

EDUCARE ALLA PACE

Scuola di Alice: Nuovo Paradigma Educativo



ALICE LUGNAN 0000622026

EDUCATORE SOCIALE E CULTURALE

FACOLTÀ DI PSICOLOGIA E SCIENZE DELLA FORMAZIONE

ALMA MATER STUDIORUM UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

INDICE

Introduzione	3
Capitolo Uno: Pedagogia dell'integrazione	
1.1 <i>Progetto Alice e l'Educazione Universale</i>	6
1.2 <i>Gli insegnamenti del Coniglio Saggio</i>	11
1.3 <i>Innovazione e tradizione: Metodologia</i>	22
1.4 <i>Coltivare il cuore, la mente e il corpo</i>	28
Capitolo Due: L'esperienza di Sarnath	
2.1 <i>Il contesto indiano e il dialogo interreligioso</i>	38
2.2 <i>"Programma Speciale"</i>	41
2.3 <i>La figura del maestro</i>	53
2.4 <i>Una giornata tipo</i>	56
Capitolo Tre: Visualizzazione e Matematica	
3.1 <i>La ricerca</i>	60
3.2 <i>Il Metodo</i>	62
3.3 <i>La sperimentazione</i>	64
3.4 <i>I Risultati</i>	69
Capitolo Quattro: Verso una cultura di Pace	
4.1 <i>Fare pace con se stessi</i>	73
4.2 <i>La cura</i>	75
4.3 <i>Etica secolare</i>	78
4.4 <i>Da dove ri-partire</i>	88
Conclusione	91
Ringraziamenti	94
Bibliografia	95

Introduzione

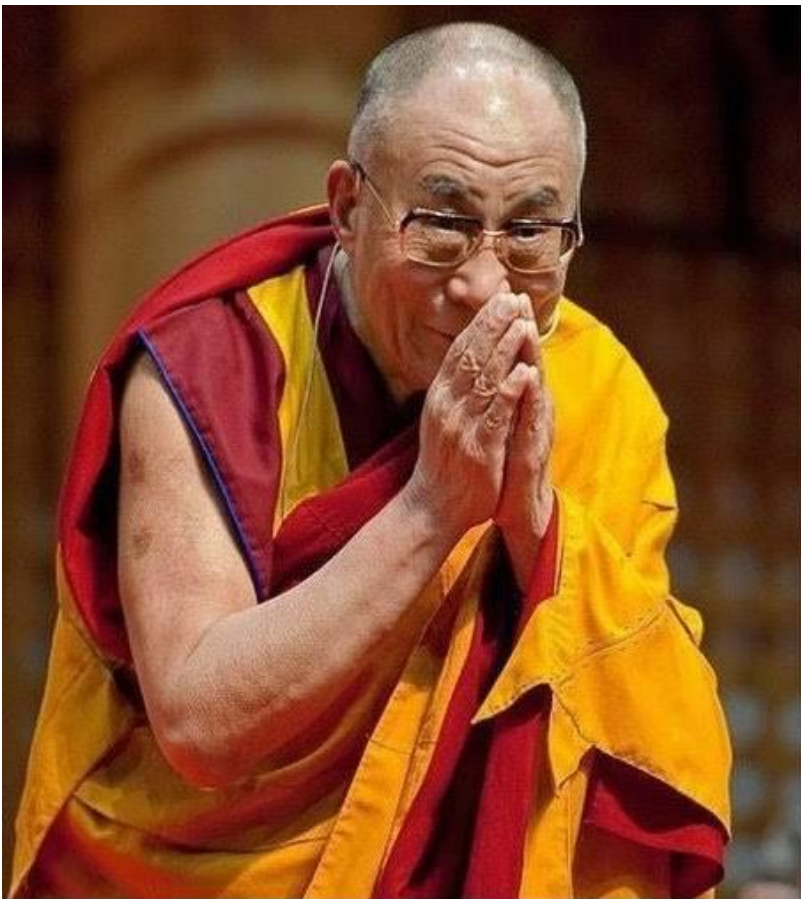
Questo elaborato è il risultato di un'esperienza di ricerca condotta in India, presso le Scuole Universali di Alice. Mi piacerebbe condurre i lettori in un viaggio alla scoperta di Sé attraverso i libri, i racconti, le storie, i ricordi, le testimonianze, le ricerche, che fanno parte di questo percorso educativo così unico e originale che è a mio parere un esempio essenziale per chiunque voglia riscoprire la pedagogia con altri occhi, occhi che guardano dentro.

Sarà la figura di Coniglio Saggio a guidarci. Egli rappresenta il mentore di ogni giovane che sceglie di cimentarsi nel viaggio dentro se stesso, una via difficile e talvolta pericolosa. Egli è cieco e per vivere nel mondo che lo circonda, si lascia guidare dagli occhi della mente e del cuore. Così anche noi dovremmo per un attimo cercare il magico interruttore della nostra mente e aprirci all'ascolto interiore, al silenzio, all'osservazione. Questi sono tutti strumenti che portano al raggiungimento della consapevolezza, alla capacità di trasformare le emozioni e, di conseguenza, alla pace. Cercherò anche di fornire le motivazioni scientifiche e i risultati di questo metodo che si radica nelle più antiche tradizioni culturali di tutti i popoli, e che mira a piantare un seme di saggezza nelle coscienze di grandi e piccini in un tempo in cui si sta vivendo una crisi dei valori e delle credenze. Dietro ogni azione, c'è una motivazione, ci insegnerà il Coniglio Saggio. Così, dietro al difficile lavoro che richiama all'attenti educatori di ogni provenienza culturale, c'è la volontà di creare una base solida di accettazione reciproca che risulta oggi di fondamentale importanza per convivere armoniosamente in società multiculturali come le nostre. Per trovare calma fuori però, bisogna partire prima da dentro, dove nasce tutto. Ed è così che Ranjeet, il bambino che ha perduto la sua vera identità, diventa un simbolo storico di cambiamento. Abbiamo visto quanto i tempi moderni, tempi di crisi per l'appunto, stiano riportando enormi danni in numerosi aspetti dell'esistenza umana fin dall'età infantile. Così, secondo tutti coloro che credono in un cambiamento individuale e sociale, è proprio dall'educazione che bisogna ripartire per creare una cultura di pace e di coesistenza tra popoli, etnie, religioni. Una scuola equanime dove tutti possano essere se stessi e crescere sani e integrati.

Non è il paese delle Meraviglie, ma è a mio avviso, l'unica evoluzione possibile della scuola, e lo dimostrano le Scuole di Alice. Scuola intesa come piccola società e come diversificazione culturale. Scuola intesa come terreno fertile per

la crescita di ogni bambino. E per crescere le nozioni non bastano. Non basta la conoscenza del mondo fuori, abbiamo bisogno di conoscer-ci.

Secondo Tenzin Gyatso, il XIV Dalai Lama, dobbiamo ripartire dai ragazzi, dai bambini, da coloro che devono apprendere da noi a stare nel mondo e dipendono dalle nostre cure, piantando insieme a loro semi di amore, compassione e tolleranza. Ciò potrà portare il mondo verso altre direzioni, verso l'era del dialogo e della non-violenza. Ognuno di noi è responsabile di quello che ci accade oggi e, giacché vogliamo tutti essere felici e la nostra felicità dipende da altri, non rimane che provare a vivere in armonia gli uni con gli altri.



Never Give Up

by HH the XIV Dalai Lama

Never give up
No matter what is going on
Never give up

Develop the heart
Too much energy in your country
Is spent developing the mind
Instead of the heart
Develop the heart

Be compassionate

Not just with your friends
But with everyone

Be compassionate

Work for peace
In your heart
And in the world
Work for peace

And I say again
Never give up
No matter what is going on around you
Never give up

*Così nell'abbraccio totale
Del mare col cielo infinito
S'unisce l'Eterno e il mortale
L'Immenso con l'uomo finito.*

Suor Margherita
Orizzonte, 1954¹

A mia zia, Suor Margherita,
fonte d'ispirazione
per il suo amore e la sua passione
per l'insegnamento.

¹ Suor Margherita. *Le note del mio cuore*. La Memoria, Polizzi Edizioni, Catania, 1987. (all'anagrafe Angela Marletta, 1923-2015)

Capitolo Uno: Pedagogia dell'integrazione

*L'educazione è diventata troppo frammentaria, non racchiude più la totalità dell'essere umano... Voi potete essere spirituali, filosofi, psicologi e scienziati, potete essere tutte queste cose insieme, non soltanto a livello potenziale. Ogni essere umano racchiude questa totalità e una giusta educazione dovrebbe comunicare questa totalità, in forma non parziale o frammentaria. In questo modo tutti noi potremmo realizzare una completa integrazione.*²

1.1 Progetto Alice e l'Educazione Universale

Il Progetto Alice nasce in Italia negli anni 80 grazie a Valentino Giacomini e Luigina De Biasi, insegnanti di scuola elementare nella provincia di Treviso. Fu per loro un richiamo nato dall'esigenza di colmare un vuoto nell'esperienza educativa delle loro classi. Davanti al progressivo deterioramento a vista d'occhio della disciplina e al calo del rendimento dei loro alunni le risposte dei loro colleghi apparivano essere in linea con i riferimenti culturali dell'epoca, ovvero le teorie del Behaviorismo, che attribuivano all'ambiente circostante i problemi individuali, deresponsabilizzando la persona. Su questa base, si tentò per diversi anni di sperimentare innovazioni sul metodo didattico per venire a capo dei problemi presenti nelle classi, ma il disagio rinvenuto dalle analisi iniziali non era andato via ma addirittura aumentava con il passare del tempo. I loro colleghi lamentavano frustrazioni continue a causa delle difficoltà riscontrate nell'attenzione e nella memoria dei ragazzi, oltre che dei problemi comportamentali. Secondo questi due maestri bisognava fare qualcosa per aiutare bambini e insegnanti a migliorare le loro condizioni di vita scolastica. La situazione di partenza era drastica, e bisognava porre rimedio:

I giovani non sanno chi sono. In una parola, non si conoscono. Non sanno che possono essere liberi, che hanno la potenzialità di diventare eroi... sono il prodotto di un'educazione disintegrata, unilaterale, che non permette loro di volare in alto, al di sopra delle formule matematiche, delle regole di grammatica, e del mercato del business. La situazione può cambiare in positivo. Questo non avviene tramite le riforme burocratiche, ma attraverso una "riforma" del nostro modo di pensare e di conoscere. [Giacomini, De Biasi 1999: 23]

Valentino e Luigina volevano proporre ai loro colleghi insegnanti un nuovo modello educativo da seguire e, attraverso studi e ricerche accurate, test all'interno delle classi e le geniali intuizioni di Valentino Giacomini, si

² Da una intervista con Lama Yeshe fatta al Maítreya Institute, Olanda, nel 1982.

[<http://www.universaleducation.it/www/Sito%20versione%202014/Contributi/Intervista%20Lama%20Yeshe.htm>]

proposero di andare alla radice di questi problemi. Poco a poco venne così consolidato il “Progetto Alice”, che si basa su quella che oggi è chiamata da saggi, pedagogisti e scienziati, educazione alla consapevolezza. E per questo tipo di progetto, scelsero proprio il nome della protagonista della fiaba di Lewis Carroll [1872], *Le avventure d’Alice nel paese delle meraviglie*, la bambina che esplora il suo mondo interiore, l’inconscio. Le idee di Valentino Giacomini sembravano preannunciare un completo cambio di rotta come unica soluzione ai problemi. La sua formazione universitaria in ambito psicologico fu integrata dalle ricerche personali, affini alle teorie della psicologia transpersonale, alla pedagogia umanistica di Maritain e alle scuole di filosofia non-dualistica indiane che considerano l’uomo un’unità bio-psico-spirituale. Così questi due docenti decisero di partire da una nuova ipotesi, opposta a quella del Behaviorismo: i problemi della persona vanno cercati al suo interno e non fuori. Per risolverli allora, bisogna cominciare a cercare le cause del disagio dentro le persone stesse, aiutandole a entrare in un cammino di consapevolezza e conoscenza di Sé.

La scuola esistente insegna a conoscere il mondo esterno, noi aiutiamo gli studenti a conoscere anche il mondo interiore [...] per poter formare una personalità più armonica [...] E’ importante stimolare i bambini, i ragazzi, le persone, ad iniziare un percorso interiore. Un percorso di autoconoscenza attraverso la consapevolezza, intesa come la capacità di essere presenti al qui ed ora, vivere il momento presente, perché solitamente siamo proiettati nel pensiero futuro o nel ricordo del passato.³

Così il Progetto Alice fu proposto al Collegio Docenti del circolo didattico di Villorba, in provincia di Treviso e con il passare degli anni ha dato vita a una ricerca innovativa e a una continua crescita in campo educativo. Luigina e Valentino per dieci anni lavorarono al nuovo programma educativo in Italia. L’intento degli insegnanti era di mettere in atto una sperimentazione didattico-educativa basata sui principi di unità, interdipendenza e relatività delle percezioni... ispirandosi alle numerose teorie in campo pedagogico, psicologico e scientifico che ambiscono all’integrazione della persona, in tutte le sue parti, appunto, biologica, psichica e spirituale. L’obiettivo è quello di “vedere l’uomo nella sua totalità, così anche l’educazione riguarderà tutti gli aspetti della persona.”⁴

³ Comunicazione personale di Luigina De Biasi all’autrice. Sarnath, Varanasi, novembre 2015.

⁴ Cfr. nota precedente

Tornare all'unità è l'obiettivo principale di questo progetto ed è per questo che il modello educativo verrà chiamato *educazione integrata*. Intesa come unità oltre i pensieri conflittuali che feriscono la mente, ma anche come unità oltre i confini delle nazioni, oltre le divisioni tra caste, le religioni e i partiti. E tale dimensione può essere realizzata solo trascendendo il proprio egoismo che, come sostiene il Progetto Alice, è la causa di tutte le sofferenze.

Lo scopo di tale progetto è di aiutare le persone, i bambini, a percepire se stessi ed il mondo da una prospettiva più ampia, aprire uno spiraglio nel modo di pensare comune attraverso il pensiero altruistico.

Secondo la teoria delle intelligenze multiple di Gardener [1994], esistono sette tipi d'intelligenza: linguistico-verbale, logico-matematica, spaziale-visiva, cinestetica, ritmico-musicale, interpersonale, intrapersonale. Attraverso l'integrazione e la valorizzazione di tutte le sette tipologie d'intelligenza, il progetto si poneva l'obiettivo di compensare i deficit degli studenti, soprattutto di chi veniva da situazioni sociali svantaggiate. Invece di porre enfasi solo sulle abilità apportate dall'intelligenza logico-matematica o da quella linguistico-verbale, i ricercatori valorizzarono soprattutto l'intelligenza interpersonale, che rappresenta la capacità di lavorare e comunicare - anche non verbalmente - con gli altri, e quella intrapersonale: "La conoscenza degli aspetti interiori del sé, quali la consapevolezza dei propri pensieri e delle proprie emozioni, l'introspezione, l'intuizione relativa alla realtà spirituale." [Giacomin, De Biasi 1999a: 30]

Quest'ultima intelligenza è capace di metterci in comunicazione consapevole con l'inconscio e diventare testimoni di quello che accade nel nostro mondo psichico, facilitando il processo di distanziamento tra il nostro Io e le sue funzioni. Infine, attraverso questa intelligenza, si può realizzare l'unità all'interno di se stessi e anche nel mondo esterno.

Purtroppo oggi, soprattutto in Occidente, tra tutte le intelligenze, quelle prese maggiormente in considerazione sono quelle volte a sviluppare l'emisfero destro del cervello, togliendo spazio al sinistro, l'emisfero creativo, capace di sviluppare queste ultime intelligenze citate. Ecco perché avviene la frammentazione degli individui che, secondo Valentino Giacomin e Luigina De Biasi, è la causa primaria dei conflitti:

[...] Pare che nella nostra cultura sia stata operata una scelta: il pensiero scientifico contro quello religioso, intuitivo; la fisica contro la metafisica; la giovinezza opposta alla vecchiaia (vista come un'inevitabile malattia e non come un importante aspetto dell'esistenza) [...]. La scuola pare assecondare questa cultura *unilaterale* [...]. L'abbiamo definita scuola a una dimensione: un'istituzione che non può aiutare gli studenti a diventare equilibrati, integrati (armonia tra le due polarità). Noi siamo del parere che sia indispensabile recuperare il contatto con la dimensione perduta, quella rifiutata perché temuta [...]. Parlando molto semplicemente potremmo dire che dovremmo integrare il nostro quoziente intellettuale, che ci permette di risolvere complicati problemi di matematica o scrivere una lettera senza errori, con l'intelligenza emotiva, che ci permette di vivere con equilibrio nella società e ci aiuta ad amare noi stessi e gli altri. [Giacomin, De Biasi 1999a: 21-22]

L'esigenza di compiere dei cambiamenti nell'educazione si diffonde velocemente in Italia e in molti altri paesi del mondo e trova concretezza anche grazie all'interesse di un Lama Tibetano di mentalità aperta e innovativa: Lama Thubten Yeshe. Egli fonda in Italia, nel 1984, la rete dell'Educazione Universale, nella quale rientra il Progetto Alice. Le parole che hanno creato la rete sono queste:

Abbiamo bisogno di una nuova educazione per il mondo. Perché tutta l'educazione non è più aggiornata per le persone intelligenti di oggi. Al mondo molte persone non vogliono accettare la spiritualità, e quando hanno accettato la spiritualità non capiscono la realtà scientifica. Posso vedere questi conflitti nel mondo occidentale: sono molto comuni. Perciò mi sono convinto che ci deve essere una via di mezzo.

[...] Lasciar perdere la religione [...] andare oltre il Buddhismo. Gli aspetti essenziali della filosofia trasposti nel linguaggio scientifico. Questo, penso, sia il mio obiettivo. Capire completamente la propria psicologia, se stessi, il proprio mondo fisico, io chiamo questo educazione universale.

L'Educazione Universale è il modo in cui educare, dall'infanzia fino al momento della morte, fino [...] alla prossima vita.

Vogliamo introdurre saggezza e metodi universali che a livello profondo non siano in conflitto tra loro. Questo è il nostro scopo.

Quando diciamo "nuova educazione" questo non significa che abbandoniamo del tutto quella vecchia. Le diamo una nuova forma e le aggiungiamo sapore, con una comprensione più approfondita della natura umana.⁵

Come spiega Mariavittoria Busicchio, per educazione universale s'intende quindi un processo di riconoscimento, d'identificazione dell'individuo in cui vi

⁵ Lama Yeshe sull'Educazione Universale 1983: raccolta di frasi, Londra ottobre 2015

http://www.universaleducation.it/www/Sito%20versione%202014/Contributi/Raccomandazioni_su_UE_di_%20LY.

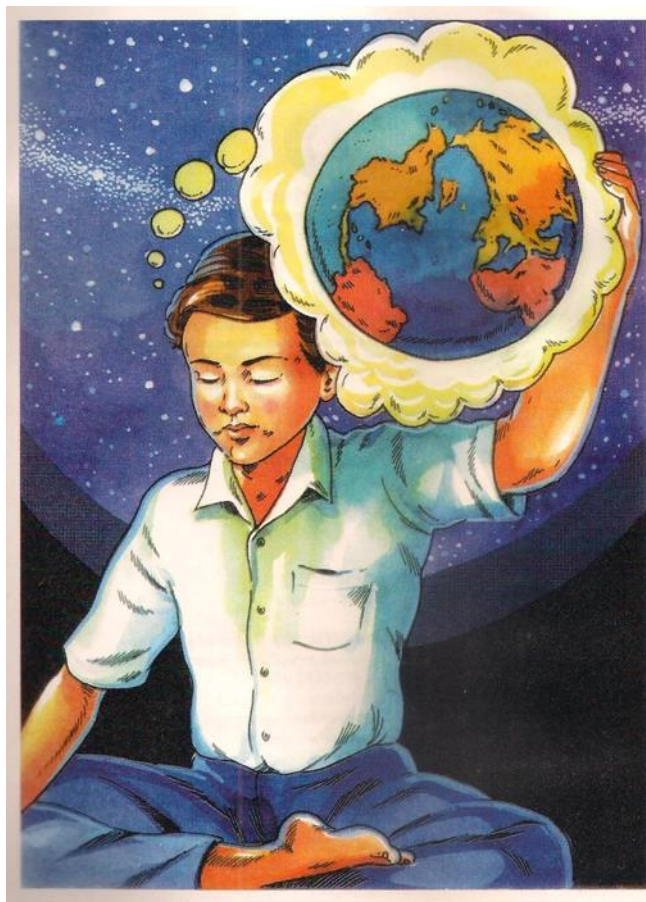
sono tutte le condizioni per raggiungere la consapevolezza dell'unitarietà del proprio essere, in relazione all'unità dell'esistenza nel suo complesso. Individuo etimologicamente significa indiviso e laddove non vi è comunicazione tra le parti (sia interne a noi sia esterne), c'è contrapposizione, pensiero che scompone ed accresce il conflitto, creando categorie e di conseguenza gerarchie e discriminazioni. Il compito dell'educazione dev'essere quindi quello di ristabilire la comunicazione e la comprensione all'interno dell'individuo e tra un individuo e l'altro.⁶

Questo metodo sarà sperimentato con grande successo per dieci anni nelle classi elementari in cui Valentino e Luigina insegnavano, prima di sentire l'esigenza di migrare in altri contesti culturali per continuare la loro ricerca e riuscire a portare avanti il progetto educativo per tutta la durata del percorso scolastico. Ad accoglierli sarà la terra Indiana, in cui oggi si contano 1200 iscritti, 35 insegnanti e 3 sedi.

⁶ Discorso al convegno "il buddhismo per una cultura di pace".

[http://www.universaleducation.it/www/Sito%20versione%202014/Contributi/Documentazione_storica_UE/Educazione%20universale%20per%20una%20cultura%20di%20pace.pdf]

1.2 Gli insegnamenti del Coniglio Saggio



Le intuizioni e le scoperte di Valentino, sperimentate in classe con i suoi alunni, danno vita ad una lunghissima serie di pubblicazioni e documentazioni che dimostrano attraverso la teoria e la pratica come si muove il Progetto Alice e quali sono i suoi risultati. Dagli anni 80 a oggi, Valentino pubblica libri, manuali, guide pratiche, racconti, opuscoli, fumetti, illustrazioni commentate, filastrocche ed un vasto repertorio di libri di testo su cui studiano gli studenti e gli insegnanti che fanno parte del progetto, e chiunque voglia avvicinarvisi. Uno dei primi volumi pubblicati e a mio parere anche il più rivoluzionario è *Coniglio Saggio*: la storia di un percorso pedagogico a fumetti che riassume tutti i concetti filosofici che stanno alla base del Progetto Alice, ideato per studenti, insegnanti e genitori impegnati nella loro relazione di crescita. E' la storia di Ranjeet e del suo percorso verso la consapevolezza, guidato dal suo maestro, il Coniglio Saggio. Ranjeet è figlio di un Re ma non lo ricorda affatto. Di questa sua ricchezza gli rimane solo un vuoto interiore da voler colmare con delle domande alle quali né la mamma adottiva né gli altri fratelli sanno rispondere. Adesso è un fuoricasta, vive in un povero villaggio di contadini, e

per i bambini come lui, pochi sono i privilegi e le opportunità... ma sembra che il destino riservi per lui ben altre sorprese: un vecchio coniglio cieco apparirà in suo aiuto per salvarlo dall'ignoranza e educarlo alla conoscenza. Ispiratosi alle realtà dell'entroterra indiano dove adesso vive, Valentino Giacomini trova un modo semplice e lineare per spiegare la filosofia a tutti, grandi e piccini.

Tutti noi, potremmo essere come Ranjeet, colmi di domande fin da sentirci metaforicamente, quasi sperduti. Non sappiamo dove porta la strada che percorriamo e talvolta non riusciamo nemmeno a vederla, finché qualcuno non ce la mostra. Come ogni educatore che s'impegna in una relazione di aiuto o di cura, il Coniglio Saggio diventa una guida ed esempio da seguire, che si prenderà carico dell'esperienza di crescita di Ranjeet, trasmettendogli il suo sapere e responsabilizzandolo.

Che cosa imparerà Ranjeet alla fine della storia?

La nostra strada inizia da qui, alla scoperta di chi siamo davvero...

- **Mente e proiezioni**

Come scrive John Welwood [1979: 19-20], la definizione di psicologia data da William James⁷, padre della psicologia americana, è infatti quella di “Scienza della vita Mentale”. In seguito anche Ornstein⁸ ha confermato la stessa definizione indicando la Psicologia come “Scienza della coscienza”⁹. Bisogna però riconoscere che la psicologia occidentale ha spesso rinunciato a uno studio approfondito della mente come coscienza, per la paura di cadere in meccanismi antiscientifici. Invece, da sempre, la psicologia orientale e le tradizioni spirituali si sono occupate di studiare la mente e definire la natura della coscienza come aperta e incondizionata: “La mente è quindi parte degli schemi universali e dei processi della vita che operano anche nel mondo naturale che ci circonda”. [Welwood 1979: 20].

Al di là delle intuizioni orientali, in America intorno agli anni 60-70 si sviluppano nuovi modelli di pensiero e in particolare, quello che ha ispirato particolarmente la pedagogia di Valentino Giacomini è il “pensiero integrale” di Ken Wilber, che attinge dalla psicologia, la sociologia, la filosofia, lo yoga e

⁷ James, William. *Principi di Psicologia*. Milano: Principato, 1950

⁸ Ornstein, R. (a cura di), *The nature of human consciousness*. San Francisco: W.H. Freeman, 1973

⁹ Cfr. nota precedente, pp XI, 3

dalla scienza per strutturare il suo pensiero. Wilber [Welwood-Wilber 1979: 23-44]¹⁰ è il fondatore della *Psicologia Perennis* ed uno dei primi seguaci della corrente della psicologia transpersonale. Egli traccia, nella sua teoria *Spectrum of Consciousness*, l'esistenza di vari livelli di coscienza umana, l'ultimo dei quali, è uno stato di unità in cui si ottiene "l'uguaglianza di tutta l'esistenza grossolana, sottile e causale" [Welwood-Wilber 1979].

Secondo Wilber lo spettro della coscienza esprime i vari livelli sui quali può essere articolata la personalità umana e ognuno di noi per sua natura può raggiungere tutti i livelli, da quelli inferiori, "oscurati" e circoscritti, in altre parole il livello dell'ombra e quello dell'Io, a quelli più alti che attraverso varie gradazioni di bande arrivano alla coscienza dell'identità suprema. Jung, precursore della psicologia transpersonale, definì tale processo come Individuazione del Sé, che si trova oltre l'ego, dove non vi sarà più illusione, il cosiddetto risveglio della coscienza nel misticismo orientale.

Secondo la Teoria dello Spettro, al livello dell'ombra vi sono delle parti della persona che sono state alienate dalla sua integrità, e di conseguenza "l'uomo si identifica con un'immagine di sé impoverita e falsata, mentre il resto delle sue inclinazioni psichiche, ritenute 'cattive' o indesiderabili, vengono alienate quali contenuti dell'ombra" [Welwood-Wilber 1979: 27]. A proposito di ciò, il Coniglio Saggio dirà a Ranjeet: "C'è un bambino capriccioso dentro di noi. Se si arrabbia può diventare violento e crudele. Può uscire quando meno ce lo aspettiamo" [Giacomin, De Biasi 2000a: 17]. Il concetto di ombra nasce da Carl Gustav Jung, egli parlava dell'ombra come un fenomeno naturale, e in termini allegorici come un riflesso che non possiamo fare a meno di ritrovare in diverse proporzioni in ogni essere vivente: "*Come le piante, anche gli uomini crescono, alcuni nella luce, altri nell'ombra*" [Jung 2012: 9]. E proprio per questa sua condizione di "ovvietà" e innata presenza, la nostra ombra ha solo bisogno di essere integrata alla nostra personalità. Non va contrastata attraverso il nostro giudizio bensì accettata e, attraverso l'osservazione e il ragionamento analitico, trasformata.

