti i dolori sono sopportabili se li metti dentro una storia"* (I. Dinesen). Dall'altra, l'aspetto trasformativo che assume la scrittura, una narrazione non fine a sé stessa ma utilizzata per conoscersi meglio, per rielaborare i propri vissuti e porsi nuove rotte, per far scaturire dalla propria storia e dall'ascolto di quella altrui indicazioni utili alla propria vita professionale e non, nuovi insegnamenti, in sostanza apprendimento: *"Non si piange sulla propria storia, si cambia rotta"* (B. Spinosa).

La narrazione autobiografica diviene metodo per dotare di profondità e spessore quelle professionalità educative che oggi hanno perduto ogni identità autoritaria, conformistica e trasmissiva e sono chiamati ad assumere la ben più complessa e problematica specifica funzione formativa.

Se alla funzione formativa si assegna, nella nuova ottica della formazione continua, un valore di *empowerment* e di *resilienza individuale*, di implementazione delle capacità di riduzione della complessità o perlomeno di governo della complessità stessa, se è vero, come sostiene D. Taylor, che ognuno è il prodotto delle storie che ha ascoltato, vissuto e anche di quelle che non ha vissuto, allora risulta inevitabile nei contesti formativi trovare spazio alla narrazione, come oggetto, strumento e soggetto del processo.



” Voi siete le vostre storie. Siete il prodotto di tutte le storie che avete ascoltato e vissuto, e delle tante che non avete sentito mai. Hanno modellato la vostra visione di voi stessi, del mondo e del posto che in esso occupate.”

(Daniel Taylor, *Le storie ci prendono per mano*)

In conclusione, se la crisi del soggetto moderno e post-moderno e la scoperta della sua fragilità/frammentazione esistenziale potevano far temere un declino o forse addirittura la scomparsa del genere autobiografico, le numerose opere che oggi si trovano sul mercato e l'incredibile successo raggiunto da alcune di esse negli ultimi anni, dimostrano oltre ogni ragionevole dubbio che il genere è tutt'altro che in crisi. Oggi, infatti, la narrazione autobiografica conosce un nuovo successo, dovuto ad una maggiore elaborazione teorica e pratica, nonché alla sua diffusione nel lavoro sociale ed educativo e in quello clinico e terapeutico, senza esclusione di ambiti e di destinatari.

In particolare, nel percorso formativo per educatori la narrazione viene utilizzata per fare emergere le problematiche cui l'educatore va quotidianamente incontro assistendo persone giovani o adulte in difficoltà, con disabilità grave, con problematicità, e per aiutare a riflettere sulle difficoltà del lavoro educativo in tale ambito (Tomisich, Confalonieri).

L'ascolto delle narrazioni delle famiglie e delle persone assistite consente a genitori e agli educatori di attivare la riflessione rispetto al proprio impegno pedagogico ed assistenziale, attivando intensi processi comunicativi e di riflessione con l'equipe degli educatori o dei curanti (Moletto, Zucchi).

In questa prospettiva, la scuola, l'ospedale, i servizi di comunità, l'educazione di strada, le iniziative per la prevenzione e, inoltre, bambini, adolescenti, adulti e anziani, sono oggi rispettivamente i luoghi e i protagonisti di quello che è diventato un vero e proprio **metodo** capace di portare concreti risultati in termini di recupero, cambiamento e nuova progettualità.

Esercitazione



1) L'Autobiografia è nata ed è sempre prodotta in un momento in cui si ha maggiore consapevolezza di quanto le nostre vite e le nostre esperienze siano interrelate, al di là di tutti i tipi di divisione culturale e religiosa, e della necessità non solo di riconoscere l'esistenza degli altri, ma di comunicare ed interagire ad un livello più profondo di comprensione. L'allievo spieghi come è avvenuto questo percorso antropologico-culturale nella storia dell'umanità, dalla Grecia Antica al Medio Evo.

2) Sant'Agostino e J.J. Rousseau: due visioni diverse della vita. L'allievo metta a confronto il diverso "scrivere di sé" dei due illustri autori ed approfondisca gli aspetti più significativi.

3) La narrazione autobiografica dell'Ottocento: perché in questo periodo svanisce la centralità del rapporto dialettico io-mondo che fu caratteristica del Settecento?

4) L'allievo svolga una ricerca approfondita sulle dimensioni psico-pedagogiche e socio-antropologiche delle storie di vita secondo il pensiero di Pineau e di altri esponenti della scuola francofona.

5) L'allievo descriva le varie correnti di pensiero sulla auto-narrazione del Novecento, in particolare approfondisca i contenuti dell'auto-educazione e dei suoi effetti secondo il metodo autobiografico di D. Demetrio.



Corsi on Line di Erba Sacra

arteterapia per educatori

docente: Tatiana Muccioli



*Questo corso è riconosciuto come credito
didattico valido per la formazione professionale
per educatori olistici dell'Accademia Opera*



PROGRAMMA COMPLETO DEL CORSO

LEZIONE 1 - INTRODUZIONE	pag. 4
LEZIONE 2 - L'ARTETERAPIA NELL'EDUCAZIONE DELL'INDIVIDUO	pag. 14
LEZIONE 3 – L'ARTE SCELTA COME MODALITA' CURATIVA: OBIETTIVI E FINALITA'	pag. 44
LEZIONE 4 – ARTE E PEDAGOGIA	pag. 72
LEZIONE 5 – COME PERFEZIONARE L'EDUCAZIONE ARTISTICA	pag. 118
LEZIONE 6 – ANALISI DELL'INTELLIGENZA E DELLA CAPACITA' DI APPRENDIMENTO	pag. 145
LEZIONE 7 - AMBITI DI APPLICAZIONE PRATICA DELLA GUARIGIONE OLISTICA ATTRAVERSO L'ARTE	pag. 230
LEZIONE 8 – GLI STRUMENTI PRINCIPALI DELL'ARTE TERAPIA PRATICA PER BAMBINI	pag. 278
LEZIONE 9 – I MAESTRI DELL'ARTE TERAPIA E LE TECNICHE	pag. 327
LEZIONE 10 – ARTE VISIVA E MUSEALE	pag. 387

Video introduttivo (22' 17"): Benvenuti nel Museo virtuale: esercizio di Arte Contemplativa, osservare le opere d'arte. La Neuroestetica, o meglio la "terapia della grande bellezza".

LEZIONE 11 – IL MONDO INTERIORE DEL BAMBINO – INTERPRETAZIONE DEL DISEGNO INFANTILE	pag. 466

Video 1 (7' 20") - L'interpretazione del disegno infantile; Che cos'è lo sviluppo dell'abilità grafica nel bambino. Il disegno è un gioco. Come si legge un disegno. I livelli e gli stadi dello sviluppo dell'abilità grafica. Gli indici di lettura del disegno.

Video 2 (7' 03") - Il significato psicologico del colore e la lettura dei disegni; I progressi evolutivi del disegno infantile; La teoria del colore; Il disegno della figura umana; Il disegno della famiglia; Il disegno della casa; Il disegno dell'albero; Il disegno degli animali; Il disegno delle figure meccaniche.

Video 3 (7' 09") - L'interpretazione del disegno infantile nel contesto riabilitativo-sociale; L'immagine in Arteterapia; Estetica dell'immagine; I materiali, il setting, il disordine funzionale alla relazione d'aiuto; Slideshow: lavori di Arteterapia (le tecniche).

LEZIONE 12 – LO STORYTELLING GRAFICO E ALTRE APPLICAZIONI NEL DISAGIO E NEI DISTURBI PIU' FREQUENTI	pag. 565

Video 4 (6' 15") - Lo storytelling e il digitale in ambito educativo e riabilitativo; La narrazione e la sua evoluzione nel tempo; Digital storytelling: le fasi della progettazione; Gli otto passi per realizzare una DST; Obiettivi e Strumenti di valutazione dei DST; Che cos'è la Temic Immersive Learning (T.I.L.); I vantaggi dell'apprendimento immersivo.

**LEZIONE 13 – ARTE E MULTIMEDIALITA' - TECNICHE EDUCATIVE DA SVOLGERE
ALL'APERTO E ALTRE TECNICHE SPECIALISTICHE**

pag. 601

LEZIONE 14 - APPENDICE – LE SCHEDE OPERATIVE PER EDUCATORI

pag. 633

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

pag. 903

“WORKSHOP” - VIDEO A (13' 20”)

Lavori esperienziali dei bambini – laboratori svolti dalla Docente – Esercizi pratici; Circle Time a scuola – le tematiche: tempere e tecniche miste - I Mostri; Le cascate e il mare; Dove vorresti fare una vacanza?; Paesaggio di montagna; Vacanze al mare di giorno e di notte; L'astronave; Paesaggio selvaggio; Storie di serpenti; La serie robotica; La nave madre nello spazio.

“WORKSHOP” – VIDEO B (9' 57”)

Lavori esperienziali dei bambini – laboratori svolti dalla Docente – Esercizi pratici; Circle Time a scuola – le tematiche: pennarelli, acquerelli e pastelli – Arredi per il bagno e per esterni; La fontana nella piazza; La serie dei water; Il surf e le onde; Paesaggi marini; La creatività è intelligenza che si diverte; Ascoltarsi senza giudicare; La scuola steineriana; Gioco e Fantasia; Arteterapia e Educazione oggi; Antroposofia e pensiero steineriano.

ALLEGATO: MANUALE PRATICO PER L'ARTETERAPEUTA

PAG. 933

INTRODUZIONE



*“Quasi tutte le situazioni e i modi di vivere hanno un momento beato.
Questo i buoni artisti sanno tirar fuori.”*
(Nietzsche)

Un percorso all’educazione creativa e non solo...

L’Arteterapia si propone come percorso **rieducativo**, ricco di attività pratico-creative. Inoltre, permette di svolgere, un trattamento riequilibrante, che si pone al servizio dell’arte, e non viceversa, e sfrutta tutte quelle attività che utilizzano uno specifico linguaggio espressivo, come mezzo per costruire un percorso di conoscenza della persona.

La creatività ormai, è diventata veicolo e strumento di comunicazione e d’integrazione sociale di particolare importanza, per il benessere emotivo. Per cui, è molto importante comprendere qual è l’obiettivo che l’espressione artistica si pone, in situazioni curative, riabilitative o educative: tale obiettivo, non risiede semplicemente nella volontà di voler arricchire strumentalmente l’individuo di nuove abilità e competenze, ma consiste soprattutto nell’offrire alla persona, la possibilità di esprimere la propria identità e la natura del proprio disagio.

L’Arte aiuta a mettere in campo, tutta una serie di elementi, i quali permettono di vivere un momento di riequilibrio e autoguarigione, e coincidono con l’attivazione della fantasia, e dell’immaginazione.

Oggi, le **Arti Espressive**, assumono il ruolo di strumenti indispensabili per favorire una maggiore conoscenza di sé, di fronte alle diverse situazioni di cambiamento della vita, e sono aperte a qualsiasi fascia di età e a qualsiasi condizione di salute.

Gli studi e le riflessioni sull’arte come modalità di riequilibrio e di cura, stanno, oramai da diversi anni, interagendo con le figure e gli ambiti più vari. Tale relazione, si configura come un processo dinamico a vari livelli: psicologico, cognitivo, socio-relazionale, pedagogico, didattico, educativo, ecc.

Arte e Terapia si uniscono sinergicamente, per finalità eccezionali. E' un incredibile incontro tra queste due realtà, che insieme rappresentano una disciplina del tutto affermata; se ne parla, ponendo particolare attenzione alle diverse **definizioni** che si sono susseguite nel tempo. L'obiettivo ultimo, sarà quello di comprendere l'ambito di intervento, la finalità che l'espressione artistica si propone di raggiungere e mettere in pratica in situazioni curative, riabilitative o educative; definire, inoltre, quali sono gli elementi, che permettono all'arte di occupare un ambito preciso nella relazione d'aiuto.



Come definire l'Arteterapia

Quando si parla di arteterapia, si intende, l'uso delle arti più varie, come appunto, la pittura, la scultura, il teatro, la danza, la musica, ma non solo. L'Arteterapia utilizza anche diversi processi creativi indispensabili per poter promuovere la salute, per poter favorire la guarigione, per poter aiutare gli individui, rispetto ad una qualsiasi disabilità, o semplicemente per migliorare, la qualità della vita di chiunque.

Arteterapia significa fare "riequilibrio curativo" attraverso l'arte; si tratta di un campo personale relativamente recente, di carattere multi-teorico e multi-professionale che inizia in qualche modo, ad essere realmente somministrata, verso la fine della seconda guerra mondiale, inizialmente, con fini strettamente terapeutici, a tutti quei soldati che tornando dal fronte, si ritrovavano con dei problemi psichici non indifferenti. Attualmente l'arteterapia - oltre ai suoi fini meramente terapeutici - è considerata una tecnica di sviluppo personale, di autoconoscenza e di espressione emotiva.

Sebbene gli effetti della pratica e della contemplazione delle arti sulla mente, le emozioni, e la fisiologia umana, si conoscevano e si utilizzavano sin dai tempi più antichi, occorre sottolineare che solo recentemente, con la psicanalisi, le avanguardie artistiche, e la seconda guerra mondiale, ci si è trovati di fronte ad un periodo favorevole all'apparizione e allo sviluppo dell'arteterapia intesa come disciplina.

Tra i **principali autori** universalmente riconosciuti, per aver contribuito allo sviluppo dell'arteterapia, possiamo ricordare MARGARET NAUMBURG ed EDITH KRAMER.

Margareth Naumburg (1890-1983), psicologa, educatrice, artista e teorica dell'arteterapia, ha una visione molto simile a quella di Freud. Per lei, l'arte è uno strumento da utilizzare a scopo terapeutico. La

Naumburg, considera il **prodotto artistico** realizzato dal paziente, come uno strumento d'accesso ai suoi contenuti più inconsci, da utilizzare nel corso della seduta, come materiale da interpretare; questo prodotto artistico è visto ed utilizzato, esclusivamente come strumento diagnostico.

Edith Kramer (1916-2014), pittrice realista sociale austriaca e pioniera della terapia artistica; per lei, l'arte non è uno strumento, ma la terapia vera e propria. Rispetto alla Naumburg, la Kramer si muove in un'ottica completamente diversa, concentrando l'attenzione sul **processo creativo**, ritenuto già di per sé un elemento curativo. L'espressione artistica del paziente, non è vista solo come mezzo per l'esteriorizzazione dei conflitti inconsci, ma in realtà è uno strumento per la loro risoluzione, e per la crescita e la maturazione personale.

Tra le **definizioni** più interessanti in Arteterapia, spiccano indubbiamente quelle suggerite da un'Associazione americana di Art therapy, conosciuta come **AATA** – AMERICAN ART THERAPY ASSOCIATION – in base a questa interpretazione: “si può utilizzare l'arte, per migliorare e risollevare il benessere emotivo, poiché incoraggia l'espressione di sé e la comunicazione con il mondo esterno”. Secondo AATA, si impiega l'arteterapia per poter in qualche modo risollevare i conflitti emotivi e garantire una maggiore autoconsapevolezza, a prescindere dall'età del partecipante, e a prescindere da qualsiasi altra situazione.

In quest'ottica valutativa, si aggiunge un'ulteriore definizione di Arteterapia, che proviene da un'Associazione britannica di arteterapisti, conosciuta con l'acronimo **BAAT** – BRITISH ASSOCIATION OF ART THERAPISTS – in base a questa interpretazione: “si può utilizzare l'arte come principale mezzo curativo e di comunicazione”. Tale disciplina, si definisce, una forma terapeutica che intende adottare le diverse espressioni artistiche, come principale forma di comunicazione, sottolineando che per l'attività, non occorre alcuna formazione tecnico-scientifica nel campo artistico, poiché il fine ultimo, è quello di poter rendere l'individuo, in grado di concretizzare dei progressi, a livello personale, attraverso l'ausilio di diversi materiali artistici, e possibilmente, in un luogo protetto dai pregiudizi.

A questo punto, è doveroso chiedersi come si è arrivati a queste definizioni: di sicuro, grazie a tutti quei personaggi che hanno contribuito a delineare un loro pensiero, oppure, un loro lavoro, in questo ambito applicativo.

