

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

Laura Romano

“Educating to self-consciousness” is the aim of educational experimentation proposed by the founders of the “Alice Project”.

Any child should be considered as a thinking being and made of emotions and beliefs. Nevertheless, living in a society where superficiality and pragmatism are predominant has led to not consider these aspects in child education. Indeed, in scholar environment any individual is trained to be socially realized, but unable to nurture higher levels of consciousness because the formal knowledge in schools is disconnected from interior experience and awareness.

The Alice model aims to train human beings able to explicate their potentials beyond the phenomenal world: move from an anthropocentric view to a biocentric one in which the human being is a part of the Universe and not above it. Interior life of any individual is not disconnected from the real world, but an integral part of it, as it is well known in quantum physics.

To achieve this goal, the traditional school program should be integrated with special activities such as mediation, yoga, visualisation techniques useful to get the ability to visualise and memorise, higher mindfulness, decreasing in aggressive behaviour and development in emotional intelligence. All these aims are successfully reached in the experimentation in India.

It would be interesting that the traditional education opens up to the principles placed by the “Alice Project”.

Key words: consciousness, pedagogical aims, awareness, Alice educational project.

INTRODUZIONE

Conoscere sé stessi è il traguardo a cui mira la sperimentazione educativa proposta dai fondatori del Progetto Alice attraverso l'esplorazione del mondo dei pensieri, delle emozioni, dei sentimenti, delle credenze e dei giudizi; attraverso la *comprensione* di ogni cosa studiata e osservata, nella profondità del confronto con sé stessi e con il mondo intero.

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

Il *progetto Alice* propone un'*educazione integrale*. L'attenta sperimentazione scientifica eseguita per oltre dodici anni e i risultati dei *test* di verifica somministrati agli studenti nelle scuole sperimentali, rendono il *Progetto Alice* degno di un'attenta osservazione da parte di tutti coloro che avvertono il bisogno di un rinnovamento in ambito educativo.

La tesi si sviluppa in tre capitoli:

Nel primo capitolo vengono descritti gli aspetti teorici e i fondamenti su cui poggia tutto il lavoro sperimentale del Progetto Alice, viene trattata la Psicosintesi di Assagioli e la Psicologia transpersonale per l'osservazione dell'uomo nella completezza bio-psico-spirituale, per poi passare ad approfondire gli aspetti inerenti il processo di autorealizzazione attraverso le pratiche integrali ovvero delle pratiche trasformative globali rivolte alla dimensione somatica, affettiva, cognitiva e transpersonale della natura umana.

Nel secondo capitolo viene presentata la storia del *Progetto Alice*, le motivazioni che spinsero Giacomini e Luigina De Biasi alla sua creazione, la decennale esperienza sviluppata prima in Italia e successivamente in India e i relativi test somministrati da professionisti esperti in quest'ultimo Paese e confrontati con il parere di altri professionisti italiani. Si descrive, inoltre, la filosofia di base del Progetto, la metodologia utilizzata e la formazione che gli insegnanti dovrebbero seguire per l'attuazione del Programma Speciale presentato.

Nel terzo capitolo vengono descritte le tecniche della pratica pedagogica di Alice - da affiancare ai classici programmi curricolari - come la meditazione, lo yoga, le tecniche di visualizzazione, il silenzio etc.

Si tratta di tecniche o discipline pratiche finalizzate a far cessare l'incessante lavoro mentale, infatti, esse operano attraverso due metodi congiunti: l'acquietamento psichico-sensoriale (le posizioni yoga, il recupero del rapporto con il corpo, con il respiro e, in generale, con la natura) e lo spostamento dell'attenzione dall'esterno all'interno, cioè ponendo la propria attenzione consapevole sull'attività della mente stessa, guardandola in maniera distaccata.

Nell'ultima parte del mio lavoro di tesi viene anche trattata l'importanza che rivestono a livello educativo i miti, i racconti, le favole, le filastrocche con un'appendice dedicata a trattare con maggiore carica emotiva e riflessiva le tematiche emergenti del nostro tempo.

CAPITOLO PRIMO

1. PERCORSI TEORICI

*Ognuno può dare e ricevere dalla vita
solo ciò che è (A. Maslow)*

Un processo di armonizzazione della personalità e l'integrazione con il mondo esterno rappresentano un traguardo psico-esistenziale importante. Oggi molti uomini, sia consciamente che inconsciamente, cercano di aspirare a questo traguardo, andando oltre la materialità ed entrando a contatto con la dimensione transpersonale. Nonostante la cultura nella quale siamo inseriti ci porti a definire aspetti pragmatici, si dovrebbe valutare la possibilità di sviluppare dei percorsi di studio, che già a partire dalla formazione del bambino, favoriscano un processo di armonizzazione della personalità nel corso degli anni e permettano una graduale conoscenza di sé in una dimensione di totalità.

Questa visione della realtà è trattata già da Assagioli, ma risulta ancora attuale. Infatti, l'idea di una nuova modalità di visione di sé stessi, potrebbe ipoteticamente essere inserita in percorsi di studi che oltre all'arricchimento conoscitivo - come introduzione di nuove conoscenze - permettano un arricchimento personale.

Per riflettere su questa idea e percorso personale di crescita è doveroso individuare quali sono i passi compiuti per arrivare a questo stadio transpersonale.

1.1 Studio dell'uomo come entità interna

L'uomo è stato studiato dalla psicologia partendo da vari livelli. In particolare si è inserito lo studio dell'uomo in riferimento al contesto sociale e culturale di ogni epoca.

La nascita della psicologia è relativamente recente, in quanto nella seconda metà dell'800, grazie ad un gruppo di studiosi, si trasferirono sull'uomo i metodi e le tecniche delle scienze naturali. Grazie a questo approccio la psicologia divenne una disciplina scientifica e nacque così la psicofisiologia.¹ L'approccio allo studio dell'uomo si è sviluppato secondo due modalità: una che vedeva l'uomo come "esterno", quindi si poteva studiare solo tutto ciò che è chiaramente visibile, l'altra modalità riguardava l'aspetto "interno", cioè uno studio dell'uomo e di tutto ciò che non è chiaramente visibile.

In particolare nel comportamentismo l'uomo si poteva studiare partendo da ciò che è osservabile, visibile ad occhio nudo, cioè i comportamenti che non sono altro che dati dall'associazione tra uno stimolo e una risposta. Questa modalità di pensiero porta a definire lo studio sull'uomo come esterno e superficiale in quanto non si fa altro che studiare ciò che si vede esternamente.

Ad un certo punto si è iniziato a occuparsi di patologia, in particolare delle malattie mentali dell'uomo, che non comprendevano solo i comportamenti ma anche i pensieri.²

Nello specifico, a seguito delle osservazioni sull'ipnosi e le suggestioni, l'indagine dell'uomo si è spostata ad una dimensione più profonda e interna. A riguardo, la psicanalisi prende tutt'ora in considerazione gli aspetti inferiori della natura umana e le sue componenti istintive. La mente umana a questo punto venne considerata come caratterizzata da una

¹ Caprio A., Malfiore L., *Psicosintesi della coscienza*, CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA www.erbасacra.com, 2016, consultato il 14/06/2017.

² *Ibidem*

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

parte conscia, come quella che era stata studiata fino ad ora, ma anche una parte preconscia e inconscia.³

In particolare, Freud ha costituito una scuola di pensiero denominata psicanalitica o psicodinamica che prende origine dalle reinterpretazioni di osservazioni cliniche.⁴ La denominazione psicodinamica è dovuta all'idea di considerare la mente come strutturata su vari livelli e che tali livelli siano in relazione dinamica tra di loro, rifiutando la concezione di una mente rigida e strutturata con parti che non cambiano nel tempo.⁵

Due fondamentali concetti definiti dalla psicanalisi sono il "determinismo psichico" e "l'inconscio" che sono intimamente interconnessi.⁶

Questi due concetti rappresentano una modalità di visione dell'uomo nuova e dinamica, dove il compito risulta quello di individuare le varie parti e capire in che modo esse siano interconnesse.

Infatti, secondo il determinismo psichico, ogni evento è connesso causalmente ad altri eventi che lo hanno preceduto. Freud ebbe l'intuizione di postulare una pluralità di livelli delle funzioni mentali (conscio, preconscio e inconscio) e una serie di meccanismi che li pongono in relazione.⁷ Ed è come se l'analisi della psiche vedesse la psiche stessa come causa ed effetto di altri eventi, che nello studio dell'uomo è doveroso tenere in considerazione.

Partendo da questa premessa, Freud diede origine al *Modello Topografico* che vede l'apparato psichico come costituito da tre sistemi che sono differenziati in base alla loro accessibilità alla coscienza e all'utilizzo dell'energie pulsionali⁸ in quanto non si può accedere nella stessa maniera alla coscienza e ogni apparato contiene all'interno delle energie che utilizza dinamicamente. I tre sistemi sono: Conscio, Preconscio, Inconscio.⁹

- Il conscio contiene tutte le informazioni di cui il soggetto è consapevole;
- Il preconscio contiene contenuti che possono essere portati alla coscienza con un semplice sforzo dell'attenzione;
- L'inconscio vero e proprio è costituito da contenuti primitivi e leggi di base non logiche scatenando energia ad un livello primario.

Successivamente Freud ridefinì la teoria psicodinamica postulando l'esistenza di tre istanze psichiche *Io, Es, Super Io*. La particolarità del modello freudiano sta nell'aver introdotto l'esistenza di entità e livelli che per definizione non sono direttamente osservabili, cioè l'inconscio o l'Io.¹⁰

Infatti, fino alla teoria freudiana, lo studio dell'uomo era focalizzato su elementi e dimensioni chiaramente visibili, l'introduzione di entità astratte e soprattutto non conoscibili direttamente ha posto non poche critiche. La mente, secondo una riformulazione del modello topografico, è concepita come composta da tre strutture, dando origine al *Modello Strutturale*, ciascuna a sua volta è costituita da un gruppo di contenuti e processi legati tra di loro. In particolare ogni istanza o struttura, possiede delle caratteristiche ben precise:¹¹

³ Caprio A., Malfiore L., *Psicosintesi della coscienza*, CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA www.erbasaera.com, 2016, consultato il 14/06/2017.