Risalendo gradatamente lo "spettro della coscienza" ci si ritrova al livello dell'Io, e qui invece ci si identifica con una rappresentazione mentale di sé

¹⁰ Con la scrittura Welwood-Wilber dicasi un intero capitolo "*Psicologia Perennis: lo spettro della coscienza*" (da pag. 23 a pag. 44) scritto da Wilber in [Welwood 1979].

stessi. L'Io è inteso come "ego". Qui la persona si identifica completamente con il suo intelletto ma, poiché l'ego è creato dal pensiero, non può esistere indipendentemente. Bisogna quindi comprendere che l'Io è frutto di una nostra errata visione. Riflette Ranjeet:

Se ci sono i pensieri, come fanno questi a provocare infelicità? Chi è infelice? Oppure felice? Naturalmente tutti rispondono: *Io*. Ma che cosa è questo *Io*? Non può che essere pensiero. Ma come può un pensiero essere infelice? [...] Forse i problemi sorgono per il fatto di credere che L'Io esista davvero, e non come uno dei tanti pensieri che nascono, si sviluppano, invecchiano e muoiono in ogni istante. [Giacomin, De Biasi 2000a: 78]

Il proposito della pedagogia del Progetto Alice è quello di portare gli studenti oltre la mente dualistica, riconoscendo le proiezioni e la loro origine come cause di essa, e guidarli per diventare persone centrate non solo sull'ego ma anche, da un punto di vista analitico, sul Sé. Questo può essere possibile solo capendo che l'ego come noi lo percepiamo è soltanto un pensiero come gli altri e come tale non deve essere considerato come se avesse una natura propria. Questa visione infatti porterebbe allo sviluppo di una mentalità egoistica. Attraverso domande e analisi alle quali gli studenti sono costantemente incoraggiati a rispondere, l'Io, diventa un oggetto di osservazione distaccata. Una volta che gli studenti scoprono che, non esiste una differenza sostanziale tra il pensiero "Io" e il pensiero "Tu", automaticamente nasce in loro una giustificazione razionale per essere altruistici e piantare un seme di compassione nel giardino della mente.¹¹

Questo processo di integrazione ci porterà nell'ultimo livello, quello della mente, dove la coscienza del singolo non esiste più come entità isolata ma si integra al tutto. A tal proposito Erwin Shroedinger [1966], fondatore della meccanica quantistica, scrive:

¹¹ Gloria Germani: *A New "Montessori Education" for the Third Millennium: ALICE Project by Valentino Giacomin*. Discorso in via di pubblicazione presentato da Gloria Germani alla conferenza: *Analysis and Activism: Social and Political Contributions of Jungian Psychology*, Roma 4-7 dicembre 2015 IAAP (International Association for Analytical Psychology), with the High Auspices of the President of the Italian republic, a collaborative effort of the: AIPA (Associazione Italiana di Psicologia analitica), ARPA (Associazione per la ricerca in Psicologia Analitica. CIPA (Centro Italiano di Psicologia Analitica). And in co-operation with the University of Rome 3, and the fund for the Advancement of Jungian Psychoanalysis <http://www.iaap.org/congresses-and-conferences-events/conferences/2015-conferences/1254-analysis-and-activism-second-conference.html>

Per quanto sembri inconcepibile alla ragione comune, voi, e tutti gli esseri coscienti in quanto tali, siete un tutt'uno. E dunque la vita che ognuno di voi vive non è solo la porzione dell'esistenza totale, ma in un certo senso è il *tutto*...

Questi tre livelli di coscienza sono chiamati nella tradizione filosofica vedica *Tamas* (lo stato inferiore, dove sono coinvolti gli istinti), *Rajas* (lo stato intermedio dell'Io in cui vi è attaccamento), e *Sattva* (lo stato supremo di virtù). Nella Bhagavâd-Gita, testo sacro di fondamentale importanza per la tradizione indù, si definisce il livello “sattvico” come lo stato di unificazione [18, 20]:

Sarvabhuteshû yenai 'kam bhâvam avyayam îkshate
Avibhaktam vibhakteshu tah jñânam viddhi sâttvikam

(Questa conoscenza tramite la quale l'Essere immortale è percepito
in tutte le esistenze, non diviso in seno al diviso, sappia che è sattvica)¹²

Secondo la psicologia Orientale inoltre, vi sono due tipi di mente: la piccola mente e la grande mente. La mente piccola, cosiddetta mente spazzatura, è quella che si limita ai nostri bisogni fisici, desideri, preoccupazioni, istinti, in poche parole è la mente che produce i pensieri egoistici e presuppone l'esistenza di un “Io”. E' la mente che vive nella cosiddetta “realtà convenzionale”. Tolta la limitazione prodotta dal pensiero dell'“Io”, la mente si apre come uno spazio di luce chiara, e diventa la grande mente (mente luminosa), che riflette cioè la realtà che ci circonda senza filtri o distorsioni di alcun tipo. [Giacomin 2001]

In linea con il pensiero di Jung, quello che inquina la mente sono quindi le nostre percezioni che sporcano la mente “oscurandola”, trasformano la realtà che percepiamo da oggettiva in soggettiva, poiché interponiamo tra noi ed essa un giudizio:

E' la mia mente, con il suo archivio di immagini, che dà al mondo colore e suono; e questa certezza supremamente reale e razionale di cui posso “fare esperienza” è, nella sua semplice forma, una struttura estremamente complessa di immagini mentali. Quindi non c'è, in un certo senso, nulla che è vissuto direttamente eccetto la mente stessa. Tutto è mediato da essa, traslato, filtrato, allegorizzato, contorto, e anche

¹² Vyāsa, III secolo a.C. - I secolo d.C. tradotta da Jean E. Louis

falsificato da essa. Noi siamo... avvolti in una nuvola di immagini infinitamente mutevoli e cangianti.¹³

La mente, senza distorsioni, nel suo stato naturale, sarebbe come uno specchio, ovvero di natura neutrale, ma che riflette le immagini di ciò che ha davanti.

La qualità dell'immagine nello specchio, ovviamente, non dipende dalla qualità dell'oggetto percepito come esterno, ma dalle caratteristiche e dalle qualità dello specchio stesso che riflette l'immagine. [Giacomin, De Biasi 1999a: 37]

Capiamo ovviamente che non è facile rimanere “imparziali” dinanzi a tutte le emozioni che proviamo dalle quali scaturiscono la maggior parte dei pensieri. E così attraverso di esse la nostra mente-specchio si deforma e tutto ciò che vi è riflesso appare a noi come distorto. Quello che noi percepiamo attraverso gli organi di senso manda stimoli al cervello i quali creano immagini interne degli oggetti, che sono diverse dagli oggetti stessi. Così, anche senza rendercene conto, proiettiamo continuamente i fenomeni mentali filtrati dai sensi, quando ci rapportiamo ai fenomeni esterni. Poiché le nostre percezioni sono soggettive, l'immagine che arriva alla nostra mente non sarà uguale per tutti ma dipende dai filtri che caratterizzano il nostro vissuto. Valentino Giacomin definisce come filtri percettivi tra noi e l'esterno la nostra cultura, le informazioni ricevute, la nostra ideologia, la nostra religione, i nostri concetti, i nostri pregiudizi sociali, il concetto di noi stessi, i condizionamenti sociali, i nostri ricordi. [Giacomin, De Biasi 1999b: 39]

Dal momento che l'immagine assumerà le qualità del nostro specchio-mente, se esso sarà “sporco” di condizionamenti che filtrano erroneamente la realtà, vivremo una condizione di illusione. Seguendo il consiglio del Coniglio Saggio, per raggiungere uno stato di coscienza in cui vi è assenza di filtri e percepire la realtà com'è veramente, dovremmo stare attenti a mantenere pulita la nostra mente, poiché solo in questo modo le immagini che verranno da essa riflesse saranno simili alla realtà. Non dobbiamo cercare le cause al di fuori ma sempre dentro di noi, incolpare e giudicare gli altri risulterebbe perfettamente inutile per la nostra pratica:

¹³ Citazione da: Carl G. Jung, 1926, *Spirit and Life*, i Coll. Works vol 8 (CW8), p.327., inserito del discorso tenuto da Gloria Germani cfr. nota n° 11, tradotto dall'autrice

Perciò lavorate soprattutto non per cambiare la faccia degli altri, ma la vostra mente, pulendo lo specchio che riflette i fenomeni e prendendo consapevolezza dei filtri che sono stati accumulati nella memoria dal tempo della nostra nascita. [Giacomin, 1999a, 40]

- **Interdipendenza**

La parola *transpersonale*, letteralmente “oltre la persona”, è stata usata per la prima volta da Carl Jung per definire il “centro dell’anima” umana o centro della Totalità, un sé nascosto che conduce l’individuo oltre se stesso/stessa verso un centro universale. La persona, intesa nel suo senso corporeo e psichico, si espande quindi all’intero universo. Questo tipo di psicologia, prende le sue origini dalla psicologia umanistica di Maslow e dalle filosofie di misticismo orientale quali Vedanta, Sufismo e Buddismo Tibetano. Quest’ultime si basano sull’idea che l’uomo in sua origine era un tutt’uno con il Divino, o con la coscienza cosmica, ma che adesso vive in uno stato di separazione che crea soltanto sofferenza. In Italia, questo pensiero, portato avanti da Roberto Assagioli, prende il nome di Psicosintesi.

La Psicosintesi ritiene che gli esseri viventi siano connessi da una combinazione di cause che va oltre il Sé, la nostra dimensione personale. E’ quindi un approccio globale sistemico che considera gli esseri umani in tutte le loro dimensioni, per l’appunto biologica, fisica e spirituale, ed è quest’ultima in particolare che viene attenzionata. Secondo Roberto Assagioli, gli esseri umani non sono semplici meccanismi ma formano una unità bio-psico-spirituale indissolubile. Assagioli crea una nuova scuola di psicologia chiamata “Bio-Psicosintesi”, che considera gli esseri umani nella loro totalità al fine di aiutarli a ritrovare l’unità. Infatti per Assagioli, corpo, emozioni, intelletto e anima devono essere considerati come un’intera unità. Questa visione conduce ad una rottura con la visione dualistica di corpo e mente e con la maggior parte del pensiero occidentale. Corpo e mente sono fortemente legati e sono a loro volta connessi all’ambiente dove si sono sviluppati. Sono questi principi che ispirano la scuola di Alice per i concetti di interdipendenza e unità.¹⁴

¹⁴ Natalie Re: “Neurosciences et apprentissages tout au long de la vie”. *Neuroéthique: empathie transculturelle et conscience globale humaine. Les écoles Alice Project en Inde: un exemple d’éducation à l’interculturalité?* Dossier Interculturalité, UCO (Université Catholique de l’Ouest), settembre 2015, pagina 6

Dice il Coniglio Saggio:

Noi siamo dipendenti gli uni dagli altri come i rami sono collegati al tronco di un albero [...] Gli alberi sono come i tuoi polmoni. Tu non potresti respirare senza di essi. La terra respira attraverso l'erba e le piante. Questo dovrebbe farti capire l'importanza degli alberi per il nostro Pianeta. Se non ci fossero le piante, non ci sarebbe aria buona e anche il clima cambierebbe. [Giacomin, 1999a, 64-68]

Valentino Giacomin esprime il concetto di interdipendenza attraverso questo esempio:

Alla scuola materna insegniamo che l'albero è (scientificamente) diviso in tre parti: le radici, il tronco e le foglie. Questa è una spiegazione che è utile per la mente razionale, la mente dell'ego. Ma se lasciamo credere agli studenti che "lì fuori" esiste un albero diviso in tre (o in mille) parti, allora siamo confinati a soffrire. Noi la chiamiamo "sofferenza esistenziale" quella che è causata dall'ignoranza circa il vero modo di esistere dell'albero e di tutti i fenomeni.¹⁵

Infatti, scrive Gloria Germani¹⁶, la nozione dell'albero diviso è errata poiché, nonostante trovi in accordo gli scienziati, questa divisione esiste solo a livello concettuale e non è oggettiva. Da nessuna parte infatti, potremmo trovare un albero diviso in tre parti. Se dovessimo trovarlo sarà perché è oggetto di esperimenti! Così, per Valentino, far credere agli studenti che una tale divisione esiste in natura non è soltanto ingannevole ma anche antieducativo. Per tale ragione, bisogna sempre riconoscere la soggettività della nostra conoscenza: l'albero diviso non esiste nel mondo fuori ma lo possiamo trovare solo nella nostra mente, dove l'origine della divisione è stata creata. Si comprende allora che sono le nostre percezioni a rendere effettiva o fittizia la realtà e che tutto quello che diciamo e crediamo del mondo, di noi stessi e degli altri è il risultato dei nostri pensieri: una realtà solo interiore.

- **Assenza di confini**

Da queste riflessioni ne deriva che le divisioni e i confini creati in noi stessi e nel mondo, sono frutto di una visione errata della realtà, creata convenzionalmente. Attraverso la sua saggia esperienza, il coniglio ci conduce

¹⁵ Valentino Giacomin, citazione inserita a pagina 2 nel discorso di Gloria Germani al Convegno dell'International Association for Analytical Psychology, 4-7 dicembre 2015 (cfr. nota n° 11)

¹⁶ Cfr nota n° 11

a comprendere ancora una volta l'unità: "[...] tutti insieme, noi formiamo il grande Universo. Siamo come le parti di un Gigante grande come il mondo, chiamato l'Uomo Cosmico. Siamo Uno, non siamo separati." [Giacomin, De Biasi 1999b: 75]

Lo scorso secolo, anche nel campo della scienza è stata fatta una grande rivoluzione e, con la nascita della fisica quantistica, ciò che prima era espresso solo per intuizione filosofica è diventato una convinzione scientifica. Fritjof Capra, esponente di rilievo della fisica dei quanti dichiara che: "La fondamentale unicità dell'universo non è solo la caratteristica principale dell'esperienza mistica, ma anche una delle più importanti rivelazioni della fisica moderna" [Capra, 1975: 149].

Con la fisica moderna infatti viene confermata la convinzione millenaria della psicologia buddhista che ogni fenomeno conosciuto dipende da un osservatore. In neuroscienza tale idea è portata avanti dalle neuroscienze con la teoria dei neuroni specchio. Essi sono localizzati in aree motorie e pre-motorie e si attivano sia nel momento in cui si compie un'azione sia quando gli altri la compiono. Tali neuroni nell'osservatore sono capaci quindi di "rispecchiare" i processi che avvengono nella mente del soggetto che si osserva, quasi come fosse lo stesso osservatore ad agire. Inoltre è provato che neuroni specchio favoriscono i "comportamenti di risonanza" che influiscono nella coesione sociale. Secondo i fisici moderni infatti, giacché tutti i fenomeni hanno un'esistenza correlata e dipendente, non esiste un fenomeno naturale che possa essere analizzato separatamente dal contesto in cui si trova, e soprattutto, secondo l'influenza di chi lo analizza, esso sarà percepito diversamente: "L'osservatore umano non è necessario solo per analizzare la natura di un oggetto, ma è necessario anche per determinare queste proprietà". [Capra, 1975: 160]. Allora, esattamente come nella teoria dei neuroni specchio, tra l'osservatore e l'oggetto osservato non vi è separazione: le nostre percezioni dipendono dai fattori con cui interagiamo nel nostro vissuto.

In campo cognitivo, le ultime ricerche sono volte a testimoniare l'interdipendenza di corpo, mente e ambiente nelle esperienze degli individui, e l'importanza della loro soggettività. L'*embodied cognition*, come vedremo anche più avanti, dimostra che le azioni di un individuo non sono solamente correlate alla sua struttura cognitiva ma vi è uno scambio interattivo con

l'ambiente circostante da cui le azioni sono influenzate, anche in base alle esperienze vissute. Questo per la prima volta, a differenza del cognitivismo classico, presuppone l'importanza del corpo in relazione allo spazio, oltre che la soggettività dell'esperienza. La cognizione appunto si sviluppa grazie alla percezione, creando così un legame inscindibile tra le azioni, la percezione e le azioni dell'individuo. Così la scienza si apre a un nuovo piano di studi, il "campo d'azione", in cui la presa di coscienza di sé in un individuo parte dalla cognizione e consapevolezza del corpo (come organismo fisico), dello spazio e della relazione tra i due che implica movimento. La mente allora non verrà più studiata come fenomeno isolato ma come frutto di un'interazione più complessa con l'esterno. Questo implica automaticamente il concetto di "assenza di confini" tra noi e il mondo esterno, in cui fisici e psicologi trovano per la prima volta un incontro grazie alla Neuroscienza e alla fisica dei Quanti, dove l'Uno non è più la sola somma delle sue parti ma il frutto della loro interazione.

Nella vita ordinaria noi siamo consapevoli di questa unità di tutte le cose, ma dividiamo il mondo in oggetti ed eventi separati. Naturalmente questa divisione è utile e necessaria per muoversi nel nostro ambiente quotidiano, ma non è un aspetto fondamentale della realtà. E' un'astrazione ideata dal nostro intelletto che distingue e classifica. Credere che i nostri concetti astratti di cose ed eventi separati siano realtà della natura è un'illusione. [Capra 1975:148]

Gli studi dei fisici moderni offrono la possibilità di vedere il mondo e la realtà come un'interconnessione quantistica di tutto l'universo e in questo modo si deteriorano le precedenti teorie meccaniciste in cui il mondo si analizzava in parti tra loro indipendenti. Capra sostiene che a livello atomico non esistano gli oggetti visibili al nostro occhio in uno stato di solidità, bensì l'intero universo è sostenuto da "una complicata rete di relazione tra le varie parti di un tutto unificato"[Capra 1975:157]. E' esattamente ciò che la scienza dello Yoga, sostiene affermando che gli oggetti materiali come noi li vediamo sono una pura illusione, niente è separato a livello molecolare. Lo Yoga infatti anticipò secoli fa, quanto sostenuto adesso da scienziati e studiosi in campo molecolare e genetico. Quella che nelle filosofie orientali è definita una "relazione di fenomeni interdipendenti tra loro" o "il filo unificatore della rete cosmica", è sostenuta in fisica dalla "filosofia della rete"[Capra 1975: 159].

Anche la psicologia transpersonale sostiene che i confini, al di là del convenzionale, non esistano. Così come il nostro corpo non si ferma all'ultimo

strato della pelle, anche la nostra coscienza non ha un confine delineato. Ne suo libro “Oltre i confini”, Wilber scrive: “Ogni linea di confine è anche una linea di Battaglia. Se vogliamo eliminare il dolore prodotto dalle “battaglie” di ogni tipo, eliminiamo le nostre concezioni errate relativamente al modo in cui noi esistiamo nell’Universo”. [Wilber 1985: 34]

Sotto quest’ottica filosofia, scienza e psicologia non sono più entità separate ma specifici settori di studio degli stessi fenomeni. Allo stesso modo, le conoscenze acquisite in occidente, per essere complete, andrebbero integrate alla saggezza orientale. Capra afferma che “i fisici moderni dovrebbero essere in grado di raggiungere una comprensione profonda di alcuni dei principali insegnamenti dell’estremo Oriente” [Capra, 1975:170].

Questi concetti sono alla base della filosofia del Progetto Alice, la pedagogia, appunto, dell’integrazione:

“Ciò che noi pensiamo sia indipendente è solo un’illusione, perché non c’è separazione nel campo unificato dall’energia. Ogni cosa è in relazione e connessa con la totalità [...] Se la pedagogia non farà propri questi principi, se questi principi non verranno integrati nel campo dell’educazione, non potremmo avere alcun controllo sia sul mondo fisico che su quello psicologico.” [Giacomin, De Biasi 1999a: 43]

Il Coniglio Saggio, per far comprendere a Ranjeet questi concetti in modo semplice, chiede al suo allievo di tracciare un confine tra il suo corpo e il mondo esterno:

“Potrei mettere un sacco di plastica sul tuo capo per segnare dove tu finisci e dove comincia quello che tu non sei, che ne dici?”

“Non è possibile! Morirei soffocato!”

“Perché no? Non hai detto che il tuo confine è la tua pelle?”

“E’ vero ma ho bisogno di aria fresca, così posso respirare. Senza aria fresca non posso vivere!”

“Oh! Allora aumenterò la grandezza del sacco di plastica attorno al confine della tua testa, includendo anche l’aria fresca. Hai sufficiente aria ora nel tuo sacco?”

“No, non è sufficiente!”

“Ti sei reso conto che oltre all’aria hai bisogno di qualcos’altro per vivere?!”

“Come posso vivere senza l’aria, le case, gli animali, le altre persone?”

“Bene, allora allargherò il sacco includendo tutto quello che hai menzionato: case, animali, altre persone. E’ sufficiente? E’ abbastanza largo?”

“No”

“Perché?”

“Perché ho bisogno anche del sole, della luna!”

“Va bene, allora allarghiamo il sacco fino ad includere nel confine il sole, la luna. E’ abbastanza?”

“E’ molto ma non basta. Non c’è abbastanza terra”

“Includerò anche la terra, ora hai tutto! Sole, luna, terra, animali, piante, casa, cosa vuoi di più, possiamo fermare il confine qui?”

“No, non possiamo tagliare a metà la terra, dobbiamo includere tutta la terra nel confine”

“Allora includiamo tutta la terra, è sufficiente? Il tuo confine è abbastanza largo?”

“Ma come posso separare me stesso dai pianeti, dalle stelle e dallo spazio infinito?”

“Sono proprio fiero di te! Hai capito che il tuo confine non si ferma alla pelle del tuo corpo, ma include gli alberi, gli animali, le altre persone, l’aria, la terra, il sole, la luna, i pianeti... e l’intero universo!”. [Giacomin, 1999a: 75]

1.3 Innovazione e Tradizione: Metodologia

La psicologia analitica Jungiana vede l’uomo nella totalità del suo essere, considerando le sue percezioni, i pensieri, e le sue emozioni come fondamentali indicatori della sua natura. Oggi, quello che diceva Jung inizia a trovare sostenitori e conferme anche nei nuovi studi scientifici sulla mente.

Da un punto di vista neuro-scientifico, le nostre emozioni sono controllate dalla corteccia cranica prefrontale, che si sviluppa solo in età adulta. Ecco perché i bambini non sono capaci di controllare le loro emozioni o reprimerle, ma le esprimono liberamente. Questo importante studio conferma inoltre che per essere capaci di far “maturare” la nostra corteccia prefrontale, dovremmo occuparci fin dall’infanzia di conoscere le nostre emozioni ed educarci a gestirle.¹⁷ Piaget ha chiamato lo stesso stadio nella mente del bambino “Pensiero pre-operazionale” che va dai 2 ai 7 anni e sarebbe, secondo gli ideatori del Progetto Alice, uno stadio di “ingenuo egocentrismo”. Sia nel linguaggio che nel pensiero, i bambini a quest’età non sono ancora capaci di mettersi nei panni degli altri.

Valentino Giacomin si chiede se in tale stadio, oltre allo sviluppo fisiologico del bambino giacché - come dicono le neuroscienze-, il cervello non ha ancora raggiunto una maturità, influisca anche il fattore culturale. La sfida del Progetto

¹⁷ Cfr. nota n° 14.

Alice infatti, è proprio quella di aiutare i bambini a comprendere il loro linguaggio e il loro pensiero in modo ambivalente: sia verso se stessi che verso gli altri [Giacomin, De Biasi 1999a: 61], per sviluppare solidarietà, compassione e ed essere consapevoli di ciò che avviene nel loro “villaggio mentale”, relazionandosi positivamente e con saggezza con i “signori pensieri”, le “signore emozioni” e tutti gli abitanti del villaggio. L’intento è di lasciar tutti vivere equanimente, senza dover sottostare agli ordini del dittatore “Io”:

Suggeriamo agli studenti di comportarsi con i loro ospiti mentali come nel salotto di casa loro: Meglio tenere libero il salotto della mente. Ma se dovessero arrivare gli ospiti-pensieri indesiderati, perché non invitati, manteniamo le distanze con un atteggiamento equilibrato, non violento, ma anche non troppo confidenziale (attaccamento), senza dimenticarci della loro presenza (senza ignorarli, facendo finta che non ci siano) [...] Prima di tutto cerca di riconoscerlo e poi di prendere le distanze con gentilezza, buona educazione, senza cacciarlo o rompere le regole dell’ospitalità, ma anche senza tanti convenevoli. Puoi dire che hai fretta, che devi fare qualcos’altro e che non hai molto tempo per seguirlo. [Giacomin, De Biasi 2000a: 111]

Con la pedagogia di Valentino Giacomin viene insegnato ai bambini attraverso chiacchierate di consapevolezza, domande e provocazioni mentali, che le emozioni nascono e si sviluppano dai pensieri che sono dentro la nostra mente. Nello stesso posto vi sono anche le immagini che ci appaiono quando chiudiamo gli occhi: come se la mente fosse una cinepresa che le proietta nello schermo, ma ogni bambino vede un film diverso.

Scrivi Cariatì nel libro di Valentino Giacomin, *Il maestro di Alice* [Giacomin, Cariatì 1988: 96-97], che l’attività educativa proposta da questa ricerca pedagogica è volta a valorizzare le esperienze personali degli studenti in classe, poiché esse influiscono significativamente sulla loro elaborazione degli eventi. Nella scelta dei contenuti sono quindi privilegiate le proposte di un utilizzo “auto-cosciente” dello strumento mentale. L’organizzazione cognitiva di chi impara non è considerata come una scatola vuota da riempire ma come già caratterizzata da un contenuto o dall’ambiente in cui si è formata, pur mantenendo infinite possibilità di modificazione e di evoluzione. “La mente del bambino è come un seme che ha già in sé le potenzialità di crescita che il terreno educativo dovrà poi favorire, fino alla formazione della pianta.” La mente non rimane solo un semplice oggetto esterno di conoscenza invece

diventa lo strumento principale di comprensione e, attraverso l'esperienza diretta, s'innescano un processo di consapevolezza e di analisi delle funzioni psichiche e, successivamente, il distanziamento da esse. Così, le informazioni e gli stimoli coinvolgeranno il più possibile la globalità dell'esperienza. La relazione educativa maestro-allievo diventa simile a quella fra due "apprendisti" nell'acquisizione di certe esperienze. La mente di un principiante, rispetto all'esperto, è una mente più aperta e ricettiva, propensa al cambiamento. L'esperienza è descritta dal maestro attraverso la comunicazione del proprio vissuto e gli argomenti sono trattati nella loro interezza e ripresi più volte durante le lezioni per fornire sempre nuovi approfondimenti e integrazioni. La trasmissione delle conoscenze parte dalla ricerca di un punto di comune intuizione sollecitato dall'intervento del maestro. Da qui, si volge il lavoro di ricezione, codifica e trasformazione, che porterà al recupero dell'intuizione originale arricchita di significato.¹⁸

In questo senso il maestro e l'allievo camminano insieme, mettendo in gioco la freschezza di un'esperienza "qui" e "ora", nella interazione comunicativa. L'acquisizione di abilità di base, del leggere, dello scrivere e del fare di conto, gli elementi della storia, geografia, scienza, vengono presentati secondo questa cornice di globalità, senza rinunciare ad una esposizione descrittiva esauriente. [Giacomin, Cariatì 1988: 98]

La premessa della metodologia del Progetto Alice è che la sofferenza è causata da una errata percezione della realtà che è comunemente conosciuta come ignoranza. Questa ignoranza è la causa dell'inquinamento della mente! Secondo i creatori di Alice infatti, bisogna operare un processo di decostruzione cognitiva per vedere la vera realtà delle cose. Gli studenti sono invitati a pensare secondo un processo pratico di apertura mentale attraverso l'utilizzo delle catene di pensieri:

Le false e imprecise percezioni provengono dai nostri pensieri e dalle immagini che ci arrivano alla mente attraverso i nostri sensi quindi a loro volta esse sono il risultato di false idee o di emozioni inappropriate dalle quali si scaturiscono le nostre reazioni fisiche, i commenti, e successivamente le motivazioni delle nostre decisioni, che diventeranno azioni e per finire risultati. Le conseguenze di queste azioni sono quindi

¹⁸ Con la scrittura Giacomin, Cariatì dicasi un intero capitolo (terzo) "La scuola: linee operative. Sintesi metodologica di Fulvio Cariatì" (da pag. 95 a pag. 98) scritto da Cariatì in [Giacomin 1988].

rilevanti per se stessi e per gli altri e bisogna partire dalla radice per riconoscerne le cause.¹⁹

Questo incoraggia gli studenti ad essere scettici sulla visione del mondo che hanno raggiunto seguendo i loro falsi pensieri, e si creano così le premesse per una nuova visione di loro stessi e del mondo. E' importante allora insegnare agli studenti a conoscere se stessi per distinguere i loro pensieri dalla realtà poiché noi creiamo il nostro mondo esteriore sulla base delle nostre percezioni ed esse sono spesso sbagliate. Secondo quanto constatato dalla psicologia analitica quello che vediamo fuori è una manifestazione della nostra mente inconscia. Occorre allora promuovere lo sviluppo del processo di riconoscimento del Sé per la facilitazione del ritiro e dell'integrazione delle proprie percezioni.²⁰

Il percorso di conoscenza di questo metodo si basa su una triade dialettica: identificazione (affermazione), disidentificazione (negazione) ed integrazione(sintesi). Nel primo stadio ci troviamo a definire la nostra identità identificandoci con i nostri pensieri, le nostre emozioni e poi con i nostri ruoli sociali. Quest'unicità o non separazione tra l'io e le sue funzioni causa sofferenza mentale. Dovremmo imparare a separare i nostri processi interiori da noi stessi come separiamo nel mondo esterno tutti i fenomeni che non sono il nostro "io" dal "non-io"(tu, gli altri, gli oggetti) [Giacomin, De Biasi 1999a: 42] . Il secondo stadio consiste quindi nella disidentificazione, ovvero dove avviene la separazione:

Io non sono i miei pensieri, non sono la mia memoria, non sono il mio passato, non sono le mie emozioni. Grazie alla disidentificazione possiamo ottenere il controllo sulla nostra realtà mentale, allo stesso modo in cui otteniamo il controllo sulla realtà esterna. [Giacomin, De Biasi 1999a: 42]

La sintesi dei tre stadi è allora l'integrazione, che porta alla scoperta dell'unità con sistemi più ampi. Dopo la divisione si recupera l'unità [Giacomin, De Biasi 1999a: 43].