Nel corso del **diciannovesimo secolo**, in diverse istituzioni psichiatriche, era stato osservato un certo bisogno di creare oggetti, disegni e quant'altro, per poter esprimere e far emergere, il proprio mondo interiore, attraverso una forma linguistica, diversa da quella verbale, e che combacia, chiaramente con quella artistica e creativa.

I pionieri dell'Arteterapia

AMBROISE-AUGUSTE TARDIEU (1818-1879), è un criminologo francese che insieme a PAUL-MAX SIMON (1807-1889), si è interessato al significato clinico delle espressioni grafiche, spontanee e quindi grezze, dei malati mentali, considerando il lavoro espressivo, come mezzo eccellente di terapia.

CESARE LOMBROSO (1835-1909), è un medico italiano; antropologo, filosofo, giurista e criminologo, nonché analista, è uno specialista in malattie mentali; in una delle sue opere (“Genio e Follia” - 1882),

introduce il problema della produzione artistica dei malati mentali, sostenendo che la genialità fosse come la pazzia, una degenerazione del cervello.

PAUL-MAX SIMON è famoso per aver scritto nel 1888, “Gli scritti e i disegni dei folli”; è un lavoro che tratta del significato clinico, che è possibile attribuire ai prodotti grafici, dei malati di mente.

Questi sono lavori e contributi, che hanno in qualche modo aiutato a delineare l’obiettivo di tale disciplina. Si tratta di testi che ancora oggi sono validi per lo studio dell’Arteterapia. Grazie alla preziosità di questi elaborati, il **ventesimo e il ventunesimo secolo**, si sono particolarmente concentrati, sulla cosiddetta “Arte dei folli”; ecco perché, è bene ricordare altre importanti figure: HANS PRINZHORN (1886-1933), è psichiatra e psicanalista; egli raccolse e studiò diversi dipinti e disegni, di alcuni malati mentali, fondando così, quella disciplina allora conosciuta con il nome di “**Arte Psicopatologica**”, oggi conosciuta come **Arteterapia**.

La sua collezione, è ancora oggi, visibile, e conservata presso la Clinica Psichiatrica dell’Università di Heidelberg; è doveroso ricordare un suo lavoro, datato 1922, dal titolo “L’Arte dei Folli, l’attività plastica dei malati mentali”. Si tratta di un testo fondamentale, che analizza filosoficamente e scientificamente, la **creazione delle forme**, eseguite da pazienti considerati “**artisti spontanei**”.

Questo testo, ha avuto particolare successo tra gli **artisti surrealisti**; e grazie al famoso **Max Ernst**, che regalò il suo testo, a molti dei suoi compagni, nonché amici artisti.

Un’altra figura significativa, è quella di WALTER MORGENTHALER (1882-1965), psichiatra e psicoterapeuta svizzero, importante per aver pubblicato una monografia nel 1921, intitolata “Arte e Follia in Adolf Wölfl” (un pittore svizzero, esponente di spicco del movimento pittorico **ART BRUT**). In questo lavoro, Morgenthaler pone particolare attenzione alla sua storia personale, ed alla sua esperienza nel manicomio, quest’ultima suddivisa in fasi di attività e inattività pittorica.

È importante sottolineare che, l’autore, non tralascia alcuna nota clinica, ma al contrario, le inserisce nel testo come informazioni aggiuntive.

VITTORINO ANDREOLI (nato nel 1940), è uno psichiatra e scrittore italiano. Ha scritto diversi testi in materia, ed è bene ricordare un suo lavoro datato 1979, e ripubblicato nel 2012: “Il linguaggio grafico della follia”; in questo lavoro, egli afferma che la comprensione linguistica, è condizionata dall’operatività mentale del parlante, nel rapporto comunicativo. Per lui, anche le creazioni grafiche, possono essere la fonte di rivelazione di uno stato di sofferenza psichica.

Nel 1912 gli psichiatri tedeschi E. KRAEPELIN e K. JASPER, osservarono l’utilità dei **disegni** dei pazienti come sussidi diagnostici.

Inoltre, grazie a FREUD e alle sue teorie sull’inconscio e sulle immagini oniriche, si è diffusa la conoscenza del legame tra psiche e rappresentazione artistica. I suoi pazienti dichiaravano che avrebbero saputo rappresentare i sogni, che a parole non riuscivano a descrivere. Egli afferma che qualsiasi individuo tramite l’arte, sia in grado di trasformare le sue fantasie, in una creazione artistica, invece che in sintomi.

A partire da questi casi, **Freud** ebbe l’intuizione di introdurre i disegni in analisi. Le teorie di Freud e **Jung** sui disegni, attrassero un forte interesse per l’espressione artistica, ponendo le basi per un uso

terapeutico. Si iniziò così a diffondere la consapevolezza del **valore simbolico delle immagini** prodotte dai pazienti, con lo scopo di comprendere pensieri o sentimenti ritenuti dall'analista come rimossi o inconsci.

JUNG, ha fornito uno studio e dei contributi non indifferenti sull'**immaginazione attiva**. Egli ritiene che la creatività ricopra un ruolo fondamentale, svolgendo inoltre una funzione terapeutica, poiché l'atto creativo, è di per sé un **atto catartico**, il quale permette la liberazione dei sentimenti più profondi, che emergono mediante rappresentazioni simboliche.

Successivamente a Freud e Jung, furono molti gli psicoterapeuti che, consapevoli del potere evocativo dei disegni, li utilizzarono in terapia. Si iniziò a guardare i disegni similmente a come Freud si era avvicinato ai sogni, accorgendosi che attraverso l'utilizzo di un metodo "libero", era possibile esprimere i pensieri e le emozioni che altrimenti non sarebbero stati esprimibili con le parole.

Come nella psicoterapia adulta si usa il sogno, in quella infantile l'utilizzo del **disegno (e del gioco)**, rappresenta la possibilità di osservare insieme le immagini che vengono accolte e comprese dal terapeuta.

Anche mentre si crea un disegno, WINNICOTT, ad esempio, ha sottolineato l'importanza che bambino e terapeuta siano in una situazione di gioco; ovvero in un'atmosfera percepita dal paziente come accogliente e non giudicante, dove possa sentirsi libero di comunicare. Egli afferma:

"È nel giocare e soltanto mentre gioca che l'individuo, bambino o adulto, è in grado di essere creativo e di fare uso dell'intera personalità, ed è solo nell'essere creativo che l'individuo scopre il sé" (Winnicott, 1971).

Winnicott, ritiene che l'oggetto realizzato, abbia dei legami con il passato, e che per questo motivo, è da considerarsi come **transizionale**, in grado quindi di connettere due mondi antitetici, ossia, quello della realtà interna e quello della realtà esterna.

Gli psicoanalisti dell'infanzia sono i primi a utilizzare clinicamente le tecniche del disegno e della pittura: **Melanie Klein** ha gettato le basi della psicoanalisi infantile e, dagli Anni Venti inizia ad analizzare i bambini impiegando strumenti nuovi come il gioco e i segni grafici, in grado di procurare materiale analitico, così da poter accedere alla comprensione della struttura interna; il suo saggio "Situazioni d'angoscia infantile espresse in un'opera musicale e nel racconto di un impeto creativo", assume un'importanza storica e teorica decisiva, perché la creazione artistica viene collegata al concetto di riparazione.

Nella relazione terapeutica con bambini e adolescenti, il disegno riveste un ruolo prezioso, poiché permette la libera espressione del mondo interno e, attraverso il terapeuta, la creazione di una narrazione condivisa in una storia. Lo sviluppo narrativo infatti, non investiga né decodifica i contenuti del disegno, ma accoglie tutto ciò che il bambino produce, come a raggruppare "gli ingredienti" della storia che sarà possibile raccontare. Nella psicoterapia dell'età evolutiva, ma non solo, il disegno diventa dunque un "un promotore di storie" (A. Ferro).

L'Arteterapia si rivolge a tutti, bambini, adulti, anziani e non solo a persone in difficoltà, dato che il desiderio di espressione è insito negli esseri umani. L'Arte può aiutare a raccontare vissuti difficili da mettere in parole, permette di concedersi del tempo, scoprire la dimensione ludica e giocosa dell'esperienza e provare emozioni che non sembrano connesse a quanto si sta svolgendo.

Consente di creare legami. Usare i colori, sporcarsi le mani, ritornare alla dimensione giocosa e concedersi del tempo per assaporare l'esperienza, vivendo in modo spontaneo il momento presente, sono valori che differenziano un approccio all'esistenza, caratterizzato da creatività e libertà.

Perché l'arteterapia ci aiuta

L'Arteterapia:

Coinvolge il pensiero visivo, ossia la capacità di organizzare il pensiero, i sentimenti, le percezioni attraverso immagini.

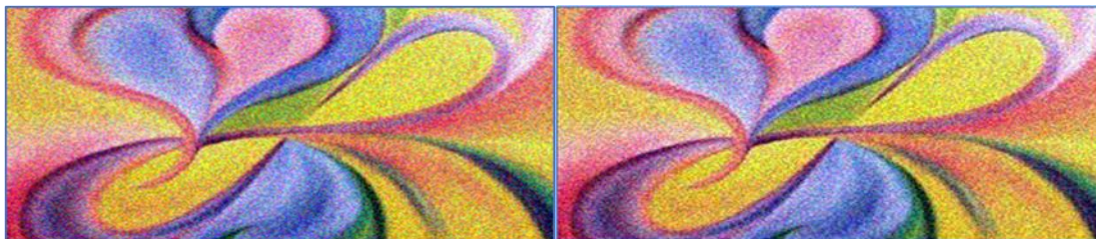
Permette di esprimere quello che le parole non riescono a raccontare; nell'arteterapia le persone sono incoraggiate ad esprimersi attraverso canali comunicativi differenti: disegni, colori, movimenti, suoni, e altre forme artistiche.

Favorisce l'esperienza sensoriale, in quanto, disegnare, dipingere, scolpire, sono esperienze manuali e psicomotorie, hanno cioè caratteristiche sensoriali in quanto coinvolgono i diversi sensi.

Incoraggia una liberazione emotiva, una catarsi, l'espressione liberatoria di intense emozioni. Il processo artistico può ridurre lo stress e alleviare l'ansia, creando una risposta fisiologica di rilassamento. L'attività creativa può aumentare il livello di serotonina nel cervello.

Consente di creare un prodotto tangibile, reale e concreto. È una delle poche terapie, che porta alla creazione di prodotti tangibili.

Supporta la costruzione di relazioni; l'efficacia dell'arteterapia, è basata sulla relazione fra utente e terapeuta e, se praticata nell'ambito di un gruppo, si basa sul confronto tra i compagni che condividono l'esperienza.





Cosa si può apprendere da queste lezioni

Il corso rappresenta un percorso formativo per praticare l'Arteterapia con i bambini, in particolare nel contesto educativo e socio-relazionale.

Proseguiamo ora con un breve *excursus*, su quelli che sono i contenuti delle lezioni successive.

Se questa **prima** lezione, pone enfasi a livello generale, sugli argomenti principali del dibattito artistico-espressivo, nella **seconda** lezione, possiamo trovare alcune modalità di intervento educativo, svolte tramite l'ausilio dell'arte e delle tecnologie creative.

Nel contesto pedagogico-educativo, si riscontra una positiva diffusione di queste tecniche di arteterapia, che hanno un'accertata efficacia. Esse rivestono un valore importante, per il miglioramento delle capacità comunicative ed espressive degli individui, con un'attenzione particolare ai loro vissuti interni.

Nell'ambiente educativo, disegnare, dipingere e scolpire, sono considerate anche attività psicomotorie; esse coinvolgono, in base ai mezzi artistici utilizzati, vari organi di senso. In questo modo, il carattere sensoriale del lavoro artistico, consente di entrare in contatto con le emozioni, le percezioni, in modo facile e diretto, rispetto all'uso delle parole.

Nella **terza** lezione, si possono esplorare, gli obiettivi e le finalità nello specifico, dell'arte, scelta come modalità curativa. L'arteterapeuta è un facilitatore di un processo di riequilibrio; quindi, non sempre è una figura medica, proprio per il fatto che, il "potere positivo" che l'arte esercita sul nostro benessere, non è necessariamente vincolato al contesto terapeutico.

La **quarta** lezione affronta il tema dell'arte e pedagogia. Numerosi studi, sembrano infatti dimostrare che, fin dai primissimi anni di vita del bambino, l'arte contribuisce a migliorarne le capacità espressive, a favorire l'apprendimento logico – matematico e linguistico, a rafforzare la consapevolezza di sé, a liberare le potenzialità creative insite in esso. In definitiva, praticare l'attività artistica, sembra essere determinante, al fine di contribuire all'evoluzione interiore dell'individuo.

Avvicinare i bambini al mondo dell'arte, ai suoi linguaggi, alle sue tradizioni e alle sue molteplici sfaccettature, implica non solo una conoscenza della materia, ma anche la capacità di pensare e applicare

strumenti, metodi e tecniche, che tengano conto delle peculiarità individuali, dei livelli di apprendimento e delle potenzialità creative dell'utenza.

Il tema dell'educazione artistica e come perfezionarne il metodo, è l'argomento trattato nel corso della **quinta** lezione. Tale premessa, necessita di basi orientative da cui partire, anche se, è molto più interessante con il tempo, riuscire a stravolgere e a rielaborare, oltre che a personalizzare, l'intervento tecnico.

L'insegnante delle scuole pubbliche o private, come pure l'arteterapeuta-artista; lo psicologo-psicoterapeuta che integra le sue sedute con l'ausilio del mezzo artistico; il facilitatore che opera nella relazione d'aiuto; l'animatore, ecc., apportano loro stessi - nel ruolo di educatore o di terapeuta - la loro esperienza, la loro professionalità e la loro capacità di supportare in maniera versatile e creativa, oltre che intuitiva e di qualità, i propri utenti, i quali, essendo esseri unici e irripetibili, non possono rientrare all'interno di casistiche schematizzate, soprattutto per il fatto che, un operatore, lavora nell'ambito di contesti differenti e vari, con persone che hanno età molto diverse (dai più piccoli, all'interno dei nidi o scuole d'infanzia, fino ad arrivare all'età scolare, per poi passare all'adolescenza, ma anche in contesti in cui l'utenza è anziana o ha disagi psicofisici, oppure è confinata in carceri o comunità).

Da qui, l'importanza di **perfezionare un intervento** educativo, espressivo e curativo, in termini qualitativi e personalizzati, per renderlo sempre più vicino alle esigenze specifiche di ogni ambito e contesto lavorativo.

La **sesta** lezione, affronta la problematica dell'analisi dell'intelligenza e della capacità di apprendimento.

Quando si parla di intelligenza, non si può dare una definizione univoca; potrebbe essere definita come la capacità di risolvere problemi, di adattarsi e di imparare dall'esperienza. Può essere studiata solo indirettamente.

Dunque, l'intelligenza, intesa come insieme di capacità costitutive – buona disposizione a memorizzare e ad apprendere, abilità nel *problem solving*, attitudine a capire in fretta, arguzia, elasticità d'uso di schemi mentali, intuizione affettiva, ecc. – è una funzione o capacità ben distinta, da ciascuna di tali parti che la compongono, e che sono considerate singolarmente. Ad esempio, il possedere un alto grado di una di esse, come avere una grande capacità mnemonica, può sussistere anche in persone dotate di scarsa intelligenza.

Gli ambiti di applicazione pratica della guarigione olistica attraverso l'arte, è l'argomento affrontato nella **settima** lezione; **Guarire** è aprirsi alla vita, accoglierla apprezzandola con entusiasmo. La guarigione è una capacità insita in ogni essere vivente, grazie alla presenza innata dentro di lui di una forza, capace di riprodurre la vita.

Il termine guarigione deriva da guarire, il cui significato etimologico attualmente più comune è quello di far tornare in sanità chi è malato. Anticamente era sinonimo di difendere, preservare, proteggere, guardare. Il guardare alla nostra vita con uno sguardo ogni giorno nuovo, aiuta a focalizzare l'attenzione al momento presente e a coglierne tutte le sue sfumature, e poter comprendere come, il nostro porsi alla vita, conduca verso il benessere oppure il malessere.

Se non indeboliamo la nostra forza vitale con comportamenti insani, essa sarà in grado sempre di muoversi verso un nuovo equilibrio, di agire per migliorare l'esistenza di noi, esseri viventi.