⁴ Canestrari R., Godino A., *La psicologia scientifica. Nuovo trattato di psicologia*, CLUEB Bologna, 2007.

⁵ *Ibidem*

⁶ Lis A., Stella S.,Zavattini G.C., *Manuale di Psicologia Dinamica*, il Mulino, 1999.

⁷ *Ibidem*

⁸ *Ibidem*

⁹ Lis A., Stella S.,Zavattini G.C., *Manuale di Psicologia Dinamica*, il Mulino, 1999.

¹⁰ Canestrari R., Godino A., *La psicologia scientifica. Nuovo trattato di psicologia*, CLUEB Bologna, 2007.

¹¹ Lis A., Stella S.,Zavattini G.C., *Manuale di Psicologia Dinamica*, il Mulino, 1999.

- *Es*: è l'istanza psichica completamente inconscia, che ha come compito quello di "scaricare" lo stato di tensione pura fino al raggiungimento di uno stato di soddisfacimento. Per tale motivo è retta dal *Principio di Piacere*. Non si può conoscere direttamente questa istanza, ma si può intravedere attraverso l'influenza che l'*Es* esercita sugli altri sistemi, cioè l'*Io* ed il *Super-Io*.
- *Io*: è l'agente esecutivo della mente, che ha il compito di mediare tra le pressioni e le richieste provenienti dall'*Es* (che sono date da impulsi) dalla realtà esterna e dal *Super-Io*. Può essere considerata la sede della consapevolezza, della percezione, del pensiero, della memoria. È retto dal *Principio di realtà*.
- *Super-Io*: è l'agente o l'istanza "morale" dell'apparato psichico e contiene tutte le norme morali che regolano la condotta e gli ideali. È il responsabile del senso di vergogna e colpa.

Quindi, secondo questa prospettiva strutturale, nell'uomo non c'è solo la parte consapevole di sé stesso, ma anche degli aspetti più profondi che possono essere conosciuti indirettamente (ad esempio: l'*Es* nell'influenzamento degli altri sistemi) o totalmente sconosciuti. L'uomo non ha la possibilità di vedere direttamente un istinto pulsionale, confermarlo o disconfermarlo, quindi secondo questo presupposto, per Freud bisogna procedere sulla presenza e assenza di particolari fenomeni (come atti mancanti, sintomi, sogni, libere associazioni).¹²

Da questo modello psicanalitico prende spazio la *Psicologia del Profondo*, attraverso Jung, che indagò gli integratori profondi della psiche e affermò l'importanza delle esperienze e dei valori spirituali, oltre che gli elementi che attraversano tutte le culture, arrivando a definire la presenza di un "*inconscio collettivo*".¹³

Secondo Freud, i contenuti dell'inconscio, si limitavano a tendenze infantili che, trovandosi nell'interno di una struttura adulta, risultavano incompatibili e il soggetto era portato a rimuoverle. La rimozione è considerata come un processo che inizia prima della fanciullezza attraverso l'influenza morale dell'ambiente perdurando tutta la vita.¹⁴

Secondo Jung, l'inconscio ha anche un altro lato, che permette di vedere non solo i contenuti inconsci, ma anche tutto ciò che non riesce ad arrivare alla coscienza, quindi sostiene che l'inconscio sia continuamente impegnato ad associare e dissociare i suoi contenuti. In particolare bisogna dividere, secondo il modello Jungiano due tipologie di inconscio: *personale e collettivo*.

Nell'*inconscio personale* rientrano materiali e contenuti che potrebbero essere coscienti, che fanno parte integrante della personalità e che -se mancano - determinano un senso di inferiorità, generando quindi un senso di inferiorità morale.

Questo senso di inferiorità non dipende dal conflitto con leggi morali, ma dal conflitto con il Sé che cerca in tutti i modi di ripristinare l'equilibrio psichico. Infatti l'uomo ha la necessità, secondo Jung, di trovare un equilibrio nel proprio Sé, in riferimento alla percezione che egli ha di sé stesso e al segnale che riceve dagli altri.

Mentre nell'*inconscio collettivo*, negli strati più profondi, si possiedono contenuti di ordine collettivo, sempre vivi, che rientrano in elementi impersonali e formano le "*categorie*

¹² Canestrari R., Godino A., *La psicologia scientifica. Nuovo trattato di psicologia*, CLUEB Bologna, 2007.

¹³ Jung C.G., *Psicologia dell'inconscio. L'Io e l'inconscio*, La grande biblioteca della psicologia, Fabbri Publishing, Milano, 2014.

¹⁴ *Ibidem*

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

ereditarie” o archetipi, in quanto il soggetto non può essere considerato entità singola, ma sociale e collettiva.¹⁵

La *personalità cosciente* è un segmento più o meno arbitrario della psiche collettiva, in quanto strutturata sia dalla coscienza personale, cioè l'insieme dei contenuti personali, che anche dai più profondi strati connessi all'inconscio collettivo. Quindi la personalità è data da una somma di fatti psichici che vengono sentiti come “personali”.¹⁶

Proprio per definire la personalità, Jung indica la parola *Persona* come la più appropriata. Egli ritiene che sia un termine appropriato, in quanto *Persona* originariamente era la maschera che portavano gli attori e che stava ad indicare una parte del personaggio.

Secondo Jung, se l'uomo si volesse realmente sforzare a definire e scindere gli aspetti personali di sé stesso da quelli impersonali, si troverebbe in un estremo imbarazzo, perché quel contenuto della *Persona*, tutto sommato, è universale. Infatti, solo perché la *Persona* è un segmento più o meno arbitrario della psiche collettiva, l'uomo potrebbe cadere nell'errore di definirla come individuale, ma l'individuo è solo una maschera che simula l'individualità, che fa credere agli altri che chi la indossa sia individuale, mentre non si tratta che di una parte rappresentata in teatro, dove ciò che parla è la *psiche collettiva*.¹⁷

Secondo Jung se analizziamo la *Persona*, stacciamo la maschera e scopriamo che ciò che vi rimane in fondo è collettivo, quindi la persona era solo la maschera della psiche collettiva e “*ciò che appare*” è un compromesso tra l'individuo e la società.¹⁸

Da questo presupposto è fondamentale partire per capire in che modo individuare uno studio sull'uomo e sulla sua totalità intesa come conscia e inconscia, individuale e collettiva. Da qui nasce la *Psicologia Umanistica* con William James, Rollo May, Eric Fromm, Abraham Maslow, Carl Rogers, Gordon Allport dove il punto di partenza è l'essere umano. Le caratteristiche principali sono:

- Lo studio della natura e delle qualità dell'essere umano sano, quindi spostare l'attenzione dal precedente interessamento verso la malattie mentali;
- Il riconoscimento dei suoi aspetti migliori, cioè definire le qualità che l'uomo possiede e come le utilizza;
- La scoperta delle sue potenzialità latenti, cioè la presenza di capacità che non sempre sono consapevoli e consce;
- Lo sviluppo e l'uso delle tecniche adatte ad attuare le potenzialità;
- La messa in opera in ogni campo della vita sia individuale che collettiva.

Secondo Maslow, il punto di vista della psicologia umanistica non nega la teoria tradizionale freudiana, ma la integra e la completa. A conferma di ciò, Maslow ritiene che Freud abbia fornito la psicologia che studia e tratta la patologia, mentre gli psicologi umanisti una psicologia che è basata sullo studio e l'approfondimento della condizione di benessere e di salute. Ed è come se si occupassero di una Psicologia della salute che permetta di controllare e migliorare la vita dei soggetti.¹⁹

Gli psicologi ad indirizzo umanistico, hanno preferito l'esperienza umana e ciò che è fondamentale alla vita e al benessere a ciò che è misurabile in laboratorio. A questa corrente di pensiero è stata fondamentale una presa di visione “transpersonale”, come l'insieme di

¹⁵ *Ivi*

¹⁶ Jung C.G., *Psicologia dell'inconscio. L'Io e l'inconscio*, La grande biblioteca della psicologia, Fabbri Publishing, Milano, 2014.

¹⁷ *Ibidem*

¹⁸ *Ibidem*

¹⁹ Walsh R., Vaughan F., *L'espansione della coscienza. La visione transpersonale*, Edizione Crisalide (LT), 2012.

intense e significative esperienze che creano il senso d'identità e la diffusione dell'Io nell'universo.²⁰

La psicologia umanistica si trova tra la psicologia comportamentista e la psicoanalisi. Da questo punto nasce anche l'aggiunta di una dimensione superiore a quella umana, cioè "transpersonale", per indicare un livello superiore e trascendente all'uomo.²¹

Gli studi umanistici e transpersonali non sono emersi in una situazione di vuoto culturale, ma in un periodo di profondi cambiamenti che negli anni '60 hanno portato alla nascita del Movimento per lo Sviluppo del Potenziale Umano, portando l'uomo a guardare dentro di sé per trovare una gratificazione duratura che il successo e le acquisizioni materiali promettevano ma non riuscivano a fornire.²²

Da questa visione dell'uomo, gli studiosi transpersonali hanno integrato la visione psicoanalitica che prevede la presenza di inconscio, quindi di parti della mente non chiaramente visibili, con la concezione della psicologia umanistica, dove l'intento è studiare l'uomo come dotato di qualità e capacità, che mettendole in pratica può arrivare ad un accrescimento e stato di benessere.