La sperimentazione del Progetto Alice è proposta dentro un percorso educativo integrato in cui trovano posto sia le materie curriculari, cioè quelle istituzionali

¹⁹ Citazione dall'articolo di Natalie Re, pag 7, cfr nota n° 14.

²⁰ Cfr nota precedente

che saranno poi oggetto di esame, sia le materie volte a sviluppare una più ampia consapevolezza di Sé, caratterizzanti il cosiddetto “Programma Speciale”. Esercizi sull’attenzione, sulla consapevolezza, sulla percezione e sull’auto-analisi sono stati presentati, rifiniti e documentati per un periodo di più di venti anni, rivelando un incremento della capacità di concentrazione e apprendimento, da parte degli studenti, associato a un calo del comportamento aggressivo.

La cosiddetta via di mezzo scelta da Alice, non toglie nulla ai vecchi programmi scolastici ma semplicemente li integra con profonda conoscenza, consapevolezza e saggezza ormai quasi dimenticate nelle nostre classi “moderne”. Questo, secondo Luigina de Biasi, lascia la possibilità di operare in qualsiasi contesto: “Il nostro Programma Speciale può essere proposto ed integrato con il normale programma scolastico, in ogni tipo di scuola.”²¹

Corpo e intelletto si uniscono con yoga e meditazione, insegnate come parte del curriculum di base a tutti i bambini ogni giorno. In questo stesso modo, lo spirito e le emozioni non sono più entità separate dal pensiero, dal movimento e dal linguaggio ma parte integrante del nostro vivere quotidiano. La scuola di Alice si muove contemporaneamente verso la ricerca di innovazioni metodologiche - per i suoi contenuti e concetti di base “rivoluzionari” - in cui venga allo stesso tempo recuperata e preservata la tradizione. Riscoprire la nostra tradizione culturale attraverso una nuova metodologia è molto importante in quanto, non sono i valori di base allora a cambiare nella metodologia di Alice, ma le modalità in cui vengono insegnati.

E’ per questa ragione che nel programma educativo del percorso verso la consapevolezza hanno molta importanza le storie morali, a base mitologica per ricollegare i bambini alle loro radici, alle fiabe popolari che rivestono un ruolo importantissimo nel background della crescita. Ed anche le canzoni, le filastrocche e i giochi sono ricavati dal folklore di diverse culture.

L’innovazione di Alice è proprio il creare una metodologia basata sull’integrazione mente-cuore, per una crescita equilibrata e sana. Il cuore rappresenta la tradizione, la mente l’innovazione.

²¹ Dichiarazione di Luigina De Biasi registrata dalla sottoscritta il 18 Novembre 2015

Il modello di riferimento della scuola di Alice è quello Socratico: attraverso le domande retoriche e le riflessioni, si stimola il pensiero divergente nel bambino aiutandolo a trovare senso nel suo processo di apprendimento. L'insegnante non dà mai le risposte ma aiuta i ragazzi a trovarle. Prima è necessaria una presa di coscienza da parte dello studente che deve interessarsi a conoscere. Senza l'interesse infatti, non vi è apprendimento. Attraverso domande e risposte, gli studenti diventano consapevoli di qualcosa che loro sanno già, implicitamente, senza esserne coscienti. Il metodo maieutico, utilizzato per creare stupore negli allievi, nel significato filosofico della parola simboleggia la figura della levatrice che aiuta a partorire, e quindi a far uscire delle conoscenze innate. Tale processo causa uno scuotimento nelle certezze degli allievi e la messa in discussione delle loro convinzioni e dei pensieri su se stessi, gli altri e l'ambiente circostante. Li aiuta a disimparare il loro errato comportamento emozionale abituale, ovvero le reazioni automatiche imparate radicate nell'esperienza e insegna loro un nuovo modo di leggere il mondo, di relazionarsi con le altre persone, di reagire. Una sorta di nuovo circolo... virtuoso.

Poiché si parte sempre dalla consapevolezza di se stessi, molte domande loro fatte riguardano l'attività interiore. Si chiede "cosa stai facendo in questo momento? A cosa pensi?" e, secondo la loro consapevolezza e maturità, i ragazzi indagheranno analiticamente dentro di loro e troveranno risposte più o meno accurate e più o meno veritiere. La metodologia è innovativa ma molto semplice: attraverso una provocazione di memoria si costringe l'alunno a pensare, a concentrarsi, riflettere e dare risposte... ci si avvale anche dell'ausilio della pittura, del racconto di storie, oppure del semplice osservare, essere consapevoli. Nonostante si creda che gli alunni, dentro di loro, abbiano tutte le risposte, si considera l'esperienza come un dato importantissimo e il più incisivo nell'acquisizione della conoscenza. Per nessuno è mai stato possibile imparare ad essere consapevoli senza viverne l'esperienza diretta. Poiché è una via personalizzata di apprendimento, nessuno ha la stessa esperienza. Tale esperienza si fonda sul vivere il "qui ed ora" e osservare la mente con attenzione. Questa pratica interiore non può essere solo appresa concettualmente, bisogna sperimentarla:

"La consapevolezza non si può insegnare, si può solo vivere e sperimentare attraverso l'attenzione senza giudizio, senza analisi. Solo attraverso la *pura*

attenzione al fatto, ai fenomeni, sarà possibile conoscere le cose così come sono veramente.” [Giacomin, 1999: 6]

L'insegnante dà gli input e gli alunni continuano, esplorano, vivono la loro personale esperienza di accrescimento della consapevolezza. E' fondamentale, in tale processo, dare una giusta importanza alle emozioni degli studenti e prendersene cura poiché, dal momento che sono tutti già predisposti ad imparare, è molto importante il modo in cui viene trasmessa la conoscenza. Come afferma Luigina De Biasi: “Il seme è già dentro di noi, ma è necessario riuscire a coinvolgere gli alunni, attraverso delle esperienze, per farlo crescere. Se gli studenti lavorano volentieri, scatta l'interesse e poi riusciranno a ricordare meglio. Quando siamo felici, ricordiamo meglio” ²²

1.4 Coltivare il cuore, la mente e il corpo



Nel simbolo del Progetto Alice²³: “Il cuore rappresenta, ovviamente,” scrive Valentino Giacomin²⁴, “l'altruismo, il pensiero rivolto agli altri (spiritualità). E' situato nella testa, la mente. Il viso del bimbo richiama la corporeità, la fisicità, che deve essere, appunto, integrata con il cuore e la mente. Corpo - cuore e mente formano una unità indivisibile e devono essere armonizzati per uno sviluppo equilibrato e l'autorealizzazione”. La visione del Progetto Alice è riassunta in questo simbolo, e non si limita solo alla realizzazione della nostra unità bio-psico-spirituale (corpo, mente e cuore), ma va oltre. Infatti, nel simbolo è anche presente uno spazio vuoto contornato da una foglia intorno al

²² Dichiarazione personale all'autrice di Luigina De Biasi, novembre 2015

²³ Immagine riportata sopra, simbolo della scuola e del progetto Alice, ispirato al simbolo dell'Universal Education (il cuore sostituisce l'originale fiore di loto e la foglia esterna originariamente era aperta sotto), è stato riadattato da V. Giacomin per evidenziare il concetto di unione mente e cuore.

²⁴ Testo pubblicato online da Valentino Giacomin, nella sua pagina personale Facebook, Febbraio 2016.

viso del bambino. Tale simbolo rappresenta l'intero universo, la completa unione con il Tutto di cui facciamo parte, l'ultima tappa del percorso verso la realizzazione di sé, che è stata raggiunta nella storia da grandi maestri. Per essere veramente felici, secondo la filosofia del Progetto Alice, bisogna realizzare questo: “Universo, persona, mente e cuore non sono separati ma uniti, indivisibili.”²⁵

Secondo il Coniglio Saggio infatti, è nella mente che risiede l'origine di tutta la realtà fenomenica, per cui è importante liberare la mente dalle catene dell'ignoranza poiché essa è la causa della sofferenza, della generazione di emozioni negative che si trasformeranno in azione. Bisogna comprendere quindi che esiste un'unità e un'interdipendenza tra noi e gli altri. E solo in questo modo avremo una visione corretta della realtà, che sarà fonte di saggezza e, di conseguenza, di compassione e genererà la responsabilità universale.²⁶ Per sviluppare tale saggezza allora, abbiamo bisogno di addestrare la nostra mente, coltivandola con semi positivi. Un metodo per l'addestramento mentale è sicuramente la meditazione.



Durante gli ultimi 25 anni, le ricerche in campo clinico sulla meditazione hanno dato origine a nuove forme di “psicologia-contemplativa” basata sull'assunto che la meditazione sulla “gentilezza” ha un effetto positivo sull'individuo, sul miglioramento della personalità e di conseguenza sui suoi rapporti sociali. Le neuroscienze inoltre, si sono impegnate a testimoniare scientificamente ciò che

²⁵ Cfr. nota precedente

²⁶ Cfr. nota precedente

era stato predetto dalle antiche filosofie orientali. Lo psicoterapeuta Jaques Vigne, praticante di Mindfulness e Yoga, testimonia la sua esperienza dalla luce della visione scientifico-contemplativa, integrando agli assunti filosofici i risultati di sperimentazioni neurali e gli effetti della sua pratica, nel suo libro “Meditazione, Emozioni e Corpo Cosciente” [Vigne, 2012]. Come già illustrato da Golemann [2011] nella sua teoria della “intelligenza Emotiva”, le interazioni tra corpo e mente avvengono all’interno di canali sottili di energia e ciò è stato verificato negli anni ottanta dalla psico-neuro-immuno-endocrinologia. In *Meditation, Ethics and Contemplative Sciences*, Jaques Vigne²⁷ constata che l’idea base di tutti gli psicologi aperti ad una visione olistica dell’essere umano è che le emozioni positive promuovono una salute a lungo termine ed hanno anche forte risonanza nell’ambiente. Egli analizza alcuni studi dell’Università della California sulle emozioni di rabbia e odio, provate in situazioni differenti dai soggetti studiati. Si giunge così alla conclusione che le emozioni negative duplicano il rischio di riscontrare serie malattie, come il cancro. Anche reprimere le emozioni, aumenta notabilmente il rischio di asma, ipertensione, febbre e cancro al seno. Dal punto di vista immunitario è stata individuata una relazione tra la cellula T (che rende corretto il funzionamento del sistema immunitario) e la pratica della meditazione.²⁸ E’ stato provato che i pessimisti vivono di meno, a causa della non accettazione delle situazioni problematiche, e dell’inflessibilità di pensiero. Questo comportava automaticamente un non corretto funzionamento del loro sistema immunitario. Gli ottimisti invece, essendo più flessibili, accettano più facilmente il cambiamento degli eventi (impermanenza) e riducono il rischio di ammalarsi, non riportando alcun problema a livello immunitario. Si deduce quindi, che vi è una stretta correlazione tra la mente e il sistema immunitario. Dal positivo utilizzo di una, ne deriva un buon funzionamento dell’altro e viceversa. Inoltre, alcuni studi sugli animali (soprattutto le scimmie) hanno trovato una correlazione tra l’aumento di stress e la solitudine e, in senso più ampio, alle attitudini egocentriche degli individui. Al contrario, vivere armoniosamente in società e sviluppare un pensiero altruistico motivando le proprie azioni in funzione del beneficio altrui accresce la capacità d’intelligenza emotiva.

²⁷ Vigne, Jaques, *Meditation, Ethics and Contemplative Sciences*, for the Spircon conference Dayal Bagh, Agra, November 12-13 2010
http://jacquesvigne.com/JV/english/Meditation_ethics_contemplative_science.pdf

²⁸ Studi riportati nel brano di Vigne cfr. nota precedente

La meditazione è capace di rendere la mente del praticante più distaccata dalle emozioni e di conseguenza meno rigida, più autoironica, capace di saper accettare le “sconfitte” con positività. Il Coniglio Saggio [Giacomin, De Biasi 1999b] infatti insegna a Ranjeet che, per diventare un osservatore di se stesso, bisogna osservare le proprie emozioni, e i propri processi mentali, come se si fosse davanti ad uno schermo, e quello che vediamo siano le proiezioni di una cinepresa. Se preferiamo essere testimoni di immagini piacevoli, potremmo allora scegliere di far proiettare alla cinepresa un film comico. E’ importante l’interesse pedagogico verso le discipline analitiche, poiché senza dubbio la meditazione apporta effetti positivi sia a livello pedagogico sia a livello cognitivo. Inoltre, la meditazione diventa anche un’esperienza corporea molto efficace, che come indicato da Varela e altri autori [Varela, Thompson, Rosch 1992], diventa parecchio interessante per la conoscenza e per lo sviluppo della relazione corpo-mente.

Inoltre, le pratiche contemplative sono una via per addestrare la mente a ritornare continuamente ad “una base sicura”, cioè alla capacità di “sentirsi a casa in ogni luogo”, ritrovare dentro di sé un posto sicuro, familiare. Grazie a questa pratica, riportando alla nostra mente senso di protezione e tranquillità, si riduce il rischio di burnout. [Tryba 2014]²⁹

Vigne ³⁰, infine, delinea aspetto positivo della meditazione: quello della “localizzazione corporea” di un particolare disturbo. La meditazione infatti, aiuta a convogliare il dolore in un punto e sarà poi più facile ottenere la sua guarigione attraverso una consapevole cura di se stessi e della zona affetta da dolore. Poiché attraverso la meditazione si arriva alla conclusione razionale che “non siamo i nostri pensieri, e quindi non siamo la nostra sofferenza”, si vive l’esperienza del dolore con più distacco. Per concludere, le parole medicina e meditazione hanno la stessa radice etimologica (dal verbo greco *med èomai*), e oltre al significato di cura e guarigione vi è anche quello di misura.

²⁹ Dal dossier: The Care Proposition - With education becoming ever more focused on skills, emotional regulation, and certain types of achievement, are we forgetting the more subtle but profound accomplishment of human compassion. (Plus, three meditations on cultivating compassion, the latest research on “theory of mind,” and a look at the legal history of contemplative practice in the United States) by Lynn Tryba (pag 26 -36). Estratto dal Magazine Online: Mind and Life – spring 2014. Care: Can we reinvent education with this one world? <http://www.mindandlife.org/magazines/2014-spring-magazine/Mind-and-Life-Spring-2014.pdf> Mind and life Institute <https://www.mindandlife.org/>

³⁰ Cfr. nota n° 27

Meditazione, scrive Vigne³¹ vuol dire quindi: “Moderazione, misura nell’apprezzamento di se stessi e delle situazioni, ristabilimento della giusta proporzione tra l’individuo e gli altri, e tra le differenti parti di se stessi, come le sensazioni, i sentimenti, la ragione, gli istinti, gli ideali...”³²

Uno degli elementi centrali nell’insegnamento del Coniglio Saggio è la capacità di vedere le cose dal punto di vista di un’altra persona. In psicologia quest’abilità è riferita alla “Teoria della mente”, Alice la chiamerebbe “teoria del cuore nella mente”. Se vogliamo essere capaci di rispondere compassionevolmente, dobbiamo prima capire cosa lui o lei stia pensando, provando, o percependo – sviluppare una teoria sulla sua mente. Per fare questo dobbiamo passare dalla nostra prospettiva al “metterci nei panni degli altri”. In questo processo, ad ogni modo, non abbandoniamo completamente la nostra visione. Poiché non possiamo osservare la mente degli altri direttamente, noi usiamo le nostre memorie personali e le nostre esperienze, intuendo cosa l’altra persona stia attraversando in quel preciso istante per l’analogia. Questa è una complicata operazione cognitiva, ma noi lo facciamo senza sforzo molte volte al giorno. A tal proposito cito un bellissimo film della Walt Disney Pictures uscito recentemente intitolato *Inside Out*³³, che oltre che farci mettere nei panni degli altri, sottolinea l’importanza delle emozioni nei processi decisionali delle persone.

Non è una sorpresa che il meccanismo celebrale che analizza le nostre esperienze sia lo stesso che utilizziamo per interpretare gli stati mentali altrui. Come riporta Wemp³⁴, recenti ricerche neuro-scientifiche riportano degli studi sulla regione celebrale chiamata giunzione temporo-parietale. Questa è coinvolta nel processo di ottenimento di informazioni su se stessi (es. l’unità spaziale tra sé e il corpo, o “embodiment”) ed allo stesso tempo è una chiave per distinguere tra il sé e gli altri. Molte aree mediane della parete frontale e

³¹ Cfr. nota n° 27

³² Cfr. Nota n° 27, Pagina 11 (Testo tradotto dalla sottoscritta)

³³ Film d’animazione di Pete Docter e co-regista Del Carmen, Ronnie, realizzato da Pixar Animation Studios e distribuito da Walt Disney Pictures. 2015

³⁴ Articolo Online: Di Hasenkamp, Wemp *Theory of Mind, contemplative caring begin to unpack the critical elements of caring*. (pag 34), tradotto dalla sottoscritta. Pubblicato dentro il Dossier: The Care Proposition - With education becoming ever more focused on skills, emotional regulation, and certain types of achievement, are we forgetting the more subtle but profound accomplishment of human compassion. (Plus, three meditations on cultivating compassion, the latest research on “theory of mind,” and a look at the legal history of contemplative practice in the United States) by Lynn Tryba (pag 26 -36). Estratto dal Magazine Online: *Mind and Life – spring 2014. Care: Can we reinvent education with this one world?* <http://www.mindandlife.org/magazines/2014-spring-magazine/Mind-and-Life-Spring-2014.pdf> Mind and life Institute <https://www.mindandlife.org/>

parietale appaiono come lavorare con la giunzione temporo-parietale per formare una rete celebrale che sottende la “Teoria della mente”. Allora sorge spontanea una domanda: è possibile rafforzare la nostra teoria della mente per migliorare le nostre capacità empatiche? Secondo la psicologia classica no: tale teoria non è mai stata vista come una competenza che potrebbe essere variabile tra gli individui o possibile da allenare. Invece, la neuroscienza afferma che l’attività nella giunzione temporo-parietale viene influenzata molto dall’esperienza meditativa. Un team di neuro-scienziati dell’Università del Wisconsin, ha scansionato i cervelli di meditatori esperti e principianti, durante una meditazione sulla compassione. Durante la scansione, i partecipanti sono stati esposti anche ad una risonanza emozionale. Lo studio ha dimostrato che, sia durante la meditazione sia come risposta alla risonanza, i meditatori esperti hanno avuto riscontrato un’attivazione maggiore rispetto ai principianti, in diverse aree cerebrali inclusa la giunzione temporo-parietale. Di conseguenza, ai meditatori viene più naturale condividere le loro emozioni con altre persone e vedere nella loro prospettiva. In altre parole, è possibile allenarci all’empatia, tramite la meditazione.

Questo dimostra e avvalora la tesi di Alice Project che la mente e il suo corretto funzionamento sono molto legati alle emozioni e alla capacità di amare gli altri e provare compassione. Ecco perché ad Alice tutto parte dalla mente ed è questa che può cambiare la nostra realtà, perciò dobbiamo allenarla al pensiero positivo tramite la meditazione.

Per finire [Wemp 2014: 34] riporta uno studio sulla struttura celebrale ad Harvard attraverso il quale si è scoperto che la giunzione temporo-parietale e le altre regioni implicate nella teoria della mente, dopo otto settimane di pratica Mindfulness, hanno aumentato la densità della materia grigia nei pazienti monitorati. In generale l’aumento di produzione neuronale (materia grigia) si genera dall’attivazione ripetuta della regione celebrale, attraverso un processo neuro-plasticità che risulta essere dipendente dall’esperienza. Questo assunto suggerisce quindi che in sole otto settimane di esercitazione “Mindfulness” avviene un ricablaggio neurale nella struttura celebrale che è importante per la

cognizione sociale. La giunzione temporo-parietale viene anche coinvolta in vari processi attentivi.³⁵

In altre ricerche, è stato provato che l'empatia e le sue capacità risiedono nell'amigdala e nei neuroni specchio, (parte anteriore del lobo parietale e corteccia inferiore frontale). Altre investigazioni sul *Cognitive Based Compassion Training* dimostrano che le meditazioni sulla compassione hanno raggiunto alti traguardi sull'empatia. Batson definisce l'angoscia personale uno stato che "non coinvolge un sentimento causato da altri o visto negli altri: coinvolge un sentimento di angoscia per gli altri".³⁶

Quando si incontra empaticamente qualcuno che non è felice, si sperimenta naturalmente la tristezza. Ma questo sentimento può portare in realtà invece ad una indignazione e all'augurio vendicativo che all'altro possa arrivare una esatta retribuzione di quello che si è vissuto. Dall'altro lato, coltivare la compassione, la tristezza empatica o il dolore può essere un perfetto carburante per l'accensione della compassione. Non si rimane semplicemente in uno stato di tristezza o disperazione, ma con questo arriva il desiderio: "Possa essere tu libero dalla sofferenza e dalle sue cause!" [Wallace 2001:11–12]³⁷

E' come se la gestione delle proprie emozioni giocasse un ruolo decisivo nel determinare la risposta di un individuo alla sofferenza degli altri. E allo stesso tempo viene considerata la regolazione delle emozioni come una naturale conseguenza della meditazione *mindfulness*.

La Mindfulness è stata definita la pratica della consapevolezza perché favorisce il distaccamento dalle proprie emozioni e produce chiarezza nella mente.

La psicologia contemplativa, è una bella lezione di umiltà per i tempi moderni. La *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*³⁸ ha dimostrato inoltre che la pratica

³⁵ Cfr. nota precedente

³⁶ Batson C. D. (2009). "These things called empathy: eight related but distinct phenomena," in *The Social Neuroscience of Empathy*, eds Decety J., Ickes W. (Cambridge, MA: The MIT Press;), 3–17, citazione tradotta dalla sottoscritta trovata nell'articolo web di Mascarò, Jennifer S.; Darcher, Alana; Negi, Lobsang T.; Raison, Charles L.: The neural mediators of kindness-based meditation: a theoretical model, *Front Psychol.* 2015; 6: 109. Pubblicato online 2015 Feb 12. doi:10.3389/fpsyg.2015.00109

³⁷ Wallace B. A. (2001). Intersubjectivity in Indo-Tibetan Buddhism. *J. Conscious. Stud.* Pag 11-12. Tradotto dalla sottoscritta e trovato nell'articolo web <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4325657/> citazione tradotta dalla sottoscritta trovata nell'articolo web di Mascarò, Jennifer S.; Darcher, Alana; Negi, Lobsang T.; Raison, Charles L.: The neural mediators of kindness-based meditation: a theoretical model, *Front Psychol.* 2015; 6: 109. Pubblicato online 2015 Feb 12. doi:10.3389/fpsyg.2015.00109

³⁸ The Care Proposition - by Lynn Tryba (pag 26 -36). Estratto dal Magazine Online: Mind and Life – spring 2014. Care: Can we reinvent education with this one world? <http://www.mindandlife.org/magazines/2014-spring->

della Mindfulness adattata in occidente ha effetti positivi nel trattamento di numerosi disagi inclusa la depressione. Questo avviene perché i praticanti di Mindfulness coinvolti in queste ricerche, diventano facilmente consapevoli che i bisogni degli altri vengono prima.

Tutto può riassumersi nel vivere il “momento presente” ed è così che ne parla il Coniglio Saggio: “L’unica certezza riguarda il momento presente, ora, in questo momento. E questo momento presente è nelle nostre mani. La mia felicità o infelicità dipendono da me.” [Giacomin, 1999: 88]

Il Coniglio Saggio ci dice che la mente pura è oltre i pensieri, e si trova nello spazio tra essi, come un oceano la cui essenza è sempre presente, anche la mente non ha mai un prima e un dopo: scorre come l’acqua. “L’acqua non cambia con il mutare della sua forma, rimane acqua qualunque sia il tipo di movimento (pensare)”.[Giacomin, De Biasi 1999b: 60]

Abbiamo già visto come nella nostra vita è tutto molto frenetico e spesso mancano le pause tra un’attività e l’altra. Viviamo come dentro una continua melodia priva di pause. E se chiedete anche ai più bravi musicisti di sempre, vi diranno che le pause nella musica sono essenziali. Continueremo a lamentarci dello stress che accompagna le nostre giornate se non sperimentiamo il piacere della pausa.

Fermarsi. Il silenzio è necessario... Lavoriamo molto sul silenzio, perché ti aiuta a fermarti, ad andare dentro e metterti in ascolto. C’è chi lo fa spontaneamente e chi ha bisogno di essere guidato. Finché non te lo faccio assaporare il silenzio come faccio a spiegarti che è piacevole? ³⁹

Luigina dice che il silenzio è un elemento importantissimo perché è solo in esso che viene ridotta l’attività mentale. Il vero silenzio non significa soltanto smettere di parlare, ma ridurre anche il chiacchiericcio mentale, allargare quindi lo spazio che intercorre tra un pensiero ed un altro.

Più allarghi questo spazio più fai silenzio dentro, e poi quel silenzio rilasserà la mente. Una mente rilassata, calma, ti può mandare le immagini più chiare di come tu le percepisci invece quando è agitata.⁴⁰

La meditazione è una tecnica comunicativa autocentrata che pone l'individuo in una posizione di sdoppiamento speculare [...] facilita la presa di distanza da se stessi : il soggetto si addestra a vedersi agire, pensare, comunicare. [Demetrio 1997: 204-206]

La meditazione è anche radicamento, prendere coscienza del proprio corpo in relazione allo spazio. Prendere coscienza dell'attività mentale e delle proprie emozioni. Porre tra sé e i propri fenomeni interiori uno spazio di silenzio e osservazione in cui non viene presupposta una reazione ad essi, ma semplice ascolto "passivo". Sotto questo punto di vista è importantissima la funzione dello Yoga, che oltre ad essere arricchente dal punto di vista filosofico e teorico, riesce a portare in contatto il corpo e la mente, attraverso il respiro e le diverse posture.

Attraverso l'alternanza di attività e passività, ovvero di movimenti dinamici e posture, si va progressivamente dalla "periferia" verso il "centro". "La periferia è costituita dagli arti, dal bacino e dalla testa, il centro dalla colonna vertebrale. Poiché le posizioni che si assumono hanno lo scopo di agire sulla colonna vertebrale per liberare "l'energia" (*prana*) in essa contenuta, il corpo viene messo in piedi, seduto per allineare, flettere, piegare, estendere la colonna vertebrale. [Gamelli, 2001 98-99]

La funzione principale dello yoga è quella di rispettare il ritmo naturale del corpo, assecondando le sue esigenze. In questo modo si procederà ad una velocità più lenta di quella richiestaci dalla mente, perché la successione delle posture segue il ritmo del respiro.