L'**ottava** lezione, permette di scoprire nello specifico, gli strumenti principali dell'arteterapia pratica per i bambini. La stanza di arteterapia (**setting**), è lo spazio in cui si sviluppa la relazione d'aiuto tra la persona e l'arteterapeuta.

Il concetto di spazio dell'arteterapia, introduce un'immagine di relazione triangolare, nella quale l'arte costituisce la componente terza all'interno della relazione tra due persone. A prima vista può sembrare che ciò implichi semplicemente decisioni pratiche, ma il modo in cui è organizzato e strutturato questo spazio di incontro, è fondamentale nel facilitare la relazione.

I maestri dell'arteterapia e le tecniche da loro utilizzate, è argomento della **nona** lezione. Molti autori, hanno esplorato i legami multiformi tra arte e psicoanalisi, e come la pratica dell'arteterapia si sia mossa ad integrare entrambi.

Dal punto di vista storico, negli anni cinquanta del novecento, vi sono stati i primi sviluppi professionali. Edward Adamson, artista, nel 1946 lavora al Netherne Hospital con i pazienti psicotici: la sua famosa room accoglieva le persone contenendone l'angoscia grazie ad uno spazio, al di là dell'arte, facilitante.

Nel Regno Unito, nel 1946 venne istituito il primo incarico all'interno del Servizio Sanitario Nazionale; tuttavia, la professione è stata ufficialmente ammessa nel Servizio Nazionale dal 1981. Da allora è stata sempre più ampiamente riconosciuta, e si è sviluppata all'interno dei Servizi Sociali ed educativi, o presso altre agenzie indipendenti, come il movimento hospice e le organizzazioni di volontariato.



La **decima** lezione, esplora l'arte visiva e museale. L'Italia ha un grande patrimonio artistico, ma per valorizzarlo è necessario educare e far conoscere l'arte. Uno dei fattori che concorrono ad una minore valorizzazione del settore, è la mancanza di una forte educazione alla bellezza.

Nella **undicesima** lezione, si potrà effettuare un viaggio nel mondo interiore del bambino, e scoprire il significato dell'interpretazione del disegno infantile.

L'immagine creata in arteterapia, incarna pensieri ed emozioni. È una peculiarità dell'arte, e delle arti, quella di costruire ponti che uniscono realtà interiore ed esteriore: l'immagine ha una funzione connettiva.

Le emozioni sono contenute e raggiungono un livello simbolico; l'ambivalenza ed i conflitti, possono essere affermati ed elaborati.

Lo storytelling grafico, e altre applicazioni nel disagio e nei disturbi più frequenti, è l'argomento della **dodicesima** lezione. L'arte di raccontare è antica quanto l'uomo stesso. L'uso della narrazione di racconti, ha permesso all'uomo di intraprendere relazioni con i suoi simili, di trasmettere la propria conoscenza ed è stato la base del nostro sviluppo culturale, partendo dallo sviluppo del linguaggio.

Le storie sono innate come l'uomo, e raccontarle ha permesso all'umanità di intraprendere relazioni, di trasmettere saperi e conoscenze, e quindi di svilupparsi.

La **tredicesima lezione**, è tutta improntata sul ruolo multisfaccettato dell'arte; all'interno del capitolo, si possono trovare delle tecniche educative e altre tecniche specialistiche, modalità svolte all'aperto e in contesti chiusi, ma soprattutto contesti curativi in ambienti naturali di vario tipo.

L'appendice, presente nella **quattordicesima** lezione, mette a disposizione dei corsisti, tutta una serie di modalità operative e schede per educatori, strumenti e spunti di lavoro con i bambini e gli adolescenti, in vari contesti, soprattutto quelli scolastici.

A completamento del tutto, la **quindicesima** lezione, altro non è che un elenco vastissimo della bibliografia più autorevole in materia di arteterapia.



“Talvolta dobbiamo riposarci da noi stessi, guardando in profondità dentro di noi, da una distanza artistica; dobbiamo saper ridere e piangere di noi; dobbiamo scoprire l'eroe e anche il buffone che si nasconde nella nostra passione di conoscenza; dobbiamo ogni tanto essere contenti della nostra pazzia, se vogliamo poter essere ancora contenti della nostra saggezza.”

(Nietzsche)



**Corsi on Line
di Erba Sacra**

PNL per gli EDUCATORI

SANDRO SAVOLDELLI - ATTILIO M. SCARPONI



*Questo corso è riconosciuto come credito
didattico valido per la formazione professionale
per educatori olistici dell'Accademia Opera*



INDICE

Sommario

Capitolo 1. ACQUISIZIONE DI UN ATTEGGIAMENTO MENTALE POSITIVO	10
1.1. La costruzione della Mappa del Mondo.....	10
1.2. I livelli di pensiero	12
1.3. Valori e convinzioni funzionali al miglioramento del Sé	22
Capitolo 2. NEUROLOGIA E COMPORTAMENTO	26
2.1. La Neurobiologia del comportamento	26
2.2. Il sistema nervoso	27
2.3. Lo sviluppo del sistema nervoso.....	33
2.4. La percezione.....	35
2.5. L'azione.....	37
2.6. I Geni.....	38
2.7. Le Emozioni.....	38
2.8. La Motivazione	39
2.9. Apprendimento e Memoria	40
2.9.1. Memoria e Anatomia cerebrale	40
2.9.2. Il modello dell'apprendimento della PNL	41
2.10. Teoria degli Stati Mentali.....	43
2.10.1. I Sottosistemi delle strutture psicologiche.....	48
2.10.2. L'induzione di uno stato di coscienza	61
2.10.3. Principali stati mentali	68
2.11. Strategie e Comportamento	72
2.11.1. Comportamento ed esperienza	73
2.11.2. I Sistemi rappresentazionali	73
2.11.3. I Gesti.....	79
2.11.4. La Respirazione.....	80
2.11.5. Tono muscolare e atteggiamenti	80
2.11.6. Tono di voce e cadenza.....	80

2.11.7. Le Submodalità	80
2.11.8. Le Ancore.....	83
2.12. I Metaprogrammi	85
2.12.1. FILTRO ATTIVITA'	86
2.12.2. FILTRO PERSONE	87
2.12.3. FILTRO INFORMAZIONI	87
2.12.4. FILTRO COSE.....	87
2.12.5. METAPROGRAMMI SECONDARI O A SELEZIONE FUNZIONALE	88
Capitolo 3. COMUNICAZIONE VERBALE.....	91
3.1. Linguistica	91
3.2. Il Metamodello.....	94
3.3. Il Milton model	101
3.4. Sleight of mouth.....	106
Capitolo 4. COMUNICAZIONE NON VERBALE	112
4.1. La comunicazione non verbale	112
4.2. La prossemica	116
4.3. La comunicazione non verbale: il contributo della PNL	122
4.4. Congruenza ed incongruenza	123
4.5. Il linguaggio del corpo	124
4.6. L'INCONGRUENZA	131
Capitolo 5. COMUNICAZIONE EFFICACE	133
5.1. Introduzione alla comunicazione efficace.....	133
5.2. Il Rapport.....	134
Capitolo 6. LA RELAZIONE UMANA.....	140
6.1. La tipizzazione del carattere e della personalità.....	140
6.2. I tre Tipi Cognitivi della PNL.....	141
Capitolo 7. Atteggiamenti comunicativi: le categorie della Satir	143
7.1. Tipo 1 – Il Propiziatore	143
7.2. Tipo 2 – L'accusatore.....	143
7.3. Tipo 3 – Il calcolatore	143
7.4. Tipo 4 – Lo Svegliato.....	144

Capitolo 8. La Ristrutturazione	145
8.1. La Ristrutturazione nella Programmazione Neurolinguistica	146
8.2. Cambiare il significato	147
8.3. Six steps reframing	148
8.4. Time Line	149
Capitolo 9. Recupero di Risorse e cambiamento della storia personale	153
9.1. Il Modellamento	154
9.2. Generatore di nuovi comportamenti	155
Capitolo 10. IL MODELLAMENTO	156
Capitolo 11. LE POSIZIONI PERCETTIVE	160
11.1. Gestire i conflitti	164
11.2. Proiezione	164
11.3. La comunicazione con se stessi	165
Capitolo 12. APPLICAZIONE DELLA PNL ALL'AMBITO EDUCATIVO	167
12.1. La PNL per educare e formare	167
12.1. Ricalco e guida, creazione del <i>rapport</i>	169
12.2. Uso dei sistemi rappresentazionali	170
12.2.1. Riconoscimento del sistema rappresentazionale di elaborazione da parte del discente	171
12.2.2. Linguaggio utilizzato per domande e istruzioni	172
12.2.3. Tecnica del teaching-re-teaching	172
12.2.4. Esercizi di acutezza sensoriale	173
12.3. La tecnica dell'ancoraggio nell'insegnamento	174
12.3.1. Ancorare con il proprio corpo	175
12.3.2. Esempio pratico: calmare una classe con un movimento del corpo	175
12.4. Re-incorniciare convinzioni negative in classe	176
12.5. Uso del meta-modello in ambito educativo	177
12.6. L'attenzione alle parole	177
12.7. La tecnica delle posizioni percettive con i bambini	179
12.7.1. Il Generatore di nuovi comportamenti in sei step.	180
12.8. Uso della metafora con i bambini	182

12.9. Emozioni e apprendimento.....	182
12.9.1. Esercizi per motivare	184
12.9.2. Motivare con il Visual Squash	186
12.9.3. Trasformare sentimenti negativi di lunga data	186
12.9.4. Il Circle Time	187
12.10. Aiutare i discenti a fissare obiettivi	187
12.11. Riconfigurare l'ambiente di apprendimento	189
Capitolo 13. TECNICHE DI INSEGNAMENTO ISPIRATE ALLA PNL.....	190
13.1. Insegnare a fare lo spelling delle parole con la PNL	190
13.1.1. Insegnare a fare lo spelling di una nuova parola.....	190
13.1.2. Insegnare a fare lo spelling di una parola ostica	191
13.1.3. Insegnamento dello spelling all'intera classe	192
13.2. Insegnare a leggere con la PNL	192
13.2.1. Insegnare a considerare la lettura piacevole	193
13.2.2. Imparare le basi della lettura.....	194
13.2.3. Leggere per imparare.....	195
13.3. Insegnare a fare calcoli.....	198
13.3.1. Insegnare le addizioni.	201
13.3.2. Insegnare le sottrazioni	203
13.3.3. L'insegnamento delle moltiplicazioni	204
13.3.4. L'insegnamento delle divisioni	208
13.3.5. La PNL per la geometria.....	209
13.4. Attività creative.....	212
13.5. Alcune esperienze concrete realizzate da insegnanti.....	212
13.5.1. Con bambini fino a 5 anni.....	212
13.5.2. Con bambini dai 6 agli 11 anni	215

Introduzione

Perché alcuni allievi imparano più facilmente di altri? Cosa rende alcuni insegnanti più efficaci? Quali sono le chiavi per ottenere un apprendimento efficace?

Le risposte fornite dalla **Programmazione Neurolinguistica** (da ora in poi **PNL**) a queste domande sono sorprendenti. Non è infatti una questione di intelligenza, quanto di comprendere come l'insegnare e l'apprendere vengono realizzati nella mente.

Troppo spesso la formazione degli insegnanti è poco focalizzata sugli skill comunicativi: gli insegnanti devono predisporre programmi didattici, preparare materiali, imparare i principi della pedagogia, ma non vengono addestrati a comunicare agli studenti in un modo efficace, né i principi in base ai quali la mente umana processa le informazioni.

Questo corso vuole colmare questo gap.

Parleremo anzitutto di PNL, illustrandone i principi e le principali tecniche, per poi dedicare la seconda parte del corso alle applicazioni pratiche della PNL in un contesto educativo. Sia gli insegnanti, che i genitori che le altre categorie di educatori che hanno il difficile compito di insegnare ed educare ai bambini e agli adolescenti, troveranno proposte per portare la propria efficacia educativo-didattica a un livello più elevato.



La PNL è un modello più che una teoria del comportamento, un insieme di tecniche e procedure, la cui validità è ricercata nella loro utilità ed efficacia, accantonando ogni pretesa di essere una rappresentazione della “Verità” con la V maiuscola.

L'approccio epistemologico è quello cognitivo-comportamentale, tipico più delle scienze biologiche, anziché delle scienze umanistiche e della psicologia tradizionale. L'enfasi sull'efficacia ne fa una disciplina estremamente dinamica, suscettibile di essere costantemente aggiornata con nuovi sviluppi e nuove procedure di fronte alle quali il Programmatore neurolinguista si pone una semplice, unica domanda: *funziona o no?*

La via attraverso la quale si ricercano nuovi modelli e nuove tecniche in grado di produrre i cambiamenti desiderati è quella dell'osservazione dell'esperienza soggettiva, di cui si suppone l'assoluta individualità ed irripetibilità per ogni persona, ma anche una ben definita ed operante “struttura” comune, che appunto ci caratterizza in quanto “esseri umani”.

La PNL è nata dal felice incontro di due intelligenze davvero perspicaci, uniche ed eccezionali, quella di John Grinder, professore di linguistica, e di un suo allievo, Richard Bandler, studente di matematica e d'informatica.

Questi due geniali autori, attraverso l'osservazione acuta dell'operato di alcuni psicoterapeuti di successo dell'epoca (Milton Erickson, Fritz Perls e Virginia Satir) ed un'altrettanto acuta sintesi delle conoscenze scientifiche di vari campi apparentemente distanti fra loro - come l'informatica, la cibernetica e la linguistica – hanno cominciato a supporre che il comportamento degli umani, per quanto differenziato e talvolta bizzarro possa a prima vista apparire, ha una sua struttura ed è retto da regole che, se conosciute, possono essere utilmente utilizzate per migliorare la qualità della vita di ciascuno. E questa struttura è osservabile anche in quel particolare comportamento umano retto da regole che è il linguaggio, come avevano notato Chomsky e gli altri scienziati che avevano studiato i linguaggi e proposto il modello della “grammatica trasformativa”.

Il cuore della PNL è l'affermazione che il comportamento umano è “programmato”, cioè ha una struttura, ed è controllato dal sistema neurale (del quale i cinque sensi sono i sistemi sensoriali alla base della percezione) attraverso la “trasduzione” dell'informazione che l'organismo riceve dall'interno di sé e dal mondo esterno.

L'interazione di un essere vivente con il resto del mondo è un processo di comunicazione che, fra gli umani, è mediata dal linguaggio e quindi anche attraverso il linguaggio, sia quello esterno che quello interno, avviene la programmazione delle funzioni neurali dell'individuo e cioè dei modi in cui egli risponde agli stimoli, ossia “si comporta” con tutto il suo essere fisico, mentale e spirituale.

Dall'osservazione dei comportamenti esteriori (movimenti oculari, gesti, posture, respirazione, lessico, tono e velocità del parlato, ecc.) è quindi possibile risalire ai processi mentali di ciò che accade dentro di noi, ovvero ai programmi comportamentali in atto, anche se, naturalmente, ci rimangono ignoti i contenuti del pensiero, a meno che non siano riferiti dal soggetto, e soltanto nel modo e nella misura in cui il soggetto può e vuole riferirli. Infatti, il più delle volte e per la maggior parte, i contenuti dei nostri processi mentali, così come, si badi bene, i processi mentali medesimi, sono fuori della nostra consapevolezza, ovvero sono inconsci.

E proprio qui sta l'intuizione degli Autori della PNL! Per cambiare un comportamento, ovvero il risultato di un processo, non è necessario conoscerne i contenuti simbolici che sono processati. È sufficiente - per usare una terminologia presa a prestito dall'informatica - conoscere il listato d'istruzioni del programma sottostante quel processo e sapere come modificarlo per ottenere un comportamento diverso in tutte le circostanze in cui il soggetto utilizzerà quel programma.

Ma che cos'è, in questo contesto, un "programma"? È il risultato di un apprendimento di strategie comportamentali rivelatesi efficaci in esperienze passate. Quando però le medesime strategie continuano ad essere applicate in contesti diversi, a causa di un'errata categorizzazione e rappresentazione dell'esperienza, i risultati possono essere catastrofici in termini di salvaguardia del benessere psico-fisico della persona.