A queste due correnti di pensiero, gli studiosi transpersonali hanno aggiunto un terzo elemento che è l'extra-ordinario, relativo all'intima relazione tra l'individuo e il cosmo, ovviamente di ordine transpersonale.²³

1.2 Nascita di una sintesi

Per la psicosintesi la certezza del "fenomeno umano" è il Sé, considerato come un baricentro da cui è impossibile dividersi ed è pericoloso allontanarsi.²⁴ Sin dai primi giorni di vita, un soggetto, deve svolgere un immenso e duro lavoro per costruire, gradualmente, l'identità del proprio Sé, è un processo che si sviluppa nel tempo, lungo e delicato che tira in ballo tutta una serie di funzioni cognitive e che dipende da molti fattori. Il Sé può denotare una struttura della mente, la totalità bio-psichica della persona o la dimensione soggettiva dell'esperienza.²⁵

Quasi contemporaneamente a Freud e Jung, Assagioli intuì l'interazione tra struttura biologica e substrato emotivo e mentale dell'uomo, stabilendone i rapporti ed enunciando alcune leggi della psicotica.²⁶ In particolare, Freud, ispezionava i bassifondi della psiche (introducendo il concetto di inconscio e di mente come strutturata su vari livelli) e Jung intravedeva le "ombre" del passato (individuando delle categorie che definì come ereditarie, introducendo il concetto di inconscio collettivo) ed Assagioli individuava un "atomo permanente" dell'uomo, descrivendone i confini e definendo così una nuova strada alla ricerca interiore.²⁷

Tutto ciò, non significa tralasciare i problemi della personalità e del mondo, ma semplicemente comprendere ciò che è relativo e inerente nella struttura dell'uomo. Quindi, obiettivo della Psicosintesi è quello di teorizzare e utilizzare le potenzialità del "pianeta-

²⁰ Walsh R., Vaughan F., *L'espansione della coscienza. La visione transpersonale*, Edizione Crisalide (LT), 2012.

²¹ *Ibidem*

²² *Ibidem*

²³ *Ibidem*

²⁴ Assagioli R., *Lo sviluppo transpersonale*, Ed. Astrolabio – Ubaldini, 1988.

²⁵ Winnicott, *The Maturation Process and the Facilitating Environment. Studies in the Theory of Emotional Development*, London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-analysis, 1965, p. 67.

²⁶ Assagioli R., *Lo sviluppo transpersonale*, Ed. Astrolabio – Ubaldini, 1988.

²⁷ *Ibidem*

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

uomo”, che rappresenta un microcosmo in divenire, affidato direttamente alle energie e modalità dell'uomo stesso.²⁸

È fondamentale individuare le difficoltà che l'uomo incontra nel “ragionar bene”, cioè svincolato da preconcetti e pregiudizi, inoltre il merito ad Assagioli è dato per aver fuso insieme nella Psicosintesi tre grandi aspetti fondamentali dell'esperienza esistenziale dell'uomo cioè quella culturale, scientifica ed umana per procedere alla sua reale autorealizzazione.²⁹

Assagioli non dà una definizione di cosa si intende per psicosintesi, ma ritiene che sia necessario solo specificare di cosa si occupa tale disciplina cioè dell'esperienza e la coscienza spirituale.³⁰

1.2.1 Modello Psicosintesi

La psicosintesi è una corrente che si ispira ai principi della psicologia umanistica, tesa allo sviluppo armonico della personalità che porta ai livelli superiori della psiche. Si intende una totalità composta da aspetti bio-psico-spirituali.³¹

Secondo Assagioli, l'umanità attraversa uno stato di grave crisi collettiva e individuale, nella quale si ha un generale senso di insoddisfazione, di malcontento per la vita ordinaria che porta alla ricerca di qualcosa di “altro”. Questa ricerca dell'uomo permette un'espansione della coscienza che include due livelli cioè: conoscenza del mondo esterno (conquista dello spazio) e conoscenza del mondo interno (indagine sulla natura e le facoltà dell'uomo).³²

L'obiettivo è quello di ritrovare sé stesso e l'equilibrio personale per giungere al miglioramento e ad uno stato di benessere.³³ Questo benessere può essere raggiunto attraverso un percorso che porta ad una “sintesi”. L'uomo, secondo Assagioli, è dotato di coscienza e volontà, capace di comporre la molteplicità che lo costituisce (*psicosintesi personale*), inoltre è dotato di capacità che lo mettono in relazione su un piano collettivo favorendo l'integrazione tra sé stesso e l'ambiente (*psicosintesi interpersonale*). Ma queste due dimensioni non bastano all'uomo per colmare il suo processo di autorealizzazione, perché l'uomo è visto anche come colui che estende la propria crescita oltre la coscienza personale fino ad arrivare all'identificazione con il Sé (*psicosintesi transpersonale*)³⁴. Quindi per raggiungere un modello di “sintesi” l'uomo ricerca e integra tre dimensioni cioè: *psicosintesi personale, psicosintesi interpersonale e psicosintesi transpersonale*.

Il processo di psicosintesi si articola in tre fasi:

- *Conosci te stesso*
- *Possiedi te stesso*
- *Trasforma te stesso*

Per *conoscere sé stesso*, l'uomo deve arrivare alla consapevolezza della propria “molteplicità interiore”, cioè formata da sensazioni, impulsi, desideri, emozioni, pensieri,

²⁸ *Ibidem*

²⁹ Assagioli R., *Lo sviluppo transpersonale*, Ed. Astrolabio – Ubaldini, 1988.

³⁰ *Ibidem*

³¹ Assagioli R., *Comprendere la Psicosintesi*, Guida alla lettura dei termini psicosintetici, Ed. Astrolabio, Ubaldini, 1991.

³² Assagioli R., *Lo sviluppo transpersonale*, Ed. Astrolabio – Ubaldini, 1988.

³³ Assagioli R., *Comprendere la Psicosintesi*, Guida alla lettura dei termini psicosintetici, Ed. Astrolabio, Ubaldini, 1991.

³⁴ *Ibidem*

immagini, intuizioni che insorgono quando si identifica in un ruolo o tratti di personalità, ed è fondamentale per trasformare quella frammentarietà interna in un'unità.³⁵

Il *possedere sé stessi*, in quanto nell'uomo vi è un luogo interiore, un centro, che è equidistante e non coinvolto rispetto alle altre caratteristiche e che quindi non permette di identificarsi con contenuti transitori e mutevoli della coscienza. Questo può essere definito "centro di auto-consapevolezza" nel quale si possono coordinare tutte le funzioni psichiche e rendere l'uomo padrone delle proprie azioni. Tutto ciò è possibile attraverso *l'esperienza della volontà* (elemento più diretto all'io), intesa come energia forte, sapiente e buona.³⁶

Il *trasformare sé stessi* introduce la capacità di far in modo che l'uomo arrivi ad una conoscenza di sé stesso e quindi prendere possesso della molteplicità interiore, rilevando potenzialità rimaste oscure, permettendo di trasformare ed esprimere i talenti e le doti. Il contatto con i livelli più elevati permette di avere esperienza del *Sé transpersonale* che è un riflesso della personalità.³⁷

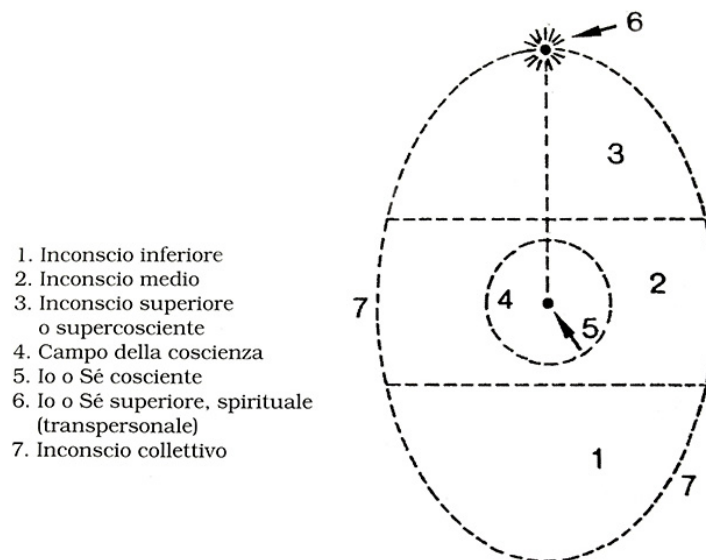
1.2.2 Il Sé raffigurato con l'Ovoide

La specificità del modello della Psicodinamica è espressa graficamente attraverso due diagrammi: un *ovoide* e una *stella*.

Nell'Ovoide, Assagioli, descrive l'essere umano come un microcosmo, in particolare, utilizza l'Ovoide per raffigurare il Sé che trascende l'individualità della psiche. L'ovoide, viene considerato come l'immagine anatomica della psiche descrivendo i livelli e le sue parti:³⁸

L'ovoide è composto da varie zone che si trovano posizionate in differenti punti e presentano delle connessioni tra di loro.

Figura 1- L'ovoide, Teoria di Psicodinamica



³⁵ *Ibidem*

³⁶ Assagioli R., *Comprendere la Psicodinamica*, Guida alla lettura dei termini psicodinamici, Ed. Astrolabio, Ubaldini, 1991.

³⁷ *Ibidem*

³⁸ *Ibidem*

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

ZONA 1= *Inconscio Inferiore* è posizionato nella parte inferiore del diagramma. Per *inconscio inferiore* s'intende una parte più primitiva e il compito dell'uomo consiste nell'acquisire una padronanza e conoscenza di ciò che contiene questo livello, perché solo in questa maniera, può individuare le sue energie e diventare capace di dirigerle. In questa zona hanno origine e sono contenute:³⁹

- le attività psichiche elementari che sono alla base della vita organica,
- le funzioni fisiologiche,
- le tendenze e gli impulsi meno differenziati,
- i complessi psichici a forte tonalità emotiva,
- i sogni e l'immaginazione.