Così attraverso il passaggio dalla periferia verso il centro, come descritto da Gamelli [2001], si interpone al movimento l'immobilità. Non esiste lo sforzo muscolare nello Yoga, la finalità è quella di portare il corpo ad uno stato di immobilità, in cui si trova l'equilibrio statico. In questa dimensione l'unico movimento è quello del respiro, e siamo portati naturalmente ad ascoltarlo con tutto il nostro essere. Sarà un'esperienza profonda, fatta di percezioni sottili e capacità di porre attenzione alla sospensione che si crea tra un respiro e l'altro. L'essenza del *Pranayama*, che significa attenzione prolungata, è la nostra relazione con gli spazi creati dal "flusso respiratorio" e lentamente si noterà che

⁴⁰ Dichiarazione di Luigina De Biasi all'autrice, novembre 2015

il ritmo del pensiero e quello del respiro si unificheranno, vivendo a pieno l'esperienza della meditazione (*Dhyana*). Nello stato di *Dhyana*, si vive un'integrazione tra il corpo e i suoi spazi interiori, fatti di respiro e vuoto: "quel vuoto originario che ci abita e che non è il niente, ma al contrario, secondo lo yoga, la fonte dell'intuizione e della relazione." [Gamelli 2001: 99]

Per meditare si parte dal grossolano per arrivare al sottile. Se riusciamo ad influenzare le nostre energie grossolane, attraverso la consapevolezza del respiro e della nostra postura, sottoponendoci anche a dello sforzo fisico, arriveremo con la pratica a realizzare anche le nostre energie sottili, che sono come dei canali che scorrono intorno a noi. Le energie sottili sono parte della nostra coscienza spirituale, che una volta "risvegliata" ha un continuo bisogno di essere alimentata.⁴¹

La via orientale ci mostra quanto è illusoria sia la convinzione di poter fondare la nostra identità su una rappresentazione dell'Io stabile, fissa, unitaria. Allo stesso modo l'educazione di sé non può prescindere dalla messa in gioco del dato immediato del vissuto corporeo. Permettere al corpo di agire nel contesto formativo impone il ritrovamento e il contenuto con le nostre radici biologiche, insegna a transitare da un'area (cognitiva-affettiva-proiettiva.simbolica) all'altra, costringe a vedersi più globalmente e da più punti di vista, a muoversi attraverso il processo oltre che verso il contenuto. [Gamelli 2001: 105]

⁴¹ Comunicazione personale alla sottoscritta di Arun Sukla, specializzato in Ashtanga Yoga e filosofia Vedica, alunno fin dall'apertura della scuola di Alice a Sarnath nel 1992 e insegnante.

Capitolo Due: L'esperienza di Sarnath

Conosci te stesso

E sii libero...

Questo è il tuo dovere. Quindi, fallo adesso. Non posporre.

*Servi, ama, dona, purifica. Medita, realizza.*⁴²



2.1 Il contesto indiano e il dialogo interreligioso

Nel 1994, a Sarnath, nasce Alice Project Universal Education School, la prima scuola ufficiale del Progetto, in una delle zone più povere e disagiate dell'India rurale. La decisione di trasferirsi in India per proseguire il progetto permetteva ai suoi fondatori di portare avanti la ricerca durante tutti gli anni di formazione scolastica obbligatoria, e conferiva loro la possibilità di lavorare come volontari in ambienti economicamente e socialmente poco strutturati. “Così l'intervento sociale per il riscatto dalla condizione di povertà ed emarginazione delle classi più svantaggiate si integrò al lavoro educativo.”⁴³

⁴² Da una canzone di Sri Swami Satchitananda, riportata nel poster del cortile principale della Scuola di Alice, che, secondo i fondatori, ne riassume tutto il messaggio.

⁴³ Discorso di Valentino Giacomini alla presenza del Ministro Rosy Bindi, in rappresentanza del Governo Italiano, http://www.aliceproject.org/wp-content/uploads/2014/03/discorso_Valentino_x_Bindi.pdf Calcutta, 13 febbraio 2007

Gli adulti dei villaggi indiani negli anni 90 erano assolutamente privi di stimoli culturali e non avevano mai avuto accesso all'istruzione, e di conseguenza i loro figli erano molto svantaggiati.

All'inizio gli studenti vennero sottoposti a dei test curati dallo psicologo della scuola, che valutava l'intelligenza verbale e non verbale dei ragazzi e le loro problematiche. Si notò che i ragazzi presentavano enormi deficit specialmente per quella che riguarda l'intelligenza logico-matematica e verbale e fallirono nei test.

Grazie al lavoro di insegnanti ed educatori nel giro di pochi anni i lavori con gli studenti dei villaggi iniziarono a produrre dei risultati strepitosi: i ragazzi non solo riuscirono a recuperare il loro svantaggio rispetto a studenti appartenenti a categorie sociali più elevate ma riuscirono anche a superarli.

Successivamente furono aperte altre due sedi nelle regioni del Bihar, nella sacra città di Bodhgaya e dell'Arunachal Pradesh. Oggi le scuole di Sarnath e Bodhgaya sono riconosciute ufficialmente dallo stato indiano e quella di Sarnath ha ottenuto l'abilitazione per essere sede di esami. Gli alunni arrivano all'età di 3-4 anni, alla scuola materna, ed escono con il diploma di Scuola Superiore Secondaria a 18 anni. Lo scorso semestre gli esami sono stati eccellenti, tutti hanno superato e il 90% a pieni voti.

Ecco il discorso fatto agli studenti delle ultime classi dal preside della scuola di Sarnath Sir Awanis Mishra :

Cari studenti di Alice, per qualunque luogo voi stiate partendo, non importa qual è la ragione, non diventate mai arroganti o orgogliosi di voi stessi. Non lasciate che le vostre attitudini cambino, impegnatevi sempre a mantenere voi stessi così come siete adesso, perché siete tutti molto belli. E non dimenticate mai la lezione di Gratitudine che avete imparato ad Alice, perché è la chiave per il vostro successo. La migliore delle fortune!

Grazie alle sue continue conferme, la ricerca del Progetto Alice dimostra che gli studenti che seguono il metodo proposto sono capaci di superare brillantemente non solo le materie scolastiche ordinarie con ottimi voti, ma anche di acquisire interiormente valori etici, spirituali e sociali. Per quanto riguarda questi ultimi infatti, è provato che nelle scuole che seguono il Progetto Alice, sono quasi

inesistenti problemi di disciplina come violenza, bullismo e conflitti religiosi e viene contenuta la competitività.⁴⁴

Pankash, un ex studente della scuola, di origine Hindu, racconta che la sua esperienza ad Alice è stata una bellissima possibilità di incontro con il diverso, di confronto. Lui e suo fratello da quando la scuola ha aperto sono stati i primi allievi ad entrare. Avevano quattro anni e poco più, poca conoscenza del mondo, e ricorda che tutti i genitori del suo villaggio, compresi i suoi, erano incuriositi da questi stranieri che aprivano una scuola: “La scuola era gratuita, ci regalavano la divisa e da mangiare, latte, pane, tutto l’occorrente..”. E grazie al progressivo costruirsi di sane relazioni i genitori hanno acquistato molta fiducia in poco tempo..

Dal momento che in India il contesto in cui si vive lascia molto spazio alla preghiera e a rituali di offerte alle divinità (puja) nel quotidiano di bambini e adulti, alla scuola di Alice non viene rifiutato il ruolo della religione nel processo educativo come presupposto della laicità ma si incoraggiano invece gli alunni a riconoscere la divinità, relativa alla loro cultura di appartenenza. nel loro cuore. Nella scuola il 90% degli studenti segue il culto Indù, il restante percentuale è per la maggior parte composto da Buddhisti e dalla presenza di pochi cristiani e mussulmani. Lo scopo della religione diventa quello di acquisire una pace interiore per poi essere in pace anche con gli altri.

E’ secondo il principio di universalità dei valori religiosi che fin da sempre alla scuola di Alice non ci sono state distinzioni. La scuola di Alice, è interreligiosa, e si prova a comunicare agli studenti valori transpersonali e spirituali attraverso l’uso di simboli e concetti accettati universalmente. Nella scuola sono presenti molti poster contenenti immagini dal contenuto profondo, simboli e citazioni. I poster comunicano messaggi di amore, pace e fratellanza di leader e saggi di ogni cultura. Secondo i fondatori, “frasi brevi, illustrate attraverso immagini, possono avere un impatto forte e permanente nella mente degli studenti. Secondariamente, possono essere facilmente memorizzate”. [Giacomin 2016]

La testimonianza di Pankash mi fa rendere conto di come questi principi così alti possano essere messi in pratica con semplici gesti. Gli chiedo qual è il ricordo più bello del suo periodo a scuola e per lui è stato quello della visita del

⁴⁴ Cfr. nota precedente

Dalai Lama. Nonostante la sua provenienza religiosa, ha colto il messaggio d'amore che egli portava senza alcun pregiudizio:

Fin dall'inizio ci hanno insegnato che la morale di ogni religione è la stessa. Così non discrimino mai "lui è musulmano, lui è cristiano, lui è induista eccetera". Già, ogni religione ha una morale, e noi le seguiamo tutte.⁴⁵

Egli, come tutti gli studenti di Alice, riesce a mettere in pratica questo principio di rispetto attraverso la condivisione di altri credi integrando la sua vita da praticante induista con preghiere e rituali buddisti e messe cristiane grazie alla varietà dei credi di coloro che gli stanno a cuore.

La scuola ha inoltre reso concreto il principio di integrazione multiculturale e oltre le differenze tra caste: A Sarnath e Bodhgaya sono stati creati degli ostelli che ospitano ragazzi provenienti dal Bangladesh facenti parte della minoranza etnica Chakma e Mompa.

2.2 “Programma Speciale”

Il programma speciale è affiancato alle materie curriculari e utilizzato giornalmente in ogni corso di studi, dalla materna fino alla dodicesima classe, corrispondente del nostro quinto anno di liceo. Esso contiene elementi di Psicosintesi, filosofia, religione e pedagogia sperimentale. Consiste maggiormente di esercizi di riflessione interiore, osservazione dei propri pensieri ed emozioni attraverso stimoli che attivano concentrazione e memoria, per creare un humus di benessere emozionale dove poter piantare una solida base per l'attenzione dei ragazzi. Si utilizzano tecniche di visualizzazione, movimenti del corpo, giochi e intuizioni.

Ogni giorno gli studenti dopo essere entrati in classe iniziano la loro giornata con un “controllo emozionale” in cui sono invitati dagli insegnanti a mettere una biglia colorata in un box, scegliendo il colore della biglia secondo il loro stato emozionale. Possono scegliere fra tre colori: il giallo significa che stanno bene, anche se con qualche problemino, il bianco significa che sono felici e senza problemi, il nero significa che hanno dei problemi e sono tristi. Dopo che tutti gli studenti sono stati chiamati a scegliere la loro biglia-emozione del giorno, l'insegnante controlla che tutto vada bene, se vi sono delle biglie gialle

⁴⁵ Dichiarazione rilasciata all'autrice da Pankash, nel Novembre 2015

o nere, si chiede agli studenti il motivo di questa scelta. Tutti gli studenti parlano dei loro problemi liberamente. Spesso i problemi evidenziati erano di salute tipo febbre o perché la mamma si era dimenticata a riempire il loro lunch-box. Può succedere che qualche studente non si senta a suo agio nel parlare davanti a tutti, allora sono presi in disparte e ascoltati. Questa pratica mattutina riesce a consapevolizzare gli studenti delle loro emozioni al posto di ignorarle. Anche le neuroscienze approvano queste pratiche di riconoscimento delle emozioni, poiché nonostante la corteccia prefrontale non sia ancora matura, l'amigdala (ovvero l'organo che causa stress nel sistema nervoso) è già perfettamente matura nei bambini ed è quindi importante per gli adulti tenere sotto controllo il loro livello di stress.⁴⁶ Questo è un ottimo punto di partenza per mettere tutti a loro agio e iniziare bene la lezione, sia per gli insegnanti che per gli studenti, che miglioreranno i loro risultati di apprendimento, memoria e creatività. Inoltre, se gli insegnanti sono a conoscenza degli effetti negativi dello stress nel cervello dei bambini, modificano il loro modo di insegnare, cambiano i toni e l'atmosfera in classe diventa meno tesa. Dal momento che ad Alice Project si insegna che le nostre emozioni sono il prodotto dei nostri pensieri, delle nostre percezioni e della nostra memoria, diviene importante tutto ciò che concerne l'aiutare gli studenti a diventare consapevoli e a credere che tutti i loro pensieri non indicano la realtà e, di conseguenza, a distaccarsene. Il distacco è essenziale per un processo di crescita interiore e attraverso le meditazioni questo avviene più velocemente. Questo aiuta a consapevolizzare il processo di individuazione che come descrive Jung nel suo libro *I tipi psicologici* è: “il processo di formazione e differenziazione dell'individuo; più specificatamente dell'individuo psicologico come essere distinto dal generale, dalla psicologia collettiva. L'individuazione è un processo di differenziazione psicologica, avendo per obiettivo lo sviluppo della personalità individuale”.⁴⁷ Secondo Giacomini vi sono due fasi nel processo d'individuazione: nella prima il bambino è fuso con le sue emozioni e non può differenziare se stesso dalle sue emozioni e nel dire, ad esempio, “Io sono triste”, l’”Io” è un tutt'uno con l'emozione. Secondariamente, nella seconda fase il bambino è maturo emozionalmente e riesce a mettere un po' di distanza tra lui e la sua emozione, non identificandosi più con essa. Questo può essere espresso con “Io

⁴⁶ Cfr. nota n°14 pag 9-10

⁴⁷ Natalie Re. Cfr nota n° 14, Citazione di Carl G. JUNG: *Les types psychologiques*, définition 33, chapitre 11, cité par Anna GRIEVE, www.adequations.org.

provo...un'emozione di tristezza". In questo modo, quando i bambini sono seguiti da un adulto benevolente, secondo Valentino Giacomini, poco a poco ma rapidamente, i bambini riusciranno a capire le loro reazioni emozionali ed essere meno controllati da esse, senza aspettare di raggiungere un'età adulta e prima di raggiungere la maturità della loro corteccia prefrontale. Questo rende più pacifici gli individui e anche le relazioni interpersonali tra i giovani sono visibilmente più pacifiche. Quest'atmosfera rilassata è indubbiamente la rivoluzione maggiore raggiunta dentro le scuole di Alice Project, come si può notare tra i suoi studenti ed insegnanti.⁴⁸

La metodologia sopra descritta, i dialoghi, la maieutica, gli stimoli domande e risposte sono continuamente utilizzati per far realizzare ai ragazzi delle conoscenze teoriche o concettuali nella loro esperienza, e come il seguente esempio di domande rivolte da Valentino ad uno studente Chakma residente, per far radicare lo studente e renderlo consapevole di se in base allo spazio:

"Bene. Dove ti trovi?" chiede il maestro di Alice/ "Seduto davanti a te", risponde lo studente /"Beh sì ma da dove esce la tua voce?"/"Dalla mia bocca"/"E la tua bocca dove si trova, è da sola ad esistere?"/"No, è nel mio corpo"/"Bene, allora è il tuo corpo ad essere seduto davanti a me, ma la voce come fa ad uscire per rispondermi?"/"Dalla lingua, che si muove"/"Ok, allora ti trovi seduto davanti a me, e poi?" Chiede il maestro/"Nella stanza di storia" risponde lo studente/"Certo, ma la stanza dove si trova?"/"Nel villaggio di Sighpur", rispondono tutti in coro. "E poi?"/"A Sarnath"/"E poi?"/"A Varanasi"/"E poi?"/"in Uttar Pradesh"/"E poi?"/"In india"/"E poi?"/"In Asia"/"E poi?"/"Nel pianeta terra"/"E poi?"/"Nel Sistema Solare"/"E poi?"/"Nella Via Lattea"/"E poi?"/"Nell'Universo".⁴⁹

Questo modo di pensare induttivo, che si basa sul ragionamento a catena, è solitamente accompagnato da esercizi volti a consolidare, oltre che l'intelligenza interpersonale, anche quella logico-matematica attraverso la stimolazione della memoria. La memoria è un fattore molto importante secondo la pedagogia di Alice e per esercitarla nelle scuole vi sono molti esercizi di visualizzazione, accompagnata all'uso di stimoli sonori e movimenti corporei, induce - attraverso un allenamento costante - il raggiungimento di alti traguardi.

⁴⁸ Natalie Re: "Neurosciences et apprentissages tout au long de la vie". Neuroétique: empathie transculturelle et conscience globale humaine. Les écoles Alice Project en Inde: un exemple d'éducation à l'interculturalité? Dossier Interculturalité, UCO (Université Catholique de l'Ouest), settembre 2015, pagina 11

⁴⁹ Registrazione della sottoscritta durante un training tenuto da Valentino Giacomini per insegnanti e alunni alla scuola di Bodhgaya, dicembre 2015

Gli studenti, soprattutto nell'ora di matematica e inglese, si esercitano a memorizzare una sequenza di numeri o di immagini o di oggetti reali davanti a loro prima guardandoli con concentrazione per qualche secondo, successivamente, ad occhi chiusi dovranno visualizzare gli oggetti nello stesso ordine e ripeterlo. L'insegnante chiederà anche di invertire l'ordine partendo dall'ultimo, o di ripetere in modo alternato chiedendo qual è l'oggetto che si trova al secondo posto, o al quarto etc. In fine, gli studenti apriranno gli occhi e controlleranno loro stessi se il risultato della loro memoria corrisponde alla realtà. Secondo il livello della classe si aggiungono oggetti o numeri all'esercizio. Questo esercizio richiede un forte impegno di concentrazione ed anche un certo addestramento mentale. Dopo qualche anno di esercitazione gli studenti riescono a ripetere senza esitazione anche una serie di figure che va venticinque a trenta unità. Nel nostro repertorio di memoria a breve termine, la media arriva a memorizzarne solo sette! La visualizzazione è utilizzata non solo per focalizzarsi in qualcosa, ma anche per memorizzare la lezione.

A Bodhgaya, la storia si impara in modo circolare. All'interno dell'aula di storia sono stati riprodotti dei pannelli che schematizzano gli aspetti più importanti degli avvenimenti storici rilevanti del paese indiano, con l'ausilio di mappe, immagini e disegni. Questo aiuta molto a memorizzare e formare un quadro mentale completo di una mappatura del tempo delineata. Questo modo di imparare avviene comunque per tutte le materie curriculari, spesso gli studenti vengono esortati a ripetere i punti essenziali ad occhi chiusi prima in mente e poi ad alta voce.

Di particolare interesse è anche l'insegnamento speciale della lingua inglese nelle prime classi. Avviene anch'esso adoperando diverse tecniche di memorizzazione selettiva, attraverso l'ausilio di video illustrativi che partono dalla semplice associazione delle lettere dell'alfabeto alle loro rispettive parole, fino all'individuazione di frasi più complesse. L'accostamento di una melodia coinvolgente e della sequenza cantata aiuta facilmente i bambini a memorizzare le parole che dovranno poi ripetere e contestualizzare in una frase. I video sono stati selezionati accuratamente e sono associati a un libro di testo, appositamente preparato per facilitare l'apprendimento della lingua in modo pratico e veloce. Il testo *I learn English* [Giacomin 2015], è una guida pratica

volta a favorire l'utilizzo della lingua inglese nella vita di tutti i giorni, e valorizzarne l'importanza sociale nel contesto locale. Per rinforzare la memoria selettiva, dopo la ripetizione delle parole presenti nel video i bambini le trascrivono sul quaderno nello stesso ordine, e poi saranno chiamati a turno per ripeterle senza guardare. Ai nostri tempi, alle elementari eravamo invitati a studiare le poesie a memoria, senza un aiuto dell'insegnante e soli a casa nostra. Credo che questo tipo di studio non si sia rivelato efficacemente pratico ed è forse anche per questo motivo che adesso non si richiede più l'utilizzo della memoria per certi studi scolastici. Essa però ha una funzione molto importante e, se viene utilizzata con questi semplici e pratici metodi e abbinata alla visualizzazione, è volta a velocizzare il processo di apprendimento. Inoltre, nell'apprendimento dell'inglese nelle classi, si pone molta importanza all'abbinamento corpo-mente e vengono valorizzati i movimenti, sia visivi, attraverso i video, dove vi sono bambini che si muovono e danzano, sia fisici, infatti i bambini imitando i personaggi dei video incorporano i movimenti. Secondo la teoria del *Total Physical Response*, sviluppatasi negli ultimi decenni come conseguenza alle teorie dell'*embodied cognition*, attraverso il “metodo diretto” il bambino impara più velocemente. Egli, infatti:

decodifica il linguaggio anche attraverso la mediazione di movimenti del corpo quali: guardare, ridere, toccare, indicare, [imitare]... Nell'acquisizione della lingua madre la produzione segue sempre la comprensione che viene raggiunta grazie ad un intimo rapporto tra il linguaggio e il corpo del soggetto che apprende.⁵⁰



⁵⁰ Cabrini, Rosanna; Piazzini, Eliana; Ruffini, Alessia IL TOTAL PHYSICAL RESPONSE NELLA CLASSE, MPI – USR per la Lombardia – Area Lingue e Culture Straniere pag. 4, articolo online <http://www.gentileschi.it/proglin07/teachingenglishprimary/wp-content/uploads/tpr.pdf>

L'ora di disegno rientra pure nella parte speciale del programma educativo, come un po' tutte le materie curriculari in realtà. Il disegno è una vera e propria meditazione: L'insegnante conduce gli studenti, attraverso la visualizzazione, all'interno di bellissimi paesaggi, prevalentemente agresti che rispecchiano la loro realtà, fornendo loro una serie di dettagli (che possono essere più o meno complessi a seconda delle capacità dei ragazzi e del livello della classe, questo non vale per le prime classi) che comporranno il paesaggio con diversi elementi caratteristici (alberi, animali, case, fiumi, strade). Gli studenti saranno poi invitati a riprodurre sul foglio quello che hanno visto, il luogo dove sono stati. E' bello vedere la differente immaginazione dei ragazzi, che riescono sempre a riprodurre in grande stile i paesaggi descritti. L'insegnante adopera diverse tecniche per rendere unico il lavoro. Ad esempio un uso ridotto della mina, e l'accentuazione dei contorni con i colori stessi delle immagini, che devono essere applicati al foglio utilizzando le matite colorate sempre nella stessa direzione, per rendere più omogeneo il disegno. Non sarà lasciato spazio bianco, perché l'intero foglio si trasforma in un quadro paesaggistico. Gli studenti sono quindi invitati ad aggiungere, secondo la loro fantasia e il loro buon gusto, elementi di abbellimento del disegno. I più belli, vengono poi scelti dall'insegnante e incorniciati in classe.



Parte del programma speciale è anche il massaggio, nelle classi dei piccoli è praticato il sabato, alla fine della settimana per rilassare e calmare corpo e mente. A turno gli studenti fanno un massaggio su cranio, viso e schiena del compagno guidati dall'insegnante, che fa pratica su uno di loro. Alla fine le coppie invertono i ruoli e chi lo ha fatto, lo riceverà. E' molto importante anche attraverso questi piccoli gesti insegnare ad aver cura del benessere dei propri

compagni di classe. Il massaggio, presente nel curriculum scolastico, ha la particolare specialità di prevenire ogni distorta e perversa manifestazione di libido. Infatti, il massaggio craniale rilassa e distende il cuoio capelluto, favorendo la circolazione del sangue e l'ossigenazione celebrale. Viene massaggiato anche il viso che molto spesso è teso e vi sono delle parti che non vengono mai stimulate.

Importanti anche le storielle morali, provenienti da diverse tradizioni culturali prevalentemente hindu, che sono raccontate ai bambini alla fine della lezione o accompagnate ai periodi di meditazione guidata, che affrontano vari temi di beneficio per la crescita interiore, come quello della solidarietà.



- **Meditazione**

Nasce allora l'esigenza di introdurre all'interno del programma scolastico giornaliero, dei momenti ufficiali di meditazione, oltre a quelli che l'insegnante sceglie di condurre all'inizio e alla fine della lezione per riportare la mente ad uno stato di quiete. La meditazione è importante per far sedimentare le conoscenze acquisite durante la lezione attraverso una presa di coscienza di quello che è cambiato all'interno della nostra mente grazie alle nuove esperienze e nozioni acquisite combinate alle nostre emozioni e sensazioni corporee associate ad esse.

Durante il giorno si fanno diversi esercizi di meditazione. Tutte le lezioni in classe vengono intervallate da qualche minuto di meditazione per riportare l'attenzione sul momento presente e su uno stato di benessere interiore, per trovare la giusta concentrazione che li aiuti a memorizzare. Nelle classi dei più grandi il segnale è dato da una campana a intervalli di quarantacinque minuti, inoltre, ogni classe è fornita di una campanella usata dagli insegnanti per richiamare l'attenzione in classe e per iniziare e terminare la meditazione.

I bambini sono stimolati quindi a trovare una strada per iniziare il loro cammino interiore... Come iniziare questo viaggio? Noi abbiamo scelto il respiro, come veicolo che accomuna i due mondi. In ogni istante, senza interruzione, l'aria va e viene, dentro e fuori, dalla nascita alla morte. [Giacomin, De Biasi 2000: 45]

Vi sono diversi tipi di meditazione in classe, secondo la circostanza e del tema della lezione, l'insegnante può proporre una. Esse durano qualche minuto e si articolano in varie fasi.

Ho osservato principalmente le meditazioni nelle classi primarie, dalla materna fino alla prima classe. Tutte le meditazioni prevedono una postura corretta degli alunni, schiena dritta e mani giunte, occhi chiusi e centratura. Proverò ad elencarne qualcuna nello specifico:

-La meditazione sui suoni: è una meditazione che implica l'utilizzo dei sensi, specialmente l'udito. I bambini sono portati al raccoglimento, attraverso l'utilizzo della campanella. Dopo il suono della campana, gli studenti dovranno fare molta attenzione a tutti i suoni che sentono provenire dall'ambiente circostante, in classe, e anche fuori. Dovranno nel giro di un minuto registrare il maggior numero possibile di suoni fino a quando la campana suonerà nuovamente. L'insegnante chiamerà a turno qualche studente che sarà invitato a elencare i suoni captati (la voce dei bambini della classe a fianco, il ventilatore, gli uccellini, un banco che si muove, una penna che cade). Spesso, soprattutto in materna, l'insegnante eseguirà apposta dei suoni in diversi punti della classe per stimolare maggiormente l'attenzione dei bambini e, alla fine della meditazione, sarà richiesto loro di indicare esattamente il punto di provenienza di tale suono. Rimanere in silenzio ad ascoltare l'esterno, oltre che quelle uditive, migliora anche la capacità di ascolto dei bambini.

-Meditazione sulla consapevolezza del corpo: questa meditazione, più classica, è basata principalmente sull'attenzione al respiro. Sempre in postura corretta i

bambini sono invitati ad osservare e percepire l'aria che entra e che esce dalle loro narici. Anche qui sono coinvolti i sensi. All'entrata dell'aria in fase d'inspirazione si percepirà un'aria fresca e all'uscita sarà tiepida e di conseguenza produrrà calore e fresco nella zona delle narici. I bambini spesso sono invitati a immaginare quest'aria, e a percepire anche i loro polmoni che si dilatano e si restringono. Molto spesso la voce dell'insegnante condurrà la meditazione con degli accorgimenti da seguire, come porre un dito al disotto delle narici per percepire la temperatura dell'aria. Migliora la consapevolezza corporea, respiratoria e percettiva.

-Meditazione con la voce: più comunemente definita meditazione sul mantra o di preghiera, viene utilizzato specialmente a inizio o a fine lezione insieme ad un canto nazionale indiano per creare in classe un'atmosfera allegra e raccolta. Attraverso l'ausilio di determinati suoni prodotti dalle corde vocali che, pronunciati in sequenza, rievocano immagini sacre alla memoria, produce effetti rilassanti e di stimolazione per il sistema endocrino e aumenta il conforto fisico. Il più comune è il mantra induista *Om Nama Shivaya*, ripetuto per sette o undici volte.

-Concentrazione su un punto: Viene disegnato un punto sulla lavagna e gli studenti, questa volta ad occhi aperti, rimanendo nella posizione meditativa, dovranno mantenere per qualche minuto la loro attenzione nel fissare quel punto. Lo sguardo rimarrà fisso e immobile, così come il resto del corpo. Aiuta lo sviluppo di un controllo psico-fisico, l'aumento delle capacità di attenzione.

-Concentrazione su un mandala: Il mandala è una figura geometrica concentrica composta e viene usata in psicologia analitica per curare i pazienti. Ha la capacità di catturare l'attenzione e quasi ipnotizzare. Jung lo definì la rappresentazione del nostro inconscio.