In tal caso, il Programmatore neurolinguista operatore del cambiamento ha a sua disposizione tutto un nutrito set di "tecniche" per aiutare il soggetto ad effettuare un nuovo apprendimento, una nuova categorizzazione, nuove distinzioni e nuove generalizzazioni che hanno come risultato la ristrutturazione dell'esperienza soggettiva della persona e l'acquisizione conseguente di nuove abilità di risposta nei contesti appropriati. Il soggetto amplia così il bagaglio delle sue strategie di risposta di fronte alle nuove esperienze della vita, che d'ora in poi sarà per lui più ricca e soddisfacente.

La conoscenza può avere una funzione "etica", nel senso che può essere messa al servizio del nostro comportamento, e può essere "ecologica", nel senso che può essere rispettosa degli equilibri ambientali ed integrata in essi. Questo è sicuramente vero per la PNL. Conoscere i meccanismi, i processi, la struttura dell'esperienza soggettiva umana, ci pone nella condizione di agire nel mondo in modo più efficace e più rispettoso verso gli altri, incrementando le nostre abilità comunicative ed empatiche, e migliorando, quindi, la nostra intelligenza emotiva.

Per questo motivo, le scoperte della PNL sono utili non solo nella psicoterapia, ma anche nella vendita, nella formazione, nella negoziazione ed in generale in tutte le circostanze nelle quali c'è comunicazione fra le persone.

E, considerato che noi tutti abbiamo un costante "dialogo interno", la cui natura e qualità sono - come vedremo nel prosieguo di questo corso - di fondamentale importanza per il nostro benessere e per il nostro modo di essere al mondo in modo efficace rispetto ai nostri desideri ed ai nostri obiettivi, possiamo concludere che la PNL ci è utile SEMPRE.

Tuttavia, affinché la conoscenza si trasformi in abilità e competenze, e affinché queste diventino un "modo di essere e di agire spontaneo", di modo che l'attenzione non debba più rivolgersi ad esse coscientemente e sia libera di concentrarsi sui "contenuti" delle interazioni, cioè della comunicazione, è necessario che i nuovi apprendimenti vengano sperimentati ed assimilati, fino al punto di sostituire le vecchie abitudini.

Per questo motivo, nessun libro, nessun trattato e nemmeno questo corso possono promettere di insegnare ciò che solo l'esperienza del "fare" attraverso l'esempio del maestro, e sotto la sua supervisione, il suo feedback di rinforzo o di correzione, può permettere di apprendere.

In questo senso, questo corso On Line è particolarmente utile per acquisire i concetti fondamentali ed entrare, per così dire, nel mondo della PNL. Per gli educatori, ad arricchimento del corso in allegato vi è un capitolo in cui un'insegnante (Elda La Fontana) illustra la sua esperienza di utilizzo della PNL nel suo lavoro.

L'apprendimento delle tecniche (alcune delle quali sono dimostrate nei video accessibili agli allievi di questo corso) è il frutto dell'esperienza delle stesse, che solo può essere fatta sotto l'insegnamento di preparati e qualificati trainer durante appositi seminari esperienziali.

Capitolo 1. ACQUISIZIONE DI UN ATTEGGIAMENTO MENTALE POSITIVO

1.1. La costruzione della Mappa del Mondo

Una premessa indispensabile del percorso che stiamo avviando è che le nostre percezioni sono mediate dalla nostra struttura di pensiero, in particolare da quella logica che le organizza, costruendo un mondo ben ordinato (più o meno) dal caos delle percezioni.

Per tale ragione vi è una diffusa consapevolezza nella storia del pensiero della differenza tra il mondo in sé e la conoscenza che ne abbiamo; noi quindi non operiamo direttamente sul mondo, piuttosto ciascuno di noi si crea una Mappa la cui funzione non è quella di conoscere il Mondo, scopo che ci è precluso, quanto piuttosto di fornirci uno strumento attraverso il quale orientarci nella realtà.

Tutti abbiamo le nostre esperienze, ognuno le ha diverse dagli altri e pertanto nel crearci una Mappa del mondo ciascuno costruisce una propria mappa che in parte differisce dalle altre; una Mappa non è il territorio, serve solo ad orientarsi, se è ben fatta sarà una buona Mappa e sarà utile.

I Filtri della Percezione

I nostri sensi non sono solo recettori passivi di informazioni, al contrario essi le selezionano, lasciando filtrare solo una minima parte degli stimoli sensoriali che riceviamo.

Il sistema nervoso, geneticamente determinato sin dal principio, è il primo dei filtri della nostra percezione e quindi il primo degli elementi che concorre a far sì che la nostra Mappa del Mondo sia differente dalla realtà.

Un altro filtro della nostra percezione è quello sociale, cioè culturale, soprattutto quel particolare filtro sociale detto Linguaggio.

Qualunque descrizione facciamo, ad alta voce o tra noi e noi, la esprimiamo col linguaggio; qualunque distinzione operiamo per rappresentarla e rappresentarcela abbiamo bisogno del linguaggio.

La ricchezza e varietà di parole e di sfumature di un linguaggio è un altro filtro, assai potente e quasi sempre inconscio, della nostra rappresentazione.

La terza classe di filtri è di tipo individuale.

Le parole che usiamo hanno il particolare significato dell'esperienza loro collegata. Per chi ha rischiato di annegare, la parola mare ha significato del tutto diverso che per chi si è sempre piacevolmente goduto il sole d'estate.

Poiché nessuno ha le stesse esperienze degli altri è evidente che ciascuna Mappa differirà dalle altre anche sotto questo profilo.

PNL e Mappa del Mondo

Sulla base di queste brevi considerazioni potrebbe sembrare che gli Esseri Umani abbiano scarse possibilità di intendersi tra loro ed in effetti ci sono situazioni in cui accade che persone che usano persino le stesse parole in realtà non riescono a capirsi.

In altre situazioni può accadere di osservare che gli esseri umani sembrano operare per danneggiare se stessi, come fossero folli; in realtà è solo il modello del Mondo, la loro Mappa, ad essere difettosa in quelle parti.

Eliminando i casi di reale e comprovato problema neurale, negli altri casi questi difetti vanno fatti risalire a come l'informazione viene codificata e trasmessa dal linguaggio, nel percorso che gli stimoli sensoriali compiono dalla fase di ricevimento a quella di strutturazione logica e manifestazione nel comportamento verbale o non verbale.

I meccanismi di modifica che operano in questo processo sono fondamentalmente tre: la generalizzazione, la cancellazione, la deformazione.

Nella generalizzazione si attribuiscono a tutti le conclusioni che si traggono da una esperienza: la gente è cattiva, mi odia.

Nella cancellazione, si sopprime una parte del messaggio, limitando le proprie scelte: se fossi rispettoso ti comporteresti meglio (rispettoso rispetto a quale parametro, verso chi?)

Nella deformazione si cambia il significato di una parte del discorso per non dover rivedere un proprio atteggiamento inconscio: Ha detto che mi ama, chissà cosa vuole da me.

Tutti e tre i meccanismi operano costantemente e sono all'origine del successo e dell'insuccesso, della salute e della sofferenza psico-fisica.

La PNL si propone come **Metamodello**, ossia un modello esplicito di come costruire modelli che liberino le persone dalla sofferenza generata da una Mappa del mondo difettosa, che ha ridotto e riduce sempre di più la loro libertà di scelta.

Che sia a supporto della Psicoterapia o della comunicazione efficace, la PNL è un potente strumento per costruire o riparare i nostri difettosi modelli del mondo contribuendo a migliorare la qualità delle nostre rappresentazioni, delle nostre relazioni sociali e ad aumentare le nostre possibilità di scelta.

1.2. I livelli di pensiero

La nostra Mappa del Mondo, come abbiamo visto, si basa sulla struttura logica che il pensiero assegna alle nostre esperienze sensoriali.

Queste esperienze sono organizzate in sistemi di relazioni dette: Livelli logici, dato che prendono a prestito il lavoro di Bertrand Russell sui fondamenti logici della matematica (teoria dei Tipi Logici).

Fu l'antropologo Gregory Bateson a trasferire quei concetti nella psicologia, in particolare applicandoli all'apprendimento ed al cambiamento.

In PNL, grazie all'opera di Robert Dilts, lo studio dei livelli logici del pensiero ha avuto un grande sviluppo anche per la corrispondenza con la nostra neurologia (livelli neurologici).

Fondamentalmente ogni livello organizza l'informazione dei livelli sottostanti, cosicché, a sua volta, ciascun livello è ricompreso in uno più ampio, a cui è collegato da un sistema di relazioni, in un ordine di tipo gerarchico.

In tal senso ogni cambiamento del livello superiore modifica tutti i livelli sottostanti, non accade invece necessariamente il contrario; ad es. se mi converto ad un'altra religione la mia identità cambia e tutti i miei valori dovranno essere in sintonia con la nuova religione.

Se invece cambio uno dei miei valori, per es. il lavoro, posso essere un lavoratore migliore/peggiore e rimanere la persona che sono, almeno in larga misura, in famiglia, con gli amici, nello studio, ecc.

E' una concezione fondamentalmente costruttivista che suppone che le regole di descrizione della realtà che noi percepiamo, siano in realtà quelle che la nostra mente assegna alla realtà stessa(qualsiasi cosa sia).

LA GERARCHIA DEI LIVELLI LOGICI

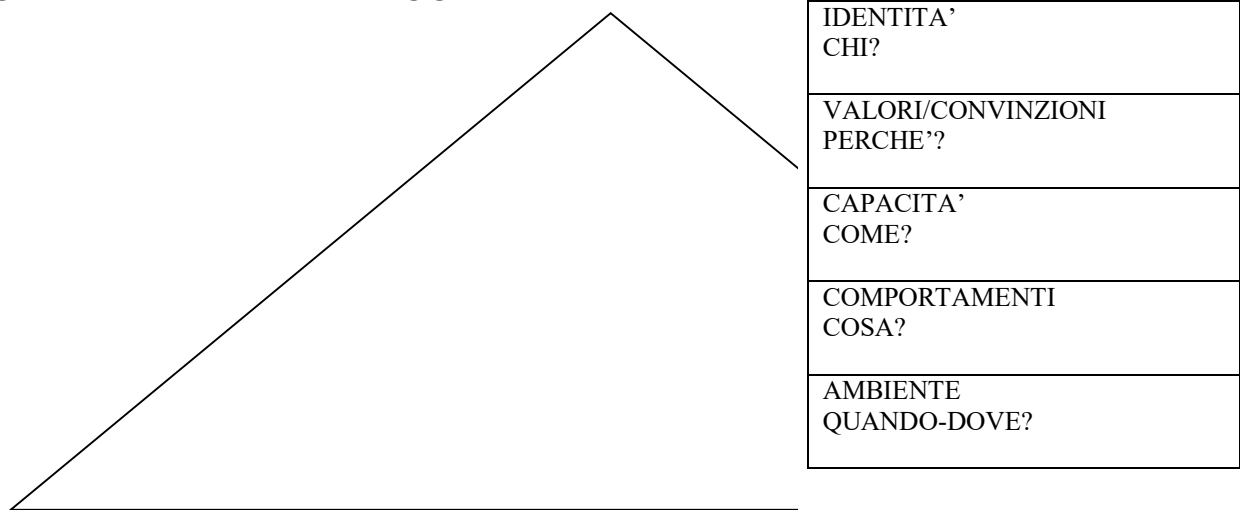


FIGURA 1

L'Ambiente

L'ambiente è ciò che ci circonda, il "dove" e il "quando" di ciò che accade, il contesto nel quale si svolge la nostra vita, le nostre azioni.

Per es. diciamo: un ambiente favorevole alla crescita, o sfavorevole, ecc.

A livello di ambiente non c'è apprendimento, si assume quello che descriviamo e basta, come qualcosa di esterno a noi, che non possiamo modificare ("i fatti non si cambiano").

Quando attribuiamo all'ambiente i nostri successi o insuccessi escludiamo di poter fare qualcosa per cambiare lo stato della nostra vita.

Ad es. la velocità è funzione della distanza e del tempo.

Se guidiamo un'automobile, possiamo aumentare o diminuire la velocità (comportamento) ma se attribuiamo all'auto la velocità, allora diventa un dato ambientale e non potremo far niente.

Questo accade assai spesso, tutte le volte che pensiamo: non posso, non ce la faccio, è troppo....., è probabile che stiamo attribuendo nostri problemi all'ambiente.

Tuttavia l'ambiente esercita di fatto una grande influenza su di noi, pensiamo alle malattie, al tempo, ecc. e richiede costantemente una nostra forma di reazione: il nostro comportamento.

Il Comportamento

Il comportamento è il "cosa" faccio in un determinato ambiente. Ad es. tenere il piede sul freno per diminuire la velocità.

In PNL per comportamento si intende una sequenza di immagini / suoni / sensazioni, sia che diano luogo a una specifica azione fisica attraverso la quale interagiamo con l'ambiente che ci circonda (persone e cose), sia che rimanga a livello mentale.

A livello logico il comportamento è la nostra risposta alle sollecitazioni dell'ambiente.

Il comportamento può diventare una risposta stereotipata ad una condizione ambientale, è la situazione da cui la persona non sa uscire, nella quale rimane intrappolata in un contesto, non riesce ad apprendere una strategia, che richiede capacità nuove o di adattamento, un po' simile ad un loop.

Ad esempio nell'educazione dei bambini è molto più efficace insegnare strategie di apprendimento piuttosto che punirli perché non sono capaci di fare qualcosa.

Quando invece ci si limita a imporre di fare qualcosa e a punirli in caso di mancata esecuzione ecco che si sviluppano situazioni conflittuali, dato che saranno indotti a ripetere coattivamente il comportamento, stretti tra due vincoli: la pressione anche fisica a cambiare, l'incapacità a trovare una soluzione, che l'adulto non indica.

Ancor più evidenti sono le dinamiche sociali e del lavoro, dove il comportamento è la sequenza di immagini, suoni, sensazioni ad un ambiente dove le varie parti in competizione per la

distribuzione delle risorse non indicano alle altre la soluzione ma si limitano a minacciare, riproducendo un modello adulto/bambino.

Quando non si sviluppano strategie di apprendimento e quindi nuove capacità di far fronte alle dinamiche di cambiamento sociale, si sviluppa disagio sociale piuttosto che scontri, conflitti, ecc.

Le Capacità

Le capacità sono il “come” organizziamo il nostro comportamento e riguardano l’organizzazione dei nostri comportamenti in relazione alla nostra mappa di realtà.

Ad esempio se vogliamo imparare ad essere dei buoni scrittori, dovremo sviluppare una adeguata capacità di scrittura.

Sarà quindi necessario passare da una fase nella quale abbiamo, inconsciamente, una certa competenza di base ad una nella quale, sempre inconsciamente, questa competenza si è sviluppata adeguatamente.

Nel mezzo occorre che noi disponiamo di una mappa di realtà nella quale siamo dei bravi scrittori e, attraverso tentativi ed errori, arriviamo a scrivere come desideriamo fare.

Nell’organizzare il nostro comportamento per giungere all’abilità che desideriamo è pertanto necessario sviluppare il “come fare”, ovvero la capacità di essere scrittori.

Eguale per essere buoni piloti, occorre sviluppare il “come” guidare bene.

La stessa cosa vale per la nostra salute, se sviluppiamo la capacità di comportamenti che ci danno benessere o ci fanno uscire da situazioni in cui siamo intrappolati allora ci sentiremo bene, potremo ad es. raggiungere il peso forma.

Certamente tra la situazione di partenza, poniamo l’obesità, e quella di arrivo: lo stato di “forma” fisica adeguata sono necessari tempi appropriati e comportamenti adeguati.

La nostra capacità sarà quindi anche quella di mantenere questi comportamenti per il tempo e nel modo necessari.

E' ciò che Bandura chiama "aspettativa di autoefficacia", che ha molto a che vedere con la disponibilità di una mappa di realtà nella quale ci vediamo capaci di raggiungere l'obiettivo.

Un'alta aspettativa di autoefficacia migliora di molto la nostra autostima, contribuendo in modo sostanziale a darci un'immagine positiva di noi stessi.

Tutto ciò, naturalmente, dipenderà molto anche dalle nostre convinzioni e dai nostri valori.

Valori e convinzioni

I valori sono intimamente associati con ciò che per una persona è prezioso o desiderabile, che vale per l'appunto.