ZONA 2= *Inconscio Medio* è posizionato nella parte centrale del diagramma. Nell'*inconscio Medio*, Assagioli rappresenta tutto ciò di cui l'uomo non è consapevole, come simile alla veglia. L'attività si potrebbe definire come una "*gestazione psichica*" che potrebbe affiorare nel campo della coscienza e consapevolezza. In questo livello si trovano:⁴⁰

- le esperienze,
- la progettazione ad attività future,
- il lavoro mentale e immaginativo.

ZONA 3= *Inconscio Superiore/Superconscio* si trova nella parte più alta del grafico in quanto è il livello più elevato dell'inconscio. Il sopraggiungere di elementi del superconscio nell'area della coscienza permette all'uomo di stare in una condizione di grazia. Quando Assagioli definisce il superconscio, sostiene che sia il vero potenziale dell'umanità, cioè la sorgente creativa/artistica che ha ispirato gli artisti, geni e mistici. Il superconscio, quindi ha contenuti più vasti, intensi e luminosi, che se affiorano nell'uomo in maniera veloce potrebbero sconvolgere la personalità.⁴¹

Il supercosciente non ha bisogno di essere dimostrato in quanto è un'esperienza diretta come quella che si ha durante la percezione di un colore, suono o sentimento, quindi non è necessaria una dimostrazione, ma chi ha fatto precedentemente esperienza può capire bene cosa si intende per supercosciente.⁴² Inoltre questa zona – come anche tutte le altre - non è isolata, ma permette un continuo scambio tra coscienza e inconscio, in quanto il supercosciente diviene cosciente e poi ritorna nel suo stato iniziale.

Questo scambio può avvenire in due modalità:⁴³

- Discendente: cioè irruzione di elementi supercoscienti a elementi coscienti come intuizioni, illuminazioni, ispirazioni.

³⁹ Assagioli R., *Comprendere la Psicosintesi*, Guida alla lettura dei termini psicosintetici, Ed. Astrolabio, Ubaldini, 1991.

⁴⁰ Assagioli R., *Comprendere la Psicosintesi*, Guida alla lettura dei termini psicosintetici, Ed. Astrolabio, Ubaldini, 1991.

⁴¹ *Ibidem*

⁴² Assagioli R., *Lo sviluppo transpersonale*, Ed. Astrolabio – Ubaldini, 1988.

⁴³ *Ibidem*

- Ascendente: cioè elevazione del centro di coscienza, dell'io cosciente fino ai livelli superiori e del supercosciente.

ZONA 4= *Campo Della Coscienza* è posizionato al centro dell'inconscio medio. Nel *Campo della Coscienza* s'intende l'area che comprende tutto ciò di cui l'uomo è consapevole in ogni momento, quindi del flusso continuo delle percezioni, stati d'animo, pensieri, immagini, quindi l'io Cosciente.

ZONA 5= *Io e Sé Cosciente* è posizionato al centro. L'uomo nell' *Io e Sé Cosciente* si identifica con ciò che proviene dalla coscienza, generalmente è portato a identificarsi con i contenuti che ci sono nella sua coscienza, ma secondo Assagioli l'uomo potrebbe non identificarsi sempre in questi contenuti e ritrovare il proprio io definito come *Centro di Coscienza*.

Questo passaggio, per Assagioli è fondamentale come maturazione psicologica "*noi siamo dominati da tutto ciò con cui ci identifichiamo, ma possiamo padroneggiare e dirigere tutto ciò da cui ci disindentifichiamo*".⁴⁴

ZONA 6= *Sé Transpersonale* è situato in cima come una stella e rappresenta la fisiologia dell'anima, la parte centrale del supercosciente. Il Sé Transpersonale è l'essenza più vera dell'essere dove non ci sono blocchi o ansie, ed è considerato il centro unificatore di tutti gli elementi psichici.⁴⁵

In questa zona non c'è una distinzione tra il sé personale e sé transpersonale, sono aspetti della stessa realtà. Il Sé, pur mantenendo il senso di individualità, ne trascende i limiti e possiede una percezione dell'universalità. Il Sé presenta proprio per la sua posizione una duplice natura: individuale e universale allo stesso tempo.⁴⁶

ZONA 7= *L'inconscio Collettivo* gira intorno all'ovoide che rappresenta la psiche umana. L'uomo è immerso in pensieri ed emozioni che non appartengono solo a sé, ma all'intera umanità.⁴⁷

Secondo Assagioli, nel processo di Psicossintesi, l'uomo dovrà effettuare un'adeguata psicossintesi personale, individuando e definendo il suo dominio, le sue energie, prima di sviluppare quelle superiori, quindi di esplorare il supercosciente, arrivando così ad una forma di autorealizzazione.⁴⁸

1.2.3 La fisiologia dell'io raffigurata con la Stella

Una seconda immagine presentata da Assagioli è la stella, che definisce quale sia realmente la fisiologia dell'io, potendo così arrivare a capire da quali elementi è costituito l'uomo per procedere al suo processo di sintesi. La stella descrive in quale modalità sia operativo l'io, definito da Assagioli come centro unificatore di elementi psichici vari ed eterogenei.

⁴⁴ Assagioli R., *Comprendere la Psicossintesi*, Guida alla lettura dei termini psicossintetici, Ed. Astrolabio, Ubaldini, 1991.

⁴⁵ *Ibidem*

⁴⁶ Assagioli R., *Lo sviluppo transpersonale*, Ed. Astrolabio – Ubaldini, 1988.

⁴⁷ Assagioli R., *Comprendere la Psicossintesi*, Guida alla lettura dei termini psicossintetici, Ed. Astrolabio, Ubaldini, 1991.

⁴⁸ Assagioli R., *Lo sviluppo transpersonale*, Ed. Astrolabio – Ubaldini, 1988.

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

L'azione dell'Io avviene attraverso l'uso di sensazioni, impulsi, emozioni, pensieri, immagini ed intuizioni che sono riconosciute come funzioni dal soggetto e che gli permettono di costruire e progettare il futuro personale e relazionale. La pluralità degli elementi viene percepita dal soggetto come diversità ma attraverso le funzioni può essere vissuta come unità armonica.

Secondo Assagioli, l'Io possiede sei funzioni psicologiche che vengono coordinate attraverso la volontà e si presentano attraverso tre livelli cioè:⁴⁹

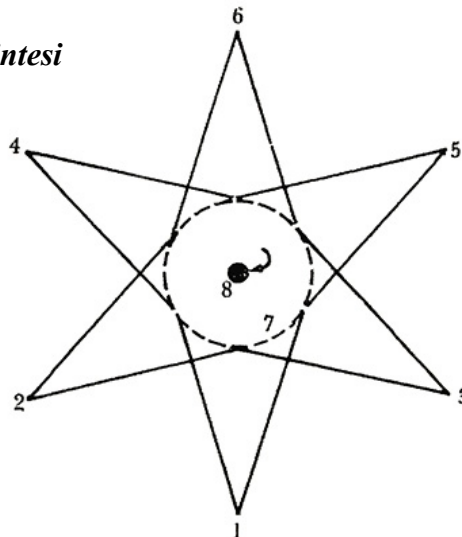
- *Fisico*: dove rientrano le sensazioni, impulsi o istinti,
- *Emotivo*: sentimenti ed emozioni,
- *Mentale*: pensiero, immaginazione e intuizione.

Tra le sei funzioni nell'Io si presenta:⁵⁰

- La *Sensazione* è considerata come la modificazione del nostro organismo a causa del contatto con l'ambiente esterno, in quanto vengono catturati gli stimoli esterni attraverso gli organi di senso, ognuno specializzato alla ricezione di uno stimolo particolare.
- L'*Emozione* è uno stato mentale e fisiologico associato a modificazioni psicofisiologiche, a stimoli naturali o appresi. Dal punto di vista evolutivo la loro principale funzione è quella di rendere più efficace la reazione dell'individuo a situazioni di sopravvivenza (che necessitano di risposta immediata). Secondo Assagioli, le emozioni rivestono due funzioni: relazionale (cioè la capacità di comunicare agli altri le proprie

Figura 2: La Stella, Teoria Psicosintesi

1. Sensazione
2. Emozione - Sentimento
3. Impulso - Desiderio
4. Immaginazione
5. Pensiero
6. Intuizione
7. Volontà
8. Punto centrale: l'«io»,
o sé personale



reazioni psicofisiologiche) e auto-regolativa (cioè riuscire a comprendere le proprie

⁴⁹ Assagioli R., *Comprendere la Psicosintesi*, Guida alla lettura dei termini psicosintetici, Ed. Astrolabio, Ubaldini, 1991.

⁵⁰ *Ibidem*

modificazioni psicofisiologiche). In questo caso, secondo Assagioli, le emozioni iniziali che possiede il neonato sono quelle “innate”, cioè paura, amore e ira; entro i cinque anni manifesta vergogna, ansia, gelosia e invidia.

Dopo il sesto anno d'età, si assiste ad un'evoluzione delle emozioni, in quanto il bambino è in grado di comprendere la differenza tra il mondo interno ed esterno, oltre a conoscere se stesso. In questo momento impara a controllare le emozioni, in particolare quelle riconosciute socialmente.