-Concentrazione sulla candela: Gli studenti sono invitati ad osservare una candela accesa, per qualche minuto. Questo è un antico metodo meditativo chiamato Meditazione Trataka. Anche qui, dovranno mantenere fermo lo sguardo.

-Visualizzazione di figure geometriche: ad esempio un triangolo, dentro un quadrato, dentro un cerchio.

-Concentrazione con delle immagini: sono utilizzate figure colorate sulle quali è piacevole focalizzarsi, ad esempio fiori e farfalle.

-*Visualizzazione di uno spazio*: ad esempio, ad occhi chiusi, gli studenti sono invitati ad immaginare la classe dove si trovano e descriverne i particolari, o a descrivere la loro casa o la loro stanza. Lo stesso può essere fatto con una strada, un oggetto, con il cuore e le loro emozioni. Molto spesso viene anche chiesto di immaginare cosa stiano facendo i loro genitori in questo momento, come sono vestiti, dove si trovano.

-*Meditazioni con i numeri*: queste particolari meditazioni sono utilizzate per arricchire il programma curriculare dell'insegnamento della matematica. Ne spiegherò ampiamente in seguito il loro utilizzo e i loro benefici.

Le meditazioni dei più grandi, possono essere volte anche al consolidamento di determinati concetti teorici e interiorizzazione di valori e sentimenti, come quelle che le nuove scienze contemplative definiscono *Compassion-Based Meditation*. Alla scuola di Alice un esempio è quello della meditazione sulla pace, ideata dalla psicopedagogista inglese Marguerite Smithwhite.⁵¹

⁵¹ Tratta dal libro "Maestro di Alice":

"Oggi, bambini, farete una cosa bellissima. Dimenticate che dovete fare un disegno normale. Non ci pensate. Voi stessi ora non sapete di poterlo fare. Lo farete dopo aver meditato.

Non sapete, però, meditare. Occorre sapere un po' di psicologia, cioè conoscere la nostra mente.

Noi sappiamo di avere la mente e che cosa può dare. Noi impariamo, ci dà idee. Ci fa fare cose bellissime, a volte, però non sono proprio belle e noi ci sentiamo cattivi e pensiamo che non avremmo dovuto farle.

Ma c'è qualcosa che anche gli adulti non sanno: questa non è l'unica mente che abbiamo. Al di sotto ce n'è un'altra: bella e meravigliosa.

Oggi, attraverso la meditazione, entreremo in contatto con questa mente meravigliosa e sarà lei a farci fare il disegno. Noi non la adoperiamo abbastanza. La mente che conosciamo vuol sempre fare delle cose; è sempre occupata, vuol sempre fare di più. E' spesso molto preoccupata. La meditazione renderà la mente così calma e tranquilla che quella al di sotto potrà emergere."

Il corpo dei bambini deve essere a suo agio. Anche se in un'aula non è possibile mettersi a proprio agio come in una sala di meditazione, si può stare con la schiena dritta, oppure appoggiare la testa sul tavolo, sopra le braccia... qualunque posizione, purché sia confortevole. Lasciare qualche minuto per trovare la posizione più comoda.

"Chiudete gli occhi". Anche se non c'è nulla di magico in questo: con gli occhi chiusi non si è distratti da quello che sta accadendo intorno. "Concentriamoci su qualcosa di molto bello. Pensate di essere tranquilli. Chiediamoci di essere pacifici. Quando uno è tranquillo, è contento e sta bene e se qualcuno gli dice qualcosa di negativo non si scompone.

Concentratevi sulla pace. Immaginate la Pace come una Luce che scende dal cielo. Sta entrando dentro di noi. Ci riempie. Siamo talmente pieni di pace che possiamo contemplarla. Ora che sentiamo la Pace dentro di noi, diamone un po' ai compagni che ci stanno intorno. Ma noi siamo sempre più pieni di Pace. Più ne diamo e più ne abbiamo, tanto da riempire la nostra aula.

La Pace, come una Luce, continua a scendere dall'alto e noi desideriamo offrirla a tutti (insegnanti, alunni... tutta la scuola è piena di Pace). La lasciamo fluire anche all'esterno, nel giardino, nel cortile, lungo le strade, su tutto il paese o la città. Siamo sempre pieni di Pace che si estende come un velo sottile, luminoso sopra ogni cosa. Ne abbiamo ancora tanta, così la lasciamo scorrere sui paesi, le città vicine. Oltrepassa le montagne, va oltre il mare, i fiumi fino a coprire tutta l'Italia, gli altri Paesi, l'Europa, gli altri continentiil pianeta Terra, il Sistema Solare, la nostra Galassia. Tutto l'Universo è pieno di Pace."

Poi ascoltiamo una musica di Sri Aurobindo e Mozart, l'«Adagio» di Albinoni e «La danza degli spiriti beati» di Gluck. Per alcuni minuti si ascolta la musica, poi ci si concentra sulla pace. Si spegne la musica con calma...

• Yoga

“Dopo lo Yoga gli studenti si sentono ricaricati nel corpo, nello spirito e nella mente.”⁵²

Oltre alla meditazione nelle proprie classi, gli alunni delle classi medie e superiori hanno giornalmente una lezione di Yoga di quarantacinque minuti. “Lo Yoga”, mi spiega Arun, “è una vera e propria scienza, poiché è capace di influire sul nostro DNA e sulle nostre eredità genetiche”.⁵³

Spesso gli studenti sono tesi, stressati, pensano agli esami o ai problemi familiari, ma quando entrano nell’aula di Yoga e si impegnano su quello che apprendono, tutto appare svanire, gli studenti si alleggeriscono.

L’insegnante di Yoga della scuola conduce le sue lezioni spirituali integrando discipline filosofiche a quelle scientifiche e spirituali. Insegna che “la felicità non è domani, non bisogna pensare che arriverà con il tempo.” Bisogna iniziare dal momento presente, l’Ora. La spiritualità ci aiuta a portare la mente verso la stabilità e la positività, perché scopriamo che solo così siamo capaci di modificare le circostanze che ci si presentano, e non attraverso la rabbia o la tristezza.

Arun inizia la sua lezione creando in classe un’atmosfera di attenzione vigilata e armonia tra gli alunni, conducendo la recitazione di mantra e preghiere sacre per creare in classe uno spazio sacro, dove ognuno è indispensabile per la ben riuscita della lezione. Solitamente le lezioni incominciano con insegnamenti su un argomento specifico della filosofia mistica, specialmente Vedanta, quali lo sviluppo della compassione o i tipi di azioni virtuose o non virtuose, o

...Alla fine si dice: “Se conoscete qualcuno che sta male di mente o di corpo, diciamo «Sentiti meglio e possa tu guarire!»”. I bambini possono chiedere: “E’ possibile fare questo?”. “Certo che è possibile ed è un mezzo efficacissimo”. E poi si continua: “Aprite gli occhi piano piano. Guardate il foglio che avete davanti, al centro disegnate la prima cosa che vi viene in mente. Può essere una forma o una linea. Guardate il segno, concentratevi e vedete cosa si può fare attorno.” [...] I risultati, assicura Marguerite Smithwhite, sono sorprendenti. I bambini fanno delle cose meravigliose. La bellezza dei loro disegni dipende dalla loro interiorità, non solo dall’esterno! I disegni sono pieni di simboli di cui ha parlato Jung.

Testimoniano l’inconscio e vanno oltre. Quando calmiamo la mente superficiale, sperimentiamo l’ascesa verso la Super Coscienza. E’ importante valorizzare i disegni. Occorre dare il meglio per avere il meglio.

Date ai bambini del materiale molto buono per il disegno. E’ bene mettere a disposizione anche il colore oro perché ispira molto la natura umana, però deve servire per piccole sfumature e rifiniture, non come gli altri colori... [Giacomin 1988: 125-127]

⁵² Dichiarazione registrata dall’autrice, rilasciata da Arun Sukla nel novembre 2015

⁵³ Cfr nota precedente

semplicemente con una storia tratta dalla mitologia indiana. Una volta che tutti gli studenti hanno raggiunto un grado di attenzione e presenza e si è creata una coesione, si passa alla pratica iniziando dalla recitazione di mantra di varie culture religiose, che riescono attraverso le vibrazioni vocali a rilassare corpo e mente “armonizzare” le energie della classe. Ai mantra possono alternarsi meditazioni silenziose e canti. Infine attraverso la pratica dell’*Hatha Yoga*, il movimento corporeo verrà combinato alla respirazione per il beneficio degli organi interni, favorendo la circolazione del sangue. Ogni Asana ha un diverso beneficio, e una sua storia. Come riportato nel libro di Gamelli [2001], il significato della parola *asana* è quello di coscienza del corpo.

Secondo Arun:

La filosofia è solo parole se non diventa un mezzo per migliorare la propria vita di ogni giorno. Quando non pratichiamo per molto tempo diventiamo tristi, falliamo. Qual è la differenza tra uno yogi e un professore? Il Professore ha una vasta conoscenza e ha studiato tantissimi testi, può dirti tutto ma non sa metterlo in pratica nella sua vita, invece uno yogi prima pratica e poi dice agli altri. Ecco perché è così efficace. E fa differenza.⁵⁴

La meditazione, lo Yoga, secondo la filosofia di Alice, non servono allora solo a farci rimanere fermi e stabili mentre le pratichiamo, ma servono a mettere in pratica quanto assimilato durante la vita quotidiana.

Neelam, una delle insegnanti più vecchie della scuola mi raccontò la storia che narra di un pescatore e di un letterato:

Un giorno un letterato sale su una barca di un povero pescatore per condurre un viaggio in mare. Durante la strada il letterato chiede al pescatore quali sono sue conoscenze del mondo, quanti libri ha studiato, per testare il suo grado di cultura che era palesemente inferiore al suo. Egli, notando la sua superiorità intellettuale, si gonfia d’onore e disse al pescatore che senza la conoscenza la vita non ha alcun senso e, se si vuol vivere dignitosamente, si deve studiare. Avvenne che durante il loro tragitto arrivò una bufera burrascosa. Viaggiando la piccola barca in alto mare, l’unica possibilità di sopravvivenza per i due era quella di tuffarsi in acqua e nuotare verso la riva. Il pescatore, pronto a lanciarsi, vede il dotto paralizzato e chiede “sai nuotare? Dobbiamo tuffarci o verremo inghiottiti!”. L’uomo, bianco in volto, risponde tremante: “Buon uomo, io ho studiato molti volumi e conosco la tecnica del

⁵⁴ Dichiarazione registrata dall’autrice, rilasciatami da Arun, nel novembre 2015

nuoto, ma non ho mai messo un piede in acqua!” Il pescatore spiacente sussurra tra sé e sé: “chi non mette in pratica quello che dice di conoscere, è un uomo morto!”⁵⁵

2.3 La figura del maestro

*Se c'è qualcosa nel bambino che desideriamo cambiare, dovremmo prima esaminarlo bene e vedere se non è qualcosa che faremmo meglio a cambiare in noi.*⁵⁶

In un contesto del genere, la figura dell'insegnante ha un ruolo decisivo, soprattutto nella formazione interiore dell'individuo. Ho imparato, nel mio corso di studi, che un educatore per essere considerato tale deve *saper essere*, *saper fare* e *saper far fare*. Queste tre qualità inscindibili sono proprio quelle su cui si lavora nella scuola Universale. Quindi, di conseguenza, bisogna anche qui partire per gradi e prima di saper far fare, bisogna diventare bravi educatori.

Il Progetto Alice sostiene che chiunque lavori con i ragazzi su un certo tipo di educazione interiore aiutandoli a conoscersi e a distanziarsi dai propri coinvolgimenti emotivi, necessariamente deve fare prima pratica su di sé. Si parte quindi da un certo tipo di formazione interiore degli insegnanti per riuscire a loro volta a poter guidare gli alunni nel loro percorso.

La trasformazione personale innesta inevitabilmente il desiderio di insegnare e garantisce l'efficacia e la competenza dell'insegnante, che non trasmette il sapere ma le qualità del suo rapporto con il sapere vissuto attraverso il corpo. [Gamelli 2001: 101]

In una conversazione con Luigina De Biasi, comprendo che il compito primario di un insegnante è aiutare i bambini a conoscere la vita, anche e soprattutto nei loro momenti di sofferenza e di difficoltà, perché bisogna dargli delle basi per affrontarli:

La scuola non deve solo gioco essere ma anche lavoro, lavoro in cui c'è anche sforzo. Perché la vita è sforzo, e tu devi prepararli alla vita.⁵⁷

Quindi il più grande successo dell'insegnante è quello di fare andare i bambini volentieri a scuola:

⁵⁵ Storia raccontatami dalla dottoressa Neelam Verma, Ricercatrice in Sociologia, dicembre 2015

⁵⁶ Citazione inserita nel discorso di Gloria Germani al convegno di Roma (cfr nota n° 11), tratta da Jung, C.J., *The Integration of the Personality* (1939) p. 285

⁵⁷ Dichiarazione di Luigina De Biasi all'autrice, novembre 2015

Quando vengono volentieri imparano più facilmente, perché sono più ricettivi. Allora sta a me, trovare i canali giusti per interessarli e stimolarli...⁵⁸

Gli insegnanti delle scuole di Alice sono molto seguiti nel loro percorso interiore. Periodicamente vengono svolti dei training di formazione dopo l'orario scolastico per aggiornamenti sul programma speciale, dove gli insegnanti sono invitati a mettersi alla prova ed eseguire loro stessi esercizi di memoria, visualizzazione, logica, calcoli e soprattutto attenzione! Si crea un'atmosfera di allegria e gioco che comunque riesce a permettere uno scambio reciproco di informazioni e conoscenze tra gli insegnanti più maturi e quelli più giovani. Di solito i training sono tenuti da Valentino, colui che mette in atto sempre nuovi metodi educativi soprattutto per l'insegnamento della storia, matematica e dell'inglese. Dal momento che si trova a Bodhgaya, Valentino si occupa di preparare gli insegnanti più esperti nel programma e affidare a loro il compito di continuare il training anche in sua assenza e portarlo anche nelle altre scuole. Specialmente, Mohan, insegnante multidisciplinare esperto nel programma speciale di Storia, matematica e inglese, ha condotto un training di formazione sulle nuove tecniche di visualizzazione e meditazioni di Valentino, prima a Bodhgaya, accompagnato spesso dallo stesso Valentino, e poi trasferendosi a Sarnath per aggiornare anche lì gli insegnanti.

Agli insegnanti viene insegnato a guardare sempre gli studenti negli occhi, a creare un contatto con loro a livello profondo e conoscere interiormente gli studenti, capire come sono, chi sono. Viene insegnato loro ad usare le parole e l'atteggiamento di *caregiver* in ogni momento. Come dice Valentino Giacomini: "Tutti vogliono essere amati, e tutti sono alla ricerca di attenzioni, gli studenti devono sentirsi amati dal loro insegnante per interessarsi alla conoscenza"⁵⁹. Sono molto importanti allora, anche i piccoli gesti, le parole utilizzate e il tono di voce. Poiché la parola produce una vibrazione ed ogni parola ha una sua accezione nella realtà, se viene pronunciata una parola "negativa", questa ha il potere di modificare la realtà di chi la percepisce. Inoltre anche le immagini sono molto importanti, riescono ad involvere i sentimenti. "La parola e

⁵⁸ Dichiarazione di Luigina De Biasi all'autrice, novembre 2015

⁵⁹ Estratto dal discorso di Valentino Giacomini durante un training a Bodhgaya, dicembre 2015, seguito dalla sottoscritta

l'immagine stimolano la mente e producono sentimenti.”⁶⁰ Possono quindi essere usate per rendere i bambini felici e ricettivi all'apprendimento.

Ad esempio è stato provato psicologicamente che l'uso di parole come *comprensione, serenità, calma, gioia, sicurezza, entusiasmo, pazienza, amore, coraggio, semplicità, bontà* ha un risultato positivo sulle persone, specialmente se associate ai colori. Ad esempio amore viene associato al rosso, e la visione dell'immagine di una rosa e della parola amore insieme sono capaci di avere un effetto positivo sull'emotività della persona.

Molti degli studenti iniziali del '94 si trovano adesso ad affiancare i fondatori del progetto sostenendo la scuola e lavorando in diversi ambiti. Molti di loro sono adesso insegnanti. C'è chi invece si occupa della gestione dei contatti con l'estero, chi della contabilità, chi dell'ufficio e della segreteria didattica. Tutti comunque sono dei punti di riferimento importanti nelle relazioni educative extrascolastiche con i ragazzi residenti della scuola. Anche chi adesso ha preso altre strade, ha sempre nel cuore la scuola di Alice.

Dopo la scuola, i nostri studenti si rendono conto di quanto sia stata importante la loro esperienza. La scuola è solo una parte della loro vita, dove in realtà mettono solo dei semi... dopo capiscono il vero valore di quello che facevamo.⁶¹

Arun, l'insegnante di Yoga, sostiene che per lui essere insegnante è un compito affidatogli da Dio:

La scuola è come se fosse la nostra identità, la nostra faccia. Sono nato qui, sono nato come insegnante. Se mi chiedi personalmente chi sono ti dirò, sono un insegnante. Quindi la scuola mi ha dato la vita. Il mio compito è aiutare i bambini ad essere felici. Mi sento così felice [...] Tutto questo è possibile perché qui lavoriamo con il cuore. Alcuni lavorano solo per i soldi, come se lavorassero in fabbrica. Ma è differente per me. Se non mi sento a posto con la coscienza mi sento “pazzo”, non potrei mai farlo... Oggi perché la nostra scuola è così bella? Perché lavoriamo per le persone, non per i soldi, per le cose materiali. Noi andiamo completamente nel lato opposto del cosiddetto “progresso”.⁶²

Gli ex studenti di Alice sono adesso quelli che iniziano a vedere la realtà con altri occhi, e provano anche nel loro piccolo a migliorarla. Chiedo a

⁶⁰ Cfr. di nota precedente

⁶¹ Discorso personale alla sottoscritta, Luigina De Biasi, Novembre 2015

⁶² Dichiarazione di Arun Sukla alla sottoscritta novembre 2015

Pankash come si potrebbe migliorare la situazione del suo paese ed egli risponde che:

Il problema deriva dall'ignoranza, dalla mancanza di una buona educazione ricevuta. Se i bambini ricevono una buona educazione su tutte le materie come l'inglese, la matematica, ma nessuna educazione spirituale, manca qualcosa. Posso dire che nelle altre scuole non si ricevono questi tipi di educazione, e loro non riescono a cambiare la loro mente, sono solo incentrati nelle materie. Se possono integrare la spiritualità all'educazione, sarebbe un buon modo per migliorare e non avere più problemi.⁶³

E adesso Pankash lavora come educatore speciale all'interno di una delle più valide NGO a Varanasi, il Kiran Center. Lavora con un'equipe di medici, fisioterapisti, logopedisti, psicologi e ortopedici per la cura dei bambini disabili e il loro inserimento in società.

2.4 Una giornata tipo

All'Universal Education School di Sarnath la giornata inizia alle 5 del mattino. A Sarnath, oltre ai locali della scuola, è presente all'interno della struttura anche un ostello per ragazzi e ragazze, studenti di Alice. Ai ragazzi è conferita molta responsabilità, come parte del progetto educativo di Alice. Vi sono a scuola 29 ragazzi e ragazze di provenienza Chakma e Mompa. I Chakma sono di etnia mongola, migrati in Bangladesh e perseguitati per motivi religiosi. Sono poi stati accolti dal Governo indiano. Molti vivono nell'Arunachal Pradesh, nelle montagne dell'Himalaya ed è stato riconosciuto loro lo status di rifugiati. I rifugiati hanno pochissimi diritti, e molti di loro non hanno accesso alla pubblica istruzione. Il Progetto Alice da anni supporta un progetto sociale a sfondo volontario, sostenendo le spese di un gruppo di ragazzi di queste etnie, socialmente molto poveri e tutti di famiglie contadine. Loro oltre alle attività inerenti alla scuola, svolgono giornalmente le *puje*⁶⁴ al tempio della scuola e partecipano al progetto del Tempio di Tara, convento femminile della scuola Buddhista Gelugpa, ideato e costruito da Valentino Giacomini vicino all'area della scuola, recitando a turno delle preghiere per la pace mondiale.

⁶³ Dall'intervista della sottoscritta a Pankash, novembre 2015

⁶⁴ Termine induista che indica cerimonie e rituali religiosi

Inoltre, gli studenti si occupano della manutenzione della scuola, della pulizia degli spazi interni ed esterni, dello smaltimento rifiuti e di giardinaggio. Queste ed altre attività giornaliere, tra le quali cucinare, avvengono a rotazione per gruppi di quattro di età e genere misto, e sono chiamate con il nome di *Karma-Yoga*. Lo Yoga dell'azione che purifica il *Karma* negativo creato in passato attraverso l'adempimento di lavori che portano il benessere degli altri. Oltre le *pufe* della mattina e della sera, con annesse meditazioni guidate -sempre dai più grandi- e canti, gli studenti svolgono quindi il Karma Yoga un'ora la mattina prima di scuola e un'ora il pomeriggio. Non mancano anche i momenti di relax e di gioco. Le ragazze amano giocare con dei fili attorcigliati nelle mani, disegnare e saltellare facendo rimbalzare su un piede una molla di plastica. I ragazzi amano il cricket, il calcio e la pallavolo, che svolgono liberamente negli ampi spazi del cortile della scuola. Prima e dopo cena gli studenti sono invece riuniti in una classe per fare i compiti e rivedere alcune lezioni della mattina sotto la supervisione di Boom, il primo studente Momp di Alice che adesso ha ventidue anni e studia psicologia a Varanasi ma vive nella scuola ed è il supervisore, l'amico, l'esempio e il confidente per tutti i ragazzi dell'ostello.

La mia esperienza nella scuola si è basata soprattutto sull'osservazione diretta. La mattina partecipavo all'assemblea degli studenti: ci sono due assemblee nella scuola, una per i più piccoli fino alla seconda classe e l'altra per i più grandi. Le assemblee sono strutturate allo stesso modo, ma i contenuti e i temi trattati sono affrontati diversamente. Per i piccoli, l'assemblea si propone come una via di mezzo tra il gioco e la serietà, tra la riflessione e la risata. Con i più grandi si effettuano vere e proprie meditazioni guidate principalmente dal maestro di Yoga, d'ispirazione filosofico-spirituale. La meditazione la mattina fa entrare tutti nel mood dell'apprendimento, è un benvenuto che si riceve dalla scuola e la sua carica dura tutta la giornata. Si raccontano storie, leggende, avvenimenti di attualità, e si lascia spazio alla Mindfulness e alla meditazione, e ai momenti di condivisione ed infine al canto, il momento più allettante. Sono stati scritti e arrangiati da volontari, insegnanti e dirigenti, i canti di Alice e tutti contengono dei messaggi profondi di tolleranza, amore e benevolenza. Molti sono stati tradotti in inglese e provengono dalle tradizioni popolari italiane, vista l'origine dei fondatori. Molte canzoni sono state riadattate per avvicinare maggiormente i testi alla visione di Alice. Il riadattamento più bello, che mi ha lasciata sorpresa solo al sentire la prima nota è *Alla fiera dell'Est* di Angelo

Branduardi, che in inglese sarà: “At the Varanasi fair, for two rupies, a little mouse my father has bought”. Canzone che ci insegna l’interdipendenza e la catena di pensiero.

A scuola, mi sono occupata di seguire principalmente i più piccoli. Fin dall’assemblea la mattina, la struttura metodologica è molto semplice. Ad un momento di silenzio ed immobilità se ne alterna uno di rilassamento e di ascolto. E all’immobilità si alterna poi anche il movimento. Il corpo è un mezzo importantissimo, soprattutto per i bambini più piccoli, per la gestione del loro umore e della loro attenzione. L’insegnante di scuola materna Jitendra Patel, è un vero e proprio eroe per gli studenti. Conduce le assemblee in modo strepitoso, rendendo divertentissimi i momenti di distensione e impeccabili e silenziosissimi i momenti di meditazione. I bambini lo ascoltano quasi ipnotizzati, e tutti ridono a crepapelle per le sue storie. Anche le altre insegnanti sono molto capaci di personalizzare l’assemblea, secondo il loro stile.

In classe, tutto è insegnato dal “vivo”, i bambini vedono concretamente quello che imparano. Ad esempio per contare, i bambini nel gioco sono invitati a contare bambini reali, oggetti reali, lampadine che si accendono e animali, utilizzando un nastro giallo per creare gli insiemi.

Lo stesso per l’inglese, che viene imparato attraverso la vista, il tatto e l’udito, partendo dal saper riconoscere i numeri, gli oggetti nella stanza, le parti del proprio corpo e i colori.

Ai bambini in classe vengono poste sempre domande per stimolare la loro presenza, la loro memoria, la consapevolezza delle loro azioni:

Cosa stai facendo ora? Com’è il tuo corpo? Guarda il tuo compagni di banco, cosa sta facendo? Com’è il corpo del tuo compagno di banco? Guarda il tuo insegnante, com’è il suo corpo? Guarda attorno a te, cosa stai vedendo? Guarda di fronte a te, cosa vedi? Guarda a destra, guarda dietro, guarda in basso, cosa vedi? Puoi dirmi di che colore è la tua camicia? Potresti disegnarla? Puoi descrivere i tuoi pantaloni senza guardarli?[Giacomin, De Biasi 2000b: 14]

Ricordi la prima parola che hai detto questa mattina? Ricordi la prima persona che hai visto? Ricordi la prima cosa che hai toccato, questa mattina? Ricordi le prime parole che hai sentito? Ricordi il primo odore? Il primo cibo che hai messo in bocca? Qualche sensazione piacevole? Spiacevole? Qualche emozione? Qualche pensiero particolare? Cosa hai visto appena sei uscito di casa? [Giacomin, De Biasi 2000b: 25]

Un esempio di conversazione con gli studenti:

L'insegnante arriva in classe con una mela e chiede a Ranjeet: "Cos'è questa?" "una mela" "dov'è la mela?" "è nella tua mano!" "Chiudi gli occhi, puoi vederla?" "Sì!" L'insegnante si rivolge a tutta la classe "La mela del vostro compagno è uguale a quella che ho nella mia mano? E' la stessa mela?" "No! La mela che sta vedendo Ranjeet è nella sua mente!"⁶⁵



Un aspetto sorprendente della classe è la pulizia. In tutte le classi gli studenti fanno le pulizie. La mattina quando entrano e a fine giornata prima di uscire. Inoltre, alla ricreazione è sorprendente vedere bambini e adolescenti giocare insieme, condividere il cibo e parlare insieme.

⁶⁵ La conversazione continua così: "Vuoi dire che la mela nella mente di Ranjeet non può essere venduta, non può essere vista da altre persone, non può essere mangiata?" "sì" "Perché non possiamo vedere la mela che ha qui dentro?" (indica la testa del bambino che tiene gli occhi chiusi) "Perché non è vera!" "perché è un'immagine" "perché è dentro la sua mente!" "Oh il vostro compagno ha un'immagine dentro la sua mente; la mela vera sta nelle mie mani! Dunque, io posso mangiare questa mela, posso venderla, mentre lui, che cosa può fare? Potrebbe pensare di mangiare la sua mela, che ne dite? Se mangiasse la sua mela mentale, gli piacerebbe quanto la mela vera?" "No!" "vediamo dunque di riassumere: Che cosa sta facendo Ranjeet?" "Sta pensando alla mela che tu hai in mano" "Sta solo pensando oppure sta anche visualizzando la mia mela?" "Pensa e vede!" "Sta vedendo la mela con gli occhi?" "No" "Ranjeet sta dunque vedendo la sua mela con occhi diversi da quelli che usiamo noi per leggere, guardare gli oggetti. Dove sono questi occhi speciali, riescono a vedere anche al buio, anche quando non ci sono gli oggetti, anche quando, stiamo dormendo?" "Sono dentro di noi!" "Dentro di noi, dunque, abbiamo un paio di occhi che possono vedere i sogni e le immagini delle persone e delle cose che esistono fuori, come la fotografia della mela. Ed ora un'altra domanda: la mela che è nella mente del vostro compagno è uguale alla mia mela?" "No" "Perché?" "Perché una è vera e l'altra è finta" "Una è vera e l'altra è un'immagine" "Dov'è la mela vera?" "Nella tua mano" "Dov'è la mela finta, cioè l'immagine, la fotografia della mela?" "La mela finta è nella mente del nostro compagno!" "Quante mele abbiamo dunque?" "Due, una è nella tua mano una è nella mente di Ranjeet". "Qual è la mela vera?" "Quella che hai in mano" "Qual è la mela finta che esiste solo come immagine, solo come fotografia, ma non può essere vista da noi, non può essere venduta al mercato, non può essere mangiata quando abbiamo fame?" "La mela che Ranjeet sta vedendo" [Giacomin, De Biasi 2000b: 75-76]

Capitolo tre: Visualizzazione e Matematica

*Vogliamo dimostrare che è possibile aiutare bambini con problemi dell'attenzione, problemi di memoria e anche disturbi comportamentali attraverso l'uso di metodi semplici ma efficaci, non costosi, che possono essere applicati ovunque nel mondo.*⁶⁶

3.1 La ricerca

Già dai primi anni della sua nascita Alice Project fa capo ad un problema in continuo aumento tra i giovani in età di apprendimento: la concentrazione.