I valori sono creati dall'esperienza della persona in seno alla famiglia, innanzitutto, ma anche nelle varie istituzioni sociali come la scuola o la Chiesa; dipendono inoltre dal luogo dove si vive, la sua cultura, gli amici o le persone che frequentiamo.

Essi ci indirizzano verso qualcosa o ci spingono via da qualcosa (**Metaprogrammi**) ed hanno a che vedere col "perché", costituendo le motivazioni più profonde dell'agire e perseverare.

Per tale ragione i valori vanno al di là di pensieri specifici e servono a spingere verso comportamenti o ad inibirli, insomma ci motivano a fare quello che facciamo o a pensare quello che pensiamo.

Hanno una grande importanza perché la motivazione determina il grado di risorse interiori che siamo disposti a mobilitare in per un progetto, una causa un obiettivo comunque collegato ai nostri valori.

Per conoscere i valori di qualcuno si può domandare: Qual è la cosa più importante per te? Oppure: che cosa ti motiva, che cosa ti spinge ad agire?

I valori sono strutture molto profonde, astratte e soggettive e sono collegati alle Convinzioni, che si situano sullo stesso piano nel modello dei livelli di processo mentale.

Le Convinzioni sono strutture cognitive che danno ai Valori il collegamento con l'esperienza reale, sono giudizi e valutazioni che emettiamo su quanto ci circonda, manifestando così in una forma più concreta i nostri valori.

Per esempio la famiglia è un valore e nella realtà pratica questo vuol dire credere di dover cenare insieme la sera, festeggiare i compleanni o il Natale insieme ecc.

Spesso come abbiamo visto un Valore trascina con sé un gruppo di Convinzioni.

Valori e Convinzioni hanno quindi una grande influenza sulle nostre capacità e sono legati alla nostra "Mappa del Mondo": prima di Colombo si credeva che il mare Oceano fosse impossibile da traversare, ma Colombo ce la fece perché nella sua Mappa del Mondo era addirittura più piccolo di quanto sia nella realtà.

E' facile intendere la grande importanza pratica delle Convinzioni ma va tenuto conto che Valori e Convinzioni organizzano altri aspetti della nostra vita Psicica.

Se, per esempio, le nostre Convinzioni intorno ad un valore si modificano per qualche motivo, ne può nascere un conflitto interiore che può generare disagio, frustrazione o conseguenze ancora più gravi sulla nostra salute mentale.

E' quanto accade spesso di fronte ai cambiamenti sociali o culturali: i valori tradizionali mal si conciliano con le nuove Convinzioni, generando talvolta fughe dalla realtà, nell'alcool o nella droga e simili.

Un'altra area di conflitto nasce da una scarsa chiarezza sulla nostra gerarchia di Valori, specie di fronte ad un impegno, una sfida nuova un problema affettivo serio.

Un buon Counselor o, meglio, un buon Coach fornisce alla persona che soffre per il problema (pensiamo ai drammi familiari o a problemi di fumo, peso, che talvolta hanno gravi conseguenze sulla salute) l'assistenza indispensabile per uscirne.

Vedremo in un prossimo articolo come la PNL insegna a superare i nostri conflitti in funzione del nostro miglioramento personale.

L'Identità

Il senso della propria identità è il più profondo dei livelli neurologici, si focalizza sul senso di Sé, del suo Ruolo e della sua Mission; la nostra Identità è il "Chi" siamo.

Questa percezione di Chi siamo organizza i nostri valori, convinzioni, capacità e comportamenti, a sua volta si collega allo scopo per cui viviamo, alla nostra missione nella vita.

Il senso della nostra identità ci permette di dare un indirizzo alla nostra vita, chiarire a noi stessi le convinzioni limitanti e quelle potenzianti, sviluppare nuove dimensioni del nostro essere.

In un certo senso tutta la nostra vita è un processo di ricerca e costruzione della nostra identità.

Tutte le storie della cultura e della religione sono piene di vicende relative all'identità, ma anche le favole i miti e leggende spesso hanno a che vedere con questo tema.

Il "viaggio dell'eroe (Campbell, 1988) ha descritto efficacemente il percorso di costruzione della propria identità da parte dell'eroe:

- i. Sentire una chiamata
- ii. Accogliere la chiamata
- iii. Oltrepassare la soglia
- iv. Trovare un custode
- v. Affrontare un demone
- vi. Trasformare il demone in una risorsa
- vii. Completare il compito
- viii. Trovare la strada verso casa

Nella nostra vita quotidiana il demone può essere la paura, il non sentirci amati o riconosciuti nel diritto a esistere o qualsiasi altro fattore influenzi il Chi siamo e generi il disagio che si manifesta in depressione, vergogna, obesità, anoressia, ecc. .

Nel definire a noi stessi Chi siamo sta dunque il presupposto di come ci comportiamo e in tutti i casi nei quali occorre trasformare profondamente se stessi per risolvere problemi di fondo occorre ristrutturare la nostra identità, perché a questo livello logico sono collocate le nostre ipotesi sulla realtà e sulla relazione tra noi e la realtà, così come la ipotizziamo.

Questa è la nostra mappa di realtà più profonda, non a caso Kant, parlando del tempo e dello spazio, certamente due dei presupposti fondamentali della realtà come la concepiamo, li definì: "a priori", in quanto non solo stanno prima, ma tutto il resto può essere pensato solo in un tempo ed in uno spazio, purché, naturalmente ci sia chi pensa, un essere con una sua identità: Sistemi che osservano, secondo la nota definizione di Heinz Von Foerster.

ESERCIZI

La verifica dei valori e delle convinzioni.

Può capitarti di non avere chiare le idee su un valore: quanto è importante, che ruolo ha nella tua vita, e.. .

Magari hai sempre pensato di ritenerlo di primaria importanza.

Segui l'analisi che ti proponiamo, ricavata da :”Dilts, Manuale del Coach”, attraverso l'uso di parole chiave.

VERIFICA DEI VALORI

Qual è il valore che vuoi verificare?

Valore _____

Qual è un valore fondamentale che ritenete importante stabilire o rafforzare?

I valori rispondono al perché?

Perché

io _____

Perché è desiderabile e appropriato considerarlo un valore?

Quale conseguenza deriva dal considerarlo un valore?

Quindi

io _____

Qual è la conseguenza sul piano comportamentale del considerarlo un valore?

Nello schema dei livelli neurologici affermiamo dei valori di cui siamo convinti, mostrando la capacità di agire un comportamento in un ambiente

Ogni volta che io

Qual è la situazione o la condizione chiave connessa a questo valore?

Gli esseri umani sono condizionati dai loro scopi

Cosicché io

Qual è lo scopo positivo di questo valore?

Le convinzioni limitanti ci impediscono sempre di raggiungere i nostri scopi: è importante prenderle in esame

Sebbene io

Quali sono i limiti di questo valore e quali sono le alternative possibili?

La “prova di realtà”

Se io

Quali limiti o quali risultati sono collegati a questo valore?

Una verifica ulteriore in base all’esperienza fatta

Nello stesso modo io

Qual è un valore simile che già avete?

Un meccanismo simile si usa per verificare le nostre convinzioni

VERIFICA DELLE CONVINZIONI

Perché

IO _____

Perché è desiderabile, possibile, meritevole, raggiungere il risultato?

Quindi

io _____

Qual è l’effetto di questa convinzione e quali requisiti richiede?

Dopo

io _____
Che cosa deve succedere per confermare questa convinzione?

Mentre

io _____
Che cosa altro sta succedendo in accordo con questa convinzione?

Ogni volta che

io _____
Qual è la convinzione chiave connessa a questa convinzione?

Cosicché

io _____
Qual è lo scopo di questa convinzione?

Se

io _____

Quali limiti o quali risultati sono collegati a questa convinzione?

Sebbene

io _____
Quali alternative o limiti ci sono a questa convinzione?

Nello stesso modo in cui

io _____
Qual è una convinzione simile che hai già?

1.3. Valori e convinzioni funzionali al miglioramento del Sé

Robert Dilts, circa quindici anni fa scriveva (*"Belief"*, Metamorphus Press, Portland, ed. it. 1998):

"ho cominciato ad esplorare per la prima volta in modo serio i processi relativi al cambiamento delle convinzioni quando mia madre ebbe una recidiva di tumore al seno nel 1982, con metastasi diffuse e poche speranze di guarigione. Aiutandola nel suo drammatico ed eroico cammino di guarigione, ebbi l'occasione di conoscere profondamente gli effetti delle convinzioni sulla salute delle persone e sugli altri livelli di cambiamento che un completo e persistente mutamento comportamentale implica.....la sua salute migliorò in modo spettacolare e decise di non intraprendere la chemioterapia, radioterapia o qualsiasi altro trattamento convenzionale. Nel momento in cui scrivo (sette anni dopo) mia madre gode di una salute eccellente.....".

Quindici anni dopo queste parole di Robert Dilts non solo sono ancora valide ma hanno trovato conferma in innumerevoli studi tanto che si è sviluppata una vera e propria disciplina, la Psicobiologia, che indaga ed approfondisce quest'area del sapere.

Questo modello del cambiamento, fondato sulle convinzioni ed i valori, trova applicazione in altri campi, oltre quello della salute e della psicoterapia, tanto da diventare uno degli strumenti principali di ogni buon Counselor o Coach, ma a livelli elementari può essere provato da ciascuno su se stesso.

Il modello è molto semplice concettualmente e assai complesso nell'agire pratico.

Chiamiamo "stato attuale", lo stato in cui esiste un problema che vorremmo affrontare.

Chiamiamo "stato desiderato" lo stato in cui vorremmo trovarci.

Per passare dall'una all'altra condizione occorrono evidentemente delle risorse, che in genere abbiamo disponibili dentro di noi.

Pensiamo a chi vuole dimagrire o smettere di fumare.

Ha certamente la volontà - anche chi pensa di non averla - per mettersi a dieta, fare più movimento ecc., tutte le cose che i medici consigliano.

Il punto è che però quasi mai si ottiene un risultato. Almeno un risultato duraturo. Perché? Cosa c'è che non va?

Quello che non va è il nostro sistema di Convinzioni e Valori, che è allineato diversamente.

Se vogliamo fare la dieta ma siamo convinti che mangiare è il principale piacere della nostra vita, o quasi, se ci sentiamo soddisfatti solo quando ci sentiamo lo stomaco ben pieno, se una

festa non è una festa senza una bella mangiata e bevuta, allora sarà ben difficile cambiare, senza affrontare queste “Convinzioni Limitanti”.

Il punto è quindi che oltre le risorse, da utilizzare in positivo, abbiamo bisogno di eliminare le interferenze, tra le quali ci sono anche, ma non solo, le convinzioni limitanti.

Bisogna quindi che tu voglia cambiare, sappia come farlo e ti conceda l'opportunità di farlo.

Ma - si potrebbe obiettare - potrei non avere le risorse per eliminare le interferenze. Questo non è vero: tutti abbiamo, dentro di noi, tutte le risorse di cui abbiamo bisogno per risolvere i nostri problemi.

Occorre solo che ne prendiamo coscienza e impariamo ad utilizzarle.

A seconda che si decida o meno di affrontare una terapia o un processo di Counseling o un cambiamento meno impegnativo (naturalmente ciò dipende dallo spessore del problema da affrontare) le problematiche si presenteranno in maniera diversa.

In ogni caso sarà fondamentale affrontare alcuni passaggi.

Gerarchia dei valori: ognuno di noi assegna ai propri valori un ordine di priorità, ordine in base al quale decide cosa fare in una certa situazione.

Quindi una gerarchia dei valori non è altro che l'ordine gerarchico che assegniamo ad un certo valore nella nostra vita.

Chi assegna al successo a tutti i costi la priorità numero uno, trascurerà la salute, magari la famiglia o chissà che altro pur di inseguirlo, nella speranza di raggiungerlo.

Può darsi che questa persona abbia un problema di salute (c'è un'infinità di libri sulla riscoperta della famiglia e della salute da parte di manager di successo dopo un infarto o simili) e sia costretto a cambiare la priorità dei valori.

Fortunatamente non sempre è necessario utilizzare eventi tanto traumatici per cambiare.

Si possono ristrutturare i propri valori grazie ad un appropriato esame, che aiuti a ristrutturare la gerarchia che, quasi sempre, è stata costruita senza averne consapevolezza.

Fate questo semplice esercizio:

Prendete in esame un valore che desiderate rafforzare.

Domandatevi che cosa è importante per voi stessi.

Interrogatevi su qual è il collegamento tra ciò che per voi è importante e quel valore.

Potreste scoprire che in realtà è più avanti o indietro, nella vostra gerarchia dei valori, di quanto credevate.

Se verificate che la vostra gerarchia dei valori non è funzionale o comunque è all'origine del problema che desiderate affrontare, allora sarà necessario avviare un processo di revisione dei valori.

Costruire un sistema di valori coerente è indispensabile per rafforzare l'impegno e la motivazione.

Anche le organizzazioni traggono giovamento da un sistema di valori coerente e condiviso.

L'allineamento tra Vision, Mission, strategie e comportamenti è fondamentale per costruire team efficaci e persone motivate; senza l'allineamento è impossibile creare spirito di squadra.

Ma, anche se le persone sono disponibili a cambiare il loro sistema o la loro gerarchia dei valori, spesso credono che sarà comunque impossibile realizzare il risultato che desiderano.

In questo caso sono le loro convinzioni a limitarli, e occorre in tal caso aiutarli a prendere in considerazione un'altra posizione percettiva, un altro punto di vista e comportarsi "come se".....

Un altro strumento, anzi il più importante, è la ristrutturazione: si può cambiare il significato o il contesto della convinzione

In "Change", di Watzlawick, Weakland e Fisch (ed. it. 1974) è riportato un simpatico e istruttivo esempio di ristrutturazione.

Il comandante di un distaccamento dell'esercito ha l'ordine di far sgombrare una piazza durante una sommossa.

Temendo un bagno di sangue, si rivolge così alla folla: "Signore e Signori, ho l'ordine di sgombrare la piazza dalla "canaille" (siamo a Parigi, nell'800). Vedo però moltissimi cittadini onesti, che invito ad andarsene per essere certo di far fuoco solo sulla "canaille".

In men che non si dica, la piazza si vuotò in silenzio.

Ristrutturare il significato delle parole, creare nuove catene di convinzioni, a sostegno dei valori che realmente vogliamo rafforzare, in ultima analisi. "chiarirci le idee" su quali realmente sono i valori più importanti e quali convinzioni sono ad essi associati, è uno strumento formidabile per migliorare la vita delle persone e delle organizzazioni.



Corsi on Line di Erba Sacra

IL POTERE DELLE FIABE

Docente: Maria Stella Grillo

LEZIONE 1

Programma completo:

Lezione 1:	Il corso; I personaggi delle fiabe; Il simbolismo dei personaggi
Lezione 2:	Sconfiggere i draghi; Coltivare la fantasia; Il tempo della fiaba
Lezione 3:	Tu sei perfetta; La matrigna dentro di noi; Esercitazioni
Lezione 4:	Il bagaglio del passato; Una favola senza fine; Esercitazioni
Lezione 5:	Il bruco e la farafalla; Camminare o stare fermi; Esercitazioni
Lezione 6:	Sogni e realtà; Chi ha paura del lupo cattivo?; Esercitazioni
Lezione 7:	Una scelta difficile; Il destino può cambiare; Esercitazioni
Lezione 8:	Gli aiutanti; Un finale positivo; Esercitazioni
Lezione 9:	Relazioni pericolose; La libreria dei ricordi; Esercitazioni
Lezione 10:	Ricchezza interiore; Il luogo della fiaba; Esercitazioni
Lezione 11:	Le maschere e il volto; Un orologio senza tempo; Esercitazioni
Lezione 12:	Crea le tue fiabe; Questionario; Preparazione; Creazione; Bibliografia



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione specialistica di
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*



“Che differenza c’è tra una fiaba e la realtà?”
chiese la principessa al saggio di corte.
“La realtà è tutto quello che ti accade in questo momento,
e che qualcuno ha deciso per te nel passato,
mentre la favola crea la realtà del tuo domani:
per questo è necessario che sia tu a scriverla.”