- Il *Sentimento* è la capacità di provare delle sensazioni ed emozioni in maniera consapevole, e a differenza delle emozioni, presenta una minore intensità e una maggiore durata. I sentimenti sono controllati dal subconscio e possono influenzare l'umore, il modo d'agire e il modo di vivere.
- L'*Impulso e desiderio* sono le “molle” che si trovano dietro le azioni umane, possono essere di origine differente e spesso si verifica un contrasto tra impulsi e desideri. L'uomo dovrebbe essere capace di riconoscere l'impulso-desiderio, esaminarlo e utilizzarlo con obiettività e maturità.
- L'*Immaginazione* è una funzione psichica che permette all'uomo di avere nella mente la percezione di oggetti e può essere generatrice di ulteriori immagini.
- Il *Pensiero* è un principio che permette di mettere a fuoco l'attenzione della mente, è diretto dalla volontà dell'lo e mantenuto in vita dalle emozioni e sentimenti.
- L'*Intuizione* è considerata una funzione psichica che permette di creare una comprensione “sovra-razionale” della realtà oggettiva e tangibile.
- La *Volontà* è la funzione psichica che è più vicina all'lo, considerata la sorgente di tutte le azioni, le scelte e gli impegni. La psicointesi fa uso di tecniche per suscitarsela, svilupparla, rafforzarla e dirigerla.

Quindi, per Assagioli, la stella descrive l'operatività dell'lo personale, centro unificatore di elementi psichici vari ed eterogenei. L'azione dell'lo personale avviene attraverso l'uso di queste funzioni che permettono di evitare di subire deterministicamente, e riprodurre meccanicamente, il passato. La pluralità degli elementi, usualmente percepita come diversità, può essere dunque vissuta, attraverso l'armonizzazione delle funzioni, come unità e trarre senso e significato dalla sua stessa più profonda identità, che l'uomo sarà in grado di riconoscerla ed esprimerla.⁵¹

1.2.4 Le Sub-personalità e la nascita di un Modello ideale

In psicointesi si considera l'animo dell'uomo come molteplice, ed è proprio da questo aspetto che si definiscono le sub-personalità, ciascuna con scopi, bisogni, credenze. Quindi risulta qualcosa di più profondo rispetto a “delle semplici maschere da indossare”, nelle quali c'è già una definizione di un ruolo da utilizzare.

Capita spesso che l'uomo non conosca le sub-personalità, ma che metta in atto una risposta creativa per far fronte alla realtà utilizzando le caratteristiche rimandate delle situazioni esteriori.⁵²

⁵¹ Assagioli R., *Comprendere la Psicointesi*, Guida alla lettura dei termini psicointetici, Ed. Astrolabio, Ubaldini, 1991.

⁵² *Ivi*

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

Nella psicosintesi non si propone l'idea di distruzione delle sub-personalità, ma si propone un percorso di lavoro che permetta di interrogare e dialogare con le varie sfaccettature fino ad arrivare al fine ultimo, cioè imparare ad utilizzare le qualità quando servono e non in maniera automatica.

Il primo passo da compiere è quello di riconoscere le proprie sub-personalità, in quanto ognuna di esse ha limiti e talenti per poter creare un processo di integrazione che comporti:⁵³

- *Riconoscimento*, implica che l'io si concentri su una o due sub-personalità;
- *Accettazione*, "un'osservazione oggettiva e non giudicante" nei confronti delle varie sub-personalità; essendo consapevoli dell'esistenza di sentimenti, pensieri, immagini, intuizioni e conflitti;
- *Coordinazione*, individuazione dell'intento positivo della singola sub-personalità;
- *Integrazione*, comporta un'attenzione alla riconciliazione degli impulsi in contrasto, che può avvenire attraverso delle tecniche cioè l'espressione, la cooperazione e la trasformazione.

Dall'analisi del proprio Io e del Sé, secondo Assagioli si arriverebbe alla creazione di un modello ideale che è strettamente legato al "*progetto esistenziale profondo di ciascuno*", ma anche alle caratteristiche di personalità e ai ruoli che si esercitano nella vita, che portano il soggetto all'autorealizzazione.⁵⁴

L'uomo lavorando sul proprio modello ideale, non fa altro che diventare "*chi in essenza e in potenza è già*". Quindi l'esistenza di un modello ideale non è altro che una guida per la trasformazione della personalità, per poter essere un veicolo ottimale per l'espressione degli scopi dell'anima.

Per arrivare a ciò, si deve lavorare sul modello ideale, avere una visione chiara di quel modello affinché ciò che è solo in potenza si possa manifestare. Si può definire come un lavoro di scoperta della propria visione e dell'altro promuovendo un lavoro plastico e creativo.

La tecnica del modello ideale si fonda sull'immaginazione che viene spesso praticata nell'inconscio. Quindi presuppone un'idea, nutrita dall'attenzione e dalla forza del desiderio.⁵⁵

1.3 Modello di psicologia transpersonale

Per concorrere al percorso di autorealizzazione, non basta definire il proprio Io e il proprio Sé, ma è doveroso aggiungere un elemento "*transpersonale*", cioè che va al di là della persona e che rientra all'interno di una dimensione spirituale. Nello stato attuale stiamo assistendo ad una disputa sulla natura dell'anima umana tra due ontologie, punto di riflessione per individuare un percorso che possa formare al meglio gli uomini.⁵⁶

Da una parte, si presenta una visione fisica del mondo - realtà ultima - al di là della quale non esiste altro, e i comportamenti e le esperienze degli organismi viventi possono essere compresi all'interno di un quadro di meccanismi fisici potenzialmente identificabili. Quindi secondo questa concezione del mondo, la coscienza non è che una proprietà del cervello

⁵³ Ivi

⁵⁴ Assagioli R., *Comprendere la Psicosintesi*, Guida alla lettura dei termini psicosintetici, Ed. Astrolabio, Ubaldini, 1991.

⁵⁵ *Ibidem*

⁵⁶ Walsh R., Vaughan F., *L'espansione della coscienza. La visione transpersonale*, Edizione Crisalide (LT), 2012.

umano, dove possono essere sondate e spiegate le sue caratteristiche attraverso ricerche neuro scientifiche.⁵⁷

Dall'altra parte c'è una visione transpersonale dove il mondo fisico, con tutte le sue leggi, rappresenta solo un numero indeterminato di possibili realtà le cui qualità possono essere comprese soltanto grazie ad un'espansione di coscienza. In questa seconda prospettiva, la coscienza pervade tutte le realtà ed è la fonte primaria o principio creativo dell'esistenza, inclusa quella del mondo fisico.⁵⁸

Ovviamente, ciascuna di queste visioni, è provvista di un'epistemologia e possiede le sue implicazioni che dovrebbero concorrere allo sviluppo del benessere dell'umanità e del destino dell'intero pianeta. In particolare, *nell'universo materialistico*, conosciamo il mondo da fuori, attraverso i sensi e l'analisi razionale dei dati, immersi nell'oggettività, essendo spesso sospettosi delle emozioni. Mentre *nell'universo transpersonale* il mondo viene guardato da dentro, cercando di conoscere le molteplici possibilità sia attraverso le sensazioni interiori, la contemplazione, che attraverso l'osservazione e il ragionamento, affidandosi all'esperienza diretta, all'intuizione e all'immaginazione.⁵⁹

Secondo Walsh, se l'uomo continua a far prevalere la dimensione materialistica, si potrebbe andar incontro ad un collasso dell'ecosistema, mentre il punto di vista transpersonale offrirebbe l'esplorazione di sé stessi e dei mondi nei quali si fa parte.

1.3.1 Modello Transpersonale

Per transpersonalità s'intende "ciò che c'è al di là" dell'esperienza fenomenica comune, non una dote eccezionale riservata a pochi, ma come un serbatoio di qualità superiori a disposizione di chiunque intenda evocarle e svilupparle.⁶⁰

La parola transpersonale, nasce proprio per definire ciò che c'è oltre la persona. Infatti il suo significato è "oltre la personalità", prendendo in riferimento le esperienze che la coscienza non ha chiaramente di fronte a sé, ma che sono al di là di sé stessa e che portano ad individuare psiche, umanità e cosmo.⁶¹ La psicologia transpersonale, include gli aspetti della psicologia scientifica ed estende la ricerca anche a delle aree inesplorate attraverso metodiche scientifiche come la coscienza e i suoi stati non ordinari: creatività, l'intuizione, i valori.

Tutto ciò porterebbe un processo di trasformazione della persona verso l'interezza bio-psico-spirituale.

La psicologia transpersonale mira allo sviluppo di esseri umani saggi e maturi, risvegliati dall'amore per l'umanità e il rispetto per la natura.⁶²

La visione transpersonale cominciò ad affermarsi nel campo della psicologia intorno agli anni Sessanta, a partire dall'opera di A. Maslow, il quale per primo mise l'accento su una psicologia "evolutiva", cioè lo "sviluppo delle potenzialità", "la soddisfazione graduale dei bisogni", la relazione tra "persona e persona" nel rapporto terapeutico, come momenti fondanti di un percorso di autorealizzazione.⁶³

L'idea della psicologia transpersonale nasce nell'ottica dello sviluppo di una psicologia della "sopravvivenza umana ed ecologica", che affonda le radici nella crisi globale del pianeta.

⁵⁷ *Ibidem*

⁵⁸ *Ibidem*

⁵⁹ Walsh R., Vaughan F., *L'espansione della coscienza. La visione transpersonale*, Edizione Crisalide (LT), 2012.

⁶⁰ Assagioli R., *Lo sviluppo transpersonale*, Ed. Astrolabio – Ubaldini, 1988.

⁶¹ Walsh R., Vaughan F. E., *Pathes Beyond Ego*, Tarcher, 1993.

⁶² *Ivi*

⁶³ Maslow A.H., *Motivazione e Personalità*, Armando Editore, 2010.