I bambini faticavano a concentrarsi, ad essere attenti, a memorizzare... scarso interesse, poca reattività, però... un aumento dell'aggressività. Difficoltà nel relazionarsi tra loro e con l'insegnante...⁶⁷

Attraverso le sue intuizioni e un'esperienza diretta nel campo dell'insegnamento, come afferma Luigina De Biasi parlandomi della loro ricerca, Valentino Giacomini ha capito che non sviluppare una cognizione interiore del sé creava nei bambini una disarmonia tra se stessi e l'ambiente circostante e, dal momento che sono strettamente legati, per ripristinare un equilibrio tra essi si accorse dell'importanza di far lavorare insieme entrambi gli emisferi. Come già accennato, secondo la corrente della psicologia etologica, che si sta oggi riaffermando nelle idee cognitive, non basta studiare solo la mente come fenomeno isolato dall'esterno. La mente, infatti, è interdipendente dal corpo e dall'ambiente. A tal riguardo le idee di Valentino si muovono in questo senso: se non si sviluppa una corretta conoscenza del mondo dentro, si avrà del mondo fuori una percezione distorta. In altre parole si corre il rischio di estraniarsi, non solo da se stessi ma anche dalla realtà circostante.

L'India da qualche anno riscontra un problema oggi tipico della società occidentale: il deficit dell'attenzione. Questo disturbo, era già presente in Italia quando i fondatori del progetto cominciarono la ricerca, ma pare essere oggi aumentato notevolmente. Secondo le statistiche italiane, i casi di bambini che presentano disturbi comportamentali e deficit di attenzione sono oggi molto più frequenti rispetto a vent'anni fa, e sicuramente non solo in Italia. Come afferma Luigina De Biasi:

⁶⁶ Parole della relazione finale scritta dalla dottoressa psicologa Silvia Diolaiuti sulla sperimentazione a Bodhgaya, ottobre 2015

⁶⁷ Intervista colloquiale con Luigina De Biasi, rilasciata alla sottoscritta il 18 novembre 2015

i disturbi ordinari nei bambini se negli anni ottanta riguardavano il 30%, oggi ne riguardano più del 60%. I bambini sono sempre più instabili, riescono sempre meno a stare attenti, riducono quelli che sono i loro tempi e margini di attenzione.⁶⁸

Dopo vent'anni di lavoro su questo ricongiungimento corpo-mente, il culmine della sua ricerca avviene nell'estate 2015 con la sperimentazione di un metodo nuovo per far imparare la matematica ai bambini con problemi di attenzione. Si cerca infatti un metodo che possa combinare lo studio di una materia curriculare come la matematica al miglioramento delle condizioni psico-fisiche dei bambini, coinvolgendoli totalmente nel processo di apprendimento. Questo metodo combacia con le teorie dell'*embodied cognition*: “La cognizione è embodied nella misura in cui emerge non da un complicato programma cognitivo, ma da una danza dinamica in cui corpo, percezione, e mondo si guidano l'un l'altro”.⁶⁹

I neuroscienziati hanno focalizzato le loro ricerche della cognizione “incarnata” soprattutto correlandoli ai fattori visivi e, nonostante non parlino esplicitamente di visualizzazione interiore, è questa che viene implicata nelle loro ricerche. Essa infatti, ha una correlazione molto forte con i processi interni di attenzione, essendo collegata agli organi della vista: “Un esempio lampante di contingenza tra elaborazione delle informazioni e movimenti corporei si trova nell'interazione tra le mappe spaziali e attentive del sistema visivo umano che si ritrovano sovrapposte da un punto di vista neurale...”⁷⁰

Quando si parla dei meccanismi attentivi si fa riferimento, in genere, agli stimoli che l'ambiente esterno ci propone, questo perché i ricercatori possono controllare ed identificare gli stimoli esterni con modalità che è impossibile applicare a fattori interni. In realtà buona parte degli stimoli a cui prestiamo attenzione e che influenzano il nostro comportamento sono endogeni (pensieri, emozioni, rappresentazioni mnestiche, ecc...) (Turatto 2006) ma siccome questi sono non direttamente analizzabili, per approfondire il concetto di attenzione, dobbiamo vedere in che modo questa interagisce con i sistemi sensoriali. L'attenzione viene soprattutto

⁶⁸ Cfr. nota precedente

⁶⁹ Nicole Dalia Cilia - Domenico Guastella: *Uno sguardo oltre la scienza cognitiva classica: approcci teorici e strumenti per l'embodied cognition* (da pag. 51 a pag. 79) pag 65, terzo capitolo del volume a cura di Alessandra Chiera e Vittorio Ganfi: *Immagine e Pensiero: bilanci nelle Scienze Cognitive attuali* Corisco Edizioni. Marchio Editoriale, Roma-Messina 2015 <http://www.coriscoedizioni.it/wp-content/uploads/2015/12/Immagine-e-pensiero-Bilanci-nelle-scienze-cognitive-attuali.pdf#page=51>

⁷⁰ Citazione a pagina 69 dal testo: Cfr. nota precedente.

studiata in relazione alla percezione visiva; in quanto i suoi input sono molto influenzati dall'attenzione, in termini di percezione consapevole.⁷¹

La visualizzazione, secondo Valentino Giacomini, riesce a mettere in comunicazione proprio i fattori interni con quelli esterni, armonizzando l'individuo. Per riuscire ad attuare una corretta visualizzazione, ovviamente bisogna sviluppare una corretta attenzione, ed essa, come confermano gli scienziati, può essere allenata attraverso la vista.

Posto che l'attenzione sia il canale di accesso privilegiato alla coscienza, questo significherebbe che l'elaborazione di nuove informazioni, ad esempio in un compito di ricerca visiva, e i movimenti oculari sarebbero due facce della stessa medaglia, in quanto uno influenza l'altro e entrambe sono il risultato dell'attivazione di neuroni presenti nella stessa regione cerebrale e che quindi elaborano lo stesso tipo di informazioni.⁷²

Si cerca allora di consolidare un metodo che riesca a stimolare l'attenzione dei bambini su diversi piani, sviluppando una vera e propria teoria intuitiva che risulta perfettamente in linea con i principi dell'*embodied cognition* e del *Total Physical Response*.

3.2 Il metodo

Proprio con l'intenzione di poter per la prima volta fornire una prova valida degli effetti della visualizzazione accorpata al metodo didattico creativo da lui ideato, Valentino Giacomini decide di documentare le lezioni tenute nella classe sperimentale. Saranno utilizzate, infatti, telecamere e macchine fotografiche per registrare i processi di mutamento nell'attitudine psico-fisica dei bambini. Quello che cercherò di fare in questo capitolo è provare a riassumere e spiegare quello che è successo durante questa sperimentazione, avvenuta nella scuola di Alice Project Universal Education School, sede di Bodhgaya, tra luglio e ottobre. Mi baserò principalmente sul documento di testimonianza della dottoressa Silvia Diolaiuti. Sulla base dei documenti registrati, e grazie alla sua personale partecipazione in classe, Silvia Diolaiuti, psicologa ricercatrice del

⁷¹ Citazione a pagina 70 dal testo: Cfr. nota precedente

⁷² cfr. nota precedente, citazione testo pagina 69

Progetto Alice, ha redatto una relazione finale sulla ricerca di Valentino Giacomini che è ancora in via di pubblicazione. Scrive: *“Il proposito di questa ricerca è quello di aiutare i bambini ad incrementare la loro memoria e le loro capacità di attenzione e concentrazione, utilizzando metodi semplici.”*⁷³

Da qualche tempo, infatti, gli insegnanti e gli educatori delle scuole di Alice notano che nelle classi primarie il problema relativo alla concentrazione stia aumentando di anno in anno. Bisogna però ricordare che la scuola di Bodhgaya, nello stato del Bihar, dove è avvenuta la ricerca, è situata nelle periferie rurali della cittadina indiana, dove si registra un alto tasso di povertà e violenza. Il disagio dei bambini che vivono in contesti familiari di violenza, povertà e incuranza si manifesta in classe sotto forma di disturbi di iperattività e deficit dell'attenzione. Data questa panoramica, la necessità di trovare un rimedio per migliorare la qualità delle lezioni in classe per gli insegnanti diventa un'urgenza. I bambini infatti tendono a distrarsi con molta facilità, e manifestano incapacità di rimanere lucidi e seguire le lezioni. Quando viene assegnato loro un compito, spesso non riescono a portarlo a termine e a mantenere l'attenzione su quello che stanno facendo.⁷⁴

E' nata così l'esigenza di trovare una soluzione: è stato sviluppato un semplice metodo mirato ad aumentare le loro capacità di attenzione e concentrazione e, allo stesso modo, insegnare loro a contare e svolgere esercizi di matematica. E' da diversi anni che Valentino Giacomini ha spostato il centro di ricerca alla scuola di Bodhgaya, lì ha messo in atto le sue prime sperimentazioni sulla matematica visualizzata.

Dopo parecchi mesi di studio su questo argomento, abbiamo elaborato e sviluppato questo metodo, iniziando ad applicarlo e a controllare i risultati. Tutti i passaggi sono stati registrati. Abbiamo così sviluppato un sistema che stimola continuamente l'attenzione, la concentrazione e la visualizzazione, migliorando le abilità di memoria.⁷⁵

Sono stati scelti allora due gruppi, a seconda delle età dei bambini, tra le classi primarie. Il primo gruppo era costituito da venti bambini della scuola

⁷³ Citazione dalla relazione finale della sperimentazione, a cura della dottoressa Silvia Diolaiuti, documento in fase di pubblicazione

⁷⁴ Dalla relazione finale della sperimentazione, a cura della dottoressa Silvia Diolaiuti, ottobre 2015 documento in fase di pubblicazione

⁷⁵ Cfr. nota precedente

d'infanzia, il secondo da ventitré ragazzini di prima elementare. Per selezionare i bambini sono state testate in classe le loro capacità di memoria e facoltà di attenzione utilizzando esercizi di meditazione, coordinamento corporeo e reattività, e test della personalità. Nella meditazione, sono stati testati i tempi attentivi attraverso il farli rimanere focalizzati su un punto. Quelli che manifestavano scarse capacità di concentrazione non riuscivano ad eseguire l'esercizio e muovevano gli occhi guardandosi attorno e distraendosi nel giro di pochi secondi. Così sono stati scelti, per formare la classe sperimentale, i bambini che hanno riportato più problemi di concentrazione e con i margini di attenzione minori, e che in generale hanno avuto problemi a seguire le istruzioni fornite dagli educatori sugli esercizi da compiere.

A questi bambini ogni giorno per quarantacinque minuti è stato proposto un training speciale, guidato da un (anziano per esperienza ma giovane per età) insegnante della Scuola di Alice: Mohan. In questo programma è stata praticata in modo intensivo particolarmente la disciplina della visualizzazione attraverso la matematica, una tecnica inventata da Valentino, che si avvale dell'ausilio di semplici lampadine colorate utilizzate per insegnare a contare e fare i primi calcoli.

Gli esercizi di base di tale metodo consistevano nel contare da 1 a 10 seguendo le luci colorate delle lampadine, e fare i primi calcoli di addizione attraverso di esse. Poi ad occhi chiusi, riuscire a visualizzare le lampadine e ripetere nuovamente l'esercizio. E' stato così sperimentato l'utilizzo della memoria selettiva nel processo di apprendimento.

Il programma era arricchito anche da vari tipi di meditazione e da diversi intervalli di pausa in cui venivano condotti dei giochi per stimolare la concentrazione e la presenza mentale attraverso il movimento corporeo e la danza.

3.3 La sperimentazione

Come scrive Diolaiuti, il metodo applicato per lo svolgimento di questo esperimento è leggermente differente rispetto a quelli classici poiché alla sua

base vi è un diverso programma scolastico. La sua applicazione consiste in tre fasi che sviluppano un procedimento graduale.⁷⁶

La prima fase è quella della meditazione ed essa include l'uso di una candela. La meditazione in questa ricerca ha la funzione importantissima di riequilibrare la dinamica della classe. Ecco la spiegazione del professor Mohan⁷⁷:

Molti dei ragazzi entrano in classe dopo il break e hanno ancora la mente agitata, sono presi dai pensieri dei giochi, del cibo, non trovano nella loro mente lo spazio per sedersi in ascolto, prima di loro stessi e poi dell'insegnante che spiega. Così la prima cosa da fare è riportare l'attenzione al momento presente, concentrare i ragazzi su quello che stiamo facendo portandoli delicatamente ad adattarsi a questa nuova situazione. Così chiudiamo gli occhi e ci concentriamo in silenzio, sul respiro, sulla posizione del nostro corpo che dev'essere corretta: schiena ritta per lasciar fluire meglio il respiro e ossigenare il cervello, che da agitato inizia a diventare calmo.

Per un minuto, i bambini devono focalizzarsi sul mantenere fissa l'attenzione su una candela, concentrandosi sulla fiamma. Con questo semplice esercizio, giorno dopo giorno il tempo di attenzione dei bambini aumenta visibilmente così come la loro capacità di saper tenere una postura corretta. Completata la fase di osservazione, i bambini sono invitati a chiudere gli occhi ed immaginare la candela in mente, visualizzandola.

Nel secondo passaggio si passa al vero e proprio cuore della sperimentazione: la matematica. I ricercatori di Alice si avvalgono già da qualche anno dell'uso di particolari oggetti che fungono da rappresentanti visivi della conta numerale. Particolarmente utilizzate nell'ora di matematica, infatti, soprattutto tra le prime classi, sono dieci cassette colorate con dentro una lampadina accendibile. Queste sono disposte in fila orizzontale ed ognuna rappresenta un numero, per l'appunto, da uno a dieci. Le lampadine, visibili dalle porte delle cassette di legno, sono collegate ad interruttori e durante la conta gli insegnanti le accendono. Secondo questa ricerca, le luci servono per rendere concreto, attraverso l'immagine visiva, il cambiamento numerico nel progredire della conta. Lo stesso è fatto nelle classi più grandi con 100 lampadine disposte in file da dieci sulla parete della classe sperimentale di matematica della scuola di Bodhgaya.

⁷⁶ Cfr. Nota precedente

⁷⁷ Professor Mohan: registrazione della sottoscritta in data 7 dicembre 2015

Nel caso specifico dei due gruppi sperimentali, le lampadine vengono accese, passo dopo passo, per permettere ai bambini di imparare i numeri e fare qualche calcolo mentale. Iniziano contando da 1 a 10 e poi invertono da 10 a 1. Ogni esercizio è seguito da visualizzazione (viene chiesto infatti ai bambini quante lampadine sono accese, quante sono spente). Come scrive la dottoressa Diolaiuti: “Abbiamo realizzato che è importante usare gli esercizi di visualizzazione per incrementare la facoltà di memoria dei bambini.”⁷⁸

Oltre le dieci case/lampadine, vengono usate anche le pietre colorate. Anch'esse hanno la particolare funzione di aiutare i bambini ad imparare a contare e svolgere anche operazioni matematiche più complesse tramite l'abbinamento del senso tattile al processo cognitivo. Si passa così dall'allenamento della vista a quello del tatto. Se le lampadine venivano azionate dall'insegnante, invece le pietre si “attivano” con il tatto dello studente. Ad ogni allievo si daranno 10 pietre colorate, 5 di un colore e 5 di un altro e, durante la conta ad alta voce all'unisono, i bambini dovranno scorrere il dito da una pietra all'altra fino a dieci e poi tornare indietro. Lo stesso esercizio verrà svolto poi ad occhi chiusi, per allenare il potere sensoriale del tatto, la memoria visiva e la capacità di attenzione e coordinazione neuro-motoria. Ovviamente la difficoltà degli esercizi di matematica è diversa per i due gruppi. Anche questo è un effettivo esercizio che incrementa la memoria. Inoltre appare evidente il nesso tra le dita e la conta, e l'assunto che per imparare a contare abbiamo bisogno dell'ausilio delle nostre mani specialmente in tenera età. Nonostante gli strumenti utilizzati siano molto semplici, dettati dall'inventiva e dall'economia, l'effetto positivo che hanno sull'apprendimento li rende di valenza molto maggiore.

⁷⁸ Citazione dalla relazione finale della sperimentazione, a cura della dottoressa Silvia Diolaiuti, ottobre 2015
documento in fase di pubblicazione



Successivamente, i bambini sono invitati a scrivere e ricominciare nuovamente a contare dal quaderno. E' stato rinvenuto importante il passaggio dalle lampadine (conta visiva), alle pietre (conta visivo-tattile) al quaderno (conta grafo-visiva). Il compito di riportare sul quaderno i passaggi avvenuti durante la lezione e disegnare le pietre o le lampadine riproducendole dalla realtà alla carta, aiuta molto sia la memoria che la determinazione e l'accuratezza dei ragazzi. A questi esercizi base verranno con il tempo aggiunti calcoli matematici più complessi come addizioni, moltiplicazioni e risoluzione di problemi. Ogni passaggio è seguito sempre dalla visualizzazione.

Al termine di questa fase verranno eseguiti degli esercizi motori per distendere i muscoli dei ragazzi, e anche la mente impegnata nelle attività precedenti. Verranno svolti dei giochi di coordinamento fisico, e anche fisico-uditivo. Ad esempio con l'ausilio di un tamburo viene chiesto ai ragazzi di svolgere movimenti diversi a seconda del numero dei battiti del tamburo (1: si alza un braccio, 2: due braccia, 3: ci si alza in piedi, tanti colpi: si danza). Altri esercizi possono essere eseguiti sempre a mo' di gioco come "seduti-in piedi" o seguire con gli occhi una luce laser indicando dove si ferma. Qualche volta l'insegnante propone anche un video ricreativo dal repertorio al computer della scuola. Questo permette ai bambini di rompere la concentrazione, muovere il loro corpo, cambiare energia per iniziare nuovamente con esercizi di memoria e concentrazione.

Nella terza fase i bambini devono focalizzare la loro attenzione su un punto disegnato nella lavagna e mantenere la concentrazione su quello. Anche questa forma di meditazione, precedentemente esposta, aiuta ad aumentare il tempo di concentrazione nei bambini gradualmente con la pratica. Anche qui verranno chiusi gli occhi per visualizzare il punto. Qualche volta alla fine della terza fase, si fanno degli esercizi di memoria visiva e vengono usati anche altri oggetti, come animali. I bambini devono osservare la giusta posizione degli animali, chiudere i loro occhi e ricordare quella disposizione. “Questo è semplice esercizio per accrescere le abilità di memoria.”⁷⁹

L’importanza della visualizzazione ad occhi chiusi dopo ogni esercizio è volta a consolidare l’*embodied cognition* negli studenti attraverso l’interiorizzazione degli esercizi. Quando i bambini chiudono gli occhi verrà continuamente stimolata la loro attività interiore attraverso una serie di domande “E’ lì la luce? La vedi? Quante lampadine sono accese oppure spente?” Ed una volta aperti gli occhi verranno incitati a controllare se la loro immagine mentale corrispondeva o no alla realtà. “Ecco, controllate adesso! Guarda! Quanti numeri ci sono? Corrisponde a quelli di prima?”

La visualizzazione è importante perché aiuta i ragazzi ad una presa di coscienza della veridicità della loro mente. Come si diceva nei capitoli precedenti, non è possibile avere un’immagine interiore che corrisponda alla realtà se i nostri filtri non sono puliti, ed in questo caso, l’attenzione è un filtro molto importante. Essere consapevoli di quello che accade intorno a noi è fondamentale per sviluppare una memoria corretta di quella che è la realtà e i suoi avvenimenti. Da un punto di vista cognitivo, la memoria rende possibile anche la riproduzione mentale degli oggetti esterni, ed è quindi strettamente correlata alla visualizzazione.

Questo modello metodologico di insegnamento della matematica è adesso proposto nelle classi di entrambe le scuole di Bodhgaya e Sarnath e può essere riassunto e semplificato in questi passaggi:

- Per prima cosa l’insegnante scrive alla lavagna una serie di operazioni chiedendo agli studenti di porvi attenzione e cercare di risolverle. Un esempio di operazioni in prima classe: $3+5-1-2=5$.

⁷⁹ Cfr. Nota precedente

- Secondariamente verrà chiamato a turno qualche studente per eseguire il calcolo con l'ausilio delle lampadine colorate. L'insegnante nel frattempo chiederà quante lampadine bisogna accendere partendo dalle 3 lampadine iniziali già accese. Lo studente risponderà che per continuare l'operazione bisogna aggiungere altre 5 lampadine e poi, contandole, dirà che il loro risultato è il numero 8. Poi, proseguendo con l'operazione, lo studente verrà sollecitato a spegnere prima 1 lampadina e poi altre 2, per arrivare al risultato finale del calcolo, ovvero il numero 5, in modo da rappresentare visivamente il passaggio di addizioni numeriche e sottrazioni richiesto agli studenti. Completato l'esercizio, verrà chiesto a tutti di visualizzare le lampadine ad occhi chiusi, e l'insegnante controllerà e chiederà agli studenti se riescono a vederle e ad aggiungerne alcune o sottrarne delle altre mentalmente.
- Successivamente, i ragazzi saranno invitati a ricopiare i passaggi numerici sul quaderno e poi a disegnare materialmente le lampadine dell'esercizio. Si disegnano prima 3 unità, cerchiandole, e poi altre 5, cerchiando anche queste. In seguito verranno tagliate le ultime 3 unità finali e ricerciate seguendo l'ordine della sottrazione: prima le prime due e poi l'ultima.
- Infine, lo stesso esercizio sarà riprodotto con le pietre. Ogni bambino avrà a disposizione 10 pietre colorate, cinque di un colore e cinque di un altro. Si posizionerà davanti a sé in fila orizzontale la quantità necessaria per svolgere l'esercizio: prima metterà sul banco 3 pietre, poi ne aggiungerà 5, infine ne toglierà prima 1 e poi ancora 2. Come risultato avrà davanti a sé solo 5 pietre, tutte di un colore. Anche dopo questo passaggio si fa chiudere gli occhi ai bambini e si fa visualizzare l'operazione attraverso le pietre (quante ne vedi?) e poi verrà esercitata la loro memoria fotografica e sensoriale, chiedendo loro di contare toccando le pietre ad occhi chiusi.

3.4 I Risultati

Giorno dopo giorno il metodo rimaneva lo stesso ma l'intensità e la difficoltà degli esercizi aumentava gradualmente. La sperimentazione è durata tre mesi e si è verificato che i bambini hanno aumentato la capacità di concentrarsi e memorizzare, ma anche quella di fare i conti matematici. Sono riusciti tutti ad

incrementare la capacità di mantenere la concentrazione nel tempo e modificare la loro risposta comportamentale durante le lezioni, migliorandola.⁸⁰

Le parole di Mohan, l'insegnante che ha condotto l'esperimento:

All'inizio i ragazzi non erano capaci di esser concentrati e sedersi correttamente anche perché nuovi. L'intento era quello di cercare di riportare l'attenzione in classe e poi insegnare la matematica. Così piano piano i ragazzi, soprattutto i nuovi, sono stati capaci di adattarsi a questo metodo, per lo meno a sedersi concentrati, visto che all'inizio erano molto agitati e non riuscivano a tenere gli occhi chiusi.⁸¹

In particolare, è stato segnalato nel gruppo qualche bambino con piccoli ritardi mentali e disturbi aggravati nel comportamento. Mostravano grande difficoltà nel rimanere attenti e rispondere positivamente agli stimoli. Nell'arco di questo periodo di tempo sono riusciti a cambiare la loro attitudine in classe ed anche la postura, diventando capaci di seguire la lezione attivamente.

La psicologa Diolaiuti ha riportato nello specifico, il caso del bambino Pavan (nella foto della pagina seguente) che frequenta la prima elementare. Pavan mostrava un atteggiamento compulsivo e irrequieto. Dalle registrazioni video riportate dalla documentazione, in parte eseguite dalla sottoscritta, si nota che nei mesi di luglio e agosto il bambino è completamente alienato, durante gli esercizi di meditazione non riesce a tenere gli occhi chiusi e li muove continuamente. Rideva spesso e mostrava gravi difficoltà a rimanere fermo in una posizione. Pavan ricercava continuamente attenzioni ed era incapace di ascoltare e svolgere adeguatamente i compiti. Durante gli esercizi con i numeri non seguiva la classe nella ripetizione ad alta voce richiesta e soprattutto non riusciva a prestare attenzione per un intervallo maggiore di 30 secondi. Durante gli esercizi con le pietre non svolgeva il compito di indicare con la mano il numero che ogni pietra rappresentava, e soprattutto non comprendeva il significato simbolico di tale esercizio. In altre parole, era "disconnesso", sia con se stesso sia con l'andamento generale della classe. Nonostante gli sforzi dei ricercatori di seguire equanimemente l'intera classe e includere i bisogni di ognuno, l'insegnante si è occupato di controllare l'attitudine di Pavan particolarmente. Con il passare del tempo, ma soprattutto nell'ultimo mese, proponendo gli stessi esercizi nelle modalità sopra indicate, ogni giorno per tre

⁸⁰ Tratto dalla relazione della psicologa Silvia Diolaiuti, ottobre 2015 documento in fase di pubblicazione,

⁸¹ Discorso del professor Mohan alla sottoscritta, registrato il 7 dicembre 2015

mesi, sono stati notati parecchi miglioramenti anche in Pavan. Adesso è in grado di eseguire correttamente le meditazioni, sia con la candela che quella sul punto. Inoltre è diventato molto bravo nei conti matematici, risultando uno dei più diligenti durante le lezioni speciali. Si mostra volenteroso di aiutare i compagni e di svolgere gli esercizi anche quelli scritti. Si mostra collaborativo in classe e aiuta l'insegnante nella distribuzione delle pietre e nella loro raccolta ad esercizio concluso. Quando chiamato ad eseguire singolarmente gli esercizi di visualizzazione e di conta numerica con le lampadine, riesce perfettamente a contare fino a 10 anche a ritroso, e a svolgere le prime addizioni e sottrazioni. Mostra ancora il desiderio di ricevere più attenzioni degli altri, e questo deriva da una situazione familiare poco consolidata e instabile. Purtroppo, il lavoro di un insegnante, dovrebbe essere continuato anche durante il resto della giornata dal genitore, sempre che esso sia capace di collaborare.



Ad oggi, non esistono casi di studenti “anziani” nelle scuole di Alice che soffrono di iperattività o disturbi dell'attenzione, patologie invece che sono presenti in età sempre più precoce tra i nuovi studenti e che preoccupano sempre di più i genitori italiani e di molti altri paesi del mondo. L'attenzione è un allenamento importante per riuscire ad essere consapevoli e a guardarsi dentro.

Questo progetto vuole essere la testimonianza di come la visualizzazione, che si pratica attraverso costanti esercizi meditativi e attentivi, e ad Alice anche con la matematica, apporti non solo uno stato di calma e integrità interiore ma anche evidenti e celeri miglioramenti scolastici. Infatti i senior del Progetto Alice ottengono sempre eccellenti risultati, nonostante la loro provenienza da basse

caste di villaggi poverissimi dell'India rurale. Molti di loro decidono di continuare poi gli studi, maggiormente sul settore scientifico-informatico.

La ricerca della matematica visualizzata dimostra quindi che la visualizzazione è importantissima nel processo formativo di un individuo, poiché consolida la capacità psichica di ricreare immagini mentali e questo influisce positivamente sulla sua attività cognitiva, corporale e comportamentale. L'immagine, oltre al creare un collegamento tra la mente e il corpo divenendone simbolo mnemonico e di esperienza, riesce a mettere in comunicazione i due emisferi del cervello: intuizione e ragione. E' per questo che tale pratica ha in sé il potere di trasformare le nostre percezioni, i nostri pensieri, e le nostre azioni, tenendoci in uno stato di consapevolezza duraturo e interdipendente dall'ambiente. Quello che i neuroscienziati definiscono *embodied cognition*, e per gli psicologi è il comportamento etologico, alla scuola di Alice si chiama Programma Speciale.