Indice

1° Lezione

Il Corso
I personaggi delle fiabe
Il simbolismo dei personaggi
La fiaba per bambini e adulti

2° Lezione

Sconfiggere i draghi
Coltivare la fantasia
Il tempo della fiaba

3° Lezione

Tu sei perfetta
La matrigna dentro di noi
Esercitazioni

4° Lezione

Il bagaglio del passato
Una favola senza finale
Esercitazioni

5° Lezione

Il bruco e la farfalla
Camminare o stare fermi
Esercitazioni

6° Lezione

Sogni e realtà
Chi ha paura del lupo cattivo?
Esercitazioni

7° Lezione

Una scelta difficile
Il destino può cambiare
Esercitazioni

8° Lezione

Gli aiutanti
Un finale positivo
Esercitazioni

9° Lezione

Relazioni pericolose
La libreria dei ricordi
Esercitazioni

10° Lezione

Ricchezza interiore
Il luogo della fiaba
Esercitazioni

11° Lezione

Le maschere e il volto
Un orologio senza tempo
Esercitazioni

12° Lezione

Crea le tue fiabe
Questionario
Preparazione
Creazione
Bibliografia

Il Corso

In questo Corso ti presento un Metodo per Creare Fiabe Potenti ed Efficaci che possono aiutarti a risolvere i problemi che ti creano disagio, raggiungere gli obiettivi che ti sei prefissa, e insegnare agli altri a fare altrettanto.

Inventare una fiaba, può fare solo del bene.

L'importante è rispettare alcune regole, fondamentali per la riuscita delle tue creazioni, che imparerai seguendo le lezioni e:

- facendoti coinvolgere nelle storie che ti presento,
- allenando la fantasia con le Esercitazioni che ti propongo,
- mettendo in pratica il potere creativo che dimora in te.

Ogni lezione di questo corso, ti offre spunti sui quali riflettere, problemi che si possono incontrare nella vita, e ti mostra come la fiaba può aiutarti a risolverli in un modo del tutto nuovo e fantastico.

In un secondo momento ti spiego come creare delle fiabe potenti ed efficaci per te stessa e per aiutare altre persone che ne hanno bisogno.

“La fiaba è uno strumento che rende possibile operare un cambiamento di piano: fa uscire per un momento dagli schemi logico-razionali, con cui un certo argomento è già stato trattato, e non risolto, e lo raffigura a un altro livello: nel mondo della creatività”. “Essendo la creatività infinita, si trovano soluzioni fiabesche”. (Paola Santagostino)

Questo spostamento dagli schemi logico-razionali, al mondo delle infinite possibilità, può far scaturire delle intuizioni, trovare soluzioni reali e possibili, che prima non si erano viste e non si erano prese in considerazione proprio per la rigidità degli schemi mentali con cui il tema era stato affrontato senza successo.

La fiaba ci dona l'opportunità di osservare la situazione difficile da un punto di vista distaccato; il protagonista che vive il suo dramma, viene osservato dal di fuori, quindi il dramma può essere gestito più facilmente e, in questo mondo dove tutto è possibile, si possono trovare soluzioni creative che a livello razionale, e nel mondo reale, non erano state trovate.

La fiaba è una metafora della realtà, che aiuta a generare un cambiamento nel modo di percepire gli eventi, trasportando il soggetto in un contesto differente da quello ordinario.

Nei molti lavori sull'uso della fiaba nella terapia, come quelli di Alba Marcoli, e di altri autori, è il terapeuta colui che racconta la favola al paziente. Il Terapeuta, che racconta la fiaba al cliente, gli dà anche le soluzioni, che a volte possono essere quelle giuste, ma non sempre è così. Quando invece è il cliente ad inventare le sue fiabe, la soluzione la trova lui stesso, ed è sicuramente quella giusta per lui in quel momento della sua vita.

Nella mia esperienza di Counselor, con il metodo costruttivista, non propongo mai la soluzione al cliente. Può essere utile invece, come scoprirete in questo Corso, dare al cliente la prima parte della storia, fino al momento della crisi, per metterlo davanti a un problema invitandolo a trovare le risorse dentro di lui per risolverlo.

E' un allenamento che porta molti frutti nella vita delle persone.

Le soluzioni degli altri, come quelle che ti propinano certi personaggi, che quando hai un problema, non fanno che dare consigli, spesso inutili e fastidiosi, possono farci vedere solo il loro punto di vista, che può essere utile, soprattutto a loro, ma non è detto che lo sia per te.

La soluzione giusta per te, è quella che trovi dentro di te.

Non sto dicendo, con questo, che leggere le fiabe classiche ai bambini non sia cosa buona e giusta. Tutte le fiabe o le metafore, che altri hanno creato, possono dare soluzioni, così che ascoltarle o leggerle può essere utile, perché la fiaba, invece di dirti: -devi fare così- obbligandoti a eseguire quello che ti chiede, ti dice: -puoi fare così- lasciandoti libero di accogliere o rigettare il suggerimento, e poi le fiabe sono ricche di simboli che tu puoi interpretare liberamente.

Comunque anche le fiabe classiche, con le quali siamo cresciuti, sono state scritte da persone che hanno portato il loro vissuto nella trama, i loro conflitti, e anche le loro soluzioni.

Questo corso è stato pensato per uomini e donne, per singoli e gruppi, per tutti coloro che desiderano trasformare la loro vita agendo da protagonisti. E' il frutto di esperienze come insegnante di teatro, come Master practitioner in Programmazione Neuro Linguistica, come Counselor in Ipnosi Costruttivista e Coach.

E' rivolto a uomini d'affari, manager, liberi professionisti, addetti alle vendite, insegnanti, educatori, operatori del servizio civile e volontariato counselor, coach, attori, registi, artisti nel campo dell'arte, ma soprattutto a te che desideri migliorare la tua vita professionale e

relazionale. Ed è per questo motivo che è stato scritto in un linguaggio semplice che possa essere compreso anche dai “non addetti ai lavori”. In alcuni punti, la scelta di rivolgermi a una donna è dovuta unicamente alle limitazioni della grammatica italiana che, al contrario di quella di altre lingue, come ad esempio l’inglese, fa una netta distinzione tra genere maschile e femminile.

I personaggi delle fiabe

I personaggi delle fiabe sono parti di te stesso che ti guidano alla scoperta del tuo mondo emotivo. Attraverso le fiabe puoi apprendere schemi nuovi di comportamento e imparare ad agire più efficacemente nelle situazioni difficili.

Per creare le tue fiabe, puoi scegliere tutti i personaggi che desideri, e che ti vengono in mente nel momento della creazione: Re, Regine, Principi, Principesse, Fate, Streghe, Extraterrestri ma anche animali, alberi, oggetti parlanti.

Non mettere limiti alla tua fantasia. Più i personaggi sono diversi dalla realtà in cui vivi, più sarà facile lasciarsi andare al gioco della creazione.

Le fiabe dei bambini sono popolate di animali fantastici, con doti soprannaturali, che spesso vengono in aiuto agli umani che si trovano in difficoltà. Per un momento proviamo a tornare bambini, a far agire quella parte di noi che abbiamo relegato in un angolino del nostro passato.

Nelle favole, il protagonista ha sempre un problema da risolvere, come liberarsi da un maleficio, da una strega che lo tiene prigioniero, o un obiettivo da raggiungere, come sposare il principe, o ritrovare la propria casa dopo essersi perduti nel bosco. Il protagonista può risolvere la situazione da solo oppure cercare un aiutante.

L'aiutante appare proprio nel momento giusto.

Anche la soluzione arriva al momento giusto, con un colpo di genio, un'intuizione improvvisa, e il protagonista supera la prova.

Solo in caso di blocco, quando il cliente, davanti a un problema non sa come andare avanti, il Conduttore può suggerire l'arrivo di un aiutante, senza specificare quale.

Può arrivare un altro essere umano, un animale, il protagonista può trovare un oggetto magico, come una bacchetta, e aprire la porta della prigione.

Basta trovare una via d'uscita immaginaria al blocco che si è creato, davanti al quale anche la fiaba si è arrestata, per attivare il processo di auto guarigione.

Il simbolismo dei personaggi

Nei trattati di psicologia si parla di simbolismo dei personaggi delle fiabe. In questo corso non vi parlerò del simbolismo dei vari personaggi, tanto caro alla psicologia, per il semplice motivo che, il simbolismo del principe, della principessa, della matrigna, della strega, dell'orco, degli animali e di altre creature, animate o inanimate, che troviamo nei racconti fantastici è prettamente soggettivo e dovuto all'esperienza e alla cultura di ogni persona.

La strega, che spesso nelle fiabe rappresenta un femminile distruttivo, per Francesca, dieci anni, è colei che le insegnerà, seppure con durezza, a modificare un aspetto negativo di se stessa, e a diventare una creatura migliore nella relazione con gli altri. Anche la strega, diventa una persona migliore nel rapporto con la bambina, infatti, alla fine della storia, si trasforma e, da strega del male, diventa la strega del bene.

Al Counselor, ma direi ad ogni essere umano che vuole aiutare qualcuno in difficoltà, non è permesso interpretare, con il bagaglio del proprio vissuto, l'esperienza dell'altro, le sue immagini, i contenuti dei suoi racconti, che sia di un adulto o di un bambino. Egli non detiene alcuna verità, non propone nulla che non sia già presente nella persona, ma aiuta l'altra persona a far emergere dal profondo di se stessa le proprie risorse e le proprie potenzialità e a favorirne l'utilizzazione.

Interpretare la fiaba, dopo averla creata, vi espone al rischio di ricadere negli stessi schemi mentali con i quali si era cercato di risolvere un problema senza riuscirci.

Non interpretare le tue fiabe ma soprattutto quelle dei tuoi bambini, e delle altre persone che vuoi aiutare.

Noi possiamo solo ascoltare, accogliere con amore tutto quello che la persona che crea la fiaba ci dona, per aiutarla a trovare dentro di sé le risposte di cui ha bisogno e le soluzioni migliori ai suoi problemi.

La fiaba per bambini e adulti

“Perché si raccontano fiabe ai bambini? Perché rappresentano uno dei più bei giochi che bambini e adulti possano giocare insieme. Un gioco che non ha bisogno di oggetti (giocattoli) o di spazi (il cortile, il bosco) per essere svolto. Si sta seduti. Si gioca con le parole, con la mente, con le immagini, con i sentimenti.” (Gianni Rodari)

Gli adulti raccontano le fiabe ai bambini che, una volta cresciuti, scopriranno la gioia di leggerle da soli, ma soprattutto di inventarle. E diventano capaci di creare storie meravigliose, con finali positivi, anche di fronte ai problemi che sembrano insormontabili. I bambini trovano sempre una soluzione, anche se a noi può apparire assurda, e questo li aiuta. Quando hanno trovato una via d'uscita, a un problema che sembrava senza soluzione, possono continuare il gioco.

Osservando il protagonista della fiaba, da un punto di vista esterno, come succede quando inventiamo una fiaba, o come fa un attore quando interpreta un personaggio, o uno scrittore quanto scrive un romanzo, abbiamo la possibilità di mettere da parte la nostra mente razionale e trovare soluzioni creative ed efficaci.

Pensiamo all'attore, che si esprime nei panni di un personaggio, e nello stesso tempo si osserva recitare. L'attore è il personaggio, e nello stesso tempo osserva il personaggio, lo fa agire, parlare, esprimersi con il corpo, ma sa benissimo che una volta uscito dal palcoscenico, tornerà se stesso, lasciando scivolare nel camerino la maschera indossata con tutto quello che porta con sé. Eppure qualcosa di quell'esperienza vissuta lo renderà più ricco, gli darà un punto di vista diverso con il quale guardare il mondo e fare le sue scelte. Per le sue rappresentazioni, il bambino usa le bambole, gli animali di peluche, e tutti i giocattoli che ha a disposizione, ma può anche usare tappi di bottiglia, o le proprie dita, che diventeranno personaggi vivi e veri.

Molte bambine, ormai adulte, ricorderanno le barbie, figure senza tramonto, e le storie che inventavano da sole, con le amichette, o con la loro mamma, sedute sul pavimento della loro cameretta.

In questo Corso, non vi chiederò di giocare con le barbie, e neppure con i giocattoli di vostro figlio; vi chiederò di inventare delle fiabe, con i personaggi che arriveranno nella vostra mente come per magia, e saranno quelli di cui avete bisogno in questo momento della vostra vita,

per risolvere un problema che vi assilla, e al quale non avete saputo trovare una soluzione, o raggiungere l'obiettivo che desiderate.

Una volta appreso il metodo, potete usarlo con le persone che volete aiutare, e nella vita professionale.

Se ancora non hai risolto un problema, o a raggiunto un obiettivo che ti sta a cuore, generalmente le hai provate tutte e le diverse soluzioni si sono rivelate inutili, se non dannose. Per risolvere il problema hai bisogno di osservare la realtà da un nuovo punto di vista, proprio come accade quando sei dentro di te e inventi una fiaba. Lo stato mentale si modifica e tutto diventa possibile.



Corsi on Line di Erba Sacra

LABORATORIO CREATIVO

SUSANNA GARAVAGLIA



*Questo corso è riconosciuto come credito
didattico valido per la formazione professionale
per educatori olistici dell'Accademia Opera*



PROGRAMMA DELLE LEZIONI

LEZIONE 1: imparare a guidare un gruppo

- Cosa significa educare
- Retto Equilibrio
- Retta Parola
- Cosa è l'intelligenza?
- La Multidimensionalità dell'essere umano
- Abbassare la frequenza
- Creatività e legge dello sforzo inverso
- Come avviare un gruppo di lavoro, primo rilassamento (t.a.)
- Per l'educatore (versione su se stessi):
- Come gestire una prima condivisione

LEZIONE 2- La formazione del Gruppo

- Gioco della Presentazione: come rompere il ghiaccio
- Presentazione nome con battito di mani: essere riconosciuti e ricordati
- Perché sono qui -scoprire le proprie motivazioni
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): quali sono i miei obiettivi
- Volersi bene
- Il bisogno di approvazione
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): il bisogno di approvazione
- Meditazione-come stimolare l'immaginazione
- Il respiro, il Tao, le due energie
- Movimento libero con musica
- Condivisione con Testimone-Accoglienza e Empatia

LEZIONE 3: Ascoltare, Affidarsi, Amare

- Gioco dei Cartellini come rendere coeso il gruppo
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): gli altri per me
- Spiegazione con commento: Separazione, Scarsità, Lotta
- Il Bambino Interiore e la Bambola
- Esercizio della Bambola-affidarsi o lasciarsi manipolare?
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): il tuo Bambino Interiore e la tua Bambola
- Immaginazione creativa con radicamento
- Condivisione
- Esercizio di Scrittura dell'Anima
- Cosa dire agli studenti
- Condivisione: imparare ad ascoltare senza giudizio
- Movimento con musica (ancora sulla Bambola)
- Condivisione finale

LEZIONE 4, in Viaggio

- Le resistenze
- Fiducia: affidarsi o non affidarsi?
- Condivisione con Testimone
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi):lasciarti andare
- Gli Archetipi e il Viaggio
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): da quali archetipi mi sento guidato ora?

- Movimento con musica (ritmo e melodia)
- Condivisione
- Diade di gruppo (esprimersi con immagini)
- Parole-stimolo: risposta mentale-emotiva-fisica a determinate circostanze date.
- Condivisione con testimone
- La prossima tappa, cosa lasciar andare
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): lascia agire il Distruttore

LEZIONE 5, la Comunicazione Profonda

- Ancora sul lasciar andare
- Problemi: il contatto corporeo
- Esercizio di contatto
- Condivisione con testimone
- Il senso di una comunicazione profonda
- L'abbandono/accudimento nella relazione
- Condivisione a coppie (ancora sull'ascolto senza giudizio)
- Condivisione in gruppo con testimone
- Il linguaggio emozionale
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): che valore ha per te una Comunicazione Profonda e quale esperienza ne hai nella tua vita?