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

Secondo Walsh, che è stato colui ha da coniato il termine “trans-personale”, le principali crisi del pianeta sono causate dall’uomo e hanno origini psicologiche.⁶⁴ Per far sì che l’uomo possa affrontare le diverse forme di distruttività del mondo occorre fronteggiare l’immaturità umana e promuovere la crescita anche spirituale degli uomini.⁶⁵ A tal fine, il movimento transpersonale deve rientrare in una tradizione spirituale occidentale e orientale, fondendole insieme.⁶⁶

L’obiettivo delineato da Walsh, confermato e sostenuto dalle ricerche di Wilber, sottolinea come nel mondo si vadano realizzando due progetti evolutivi, uno biologico e l’altro spirituale. Il primo progetto, che vede come protagonista la biologia, si definisce nel “Progetto Genoma”, dove gli studiosi hanno cercato di costruire una mappa dell’intera sequenza del DNA umano, per procedere alla crescita, sviluppo e anche alla scoperta di potenziali malattie nel mondo. Il secondo progetto, forse meno conosciuto rispetto al primo, è “Progetto Coscienza”, dove anche qui si individua una mappa dei vari stati di coscienza umana, proprio perché ogni uomo possiede nel suo inconscio, potenzialità di conoscenza e di virtù che producono poi l’immagine di sé e del mondo progredendo al benessere bio-psico-spirituale.⁶⁷

L’obiettivo della psicologia transpersonale è quello di insegnare, studiare e percorrere un sentiero di integrazione tra gli strumenti della psicologia (come conoscenza dell’uomo e dei suoi stati mentali) e quelli della tradizione spirituale formati dall’amore altruistico, saggezza e pace interiore.⁶⁸

Secondo Wilber, la visione transpersonale si definisce nell’esistenza di livelli che devono essere raggiunti dall’uomo.⁶⁹ Questi livelli sono:

1. *Livello logico-immaginario* che si definisce sulla base della necessità di individuare una struttura cognitiva al di là e al di sopra della fase “operativa-formale” di Piaget, definita come “logico-immaginativa”. Quindi, mentre la mente formale stabilisce rapporti, la logico-operativa stabilisce reti di rapporti, cogliendo anche la rete di idee, le influenze reciproche e le loro interrelazioni. Si tratta di una struttura di integrazione molto elevata nella sfera personale, oltre la quale si presentano gli sviluppi transpersonali.
2. *Livello psichico* che è considerato come il culmine del livello logico-immaginario e dell’insight, dove le facoltà dell’individuo diventano pluralistiche e universali, superando la prospettiva strettamente personale o individuale. In questo livello l’individuo inizia a imparare a compiere un esame estremamente sottile delle capacità cognitive e percettive della mente.
3. *Livello sottile* che è la sede di tutti gli archetipi cioè verità trasmesse da generazione in generazione.
4. *Livello causale* che è la fonte non manifesta o il fondamento trascendente di ogni struttura inferiore.
5. *Livello ultimo* che è rappresentato quando la coscienza arriva al suo ultimo stadio trascendendo i livelli precedenti.

C’è un rapporto tra la scienza e gli elementi transpersonali, che viene descritto da San Bonaventura, che definisce l’essere umano come avente tre occhi: *occhio della carne* (nel

⁶⁴ Walsh R., *Ecologia della mente e sopravvivenza*, Cittadella, editrice Assisi, 1991.

⁶⁵ AITP (*Associazione Italiana di Psicologia Transpersonale*), Laura Boggio, Roma, 2011.

⁶⁶ *Ibidem*

⁶⁷ Wilber K., *Oltre i confini*, Cittadella, 1997.

⁶⁸ *Ibidem*

⁶⁹ Wilber K., *Il Progetto Atman*, Edizioni Crisalide, 2003.

quale si percepisce il mondo esterno e lo spazio), *occhio della ragione* (si sviluppa il sapere della filosofia, della logica e della mente) e *occhio della contemplazione* (l'uomo si eleva alla conoscenza della realtà trascendentale).⁷⁰

In particolare *nell'occhio della carne*, l'uomo effettua esclusivamente delle esperienze sensoriali condivise, perché sono conosciute da tutti coloro abbiano fatto esperienza quindi è la cosiddetta intelligenza senso-motoria. *Nell'occhio della ragione*, l'uomo possiede le idee, le immagini, la logica e i concetti, quindi l'uomo moderno si fonda su un occhio empirico includendo l'occhio della carne. Infatti, non tutta la conoscenza che possiede l'uomo deriva esclusivamente dalle percezioni sensoriali condivise, ma anche dalle verità di deduzione logica che si basano sulla coerenza interna e non solo sul rapporto esterno con i sensi. Infine *l'occhio della contemplazione*, quindi come l'occhio della ragione trascende la carne, la contemplazione trascende la ragione divenendo trans-razionale, trans-logico e trans-mentale.⁷¹

Secondo la visione transpersonale, tutti gli uomini possiedono *l'occhio della carne*, *l'occhio della ragione* e *l'occhio della contemplazione*, inoltre ogni occhio possiede i propri elementi di conoscenza (sensoriale, mentale e trascendentale), e si spiega a sé senza mai utilizzare gli altri per arrivare a spiegazioni sulla realtà e verità del mondo. Attraverso la sensazione, la ragione e la contemplazione si rilevano le verità dei campi specifici.⁷²

1.3.2 Movimento Transpersonale Ed Ecologia Transpersonale

Il movimento transpersonale può essere associato all'ecologia transpersonale che si fonda sull'espansione del senso di identità. L'ecologia transpersonale nasce dalla capacità dell'uomo di porsi delle domande sul genere umano, sulla natura e sulle interrelazioni ottimali tra le varie parti.⁷³

La comune visione occidentale del mondo percepisce l'essere umano come superiore, separato e dominante sulle altre creature e anche sulla natura stessa; quindi si definisce una concezione antropocentrica che vede gli essere umani come l'elemento più importante dell'universo. Al contrario, la visione che propone l'ecologia transpersonale afferma l'importanza del riconoscimento del valore intrinseco di tutte le creature, della natura e della interconnessione, suggerendo la nostra identità come transpersonale. Secondo Walsh e Vaughan, è opportuno un passaggio dalla visione antropocentrica alla visione biocentrica con il conseguente cambiamento di atteggiamenti, valori e comportamenti.⁷⁴

Secondo gli studiosi transpersonali, lo sviluppo dell'identità transpersonale stabile, si fonda su un lungo lavoro interiore. Infatti, come sostiene il Dalai Lama, è essenziale l'equilibrio tra mondo interno ed esterno, anche Dammann afferma: "*niente si può cambiare se prima non cambiamo non stessi*".⁷⁵

1.3.3. Una tecnica per il raggiungimento dell'autorealizzazione: la meditazione

Secondo James, "*la maggior parte di noi sfrutta solo una minima parte delle potenzialità fisiche, intellettuali e morali. Utilizziamo solo una porzione molto*

⁷⁰ Wilber K., *Il Progetto Atman*, Edizioni Crisalide, 2003.

⁷¹ *Ibidem*

⁷² Wilber K., *Il Progetto Atman*, Edizioni Crisalide, 2003.

⁷³ Walsh R., Vaughan F. E., *Pathes Beyond Ego*, Tarcher, 1993.

⁷⁴ *Ibidem*

⁷⁵ Vimilo B., *Awakening to the truth. Visaka Puja*, Tailandia:Buddist Assoc., 1974, p.73.

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

limitata della nostra coscienza... in tutti noi esistono riserve interiori che neanche immaginiamo".⁷⁶

Per la visione transpersonale, l'uomo, può utilizzare delle tecniche che consentono di realizzare le sue potenzialità transpersonali.

Queste tecniche fanno parte di un'arte che è stata sviluppata e perfezionata nel corso di migliaia di anni, basandosi su due assunti fondamentali circa la natura e le potenzialità della mente.

L'arte della trascendenza porta l'uomo ad una riflessione del comportamento etico, allo sviluppo della concentrazione, alla trasformazione delle emozioni, al rafforzamento e affinamento della consapevolezza e alla coltivazione della saggezza. L'etica è considerata un fondamento essenziale dello sviluppo transpersonale che porta ed alimenta comportamenti quali saggezza, compassione e calma.⁷⁷

L'uomo fin da piccolo deve essere "addestrato" all'attenzione e lo sviluppo della concentrazione, considerate facoltà essenziali per superare la tendenza dell'uomo agli aspetti materialistici.

Secondo Walsh e Vaughan, la capacità di controllare coscientemente l'attenzione porterebbe l'uomo a controllare e coltivare le sue emozioni e i suoi desideri. Il comportamento etico permetterebbe l'arte della trascendenza cioè la *trasformazione delle emozioni*.

Tale trasformazione è costituita da:⁷⁸

1. Riduzione delle emozioni irrazionali e distruttive, come la paura e la rabbia.
2. Coltivazione di emozioni positive quali l'amore, la gioia e la compassione.

L'arte della trascendenza permette di coltivare delle pratiche che permettano di raggiungere una profondità, mirando a sviluppare percezioni e consapevolezza in modo da rendere gli uomini più sensibili, capaci di apprezzare la freschezza e l'originalità di ogni atto vissuto. Uno dei principali strumenti per raggiungere questo obiettivo è la meditazione.⁷⁹

Il comportamento etico, il controllo dell'attenzione e trasformazione delle emozioni contribuiscono, assieme a pratiche quali la meditazione, a ridirigere la motivazione dell'uomo verso fini più sani e transpersonali. I desideri in questo modo cessano di essere centrati su di sé e tendono a diventare trascendenti. Tradizionalmente, questa trasformazione è vista come purificazione, che permette di far diminuire l'avidità, i conflitti e le sofferenze intrapsichiche.⁸⁰

Secondo Walsh, chi pratica la meditazione nota che sia le percezioni interne che le esterne divengono più acute, i colori appaiono più brillanti e il mondo interiore diventa più accessibile grazie ad un processo definito "*sensibilizzazione introspettiva*". La meditazione porterebbe l'uomo anche allo sviluppo della saggezza (concetto più vasto e profondo rispetto alla conoscenza). Questa trasformazione risulta incoraggiata da un'apertura verso la realtà, anche nel loro lato oscuro e sofferente.⁸¹

La meditazione si riferisce ad una famiglia di pratiche che sviluppano la capacità di attenzione, in modo da portare diversi processi mentali sotto il controllo volontario, migliorando specifiche qualità mentali come la consapevolezza, l'intuizione, la

⁷⁶ Walsh R., Vaughan F. E., *Pathes Beyond Ego*, Tarcher, 1993

⁷⁷ *Ibidem*

⁷⁸ Walsh R., Vaughan F. E., *Pathes Beyond Ego*, Tarcher, 1993.