Capitolo quattro: Verso una cultura di Pace

“Oggigiorno, molti amici, tra educatori e scienziati, avvertono che il sistema dell’educazione moderna è veramente carente della lezione dell’etica... E’ per questo, ovviamente che il ventesimo secolo è il secolo della violenza... Secondo alcuni storici, in questo secolo sono state uccise 200 milioni di persone con mezzi violenti. Sebbene la tecnologia e la ricerca scientifica siano altamente sviluppate, questo sviluppo della tecnologia e della scienza è avvenuto senza una vera educazione... Tutta la tecnologia, tutta la conoscenza, tutte le comodità sono positive, ma alla fine sono inutili senza i principi etici...”⁸²

4.1 Fare pace con se stessi

...Credo sia importante aiutare gli studenti a raggiungere una pace interiore. Se la tua mente è calma è più chiara e se la mente è chiara puoi percepire la realtà attorno a te in modo diverso.⁸³

I tempi che viviamo, tempi di crisi su tutti i piani dell’esistenza, sono definiti tempi di “emergenza spirituale” da vari esponenti della psicologia transpersonale⁸⁴. La guerra che vediamo fuori, nei telegiornali, tra i nostri vicini, deriva da una sempre più grande insoddisfazione sociale ma soprattutto dall’incapacità di ognuno di noi di saper educare e disciplinare noi stessi, e trovare le cause di una felicità duratura. Ognuno di noi, almeno per una piccola parte della sua vita, è in guerra con se stesso, e come continua a farci riflettere il Coniglio Saggio, l’esperienza della storia umana non ci insegna che la guerra sia il metodo migliore per affrontare e arginare i problemi:

Come puoi pensare di essere felice se scateni una guerra interiore? Guarda la storia. Le guerre hanno portato qualche risultato positivo nel mondo? Non è mai successo! Quindi, fare la guerra ai propri difetti, alle proprie emozioni, ai propri pensieri, non porterà alcun beneficio. [Giacomin, De Biasi 2000a: 23]

Siamo anche noi allora i responsabili, ognuno nel suo piccolo, dei danni causati continuamente al nostro pianeta, e delle guerre in atto da secoli, poiché continuamente senza nemmeno rendercene conto ci poniamo in un atteggiamento violento di attacco-difesa, a partire dal dialogo con i nostri fenomeni mentali. Molte volte notiamo che ci arrabbiamo con gli altri a causa

⁸² Dalla prefazione del libro di Gloria Germani: A scuola di felicità e decrescita: Alice Project, Terra Nuova Edizioni, Firenze 2015 parole di Sua Santità il quattordicesimo Dalai Lama agli studenti di Alice nel 2013

⁸³ Discorso personale all’autrice, Luigina De Biasi, novembre 2015

⁸⁴ In particolare cito Stanislav Grof, fondatore della *Respirazione Olotropica*.

di un disturbo che si trova dentro di noi ma, come ben sappiamo, è più facile credere che la causa sia fuori e puntare il dito contro un capro espiatorio invece che guardarci dentro. Ma in realtà vediamo che così non risolviamo le cose, anzi le peggioriamo, creiamo attorno a noi un clima sempre peggiore. Ma se la causa della nostra infelicità si trovasse nelle nostre convinzioni, nelle nostre credenze, nelle nostre attitudini?

Se non sei capace di cercare il nemico fuori di te, non hai scelta devi cercarlo dentro di te. Scoprirai che è una tua immagine, un tuo pensiero. Una volta scoperto che tu l'hai costruito non ti resta che fare pace con lui. [Giacomin, De Biasi 2000a]

Non ha senso, infatti, lottare contro le parti di noi che non ci piacciono, poiché questa disarmonia causerà disordine anche nell'ambiente circostante. Questo processo di investigazione mentale, quella che parte da dentro di noi invece che da fuori, è quella che arriva a scoprire l'origine dei malesseri e riesce a risolverli. Ci vuole addestramento, e bisogna partire da “problemi” di poco conto per arrivare a quelli più gravi. Ma, sviluppando saggezza e pazienza, si eviterà di generare rabbia e altra violenza.

In un'intervista rilasciatami nel Novembre 2015 dalla co-fondatrice del Progetto Alice, Luigina de Biasi, si spiega così il processo di osservazione interiore:

Prima di tutto c'è l'ascolto. Ascoltarsi per conoscersi, conoscersi per accettarsi, accettarsi per volersi bene. Ci sono questi passaggi da seguire, non si può saltare e fingere di amare te stesso e le altre persone se prima non ti sei accettato, se non ti conosci e non ti sei messo in ascolto. L'ascolto è il primo passaggio. Se io voglio ascoltare, devo fare silenzio e osservare. Se osservo, posso capire, conoscere, riconoscere. Se conosco, posso accettare, se accetto posso amare. Quindi...bisogna sempre partire dall'inizio. Il primo passaggio è amare te stesso, è impossibile amare le altre persone se non ami te stesso, prima di tutto. E se non accetti la tua ombra come puoi amare? E se non sai com'è la tua ombra, è molto pericoloso. Ma come puoi sapere se non osservi te stesso? Sempre arriviamo alla consapevolezza... Attraverso la consapevolezza puoi trasformare te stesso.⁸⁵

Il primo passo è proprio diventare consapevoli dei nostri processi interiori e cercare di riappacificarci con la nostra ombra. Una volta trovata, non dobbiamo identificarci con essa ma osservarla in modo imparziale per non farci influenzare e reagire di conseguenza. Attraverso l'accettazione poi riusciremo

⁸⁵ Luigina de Biasi, conversazione con l'insegnante di Yoga della scuola di Alice, Arun Sukla, registrata dalla sottoscritta, novembre 2015

ad integrarla senza reprimerla o spaventarci di essa, poiché è un elemento naturale e ci dà la possibilità di impegnarci nella perseveranza dello sviluppo di qualità positive.

E' molto più facile rimanere in uno stato di aggressività contro chi crediamo minacci il nostro equilibrio, ma la vera sfida della vita risulta invece diventare capaci di puntare il "telescopio" contro noi stessi. E lavorare sulle cose sconvenienti: "Perché il vero amore consiste nell'amare ciò che non ci piace per poterlo cambiare" [Paolo Borsellino].

4.2 La cura

Sorge quasi spontanea la ricerca della conoscenza-cura per rimediare al nostro inquinamento mentale, attraverso l'analisi delle sue cause e delle sue motivazioni. La cura è un elemento fondamentale in Educazione, poiché fornisce all'educatore la possibilità di aprirsi all'altro in una dimensione di aiuto diretto o indiretto, nutrimento e attenzione. Ma, come sottolinea Luigina Mortari, docente di Epistemologia della ricerca pedagogica all'Università di Verona, nella sua opera "Aver cura della vita della mente".⁸⁶, con "aver cura" si intende prima di tutto dare amore a se stessi. L'antidoto di cui abbiamo bisogno allora per curare noi stessi dai nostri problemi e di conseguenza l'umanità dalle sue terribili sofferenze, è dentro di noi e dobbiamo solo riuscire a trovarlo. Così, solo attraverso l'amore per noi stessi possiamo riuscire a sviluppare una vita mentale sana.

Duccio Demetrio, pedagogista italiano della facoltà di Scienze della Formazione a Milano, Bicocca, in un confronto tra Religione e Laicità in ambito educativo sottolinea che l'aver cura, oltre ad avere il significato profondo in teologia cristiana di "dominio di sé e delle proprie passioni, evitando gli eccessi", fa riferimento anche ai filosofi occidentali di tradizione socratica e stoica, per una concezione di cura molto simile a quella cristiana, intesa come "un'azione nei confronti del proprio carattere."⁸⁷

⁸⁶ Mortari, Luigina: *Aver cura della vita della mente*, La Nuova Italia, 2002

⁸⁷ Demetrio, Duccio: *EDUCAZIONE, RISCOPRIRELA PER VIVERLA* Discorso trascritto da registrazione DIOCESI DI ALBANO Convegno Diocesano 2010 su: Educazione. Noi ci crediamo! Roma, 9 giugno 2010 http://www.webdiocesi.chiesacattolica.it/cc_i_new/s2magazine/moduli/ultimora/uploads/allegati/cat_170/demetrio.pdf

Nella filosofia orientale, le azioni a fin di bene partono tutte dalla consapevolezza della propria motivazione. Curando l'intenzione che sta dietro le nostre azioni, riusciremo a indirizzare il nostro agire in modo benefico e, se dedichiamo la nostra vita al benessere degli altri, questo ci porterà verso la felicità. Questo, come dimostrano le nuove teorie contemplative analizzate precedentemente, può accrescere grazie alla meditazione. Una delle meditazioni praticate alla scuola di Alice è quella del dare e ricevere: gli studenti visualizzano di prendere attraverso l'aria che entra tutte le sofferenze di questo mondo, e di mandar fuori, con l'aria che esce gioia e felicità per tutti gli esseri della terra. L'aria che entra sarà come fumo nero e quando uscirà sarà come luce splendente. Come dice Lama Zopa, maestro Tibetano "In occidente, milioni di persone soffrono di depressione, ma se di mattina dedicate la vostra vita a infiniti esseri senzienti, sarete incredibilmente gioiosi e felici per l'intera giornata".⁸⁸.

Da quando nasciamo a quando moriamo, siamo dipendenti dalle cure degli altri e dal modo in cui i nostri caregiver ci hanno visti, amati e accolti e arricchiti nel vedere, connetterci con e curare gli altri. Nonostante la nostra capacità di cura sia modellata da queste relazioni formative, lo è anche dai momenti di cura che permeano le nostre vite. Spesso non si dà molta attenzione però a questi momenti: gesti di gentilezza, offerte di benevolenza o supporto, l'esperienza di darsi completamente all'altro e per l'altro. Invece dovremmo pian piano renderci conto dell'importanza che ha per il nostro benessere lo stare bene con gli altri, il vivere empaticamente. Possiamo imparare allora a dargli più risonanza, abilitandoci ad approfondire le nostre risorse di cura per gli altri.

Secondo Luigina Mortari, quello che le moderne pedagogie stanno perdendo dall'eredità dei loro antenati è la capacità di saper educare alla virtù.

Diventa sempre più presente tra i bambini e tra i ragazzi una forma di disagio esistenziale che è la mancanza di entusiasmo per fare le cose. Questa mancanza di entusiasmo non è solo la demotivazione scolastica ma qualcosa ancora più radicale... Se recuperassimo il concetto di educazione che abbiamo smarrito dal quale però è nato tutto il pensiero occidentale...⁸⁹

⁸⁸ Lama Thubten Zopa Rinpoche: *Bodhisattva Attitude, How to Dedicate your life to others*, Heart advice series, Edited by Sarah Thresher, Lama Yeshe Wisdom Archive, Usa 2012

⁸⁹ Tratto dal discorso di Luigina Mortari sul libro *Aver cura della vita della mente*, ad una conferenza sull'educazione organizzata dall'università di Bologna nel 2009 youtube <https://www.youtube.com/watch?v=05jaAd62IZ0> (filmato

Quello che manca ai giovani, secondo Luigina Mortari, era stato lasciato in dono dalle teorie pedagogiche e dai maestri del passato e, riprendendo le frasi che Socrate pronunciò davanti ai giudici prima di morire, Mortari fa un esempio calzante. Secondo Socrate il problema più grosso nella città di Atene era che i giovani si occupassero di sole tre cose: gli onori, la gloria e la ricchezza, dimenticando invece virtù, verità e saggezza. E quando egli termina, il suo discorso enuncia una sola preghiera ai giudici che stavano per giustiziarlo: li implora di stare addosso ai suoi figli, se trovati a occuparsi di ricchezze e fama personale e, far sì che essi si occupino sempre e solo della virtù.

Sembra quindi che la malattia del mondo sia da sempre la stessa: riuscire a vivere insieme armoniosamente nel rispetto degli altri ed essere felici. E la mancanza dell'amor proprio e di sani principi da seguire sono proprio le cause delle nostre sofferenze.

[...] Prendersi cura dello stare bene degli altri, è in ultima analisi il modo migliore per prenderci cura di noi stessi. Così dicendo, mantenete il senso della preoccupazione per gli altri esseri, (e) prima di tutto acquisite forza interiore, sicurezza, e poi in questo modo, potere agire trasparentemente... Come risultato, molto meno stress, molta meno paura, molta meno angoscia. E...le persone diventano più felici, più amichevoli e anche le comunità più felici, una famiglia, dieci, cento famiglie, tutta la comunità diventerà felice.⁹⁰

Il compito dell'educazione secondo il pensiero di Socrate, padre della pedagogia in Occidente, sarebbe quello di coltivare l'Anima, dal greco *psychè*, che si può tradurre come "mente": "Educare la vita della mente vuol dire quindi educare a pensare". Bisogna educare quindi a migliorare la qualità dei pensieri, indirizzarli verso la cura degli altri.

Anche secondo gli autori di Alice, tutti i problemi stanno nella nostra mente, dove molto spesso vediamo una distorsione della realtà. E' sempre nella nostra mente però che si trova anche la medicina, basta solo sapercela somministrare:

Controlla la tua mente come il medico controlla con lo stetoscopio il cuore e i polmoni di un ammalato... Può osservare senza criticare o condannare o fare apprezzamenti... non ha alcun pregiudizio nei confronti della tua malattia. Non ha

diviso in quattro parti) a cura dell' Associazione Camina

<http://www.comune.bologna.it/cittaeducativa/agenzie/3488/3555/0/27/>

⁹⁰ Discorso di sua santità il 14° Dalai Lama alla scuola di Alice, Sarnath 2013

http://www.aliceproject.it/page_1358363501413/index.php

alcun pensiero relativo a ciò che è bello o brutto, buono o cattivo; per questo, non ha nessuna emozione, se non quella che deriva dal desiderio di compiere il proprio dovere e curare la tua ferita. Diciamo che si comporta in modo *equanime*. E tu sei capace di guardare le tue emozioni e i tuoi pensieri come il dottore guarda ai Raggi X la radiografia di un suo paziente, cioè senza pregiudizi? [Giacomin, De Biasi 1999b: 52]

In quest'ottica d'interdipendenza, la mente e il cuore non sono separati e, se riuscissimo a guarire la mente, ne beneficerebbe anche il cuore. Come diceva Jonathon Porritt: “La guarigione della terra e dello spirito umano è diventata un'unica e sola cosa.” [Porritt 1991]

4.3 Etica secolare

*Se hai un buon pensiero esso produce una buona causa. Questo è magnetismo. La preghiera può cambiare le molecole della materia. Ad esempio l'acqua del Gange è inquinata ma la preghiera delle persone può cambiare la sostanza dell'acqua .. Quando preghi rilassi mente e corpo, perché la vibrazione della preghiera è benefica.*⁹¹



Ricorda, ogni azione produce un risultato che può manifestarsi subito, oppure dopo un po' di tempo, o dopo moltissimi anni, ma è sicuro che ci sarà. Un'azione è come un boomerang. Lo lanci molto lontano [...] come risultato, presto o tardi, il boomerang tornerà indietro. Se l'azione è buona, il risultato sarà buono e tu sarai soddisfatto. Se l'azione non è buona, come tagliare gli alberi, uccidere gli animali, raccontare bugie, rubare, offendere gli altri... l'intera catena sarà danneggiata, e anche tu ne soffrirai. [Giacomin, De Biasi 1999b: 93-94]

⁹¹ Luigina De Biasi, dichiarazione alla sottoscritta nel novembre 2015

Quella definita in Oriente la legge del Karma e che in termini laici possiamo definire come legge della causa e dell'effetto, è un concetto cardine del pensiero educativo di Alice. Le nostre motivazioni definiscono le nostre azioni ed ogni azione ha di conseguenza una sua reazione. Se tutto ciò che facciamo ora, avrà un effetto in futuro, appare evidente che abbiamo bisogno di seguire dei positivi parametri di pensiero per riuscire a creare una sana catena. Di conseguenza, secondo il Progetto Alice, per interiorizzare l'importanza dell'etica e della morale nella nostra vita quotidiana è importante avere una conoscenza razionale dell'importanza della conseguenze delle nostre azioni.

Secondo Assagioli [1977], per compiere un'azione vi è un processo ben preciso che intercorre tra il pensiero di agire e l'azione in sé e ciò implica un atto volitivo. Innanzitutto bisogna avere chiaro il fine dell'azione, avere uno scopo chiaro in mente. Il compito della volontà dunque, non è quello di agire direttamente, ma di mobilitare altre funzioni psichiche come il pensiero, il sentimento, l'immaginazione, il desiderio e l'impulso. Bisogna adoperare concentrazione e persistenza affinché l'azione venga compiuta. Secondo questa visione, è necessario dunque lavorare sul senso di volontà nei bambini affinché essi possano generare una motivazione e ottenere i risultati desiderati nelle loro azioni [Giacomin, De Biasi 2000b: 22]. Scrive Giacomini [2000b] su questo argomento che il movimento, ovvero l'azione, è sempre preceduto da una immagine mentale di come esso deve avvenire. Dopo che si compie l'azione, se è stata compiuta con attenzione, tale immagine rimarrà impressa nella memoria. Se gli studenti sono capaci di ricordare i processi mentali che precedono l'azione, come la motivazione che vi è dietro e il processo di pensiero innescato per compiere tale azione, vuol dire che quell'azione è stata compiuta con attenzione. Di conseguenza, se vi è attenzione vi è consapevolezza, osservazione distaccata dell'Io e delle sue funzioni [Giacomini, De Biasi 2000b: 23]. Questo spazio interposto tra la persona e i suoi pensieri, permetterà di controllare la propria azione, che non sarà più impulsiva e quindi pericolosa per chi la compie e, soprattutto, per chi la subisce. Ai ragazzi viene quindi insegnato a saper riconoscere i valori e i sentimenti che sono di beneficio, che costituiscono le premesse interiori di qualsiasi intenzione. Valori come la compassione, l'altruismo, l'umiltà, la saggezza e il rispetto, sono i capisaldi per coltivare il proprio cuore. E' da qui che nasce il bisogno di insegnare quali sono

le azioni virtuose e quelle non virtuose. Le azioni virtuose insegnate a scuola di Alice sono 10, e sono ispirate al Buddismo⁹²:

1. Salvare e proteggere la vita degli altri esseri.
2. Essere generosi a tutti i livelli.
3. Avere una buona moralità sessuale.
4. Dire la verità.
5. Parlare solo quando è necessario, a ragion veduta e in modo ricco di significato.
6. Diffondere armonia e riconciliare i nemici.
7. Essere benevoli e trattare gli altri con calma e dolcezza.
8. Essere soddisfatti di ciò che si ha.
9. Aver compassione per tutti gli esseri e rallegrarsi della loro felicità.
10. Abbandonare le sciocche ed errate concezioni della realtà e sviluppare la corretta comprensione della realtà.

Ad esse si contrappongono 10 azioni non virtuose:

1. Uccidere (togliere la vita ad altri esseri senzienti).
2. Appropriarsi di ciò che non è stato dato (rubare).
3. Condotta sessuale scorretta.
4. Insulto (parole dure che arrecano sofferenza ad altri).
5. Chiacchiera (parlare a vanvera, senza scopo).
6. Menzogna.
7. Calunnia (parola che divide, semina zizzania, crea separazione e astio tra le persone).
8. Brama.
9. Malevolenza.
10. Visioni errate.

Questa educazione, basata sull'amore, crea l'ambiente ideale per imparare e coltivare una vita etica. Per citare le parole del professor Robert Roeser⁹³:

“La fondazione della vita etica, e possiamo anche dire di tutta la vita umana, sono le relazioni, l'amore, e la sicurezza si sé.. Etica e sviluppo umano sono in relazione.. l'unità fondamentale di cui abbiamo bisogno per lavorarci è la relazione, entrambe sociale e personale, la nostra privata relazione con noi stessi. Penso che dopo 200 anni di sofferenza sotto la cornice Darwiniana... e il pensiero che l'uomo è

⁹² <http://mutamenti.forumfree.it/?t=66394929>

⁹³ Robert Roeser, professore di Psicologia alla Portland State University, master in “Religion, developmental psychology, and clinical social work” membro del gruppo di esperti nel campo di educazione, pratiche contemplative e scienze dello sviluppo ricercatori del programma SEL Social and Emotional Learning promosso dalla Mind and Life Institute dopo gli incontri ispiranti con il Dalai Lama.

competitivo, egoista... queste idee sono fortemente presenti in noi. Penso che sempre di più oggi stiamo tornando verso l'idea che gli esseri umani sono animali sociali. Siamo mammiferi. Non sopravviviamo senza un affetto a lungo termine e la cura di altri esseri viventi”⁹⁴

Alla scuola di Alice si impara a vivere in società, a rispettare le regole, si acquisisce una disciplina, nonostante si mantenga una libertà individuale molto grande, poiché i ragazzi sono poco controllati nei momenti di svago, soprattutto alla ricreazione, e riescono ad autogestirsi, grandi e piccini, in armonia. Luigina quindi sostiene che “se troviamo un equilibrio tra le regole e la libertà è la cosa migliore”.⁹⁵

Come dice il Dalai Lama [1998], la nostra libertà deve fare i conti con la “responsabilità universale” che tutti abbiamo e ci costringe in tutti i momenti a fare attenzione, agire con disciplina, per sviluppare un pensiero positivo benefico per il nostro benessere mentale, prima di tutto, e sociale:

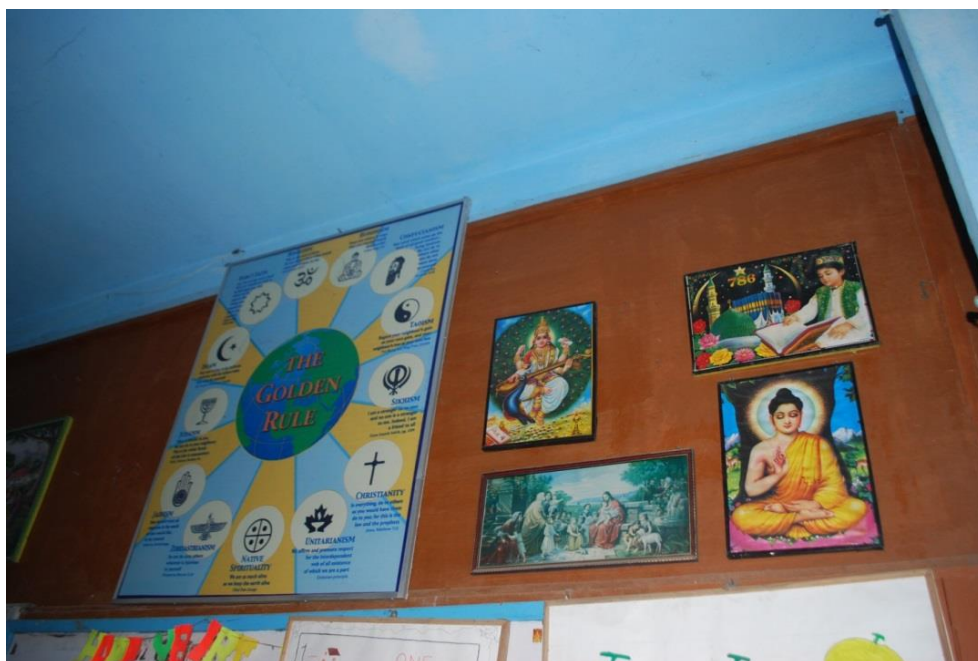
Quando parlo di disciplina, intendo l'auto-disciplina, non la disciplina che è imposta esternamente da qualcuno. Mi riferisco anche alla disciplina che è applicata per superare le tue qualità negative. Una banda di criminali ha bisogno di disciplina per condurre una rapina di successo, ma quella disciplina è inutile.⁹⁶ [Gyatso, Howard 1998: 33]

Dal punto di vista filosofico i miti di molte religioni narrano la tragedia della caduta, come quella di Adamo ed Eva, e della separazione con Dio. E descrivono questa come la fonte primaria di sofferenza per l'uomo, la lontananza dal suo centro, dalle sue origini. Si parla così della nascita del dualismo, della separazione, come il momento in cui ci si allontana dal “virtuoso”. Nella mitologia sarà il compito degli eroi che tentano di “scalare il cielo” per recuperare quello che avevano perduto: l'unione con i genitori primordiali. [Giacomin, 2000a: 110-111]

⁹⁴ Robert Roeser, dal paragrafo *THE MLI CONTRIBUTION* (pag 27-30), citazione pag 29, The Care Proposition by Lynn Tryba (pag 26 -36). Estratto dal Magazine Online: Mind and Life – spring 2014. Care: Can we reinvent education with this one world? <http://www.mindandlife.org/magazines/2014-spring-magazine/Mind-and-Life-Spring-2014.pdf> Mind and life Institute <https://www.mindandlife.org/>

⁹⁵ Registrazione di Luigina De Biasi, discorso personale all'autrice, novembre 2015

⁹⁶ Gyatso, Tenzin, il quattordicesimo Dalai Lama del Tibet e Horward, Cutler, *L'arte della felicità*, Easton Press, 1998



La religione in questo senso, ha sempre indicato all'uomo qual è la giusta condotta da seguire, nonostante la sua forte “corruzione”, una volta a patti con la società. Questa corruzione però, riguarda sempre gli addetti e non i “maestri”, incarnazione stessa del messaggio divino. Ad oggi, nella nostra società, è avvenuto un drastico allontanamento dalla religione, l'era del cosiddetto laicismo. Sono del parere che questo fenomeno sia causato principalmente a causa di una perdita di fiducia verso le istituzioni ecclesiastiche e quello che esse originariamente rappresentavano. Purtroppo, sono pochi quelli che riescono a rimanere “puri”, quando la corruzione arriva pure nei luoghi sacri, ma questo non può impedire ai popoli di perdere il loro contatto con la spiritualità. C'è infatti, al giorno d'oggi, chi ricerca quest'ultima in forme e aspetti sempre più diversi e diramati, ma credo che alla fine il messaggio non possa cambiare. Forse dovremmo andare oltre i giudizi e le apparenze per scovare e ri-scoprire cosa c'è dietro alla nostra ricerca di spiritualità: quello di riappropriarci del vero messaggio di pace e amore che è presente in tutte le tradizioni spirituali e filosofiche: amare e rispettare il prossimo. Secondo la regola d'oro è questo l'unico messaggio valido⁹⁷:

- *Induismo*: “Questa è l'essenza della morale: Non fare agli altri ciò che causerebbe dolore se fatto a te.” [Mahabharata 5:1517]

⁹⁷ Fonte tratta da Wikipedia e tradotta in italiano dalla sottoscritta https://en.wikipedia.org/wiki/Golden_Rule fonte consultata il 31/01/2016

- *Buddismo*: “Non trattare gli altri in modi che troveresti dolorosi per te stesso” [Udana-Varga 5.18]
- *Confucianesimo*: “Una parole che riassume la base di tutta la buona condotta... *amorevole gentilezza*. Non fare agli altri cosa non vuoi che sia fatto a te stesso”. [Confucio, Analects 15.23]
- *Sikhismo*: “Non sono estraneo a nessuno. Nessuno è estraneo a me. Per questo sono amico di tutti”. [Guru Grant Sahib, pag 1299]
- *Cristianesimo*: “In ogni cosa, fai agli altri cosa vorresti sia fatto a te, per questo è la legge e i profeti.” [Gesù nel “discorso della montagna”, dal vangelo secondo Matteo, 7:12]
- *Janismo*: “Si bisognerebbe trattare tutte le creature del mondo come si vorrebbe essere trattati” [Mahazina, Sutrakritanga]
- *Ebraismo*: “Cosa è odioso per te, non fare al tuo vicino. Questo è l’intero Thorah. Il resto è commentario”. [Hillel, Tammun, Shabbat, 31a]
- *Islamismo*: “Desidera per il tuo prossimo ciò che desideri per te stesso”. [Maometto negli Hadith]

Allo stesso modo tali parole vengono pronunciate da grandi filosofi ellenici:

- *Talete*: “Evita di fare quello che rimprovereresti agli altri di fare” [citato da Diogene Laerzio in Vite di eminenti filosofi, libro 1, pag 36]
- *Epitteto*: “Ciò che tu eviteresti di sopportare per te, cerca di non imporlo agli altri” [Enchiridion]

Secondo la visione di Alice, il cammino spirituale è un viaggio di purificazione della propria mente: dall’odio all’amore, dall’attaccamento al distacco, dalla gelosia alla felicità per i successi degli altri, dall’egoismo alla generosità e solidarietà della condivisione, dall’orgoglio all’umanità di chi sa di non sapere, quando la mente sarà purificata dai pensieri che causano le emozioni distruttive, la visione del mondo e di se stessi non sarà allora distorta. “E allora vedremo il volto di Dio in tutto l’universo: prima in noi stessi e poi, come direbbe San Francesco, negli altri, negli animali, nelle piante, nel vento, nella pioggia, nella Luna e nel Sole...” [Giacomin, De Biasi 2000b: 166]. Questo cammino ci porta verso un nuovo stato di consapevolezza in cui il vecchio modo di pensare, giudicare, dividere viene abbandonato. Uno stato oltre il soggetto e l’oggetto, oltre il pensiero e il non pensiero, uno stato vuoto di pensieri, giudizi, analisi, valutazioni, concetti, affermazioni o negazioni.