LEZIONE 6 , Portarsi al centro

- Passarsi l'energia
- Il Guerriero
- La osservazione di sé
- Esercizio di Autoservazione
- Condivisione con Testimone
- Scrittura: i sogni segreti
- Condivisione
- Problemi: la condivisione di quanto scritto
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): i sogni segreti
- Il Triangolo di Karpman (per l'Educatore/Operatore): Vittima, Persecutore, Salvatore
- Lo Stereotipo, spiegazione ed esercizio
- La Falsa Personalità
- Portarsi al centro
- Esercizio di disidentificazione
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): la disidentificazione

LEZIONE 7, le Dinamiche Dominanti

- le Dinamiche Dominanti (D.D.)
- Spiegazione delle Dinamiche Dominanti
- Fiducia (per ulteriore coesione del gruppo)
- Condivisione con Testimone
- Lavoro a coppie sulle Dinamiche Dominanti
- Far agire la Dinamica
- Meditazione con focalizzazione sulla D.D.(quale decisione ho preso per paura?)
- Condivisione con Testimone

-Per l'Educatore/Operatore: (versione su se stessi): decisioni prese per paura

LEZIONE 8, Le risorse della fragilità

- Ancora sulla Disidentificazione
- Scrittura dell'Anima con discesa a coppie: io non sono
- Il difetto principale (o, meglio, la fragilità principale)
- In cima alla vetta
- Camminare verso la vetta, esercizio di movimento
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): la disidentificazione

LEZIONE 9, Scissioni e Armonie

- Per l'Educatore/Operatore: (versione su se stessi): i contrasti in te
- Contrasti e sintonie, esercizio a coppie
- Condivisione con Testimone
- Lo Specchio (spiegazione per l'educatore)
- Spiegazione per gli studenti
- Esperienza dello Specchio a coppie
- Lavoro individuale sullo Specchio (per l'educatore)
- Esercizio a coppie: Scultore e Creta
- Condivisione a coppie
- Nuovo esercizio a coppie: Fragilità come luci non ancora orientate
- Meditazione (nota per l'educatore), riflessioni sull'immaginario
- Riflessione individuale scritta sul lasciarsi andare (per gli studenti e anche per l'educatore)
- Condivisione
- Esercizio a coppie, bendati, sull'abbandonarsi
- Condivisione con Testimone

LEZIONE 1: Imparare a guidare un gruppo

Indice:

- Cosa significa educare
- Retto Equilibrio
- Retta Parola
- Cosa è l'Intelligenza
- La Multidimensionalità dell'essere umano
- Abbassare la frequenza
- Creatività e legge dello sforzo inverso
- Come avviare un gruppo, primo rilassamento
- Per l'Educatore/Operatore, versione su se stessi: come procedere



Cosa significa educare

La natura umana non è una macchina da costruire secondo un modello e da regolare perché compia esattamente il lavoro assegnato, ma un albero, che ha bisogno di crescere e di svilupparsi in ogni direzione, secondo le tendenze delle forze interiori che lo rendono una persona vivente.
(John Stuart Mill)

Cosa significa prendersi cura di un'altra persona o di un gruppo, cosa implica essere un operatore olistico? Cosa vuol dire essere un educatore olistico?

Partiamo dal termine “educatore”, facendo una lettura da applicare a qualsiasi ruolo che si ponga come accompagnamento all'interno del proprio mondo interiore, al fine di portare alla luce potenzialità e ricchezze.

Educare, dal latino educere, significa “portar fuori “, portare alla luce tutte le qualità, le potenzialità, i doni, i talenti e accompagnare “lo studente” di qualunque età a vivere quelle situazioni che possono permettergli di passare dalla potenza all'atto, di diventare quello che è. Come il seme contiene in sé, in potenza, la pianta che, diventando tale, trasformerà in atto quel seme, così ogni persona può evolversi secondo le sue potenzialità.

Scriva Aristotele nella “Metafisica”:

“L'atto è l'esistere della cosa, non però nel senso in cui diciamo che è in potenza: e diciamo in potenza, per esempio, un Ermete nel legno) la semiretta nell'intera retta, perché lì si potrebbe ricavare, e diciamo pensatore anche colui che non sta speculando, se ha capacità

di speculare; invece, in atto l'altro ...E l'atto sta alla potenza come ad esempio chi costruisce sta a chi può costruire, chi è desto a chi dorme, chi vede a chi ha gli occhi chiusi ma ha la vista, e ciò che è ricavato dalla materia alla materia e ciò che è elaborato a ciò che non è elaborato. Al primo membro di queste differenti relazioni si attribuisca la qualifica di atto e al secondo quella di potenza.

Educare, allora, è accompagnare a passare dalla potenza all'atto, a permettersi di essere secondo la propria natura e non come crediamo che gli altri vorrebbero che fossimo. E, per farlo, è necessario diventare consapevoli dei nostri punti di forza e dei doni che, sviluppati, possiamo portare nel mondo; e, allo stesso modo, è importante diventare consapevoli che le nostre fragilità altro non sono che i nostri punti di luce orientati nella direzione per noi sbagliata, quella direzione che non ci aiuta a crescere ma blocca la nostra evoluzione. Il ricordo di questo impegno che abbiamo con noi stessi, di questo compito affidato a ciascuno di noi se vogliamo crescere e diventare consapevoli e sempre più coscienti va stimolato, in alcuni momenti della nostra esistenza, da un educatore, da una figura che ci alleni a non dimenticarlo.

In questo corso strutturato in una serie di incontri ti propongo alcuni esercizi pratici che tu, se sei o vuoi diventare un educatore o un operatore olistico, potrai far fare ad un gruppo di persone di qualunque età. Analizzeremo insieme i concetti che sono alla base di ogni singola esperienza che potrai proporre anche sottoforma di seminario e che, comunque, ti servirà per comprendere i concetti fondamentali a una formazione olistica e capire come applicarli concretamente e renderli azione viva e fertile.

Ogni lezione, infatti, tratta una particolare tematica, articolata su una serie di esercizi correlati l'uno all'altro e può diventare, se è applicata interamente, un incontro che potrai proporre ai tuoi studenti.

Puoi studiare questa mia serie di lezioni se sei un educatore o se vuoi diventarlo ma anche se sei un operatore olistico e desideri conoscere esercizi ed esperienze magari diverse da quelle che sei abituato a proporre, trovando tra queste pagine anche la spiegazione concettuale di quello che poi via via applicherai.

Sarai tu però la prima persona alla quale consiglio di applicare questi concetti su te stesso, prima ancora di proporli ai tuoi studenti. Ogni esperienza, infatti, può anche essere affrontata individualmente con una modalità che di volta in volta ti spiegherò.

È importante infatti sapere non solo quello che stai facendo ma anche perché lo fai, è essenziale che tu conosca le basi teoriche di ogni esercizio e soprattutto che tu sia consapevole del perché funziona. Potrai perfino sperimentare su di te i limiti della singola esperienza, i suoi aspetti potenzianti ma anche le difficoltà alle quali si potrebbe andare incontro applicandola magari in modo sbagliato, non corretto o in tempi e ritmi che non sono quelli giusti alla particolare situazione.



Retto Equilibrio

“Rendi cosciente l'inconscio altrimenti sarà l'inconscio a guidare la tua vita e tu lo chiamerai destino”
(Carl Gustav Jung)

L'educatore infatti, per essere tale, deve partire dalla propria umanità, dalla conoscenza di sé e dalla capacità di sondare all'interno del proprio mondo interiore per cogliere i suoi punti di luce ma anche le sue fragilità. Deve accostarsi a chi vuole educare con il cuore aperto e la mente pronta, deve essere in grado di affrontare con equilibrio il suo approccio all'altro distribuendo bene il proprio peso per poter trasformare ogni aspetto caratteriale un punto di forza su cui fare affidamento. L'educatore deve agire con i piedi ben piantati per terra, deve essere ben radicato e allo stesso tempo però diventare un canale tra la terra il cielo, il cielo e la terra: deve essere in grado, cioè, di sondare prima di tutto la propria interiorità perché solo così potrà diventare un ponte tra la personalità e il mondo interiore di chi vuole educare. L'educatore deve camminare con i piedi ben piantati per terra, non sulle punte perché sarebbe proiettato verso il futuro, soltanto verso il futuro e quindi vivrebbe il suo ruolo sempre con ansia e preoccupazione e con un desiderio di dare che rischia di diventare invasivo; allo stesso modo, però, non deve nemmeno camminare sui talloni, quindi rivolto al passato, cercando di spiegare le problematiche nei suoi studenti nell'infanzia, nel rapporto con i genitori o nelle vite passate. Non deve fare psicoterapia, ma aiutare i suoi studenti a cercare nel presente, nel qui e ora, ogni carica, ogni stimolo, ogni carica. E non deve nemmeno vivere di rimpianti, rimpiangendo il tempo passato quando si poteva educare in un altro modo, quando i ragazzi leggevano, studiavano, capivano in un modo diverso da quello di oggi. All'educatore si chiede equilibrio, la capacità di distribuire bene il proprio peso.

Chi educa deve attenersi prima di tutto ad una retta comunicazione, deve cioè saper usare la parola in modo corretto, perché ogni parola che dirà, una volta deposta, non la potrà più ritirare.

In questo laboratorio ti proporrò degli esercizi di indagine, conoscenza di sé, presa di consapevolezza della propria dimensione corporale, mentale, emotiva e anche spirituale, perché l'essere umano è espressione di una sintesi armonica in cui lo spirito e il corpo, come ogni altra coppia complementare, si incontrano come sintesi dell'energia vitale.

Se lavori con i giovani ma anche con le persone adulte e con te stessa, con te stesso, avrai visto che nelle tensioni muscolari, così come nel dolore, spesso si sono fissati problemi e disturbi profondi.

“Avviene un corazzamento-dice Reich-psicologico e fisiologico- come risultato degli sforzi di adattamento al mondo esterno”

E il guscio esterno è spesso il mezzo per non far esplodere quanto represso in noi e questo diventa anche un ostacolo alla creatività: molti, a qualunque età, si sentono poco creativi solo perché il loro io si è irrigidito in un blocco che non gli permette di esplorare la sua energia plastica, di lasciarla fluire per vivere in armonia e raggiungere una vera trasformazione.

Ti propongo quindi delle esperienze che facciano parlare il corpo per liberare l'energia attraverso lo spazio, il movimento, il ritmo. Il corpo esprime e racconta il nostro stato d'animo e la nostra storia per poterci accompagnare alla disidentificazione da tutto ciò che ci impedisce di progredire.



Retta parola

“Le parole hanno il potere di distruggere e di creare. Quando le parole sono sincere e gentili possono cambiare il mondo.” (Buddha)

Questo corso sarà anche un viaggio di esplorazione della intelligenza delle persone che vorrai educare o, comunque, accompagnare nella loro trasformazione, e quindi anche nella tua. Ma cosa intendo per “intelligenza?” Non certo il QI di chicchessia ma la capacità che

ognuno di noi ha di cogliere il mondo, di affrontarlo, di capire e di saper interagire con la sua realtà; è la capacità di risolvere problemi, è la capacità di collegamento, la capacità di sintesi e di analisi, la capacità di cogliere il problema, qualunque esso sia, da punti di vista differenti. È la capacità di esercitare una Retta Parola, quindi di esprimersi attraverso delle parole che sostanzialmente siano vere e corrispondano alla verità. Se parlo qui di verità non intendo dire che bisogna evitare le bugie ma che si sappiano usare parole ispirate alla verità, che corrispondano alle nostre emozioni, a quello che veramente noi sentiamo. Retta parola è anche il non parlare tanto per parlare, quindi non evadere in pettegolezzi inutili, in analisi superficiali della realtà e questo è un punto molto importante per l'educatore perché tutto questo è spesso all'origine di situazioni di bullismo. Molto spesso la povertà del lessico, una scarsa conoscenza delle parole e l'incapacità di collegarle alla mente e al cuore porta il giovane a non saper esprimere le emozioni in modo adeguato, quindi a tenerle dentro e a trasformarle poi in atti di violenza e di aggressività. Retta Parola è inoltre possedere un linguaggio chiaro, comprensibile e questo implica una chiarezza interiore e mentale. Molto spesso il linguaggio è farraginoso proprio perché si "gira intorno al problema" non sapendolo individuare in modo preciso e puntuale. Questo è abbastanza fisiologico nella persona giovane ma diventa patologico se, crescendo, la situazione non migliora. Retta Parola è ancora sapere, potere, volere parlare sempre in positivo. Anche questo non significa dire bugie ma significa, soprattutto in alcuni momenti e in alcune situazioni sapere anche spostare l'attenzione sui punti di luce. Anche se si è giovani è importante saper cogliere il senso delle vibrazioni del suono e il suo collegamento alla nostra mente, alle nostre emozioni e perfino al nostro corpo. Greg Braden ricorda a questo proposito che noi *"pensiamo con le parole, parliamo con le parole, ascoltiamo i messaggi verbali dei pensieri inconsci"* e come le parole, anche della nostra quotidianità, possano influenzare direttamente la programmazione del nostro cervello determinando quindi non solo come pensiamo ma persino cosa siamo capaci di pensare. E a questo proposito ti ricordo che al centro del cervello c'è una ghiandola che si chiama talamo che trasferisce le informazioni sensoriali alle altre aree del cervello che, quindi, interpretano i segnali del talamo e reagiscono regalandoci la nostra visione del mondo in funzione delle parole che noi usiamo. Pensa che la struttura del talamo cambia nel tempo in funzione delle parole, dei pensieri e delle emozioni consapevoli: è importante quindi che tu possa ricordare che i cambiamenti di questa ghiandola influiscono sul modo in cui percepiamo la realtà. Ecco pertanto perché è così importante per un educatore portare l'attenzione all'uso della parola. Ed ecco perché

in questo seminario ti accompagnerò a far usare ai ragazzi meno parole possibili o, comunque, soltanto quelle collegate al cuore, quelle che nascono dai nostri livelli interiori profondi. Perché la parola trasforma.



Cosa è l'intelligenza?

Intelligenza anche sapere come raggiungere i nostri obiettivi, c'è poi quella logico matematica, la capacità di analizzare in modo logico la realtà, quella musicale che è molto importante risvegliare nei giovani con la capacità di comporre, riconoscere e cogliere la musica esplorandone i suoni, quella spaziale, la capacità di orientarsi e capire come i vari oggetti si orientano nello spazio. E arriviamo all'intelligenza corporea, detta anche cinestesica che utilizza il corpo cogliendone l'armonia del movimento e la capacità di muoversi nello spazio, quella interpersonale, la capacità di cogliere le relazioni con gli altri, le loro motivazioni, quello di cui hanno bisogno. E quella intrapersonale che è il saper riconoscere il proprio mondo interiore, i propri sentimenti, le proprie emozioni, i punti di forza e le fragilità. L'intelligenza va coltivata perché è un insieme di abilità, di emozioni, di comportamenti e atteggiamenti, è la capacità di stare alla cabina di comando e gestire tutta la nostra realtà. È l'attitudine ad acquisire conoscenze sempre nuove affrontando "in modo intelligente" esperienze sempre nuove e sviluppando nuove sinapsi nel nostro cervello. Gli aspetti dell'intelligenza su cui lavoreremo in questo corso sono soprattutto quelli emozionali, intrapersonali e interpersonali.



La Multidimensionalità dell'essere umano

Tu sai, ed è bene che tu sappia spiegarlo a chi vuoi accompagnare nella scoperta della sua interiorità, che l'essere umano è multidimensionale, ha cioè un corpo fisico, quello che puoi vedere allo specchio, toccare, percepire nella sua manifestazione esterna e anche nei suoi organi interni; un corpo eterico (o energetico, o pranico) che veicola l'energia vitale, distribuendola al corpo fisico ed è anche il veicolo del pensiero; il corpo astrale (o animico, o emotivo), sede delle emozioni, degli stati d'animo, dell'affettività, delle relazioni con il

mondo esterno, mutevole che tende a espandersi come l'aria; il Sé dove alberga la nostra vera essenza.

Si tratta di quattro dimensioni totalmente correlate che devono sempre comunicare tra loro perché ciascuno di noi riesca a rapportarsi in modo equilibrato alla sua esistenza. Nelle mie lezioni di Comunicazione Vibrazionale puoi trovare alcuni percorsi di concetti ed esercizi che approfondiscono e applicano questo tema, la nostra multidimensionalità. Lo scopo del Corpo Fisico è fornire una struttura per entrare in relazione e agire sul mondo sensibile, esercitando quindi azione e volontà. È la nostra componente solida che abbiamo in comune con il mondo minerale (di cui quindi facciamo parte) e che ci collega all'elemento Terra. Il Corpo Eterico ha lo scopo di fornire vita al Corpo Fisico e funge da supporto alla nostra capacità pensante. È in comune con il regno vegetale, il suo stato è liquido ed è collegato all'elemento Acqua. Il Corpo Astrale contiene e gestisce le emozioni, è in comune con il regno animale, il suo stato è gassoso ed è collegato all'elemento Aria e ci consente di esercitare il sentire. Il Sé, la parte spirituale, appartiene all'umano, il suo elemento è il Fuoco e la sua funzione è l'essere.