⁷⁹ *Ibidem*

⁸⁰ *Ibidem*

⁸¹ *Ibidem*

concentrazione e l'amore puntando allo sviluppo di stati ottimali di coscienza e al benessere psicologico.⁸²

Vi sono diversi tipi di meditazione e di esperienze meditative. La più conosciuta è quella condotta in posizione seduta, in silenzio, ma altre varietà si eseguono camminando, danzando o concentrandosi su attività della vita quotidiana. Le varie pratiche possono differenziarsi in due categorie:⁸³

- Pratiche per sviluppare la concentrazione,
- Pratiche per sviluppare la consapevolezza.

Le prime cercano di focalizzare l'attenzione su un singolo soggetto ad esempio il respiro. Le seconde, esercitano la consapevolezza in modo che si faccia esperienza senza essere influenzati negativamente da preferenze e giudizi. La nascita di queste pratiche risale alle tradizioni induiste e buddiste. Secondo Walsh e Vaughan, per la centralità nello sviluppo transpersonale, la meditazione rappresenta un argomento di interesse sia pratico che teorico. Dal punto di vista pratico, la meditazione porta a favorire un benessere psicologico e psicosomatico.⁸⁴

Nel ventesimo secolo, gli studiosi si sono posti negativamente verso queste tecniche e lo scopo principale era quello di respingerle. Solo a partire dagli anni Sessanta la meditazione ha iniziato ad essere ampiamente accettata ed è stata caratterizzata da un'esplosione dell'interesse popolare, professionale e scientifico. Ancora oggi la meditazione continua ad espandersi e ad influenzare la cultura occidentale. Quindi anche in occidente, molte persone si dedicano a questa pratica con varie finalità, in particolare come la crescita personale. È fondamentale considerare però un influenzamento reciproco tra la cultura occidentale e la meditazione, cioè si assiste oggi ad un influenzamento in entrambe le direzioni. Tradizionalmente la meditazione è stata praticata in contesti culturali-religiosi caratterizzati da una forte fede e dall'accettazione acritica da parte di persone che non possedevano alcuna esperienza significativa nel campo della scienza.⁸⁵ Attualmente la meditazione è praticata in ambienti laici quindi non necessariamente inserita in contesti religiosi ponendola come strumento per la crescita personale.

1.3.4. Modelli integrativi

Secondo Walsh e Vaughan, occorre sviluppare delle Pratiche Integrali, ovvero delle pratiche trasformative globali rivolte alla dimensione somatica, affettiva, cognitiva e transpersonale della natura umana. Una modalità per procedere in questa direzione è includere il processo di autorealizzazione in un percorso educativo. Tali studiosi hanno spiegato le pratiche integrali nel mondo moderno come un puzzle, le cui tessere provengono da ogni parte del mondo, questo proprio a conferma della nascita strettamente religiosa ma anche della diffusione nelle varie parti del pianeta (con vari scopi e finalità) dove lo scopo è quello di assemblare tutti i pezzi.⁸⁶

Pur traendo spunto da pratiche testate nel tempo, lo yoga, lo zen e la meditazione, non devono limitarsi alle sole conoscenze del passato. Per integrare la dimensione personale e transpersonale della vita possiamo intingere alle scoperte e conoscenze della psicologia

⁸² Walsh R., Vaughan F. E., *Pathes Beyond Ego*, Tarcher, 1993.

⁸³ *Ibidem*

⁸⁴ *Ibidem*

⁸⁵ Walsh R., Vaughan F. E., *Pathes Beyond Ego*, Tarcher, 1993.

⁸⁶ *Ibidem*

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

transpersonale e della psicosintesi. Walsh e Vaughan, sostengono che ogni pratica e ogni insegnante, nell'insegnare, trasmette un certo set di virtù, mentre altre sono trascurate o ignorate; affidarsi alle pratiche trasformative presuppone un'integrità che porti all'autorealizzazione.⁸⁷

L'uomo moderno può scegliere se anestetizzarsi e rimanere dipendente dalle cose esteriori, oppure re-indirizzare le proprie energie verso pratiche integrali che offrono alternative creative a problemi sociali ed ecologici. Se l'uomo diventa capace di focalizzarsi sulle proprie capacità potrebbe imparare a vivere in maniera più leggera sulla Terra, a conservare le sue preziose risorse e a trovare significato e piacere in un approccio alla vita che sia orientato all'interiorità e alla compassione.⁸⁸

CAPITOLO SECONDO

2 IL PROGETTO ALICE

2.1 Che cos'è il Progetto Alice?

Il Progetto Alice è un'associazione non governativa (NGO) regolarmente riconosciuta dal Governo Indiano. Nato dall'intuizione di un insegnante trevigiano, Valentino Giacomini, che insieme a Luigina De Biasi, ha lavorato per più di dieci anni in Italia, nella scuola pubblica, in una ricerca finalizzata a definire i contenuti e metodi di un nuovo paradigma educativo per tutte le scuole.

I risultati ottenuti in Italia (1980) lasciarono intravedere interessanti prospettive per la possibile soluzione di alcuni problemi del nostro tempo in relazione sia al comportamento degli studenti che al loro profitto scolastico; così per ottenere ulteriori conferme, i ricercatori decisero, nel 1993, di ripetere l'esperienza con maggior rigore scientifico in un diverso contesto culturale: l'India, precisamente a Sarnath, un luogo sacro per gli induisti e buddisti del mondo (nello Stato dell'Uttar Pradesh a 12 chilometri da Benares, la città sul Gange).

Il nome deriva dalla famosa favola di Lewis Carroll, "Alice nel paese delle Meraviglie": narra le vicende di una ragazzina che annoiata dai testi di scuola, si addormenta e compie un fantastico viaggio nel suo subconscio, guidata da un bianco coniglio. Come la Alice della storia, anche gli studenti del Progetto Alice, ogni giorno, sono invitati a scoprire il loro mondo interiore per esplorare pensieri, sensazioni ed emozioni, ma senza "smarrirsi dentro".⁸⁹

Per fare ciò, l'insegnamento delle materie tradizionali come la matematica, le lingue, la scienza e la letteratura, è affiancato da un Programma Speciale (meditazione, yoga, tecniche di visualizzazione, racconti, miti etc.) che consente di giungere ad una più ampia consapevolezza della propria mente.

Il Mondo Interiore o Realtà soggettiva non può essere separata dalla realtà esterna: per avere una personalità integrata risulta fondamentale poter offrire un'*Educazione Integrata* utile a prevenire la frammentazione della personalità e dell'intelligenza, superando anche le divisioni di nazionalità, casta, religione e cultura, per realizzare una società multiculturale e pluralista, centrata sull'amore per il mondo ed ogni creatura vivente.⁹⁰

⁸⁷ *Ivi*

⁸⁸ *Ivi*

⁸⁹ Giacomini, V., *Il peso dei pensieri e delle azioni*, Varanasi, Sattanam Printers, 2003, p.7.

⁹⁰ Germani G., *A scuola di felicità e decrescita: Alice Project*, Terra Nuova Edizioni, 2016.

Da questa Unità scaturisce la forza del Progetto che pone l'accento sull'educazione alla consapevolezza, alla non violenza, alla ricerca di una felicità slegata dai beni materiali e dal consumo, per costruire tutti insieme un mondo migliore fondato sulla cultura della pace, della solidarietà e della tolleranza.⁹¹

2.2 Il Maestro di Alice: Valentino Giacomini

Valentino Giacomini, di umili origini, nasce nella provincia di Treviso, a Zero Branco, il 27 Aprile 1944. Voleva dedicare la sua vita a migliorare quella dei poveri attraverso un'educazione migliore. Si diploma in psicopedagogia e inizia a lavorare come insegnante nelle scuole elementari della Provincia di Treviso oltre che come giornalista part-time in varie realtà d'informazione locale.

Lo stimolo per cominciare la ricerca del Progetto Alice venne da una profonda crisi esistenziale che lo portò ad un lavoro di introspezione, ricerca personale e pedagogica e dunque all'analisi della situazione nella scuola in cui insegnava. Erano gli anni Ottanta e si assisteva ad un progressivo deterioramento della disciplina e del profitto degli studenti; il primo segnale d'allarme riguardava proprio il loro comportamento problematico con manifestazioni di rabbia, aggressività e violenza e frequenti casi d'intolleranza tra gli alunni. La capacità di autocontrollo degli insegnanti veniva fortemente messa in discussione, essi riscontravano sempre maggiori difficoltà nell'ottenere disciplina e nel stimolare i bambini al lavoro comune, alla collaborazione senza competizione.

Tutto ciò si manifestava in un peggioramento del rendimento scolastico degli studenti con difficoltà nell'espressione scritta, aumento degli errori ortografici e grammaticali, scarsa creatività e originalità, sensibile riduzione dei tempi di attenzione e impoverimento della capacità di memorizzazione.⁹²

È dalla presa di coscienza di questa situazione che in Giacomini nasce il desiderio di cercare una soluzione alternativa: << 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 – afferma Valentino in un'intervista – 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, o se c'è, non si fanno delle verifiche. 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>>. ⁹³

Così alla fine del 1993 Valentino Giacomini non ha più dubbi su quella che era la sua missione nella vita. Avvia una strettissima collaborazione con Luigina De Biasi, che lavorava come lui nelle scuole elementari della provincia di Treviso con il fine di unire l'introspezione buddhista all'istruzione in un progetto universale ed ecumenico, in pratica unire l'educazione in un ambiente scolastico pubblico con orizzonti più ampi della saggezza e della consapevolezza interiore.