Grazie al libro del Dalai Lama *Beyond Religion: Ethics for a Whole World* [Gyatso, 2011], nascono oggi in diverse parti del mondo nuovi metodi didattici basati sull'*etica secolare*. Secondo il 14° Dalai Lama, l'etica secolare è il nuovo strumento per creare un ponte tra tutte le diverse culture e credenze dei popoli, attraverso il ritrovamento e la condivisione dei valori comuni. Visto che la religione svolge un ruolo fondamentale nel consolidamento culturale di un popolo, trovare un punto di dialogo e accettazione tra esse troverebbe delle risposte di pace ai numerosi conflitti che oggi avvengono sotto il nome della religione stessa. Per questo, l'idea dell'etica secolare, vuole incontrare il diverso su terreno comune di linguaggio, trasmettere al mondo i valori etici senza dover imporre un credo, uno standard ideologico, ma semplicemente insegnando l'amore, la compassione e la tolleranza.

Con la sigla di EEHD (*Ethic, Education and Human Development*) è nato in America un programma mondiale di cura all'educazione alla gentilezza come unico valore comune tra tutte le culture che si concretizza con *Call to Care*, un progetto di insegnamento multiculturale nelle scuole... Sembra quindi che Alice non sarà presto sola nella suo obiettivo sociale: partire dalle nuove generazioni per migliorare le nostre società. Come afferma uno degli ideatori del Call to Care che oggi opera in diverse aree geografiche mondiali: "Se si mettesse al centro dell'educazione l'interesse per i piccoli studenti, sarebbe un mondo radicalmente differente, non solo una classe radicalmente differente".⁹⁸

Questi progetti emergenti sono in linea con il principio dell'Educazione Universale, che nasce con lo scopo di creare nelle nuove classi multiculturali, un "esperanto dei valori" [Giacomin, 2000a: 8].

Anche se l'Italia è un paese laico, bisognerebbe fare i conti anche con il contesto storico in cui le società multiculturali di oggi prevedono la formazione sempre più frequente di classi interraziali. Spesso, infatti, nelle classi moderne sono presenti bambini appartenenti ad altre correnti religiose, come islamismo, induismo, sikhismo, buddismo o ebraismo.

⁹⁸ Brooke Dodson-Lavelle, leader dell'iniziativa *Call to Care* del *Mind and Life Institute*, citazione pagina 21, primo paragrafo *How might a curriculum on compassion change education?* Lynn Tryba *The Care Proposition - With education becoming ever more focused on skills, emotional regulation, and certain types of achievement, are we forgetting the more subtle but profound accomplishment of human compassion.* (pag 26 -36). Estratto dal Magazine Online: *Mind and Life – spring 2014. Care: Can we reinvent education with this one world?* <http://www.mindandlife.org/magazines/2014-spring-magazine/Mind-and-Life-Spring-2014.pdf> Mind and life Institute <https://www.mindandlife.org/>

Come detto precedentemente, ad Alice Project non si dà importanza alla forma della religione ma al suo contenuto: ognuno durante le meditazioni e le preghiere, visualizza la figura divina della sua cultura di appartenenza, per connettersi con l'aspetto virtuoso di se stesso. L'importante è ciò il simbolo rappresenta e il messaggio che porta. Infatti, in ogni cultura l'immagine di Dio rappresenta la perfezione, incarnazione di valori universali quali l'amore assoluto, la compassione, la saggezza e la beatitudine. Per questa ragione, per porre fine ai conflitti, bisogna aprire le nostre porte e dare il benvenuto a tutti, ma proprio tutti e generare una situazione di equanimità. Dice la fondatrice Luigina De Biasi:

I bambini che arrivano a scuola sono di diverse religioni ed è giusto che noi li aiutiamo a confermarsi nella loro e a rispettarli, senza però prevaricare sulle altre. Farli sentire a loro agio anche se vivono in un contesto in cui la maggior parte dei bambini segue un'altra religione. E' importante il contatto con il gruppo, perché ognuno porta qualcosa della propria esperienza. Il mondo è multi etnico, multiculturale e anche multi-religioso.⁹⁹

Anche Papa Francesco, si esprime recentemente sull'importanza dell'universalità dei valori:

“Il dialogo sincero tra uomini e donne di religioni differenti porti frutti di pace e giustizia. La maggior parte delle persone sulla terra si dichiarano credenti e questo dovrebbe portare a un dialogo tra le religioni. Solo attraverso il dialogo potremo eliminare l'intolleranza e la discriminazione. Una condizione necessaria per la pace nel mondo. [...] Collaborare con chi la pensa diversamente. In questa ampia gamma di religioni e assenza di religioni, vi è una sola certezza: siamo tutti figli di Dio”¹⁰⁰

Allora, prepararsi ad andare verso una scuola multiculturale, significa soprattutto rispetto dell'altro e valorizzazione delle sue diversità.

In “Percorso di Alice” Valentino scrive:

Rispetto dell'altro non significa rinuncia ai propri riti, al proprio modo di essere e pensare. Un simbolo religioso non è un'arma, o un elemento inquinante. Non fa male a nessuno [...] I bambini vanno aiutati ad essere, non a diventare qualcosa di diverso. Esiste infatti, un terreno comune dove tutti potrebbero incontrarsi, senza perdere la propria identità, e senza temere la presenza e la testimonianza degli altri, che parlano lingue diverse e indossano vestiti differenti [...] Uno spazio di libertà, non condizionato da dogmi e cultura, che non si trova qualche parte in questo mondo [...]

⁹⁹ Comunicazione di Luigina De Biasi riferita all'autrice nel novembre 2015

¹⁰⁰ Papa Francesco, video messaggio, 7 gennaio 2016 <http://www.rainews.it/dl/rainews/media/videomessaggio-di-Papa-Francesco-per-promuovere-il-dialogo-tra-le-religioni-5019acca-5f4c-4195-9f0f-fc74705d2328.html>

Quest'isola felice è dentro di noi, qui tutti possono capirsi, a prescindere dal loro credo, dalla loro nazionalità e dalla loro professione [...] E' una possibile via da percorrere con tutta la classe, a prescindere dal colore della pelle e dalla nazionalità. Ognuno deve continuare ad essere quello che è, ponendosi come obiettivo l'andare oltre. Nel terreno comune si scoprirà che siamo interdipendenti, che abbiamo un destino comune, che siamo anelli di un'infinita catena cosmica. Vorremmo fare comprendere ai nostri studenti che esiste qualcosa che va al di là dei loro concetti, oltre la mente razionale, le emozioni, le credenze politiche o religiose, qualcosa che trascende il piccolo ego con cui siamo identificati. [Giacomin, De Biasi 2000b: 6-8-9]

La religione dei dogmi in quest'ottica viene allora trascesa, dando quindi spazio alla spiritualità, all'essenza del messaggio Divino in ogni sua forma. I simboli religiosi diventano solo dei canali per associare alla nostra mente contenuti inconsci positivi, come direbbe Jung, simboli archetipici. Essi costituiscono il nostro inconscio collettivo e ci aiutano a condividere esperienze profonde e comunicare continuamente gli uni con gli altri. I simboli e gli archetipi sono il linguaggio comune a tutta l'umanità e riescono a trascendere ogni appartenenza e credo [Jung 1986]. Secondo Jung inoltre, la religione ha un'importanza decisiva per lo sviluppo della civilizzazione e mette in allarme la perdita della spiritualità nelle società moderne con la prevaricazione della scienza [Jung 1998]. Per questo religione e scienza lavorano insieme ad Alice, e si incontrano sempre nella cosiddetta via di mezzo per "educare secondo principi secolari."

LA DANZA DELLA MENTE

Valentino Giacomin¹⁰¹

"Lo sai, bimbo, che intorno tutto danza,
dentro di te e nello spazio di questa stanza?
Danzano i mobili, le sedie, i tavoli e i muri;
gli oggetti di ogni tipo: molli e quelli duri.

E' una danza continua, frenetica, veloce,
nascosta, silenziosa, davvero sottovoce".

"Io non vedo proprio alcun movimento.
Tutto è immobile come un monumento!"

¹⁰¹ Filastrocca pubblicata recentemente da Valentino Giacomin, nella sua pagina privata Facebook. Egli cura molto questa nuova tipologia di informazione virtuale, pubblicando ogni giorno per tutti gli amici che lo seguono, consigli, riflessioni, esperienze della scuola, poesie e filastrocche, in inglese e in italiano. E' un approccio molto stimolante di comunicazione adattata ai nostri giorni a gente di diversissime generazioni, culture e nazionalità.

“Dimmi, puoi vedere l’aria, il vento o il suono?
Puoi vedere l’impressionante energia del tuono,
oppure la straordinaria corsa degli elettroni
attorno al nucleo dell’ atomo e dei suoi protoni?

Puoi vedere l’elica di un aereo in movimento
solo quando il suo ritmo decresce e si fa lento.
Prima non riuscivi a vedere proprio niente,
per i limiti della tua vista e della tua mente”.

“Che cosa c’è oltre i limiti della conoscenza?”
“Il segreto delle cose e della loro esistenza.
Quando apriremo l’occhio della saggezza,
scopriremo la danza: straordinaria bellezza!

Tutti noi siamo dentro questa danza universale,
parte del movimento. Uniti nel bene e nel male.
Pensa ad un edificio di carte in equilibrio delicato.
Una mossa sbagliata, e crolla il castello incantato.

Una sola azione si riflette sull’intero sistema.
Basta poco per creare un enorme problema.
Pensa ai birilli che stanno strettamente uniti.
Se hai toccato il primo, tutti a terra sono finiti!

La chiamano interdipendenza questa catena.
Ricorda, puoi trasmettere gioia oppure pena.
Non siamo un’isola separata dal continente.
L’universo è contenuto nella nostra mente.

Quando cogli un fiore, cambi l’intero giardino.
Siamo parte del Tutto. Un comune destino.
Non riusciamo a vedere il cambiamento sottile.
Non capiamo come nascono le gemme ad aprile.

Ci sfugge il misterioso legame tra la luna e i fiori;
la nostra mente, la coscienza e il mondo là fuori.
Non vediamo il filo che unisce le nostre emozioni
ai pensieri che coltiviamo e producono azioni.

Bimbo, la tua mente è un giardino speciale
Dove crescono i fiori del bene e quelli del male.
Quei fiori vengono poi proiettati all’esterno,
creando l’illusione del paradiso e dell’inferno.

“Adesso ho capito perché ha un senso pregare.
E’ un birillo d’amore che riesce a trasformare
me stesso, la mia famiglia, il mio intero villaggio

in un profumato giardino nel mese di maggio.”

4.4 Da dove ri-partire

Da venti anni nelle scuole di Alice si lavora per rimarginare le fratture create dalle visioni incomplete, dualistiche dei secoli passati. Sanare la frattura significa dare vita ad una generazione di individui integrati, “intergri”. E’ questo l’obiettivo principale di tale pedagogia, ed è questa se vogliamo la grande rivoluzione, culturale e sociale, che queste scuole oggi apportano. Infatti, mettendo in pratica nella vita di tutti i giorni il pensiero della non separazione che porta all’unità e all’interdipendenza di tutti i fenomeni si giunge ad una rivoluzione totale del nostro modo di pensare, convenzionale, e della realtà che ci circonda. Perciò, come segno di profonda saggezza impiegata nella comprensione della verità di queste ricerche, il primo passo per diventare responsabili di un cambiamento sociale, il nostro compito di “cittadini attivi”, di educatori, ma soprattutto di esseri umani è quello di ri-educarci al cambiamento. Iniziando dal cambiare noi stessi potremmo cambiare la realtà che ci circonda. La nostra società allora urge di un’educazione spirituale che integri gli opposti:

All’inizio pensavo che i problemi che oggi affliggono la scuola fossero riconducibili essenzialmente alla didattica, ma poi mi sono reso conto che il nodo principale non era lì. Leggendo i programmi salta agli occhi la necessità che la scuola si occupi a fondo anche dell’educazione dell’uomo, della persona, dell’educazione ai sentimenti. Il dramma è che, mentre esiste una didattica per la matematica, manca un’educazione, ad esempio, alle emozioni. La nostra intuizione è stata quella di lavorare di più su questa parte dimenticata dell’educazione, cercando di avere delle idee il più possibile chiare su che tipo di persona volessimo formare.¹⁰²

In Italia, alcuni pedagogisti e ricercatori accademici sembrano essere in linea con questo pensiero. Uno di loro è il professor. Duccio Demetrio, che parla della necessità di sviluppare nei giovani un’educazione alla propria interiorità. Invitato ad un convegno diocesano, l’autore, laico, spiega cosa vuol dire secondo lui, educazione interiore. Analizzando l’etimologia della parola Educare (*exducere*), Demetrio constata che il suo significato non si limita solo al risaputo “tirare fuori” ma significa anche “andare oltre, oltrepassare i confini,

¹⁰² Olivares, Manuel: Alice nel paese di Gandhi, articolo pubblicato nella rivista “Terra Nuova”, marzo 2009, pagina 46

superare anche i propri limiti, oltrepassare il proprio stato presente e proiettarsi verso un possibile orizzonte di significato e di senso.” Secondo l’autore questo è il vero significato profondo della parola che diventa la chiave fondamentale, un’analisi “umanizzata”. Demetrio evoca il ritorno di un’educazione che “metta al centro l’uomo, la persona, l’individuo.”¹⁰³ Prima compito solo della religione, quello di avvicinare l’uomo alla sua interiorità, adesso viene sottoposto anche all’attenzione del mondo laico, di cui l’autore fa parte. Afferma che “oggi sono tempi in cui non possiamo più concederci di arrestarci soltanto al visibile, a ciò che possiamo credere di padroneggiare utilizzando gli strumenti propri di una società materialista”. E’ sul piano dell’incontro che deve svolgersi il processo educativo, e come in tutte le relazioni anche quella con se stessi non si può pretendere di avere sempre una strada spianata. L’educazione infatti, secondo l’autore, si conquista. Facendo a meno di un po’ di retorica, ma sporcandosi le mani in prima persona, giorno dopo giorno, accettando i propri fallimenti e rischi, trovando nella fede la forza di ricominciare, è per l’autore segno di un nuovo nascente senso morale dell’impegno educativo.¹⁰⁴

Esattamente questa è l’esigenza che esprime Ivano Gamelli nel suo saggio “Pedagogia del corpo”, quando nel suo capitolo “A oriente del corpo” descrive la dimensione del rapporto con il tempo in occidente come qualcosa di frenetico ed esasperante. Così anche la scuola sembra adottare il metodo del fare tutto subito senza “godersi delle pause” basato sull’efficacia più che sull’“autentico interesse per la relazione educativa”[Gamelli 2001:89]. In questo capitalismo dell’istruzione, dove sembra quasi di addentrarci in fabbriche di produzione di massa piuttosto che in scuole, Gamelli avanza questa domanda “Siamo ancora capaci... di pensare all’istruzione che diamo e che riceviamo come qualcosa che si innesta sul bisogno e sul desiderio di conoscersi *prima e indipendentemente* dal raggiungimento di finalità intellettuali e professionali predeterminate?” [Gamelli 2001: 90]. Per riuscire ad integrare alla visione di sviluppo occidentale, la cura di noi stessi, e delle nostre emozioni, molti dei giovani occidentali ai quali “mancava qualcosa”, si sono avvicinati all’Oriente che ha influenzato fortemente la loro formazione. In oriente sembra che il tempo scorra diversamente. Solo se innovazione occidentale e saggezza

¹⁰³ Demetrio, Duccio: EDUCAZIONE, RISCOPRIRELA PER VIVERLA (Pagina 2). Discorso trascritto da registrazione DIOCESI DI ALBANO Convegno Diocesano 2010 su: Educazione. Noi ci crediamo! Roma, 9 giugno 2010
http://www.webdiocesi.chiesacattolica.it/cc_i_new/s2magazine/moduli/ultimora/uploads/allegati/cat_170/demetrio.pdf

¹⁰⁴ Cfr. nota precedente

orientale si incontrassero potremmo considerare lo sviluppo umano completo a 360 gradi. Ecco perché finalmente le pratiche orientali stanno venendo inserendosi nei nostri programmi di studio, e Alice è la prova che funziona e che non si perde nulla, anzi, si guadagna.

Non è tutto roseo come nel paese delle meraviglie però, i problemi ci sono e vengono quotidianamente affrontati, ma il messaggio che porta avanti questo esempio educativo potrebbe essere la prova che per rispondere ai continui e crescenti problemi personali e ambientali del nostro secolo, si potrebbero seguire differenti percorsi educativi. Visto che il periodo storico in cui viviamo è visibilmente un periodo di emergenza, come diceva Maritain [1961], abbiamo di conseguenza bisogno di nuova “pedagogia d'emergenza”.¹⁰⁵

Nelle scuole di Alice, seguendo quella che viene definita “ecologia della mente”, si cerca di formare una classe di nuovi operatori sociali capaci di dialogo e cooperazione, interculturale e interraziale, capaci di dare risposte di pace anziché di violenza.

¹⁰⁵ Discorso di Valentino Giacomin alla presenza del Ministro Rosy Bindi, in rappresentanza del Governo Italiano, http://www.aliceproject.org/wp-content/uploads/2014/03/discorso_Valentino_x_Bindi.pdf Calcutta, 13 febbraio 2007

Conclusione



Pare allora che in ogni cultura, gli appartenenti a tutti i credi religiosi abbiano interpretato il messaggio dei profeti, degli illuminati, di Dio stesso come uno solo: metterci nei panni degli altri. Essere per gli altri chi vorremmo che essi siano per noi, ed amarli. Prima però, bisogna imparare ad amare noi stessi, sembra scontato ma non è così facile, bisogna scegliere di intraprendere un percorso, talvolta difficile e tortuoso, all'interno di noi stessi, decisi a superare i nostri limiti e avvicinarci sempre più agli altri. Aiutando gli altri si può raggiungere la vera felicità, quella che come dice Valentino “non decade con la morte fisica”. Ed è in relazione a questo, che credo che le parole amore e felicità abbiano così uno stretto nesso alla cura dell'altro, chiunque esso sia. Per questo, i saggi di ogni secolo e luogo, hanno individuato questo come l'unico e solo compito da seguire. Vorrei a tal proposito riportare qui le parole del discorso conclusivo di Roberto Benigni sui Dieci Comandamenti, avvenuto su Rai 1 nel 2014:

Ama il prossimo tuo come te stesso: il comandamento dell'amore. E se lo dice Gesù, che [...] ha fatto della sua vita un capolavoro d'amore perché l'ha allargato [...]. Fino ad amare lo straniero, lo sconosciuto, il diverso, fino ad

amare il nemico [...]. Gesù e tutti gli altri maestri dicono che in questo comandamento ci sta tutta la legge, il resto è commento, pensate un po'... Perché chi ama, ha obbedito a tutti i comandamenti.. Quindi dobbiamo amare noi stessi, perché dobbiamo diventare la misura dell'amore per gli altri. Credo che sia la prima volta nella storia del mondo che si sia una legge che dice: Amati, vogliati bene![...] Però c'è una cosa da dire, che il tempo passa. E il problema fondamentale dell'umanità da 2000 anni è rimasto lo stesso, *amarsi*. Solo che ora è diventato più urgente, molto più urgente[...]. Affrettiamoci ad amare! [...] Perché il fasciame di tutta la creazione è amore, e perché l'amore combacia con il significato di tutte le cose: la felicità. Sì, la felicità! A proposito[...] cercatela, tutti i giorni continuamente[...] perché è lì, ce l'abbiamo tutti, ce l'hanno data in dono quando eravamo piccoli, ed era un regalo così bello che l'abbiamo nascosto...e molti di noi l'hanno nascosto così bene che non si ricordano più dove l'hanno messo.. Guardate in tutti i ripostigli, gli scaffali, gli scomparti della vostra anima [...] Vedrete che esce fuori!¹⁰⁶

Ho scelto di portare l'esempio di una scuola, che da vent'anni si occupa di educare alla felicità, all'amore per se stessi e per gli altri, e alla costruzione di una nuova generazione di portatori di Pace. Mi auguro che questo progetto possa sempre continuare a crescere ed espandersi e che, anche in Italia, si possano aprire i nostri orizzonti verso questo tipo di educazione, l'educazione alla pace.



Il XIV Dalai Lama, durante la visita nella scuola di Alice nel 2013, ha rivolto una preghiera agli studenti, ed è con le sue parole, che vorrei concludere:

¹⁰⁶ https://www.youtube.com/watch?v=FT-y3_SsiXk

Così, giovani indiani, per favore... create più giustizia nella società, meno corruzione, meno distanza tra ricchi e poveri. Io penso che questa è una sorta di responsabilità di tutti [...] non possiamo credere nei leader o nei politici. La gente stessa deve impegnarsi. Per mettere in pratica questa missione, la strada è quella combinata con i principi morali e lo sviluppo della mente. Sviluppate le qualità interiori. Per favore, continuate!¹⁰⁷

¹⁰⁷ Discorso di sua santità il 14° Dalai Lama alla scuola di Alice, Sarnath 2013
http://www.aliceproject.it/page_1358363501413/index.php

Ringraziamenti

Vorrei ringraziare le mie guide spirituali Sua Santità il Dalai Lama, Lama Zopa Rinpoche, Geshe Tenzin Tenphel che ogni giorno sono per me un esempio di umiltà e altruismo.

Un ringraziamento particolare a Luigina, Valentino e tutti coloro che portano avanti questo meraviglioso progetto per il loro lavoro e per avermi dato l'opportunità di vivere quest'indimenticabile esperienza che mi ha arricchita e fatta crescere.

Ringrazio anche l'Università di Bologna che ha creduto nel mio progetto finanziando la mia tesi di ricerca e la mia relatrice per il suo supporto.

Ringrazio la mia famiglia, specialmente la mia fantastica mamma Valeria e mio fratello Vittorio per avermi aiutato con gioia.

Vorrei anche ringraziare le monache del Tara Temple per l'affetto e l'aiuto dimostratomi durante la mia permanenza in India, in particolare Ani Genla, Ani Tsultrim e Ani "Cook".

Inoltre desidero ringraziare tutte le bellissime ragazze e i bellissimi ragazzi delle scuole di Alice che ogni giorno con il loro impegno, portano speranza in questo mondo.



“La più bella e importante lezione che ho imparato è questa: ama te stesso e tutte le creature, e rispetta la natura” [Giacomin, De Biasi 1999b, 75]

Bibliografia

Assagioli, Roberto:

- *L'atto di Volontà*, Astrolabio, Roma, 1977
- *Lo sviluppo transpersonale*, Astrolabio, Roma 1977
- *Psicosintesi. Per l'armonia della Vita*, Astrolabio, Roma 1988

Capra, Fritjof:

- *Il Tao della Fisica*, Adelphi, Milano 1982 (ried. 2011)

Duccio Demetrio:

- *L'educazione interiore. Introduzione alla pedagogia introspettiva*. La Nuova Italia, Firenze 2000

Gamelli, Ivano:

- *Pedagogia del Corpo*, Meltemi editore srl, Roma 2001

Gardner, Howard:

- *L'educazione delle intelligenze multiple*, Anabasi, Milano 1994

Germani, Gloria.:

- *A scuola di felicità e decrescita: Alice Project. Con prefazione del Dalai Lama*. Editrice Aam Terra Nuova, Firenze 2014.

Giacomin, Valentino:

- *Il Maestro di Alice*. Una proposta di “Universal Education” per l'educazione all'universalità, Publiprint, Trento 1988.
- *La mente come uno specchio*, Awakening Special Education Society Progetto Alice Sarnath-Varanasi 2001
- *I learn English*. Alice Project Edition – Awakening Special Education Society, Sarnath-Varanasi 2015.
- *The jewels of wisdom*. Alice Project Edition Awakening Special Universal Society, Sarnath-Varanasi 2016.

Giacomin, Valentino e De Biasi, Luigina:

- *Per Cominciare. Introduzione alla pratica del Progetto Alice*, Edizioni Universal Education, Sarnath 1999a.
- *Coniglio Saggio. Guida alla conoscenza di sé per un orientamento interiore e per un'ecologia della mente*. Universal Education, Alice Project, Varanasi 1999b.

- *Coniglio Saggio, volume II. Le avventure di un adolescente in conflitto con la scuola, la società e se stesso. Guida alla conoscenza di sé per un orientamento interiore e per un'ecologia della mente*, Awakening Special Universal Education, Alice Project, Bodhgaya 2000a.
- *Il Percorso di Alice. Dispensa per gli insegnanti. Tappe del progetto educativo. Un diverso approccio per una società pluralista e multiculturale*. Awakening Special Universal Education Society, Bodhgaya 2000b.

Goleman, Daniel:

- *Intelligenza emotiva, che cos'è e perché può renderci felici*, Rizzoli, Milano 2011.

Gyatso, Tenzin (His Holiness 14° Dalai Lama of Tibet);

- *Beyond Religion: Ethics for a Whole World*, Houghton Mifflin Harcourt, New York, New York, December 6, 2011
(versione italiana tradotta da S. Orrao: *La felicità al di là della religione. Una nuova etica per il mondo*, Sperling & Kupfer, Milano 2012)

Gyatso, Tenzin (His Holiness 14° Dalai Lama of Tibet); Howard, Cutler:

- *The art of Happiness*, Easton Press, Norwalk, Connecticut, USA 1998
(versione italiana tradotta da Laura Serra: *L'arte della felicità*, Oscar Mondadori, gennaio 2009)

Jung, Carl Gustav:

- *La saggezza orientale*, Bollati Boringhieri, Torino 1986.
- *L'uomo e i suoi simboli*, Mondadori, Milano 1988.
- *Ricordi, sogni e riflessioni*, Rizzoli Milano 1992.
- *Il Libro Rosso. Liber Novus. Edizione Studio*. Bollati Boringhieri editore, Torino 2010.

Maritain, Jaques:

- *Educazione al Bivio*, La Scuola editrice, Brescia 1961.

Maslow, Abram:

- *Verso una psicologia dell'essere*, Astrolabio, Roma 1971.

Mortari, Luigina:

- *Aver cura della vita della mente*, Carocci, Roma 2013

Porritt, Jonathon:

- *Save the Earth*, Turner Pub., 01 set 1991

Schrodinger, Erwin:

- *L'immagine del mondo*, Boringhieri, Torino 1966

Varela, Francisco; Thompson, Evan T.; Rosch, Eleanor:

- *La via di mezzo della conoscenza. Le scienze cognitive alla prova dell'esperienza*, Feltrinelli, Milano 1992.

Vigne, Jaques:

- *Meditazione, emozioni e corpo cosciente. Le pratiche meditative alla luce delle neuroscienze*. Mc Editrice, Milano, Marzo 2012, traduzione di Chiara Spano.

Turatto M., Dell'Acqua R.

- *Attenzione e Percezione. I processi cognitivi tra psicologia e neuroscienza*, Carocci Editore, Roma 2006

Welwood, John:

- *L'incontro delle Vie. Un'esplorazione della psicologia orientale/occidentale*, Casa Editrice Astrolabio – Ubaldini Editore, Roma 1991.

Wilber, Ken:

- *Oltre i confini*, La Cittadella, Assisi 1985.

Crediti Fotografici

Tutte le foto presenti nell'elaborato sono state scattate dalla sottoscritta, con l'eccezione della foto della prima pagina di copertina che è stata scattata da Boom Dorje. Tutti i diritti riservati.

Pure l'immagine di pag. 11 e il logo di pag. 28 sono di proprietà di © Alice Project, Awakening Special Universal School. All rights reserved.