Abbassare la frequenza

Tu sai, ed è bene che tu sappia spiegarlo a chi vuoi accompagnare nella scoperta della sua realtà di vita, che il tuo cervello è formato da due emisferi collegati tra di loro da un corpo calloso che, quindi, ci suggerisce che non siano separati ma lavorino insieme. Si tratta dell'emisfero sinistro e di quello destro, quello sinistro collegato alla parte destra del nostro corpo, quello destro collegato alla parte sinistra. Più i due emisferi lavorano insieme e quindi sono capaci di dialogare tra di loro e di aiutarsi reciprocamente, più si sviluppa la capacità di utilizzare la nostra intelligenza globale. Ma ognuno dei due emisferi è preposto alla gestione di particolari aspetti del nostro essere nella realtà: l'emisfero sinistro si occupa soprattutto dello sviluppo della nostra parte logica e analitica. È bene insegnare ai ragazzi che il nostro cervello produce elettricità, cioè delle scariche elettriche, che c'è quindi un'attività elettrica del cervello che si può registrare con un apparecchio che si chiama elettroencefalografo che misura la frequenza della corrente elettrica, il numero di cicli e il numero delle volte che il pennino va su e giù nel giro di un secondo. La corrente elettrica

del cervello va da 21 cicli fino a mezzo ciclo al secondo. Utilizzandole le lettere dell'alfabeto greco si chiama ritmo Beta quello che va da 21 a 14 cicli al secondo, Alfa da 14 a sette cicli al secondo, Theta da sette a quattro cicli al secondo, Delta quello che va da quattro a mezzo ciclo al secondo. Ognuno di questi ritmi rappresenta uno stato diverso del nostro modo di essere, anche se in realtà i diversi punti del cervello danno origine a ritmi diversi anche contemporaneamente. Comunque per ora diciamo che il ritmo Beta, legato all'attività razionale, rappresenta una situazione di logica, di ragionamento, ogni momento di lucidità mentale; mentre il ritmo Alfa porta a momenti di non razionalità, quindi di intuizioni, di creatività, di fantasticherie. I ritmi Theta e Delta sono pertinenti al sonno, ognuno di questi è fisiologico quindi è assolutamente normale e nell'arco della giornata noi passiamo attraverso ciascuno di questi ritmi che spesso sono sinergici e cioè lavorano insieme. Quello che è interessante insegnare ai ragazzi è come passare a volontà dall'uno all'altro ritmo, in particolare insegnare a passare da Beta ad Alfa. L'Alfa è attivo soprattutto nello stato creativo e immaginativo: attraverso le esperienze che ti insegnerò li aiuterai a entrare in contatto con la loro parte emozione, interpersonale e intrapersonale. Il Beta è lo stato razionale, quello che si pretende da loro nel momento in cui diciamo di fare delle operazioni di matematica, delle addizioni o l'analisi logica, oppure quando devono programmare qualcosa per la loro vita. Il primo passo per sviluppare l'Alfa, per passare da Beta ad Alfa è uno stato di rilassamento, quindi la prima cosa che possiamo fare con i ragazzi se gli abbiamo in gruppo è metterli in cerchio e aiutarli a raggiungere uno stato di calma e di tranquillità. Li si può far sedere a terra e aiutarli ad abbassare la frequenza della corrente elettrica, a rallentarla per imparare quindi a gestire la mente in un tono più dolce, senza sforzo, senza tensione. Apro una parentesi: lo stato Alfa non arriva soltanto quando noi lo chiamiamo inducendo uno stato di rilassamento ma siamo in Alfa tantissime situazioni nella nostra giornata, quando sogniamo ad occhi aperti ad esempio, quando facciamo qualcosa di ripetitivo che non implica un'attenzione logica né una presenza di controllo, quindi è uno stato assolutamente naturale ed è la condizione migliore per fare molte cose nelle quali appunto non sia richiesto un atteggiamento logico. Siamo in Alfa quando facciamo qualcosa che non ci impegna perché lo svolgiamo in automaticità; te ne puoi accorgere quando guidi la macchina in una strada vuota e dritta oppure che conosci benissimo e potresti percorrere ad occhi chiusi. O quando stai per addormentarti o al mattino al primo risveglio. È vero che il pensiero razionale è importante ma se esistesse soltanto il pensiero razionale non saremmo riusciti a progredire come in realtà abbiamo fatto, perché pensare in modo

razionale vuol dire pensare secondo schemi di logica già precostituiti. Se, ad esempio, qualcuno avesse parlato ai nostri antenati che era possibile andare sulla luna, il suo sarebbe stato giudicato un pensiero irrazionale perché non esistevano in quel periodo dei parametri per controllare se questa possibilità fosse attuabile. E quindi c'è stato bisogno di qualcuno che in stato Alfa, quindi attraverso la parte immaginativa, ipotizzasse la possibilità di andare sulla Luna, qualcuno che avesse un'intuizione e quindi poi sull'intuizione (che è appunto Alfa) inserisse la struttura logica per poter ottenere effettivamente quello che si è immaginato, stabilire le traiettorie nel caso della luna, pesi, propellenti e via dicendo. Ma il momento creativo è di tipo Alfa, quindi attenzione anche a definire irrazionale quello che non conosciamo, potremmo definirlo "non ancora razionale".



Creatività e legge dello sforzo inverso

Lo sviluppo della creatività è molto importante nei ragazzi e anche negli adulti, insieme all'intuizione, all'immaginazione e alle fantasie sono caratteristiche dello Stato Alfa che si raggiungono, come dicevamo, con il rilassamento; uno psicologo francese all'inizio del 1900, Emile Coue, che in realtà era un farmacista, ci regala una regola molto importante, la "legge dello sforzo inverso" : *se tu vuoi una cosa con tutta la tua volontà e contemporaneamente immagini il contrario con tutta la tua immaginazione non otterrai quella cosa ma il suo contrario*. Tra la volontà (io voglio assolutamente imparare a sciare) e l'immaginazione (quando mi metto gli sci ai piedi cado) vince sempre l'immaginazione, perché la volontà è tensione e Beta è sforzo, mentre l'immaginazione è rilassamento e Alfa è creatività.

Lo studente che vuole ottenere un bel voto all'interrogazione ma si immagina, mentre si sta preparando, che la maestra o il professore facciano delle domande difficili e con un atteggiamento duro che mette loro paura, da un lato con la volontà desidera poter rispondere ma l'immaginazione lo sta programmando per il brutto voto. È quindi importante che i ragazzi riscoprano un modo di pensare immaginativo e l'utilizzino per sé e non contro di sé. È vero che magari la maestra in prima elementare ha detto loro *tu saresti un ragazzino molto intelligente ma hai sempre la testa tra le nuvole*, quindi è vero che spesso l'aspetto

immaginativo è stato messo in secondo piano ma è un modo di pensare importante perché ci fa uscire dall'ottica del *non posso farci niente, le cose stanno così*.



Come avviare un gruppo di lavoro, primo rilassamento (T.A.)

Immaginiamo quindi ora un primo incontro. Farai mettere in ragazzini in cerchio seduti su dei materassini e, prima ancora di incominciare a parlare, a chiedere di presentarsi o di dire perché sono qui potrai accompagnarli ad uno stato di rilassamento, invitandoli a chiudere gli occhi e respirare profondamente. Ecco cosa dirai se questa dovesse essere la prima esperienza di rilassamento:

Mettetevi comodi, trovate una posizione comoda senza incrociare né gambe né braccia. Chiudete gli occhi e portate la vostra attenzione alle palpebre, sentite le vostre palpebre, rendetevi conto di avere le palpebre e rendetevi conto dei piccoli muscoli che sono intorno agli occhi. E rilassate questi piccoli muscoli, lasciateli andare e sentite che questo rilassamento si propaga come un'onda scendendo lentamente su tutto il corpo. Ora respiriamo insieme, ispirate profondamente, riempite i polmoni d'aria completamente. Tenete un pò l'aria nei polmoni e poi lentamente fatela uscire, espirate lentamente, ispirate ancora una volta, trattenete e poi espirate. Ora portate la vostra attenzione al braccio destro, sentite il braccio destro, rendetevi conto del vostro braccio destro e sentite che si appesantisce a poco a poco. Il braccio destro diventa pesante, pesante, il mio braccio destro è pesante, molto pesante. Il braccio destro è effettivamente pesante, totalmente pesante e voi state respirando perfettamente, il vostro respiro è calmo, profondo e ritmico. Ora portate la vostra attenzione al braccio sinistro e sentite che anche il braccio sinistro diventa pesante, pesante. Il mio braccio sinistro è molto pesante. Il vostro braccio sinistro è effettivamente pesante, completamente, totalmente pesante e voi state respirando perfettamente, il vostro respiro è calmo, profondo e ritmico. Ora portate la vostra attenzione alla gamba destra e sentite che anche la vostra gamba destra diventa pesante, pesante, la vostra gamba destra è pesante, la mia gamba destra è molto pesante e completamente totalmente pesante. E voi state respirando perfettamente, il vostro respiro è calmo, profondo e ritmico. Ora portate la vostra attenzione alla gamba sinistra e sentite che anche la gamba sinistra diventa

pesante, la gamba sinistra è pesante, la mia gamba sinistra è effettivamente pesante, è completamente totalmente pesante. E voi state respirando perfettamente, il vostro respiro è calmo, profondo e ritmico. Tutto il vostro corpo è pesante, completamente e piacevolmente pesante. Vi sentite bene, rilassati, sereni. Abbandonatevi completamente, lasciatevi andare a questa piacevole sensazione di pesantezza e di rilassamento. E ora portate di nuovo l'attenzione al braccio destro e sentito che il braccio destro, pesante, viene piano piano invaso da una piacevole sensazione di calore. Il sangue circola caldo nelle vostre vene e il vostro braccio destro è caldo, caldo. Il mio braccio destro è caldo, è completamente e piacevolmente caldo. Pesante e caldo, pesante e caldo. Ora portate l'attenzione al braccio sinistro, anche il braccio sinistro diventa caldo, caldo, è caldo. Il mio braccio sinistro è caldo, il braccio sinistro è effettivamente caldo, è completamente e piacevolmente caldo, pesante e caldo, pesante e caldo. Ora il calore invade anche le vostre gambe, la gamba destra e la gamba sinistra diventano calde, la gamba destra è calda, la gamba sinistra è calda, sono pesanti e calde, pesanti e calde. Il sangue circola caldo nelle vostre vene e tutto il vostro corpo è caldo, pesante e caldo. Voi siete sereni e tranquilli, vi lasciate andare, vi lasciate sprofondare in questo piacevole stato di rilassamento che aumenta sempre di più. Lasciate che il vostro corpo sia pesante e caldo, pesante e caldo, pesante e caldo. Ora smetterò di parlare per qualche istante per permettervi di percepire meglio questo piacevole stato di pesantezza e di calore. Il vostro corpo è pesante e caldo (pausa)

Ora lentamente, seguendo quello che vi dirò, uscirete da questo piacevole stato di rilassamento e riprenderete la vostra condizione abituale. Riprendete consapevolezza delle vostre braccia, siate di nuovo coscienti delle vostre braccia. Ora riprendete il ritmo abituale della respirazione, riprendete consapevolezza delle vostre gambe, del vostro corpo, di tutto il vostro corpo e ora aprite gli occhi, vi sentite distesi riposati e rilassati.



Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi):

É bene, se non sei già abituato a meditare, che tu provi su te stesso questa discesa prima di farla fare ai tuoi studenti.

Questo è l'esercizio base di Training Autogeno (sviluppato negli anni trenta da Johannes Heinrich Schultz, uno psichiatra tedesco che lo ha messo a punto come prodotto di ricerche

sull'ipnosi e sull'autoipnosi, e consiste nella induzione volontaria dello stato di quiete che, ripetuto più volte, porta a modificare la risposta emozionale a fattori stressanti).

Se hai bisogno di spiegare l'esercizio puoi dire che quella del rilassamento è una condizione alla quale non siamo molto abituati perché viviamo in un mondo che fatto soprattutto di tensione, anche di tensione muscolare. Sarà capitato a te e magari anche a qualcuno di loro di pensare svegliandosi al mattino *questa mattina mi sono alzato più stanco di quando sono andata a dormire*. Cosa vuol dire questo? Vuole dire che i muscoli non si sono rilassati nemmeno durante la notte, nemmeno dormendo. Ma essere rilassati è il modo migliore per fare qualunque cosa, anche per ascoltare qualcuno che vi sta parlando.



Indicazioni generali su come gestire una prima condivisione

Al termine del rilassamento di Training Autogeno puoi anche chiedere ai ragazzi di dire come si sono sentiti, magari puoi dire *alzi la mano chi si è rilassato molto, alzi ora la mano chi si è rilassato così così, la alzi ora chi non si è rilassato per niente*.

Una indicazione molto molto importante che ti passo adesso perché va sempre ricordata è di non fare confronti- anche se avete fatto alzare la mano così, per renderli inizialmente un pò attivi- è ripetere loro che ciascuno di noi ha i propri ritmi e i propri tempi e può essere benissimo che una persona reagisca subito ad uno stimolo mentre un'altra ci metta un pò di più. Ma non è detto che chi ci mette un pò di più non riesca a far penetrare quello che sta imparando ancora più profondamente di chi ci è riuscito subito. Quindi è fondamentale ricordare di non fare mai i confronti.

Naturalmente quello che noi faremo in questo Laboratorio Creativo è molto simile al gioco, quindi non dovrebbero esserci delle resistenze, ma se qualche studente dovesse dirvi che ha avuto male da qualche parte perché doveva stare lì fermo, potete tranquillamente dire che è la novità della condizione di rilassamento. Potete aggiungere che magari sono così poco abituati a essere rilassati che alcune parti del corpo sentono dolore perché è come se quella mano, quella schiena, quello stomaco dicessero “*cosa stai facendo?*”. Allo stesso modo sensazioni eventuali di formicolio alle mani e ai piedi è un sintomo di buon rilassamento. Qualcuno potrebbe dire che non è riuscito a sentire il calore, va benissimo,

non importa, non è così importante: l'indurre il calore e l'indurre la pesantezza sono mezzi per raggiungere l'obiettivo che è lo stato di rilassamento, quindi se qualcuno dovesse dire *ma io non ho sentito il calore non l'ho sentito pesantezza* basta domandare: *ma ti sei sentito rilassato? stavi bene? eri distesa e abbandonato?* Se rispondono di sì allora puoi dire *basta non ti preoccupare del calore perché l'importante è raggiungere l'obiettivo.*

Se qualcuno dovesse dire *non ci riesco*: ecco questo è un concetto importante, se qualcuno dovesse dire *non ci sono riuscito, non ci riesco* insegnate la frase magica che è insegnare loro di aggiungere sempre un “ancòra”. *Non ci riesco ancòra.* Aggiungere *ancòra* è come lasciare la porta aperta per il futuro, permettendoci in un secondo momento la possibilità di riuscirci .

Questo è un concetto fondamentale che approfondiremo quando ti parlerò dell'uso corretto della mente e dei pensieri e che vale per qualunque argomento, non solo per il rilassamento.

Nelle prossime lezioni del Laboratorio Creativo vedremo insieme come potrai strutturare gli incontri con i tuoi studenti utilizzando una serie di modalità che ti illustrerò via via, fornendoti anche le spiegazioni concettuali, la struttura di ogni singolo esercizio, rilassamento, meditazione e, dove necessario, anche le parole esatte da utilizzare.

Ti accompagnerò non soltanto nel tuo viaggio di Educatore o di Operatore ma anche nel lavoro che potrai continuare a fare su te stesso, qualunque sia il tuo punto di partenza nella tua ricerca interiore. Al prossimo incontro!

Susanna Garavaglia