Educare l'uomo significa chiedersi prima di tutto quale sia la sua vera natura.

⁹¹ Universal Education School "Alice Project", <http://www.aliceproject.org/it/>, consultato il 27/04/2017.

⁹² Germani G., *A scuola di felicità e decrescita: Alice Project*, Terra Nuova Edizioni, 2016; p.48.

⁹³ Giacomini V. in Olivares M., *Alice nel paese di Gandhi*, articolo su rivista <<Terra Nuova>> Marzo 2009, p 46.

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

Nell'educazione non si può ignorare che esistono degli aspetti che trascendono la dimensione psicologica dell'io. Ma, mentre in Oriente questa conoscenza è qualcosa di risaputo, in Occidente questo aspetto è stato ripreso dagli studi di Carl Gustav Jung e dagli esponenti della psicologia transpersonale che sono arrivati molto vicini alla dimostrazione dell'esistenza di una dimensione più alta della coscienza attraverso lo studio delle patologie, come per esempio i disturbi d'ansia, notando che spesso quest'ultimi non derivano da difficoltà oggettive o in qualche modo attribuibili a qualcosa di palese.

<<Ci sono tipi di depressione che colpiscono persone "a posto", realizzate professionalmente e affettivamente. Da dove si originano questi fenomeni? La risposta è nella mancanza di attenzione ai livelli più elevati della coscienza che non sono stati "nutriti" adeguatamente in primis dalla scuola>>.

Il pensiero comune di Giacomini e De Biasi è proprio quello di ritenere "incompleta" un'educazione che si ferma al solo livello dell'io, proprio come accade oggi nelle scuole in Occidente dove si tende a formare individui forti, in grado di farsi strada socialmente, ma in realtà incapaci di coltivare i livelli più alti della coscienza.⁹⁴

2.3 Il Progetto Alice in Italia

La prima ricerca ufficiale risale al 1986, nella scuola pubblica, in tre circoli didattici della provincia di Treviso: nel Comune di Villorba, nella scuola di Fontane, nel Comune di Valdobbiadene, nella scuola di Santo Stefano e nel Comune di Sregiano, nella scuola di Arcade. Il Piano di lavoro era stato approvato dal Collegio Docenti, secondo la Legge 219, che permetteva nuove esperienze purché non coinvolgessero finanziariamente l'Amministrazione. Il Progetto, messo in pratica da Valentino Giacomini e Luigina De Biasi, prevedeva una durata iniziale di un quinquennio, ma durò circa dieci anni.

La sperimentazione si proponeva di formulare un percorso educativo integrato in cui trovano spazio sia le materie curriculari, sia alcune pratiche che miravano a spostare l'attenzione degli studenti verso la loro interiorità, attraverso la meditazione, lo yoga, le tecniche di visualizzazione etc. Nonostante la diffidenza iniziale, Giacomini riuscì a portare avanti un programma minimo di autoconoscenza, consapevolezza e introspezione, gli studenti reagivano in maniera eccellente e i genitori erano soddisfatti dei risultati che riscontravano. Le autorità scolastiche accettarono la nuova esperienza con mente aperta, e nell'anno 1987/1988 il Collegio Docenti di Fontane-Villorba approvò la proposta di corsi di aggiornamento per più di un centinaio di docenti della provincia di Treviso. Un gruppo di circa dieci insegnanti studiò questa nuova filosofia e metodologia in una serie di incontri settimanali per la durata di sei mesi.

La stampa locale dedicò numerosi articoli e interviste al Progetto, dimostrando che l'opinione pubblica era sensibile alle problematiche della scuola e interessata alle nuove proposte.⁹⁵

I RISULTATI in Italia:

- Significativo aumento delle capacità di introspezione ed autoanalisi.
- Tolleranza.
- Collaborazione in classe e fuori.

⁹⁴ Ivi

⁹⁵ Germani G., *A scuola di felicità e decrescita: Alice Project*, Terra Nuova Edizioni, 2016, p. 56.

- Non competitività.
- Un aumento significativo delle capacità e durata dell'attenzione.
- Significativo aumento delle capacità di concentrazione.
- Sviluppo di intelligenza emotiva.
- Riduzione della violenza su oggetti e persone.
- Maggiore disponibilità a risolvere i conflitti personali e interpersonali.⁹⁶
- Miglioramento della consapevolezza relativa al corpo, alla mente e alle azioni.
- Incredibile potere di visualizzazione e memorizzazione.
- Capacità di autocontrollo.
- Consapevolezza.
- Rinforzo dell'io.
- Significativo aumento della capacità di osservazione ed analisi; comprensione di sé e degli altri.
- Significativo aumento del profitto e maggior coinvolgimento nelle diverse attività.⁹⁷

I risultati sopra riportati sono il frutto delle osservazioni e valutazioni da parte dei responsabili del Progetto. Sono stati effettuati dei video che testimoniano, a distanza di cinque anni dall'inizio del progetto, il lavoro svolto e l'acquisizione di una maggiore consapevolezza circa i propri processi interiori.

Intervennero, però, una serie di difficoltà tra cui l'introduzione nel 1987 dell'insegnamento per Moduli: l'insegnante unico è stato sostituito dalla compresenza di più insegnanti e questo cambiamento ha reso più difficile la gestione delle attività sperimentali, perché veniva a mancare l'unitarietà metodologica. Inoltre, ci furono le reticenze da parte di alcuni genitori, che non riuscivano a comprendere questo innovativo paradigma educativo e quelle di alcuni insegnanti che non erano disponibili a modificare le proprie modalità educative.

Per continuare ad insegnare il metodo Alice e sperimentarlo in maniera più globale e libera (avvalendosi di verifiche e test scientifici), i fondatori del Progetto decisero di prendere in considerazione l'India, anche per la loro naturale spinta verso i bambini delle fasce meno abbienti, quelli che non avrebbero potuto permettersi di pagare la retta mensile necessaria per la frequenza della scuola.

Per loro era importante dare una possibilità di miglioramento a chi non aveva i mezzi per poterlo fare.

Luigina De Biasi, dopo un periodo di volontariato in Africa, apre nel 1994 con Valentino Giacomini, una scuola a Sarnath, in India.⁹⁸

2.4 Il Progetto Alice in India

Valentino Giacomini investì nella creazione della scuola i suoi risparmi con l'intenzione (per questa seconda fase del Progetto), di avvalersi di rigorosi criteri di ricerca come *test*, gruppi di confronto, prove oggettive, verifiche, esperti nel comitato scientifico e con la volontà di

⁹⁶ Cfr. Giacomini, V., *Il peso dei pensieri e delle azioni*, Varanasi, Sattanam Printers, 2003.

⁹⁷ Giacomini V. e De Biasi L., *Progetto Alice per una Ecologia della mente*, Volume II, Varanasi, Addhyapak Press & Publication, 1999, a cura dell'Associazione Progetto Alice.

⁹⁸ Giacomini V. e De Biasi L., *Ecologia della mente: in percorso nel mondo degli eroi e degli uomini*, Volume II, Varanasi, Addhyapak Press & Publication, 1999, Varanasi 1999, p.6.

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

allargare il Progetto anche agli adolescenti della scuola media e della scuola superiore (oggi il *Progetto Alice* si estende dalla scuola Materna all'Università).

All'inizio nella scuola di Sarnath furono ammessi i primi settanta bambini di età media di sette/otto anni, privi di *background* culturale e alcuni con traumatiche esperienze scolastiche alle spalle come violenza degli insegnanti ed espulsione dalle scuole pubbliche.

I bambini erano seguiti da una psicologa scolastica. Dai *test* somministrati alcuni mesi dopo l'apertura della scuola, risultò evidente che circa il 40% dei bambini era sotto la media per quanto riguardava il quoziente intellettivo.

I dati elaborati in India venivano confrontati da esperti in Italia; infatti secondo una psicologa clinica trevigiana, che analizzò i *test* non verbali degli studenti, circa il 60% dei bambini presentava complessi di inferiorità, una scarsa autostima e un'accentuata immaturità emotiva. Una seconda psicologa italiana analizzò una differente serie di *tests* (*test* di creatività, *test* dei colori) e la sua diagnosi mise in evidenza conflitti con le figure parentali e difficoltà a trovare dei modelli positivi con cui identificarsi. Il dato relativo all'aggressività era predominante.⁹⁹

<<Fu subito chiaro che il metodo tradizionale del leggere e scrivere non avrebbe certo aiutato questi bambini a crescere e maturare. Piuttosto, essi avevano bisogno di un metodo in grado di aiutare lo sviluppo delle potenzialità e delle abilità nascoste o represses>>. ¹⁰⁰

Nel 2001 venne inaugurata un'altra sede nello Stato del Bihar, a Bodhgaya (la Mecca dei Buddisti di tutto il mondo).

Qui i fondatori del Progetto Alice si trovano di fronte ad una situazione drammatica: disoccupazione, analfabetismo, criminalità, violenza, alto tasso di alcolismo e condizioni climatiche pessime, inoltre in pochi mesi, due bambini della scuola primaria sono deceduti per cancro e meningite. Era urgente un lavoro di educazione sanitaria e di assistenza medica per ridurre il tasso di mortalità infantile e migliorare la condizione di vita nei villaggi. Vennero così avviati anche dei progetti nelle carceri indiane per il sostegno e il recupero dei minori reclusi. Alle donne vennero offerte attività di sostegno come laboratori di tessitura, filatura, taglio e cucito, assicurazioni sanitarie e promozione delle pari opportunità. Non solo, Giacomini e De Biasi cercano di preservare e incoraggiare i saperi e le arti tradizionali, tra questi la medicina tradizionale ayurvedica.

Inoltre, le scuole di Alice, promuovono la sensibilizzazione ai temi del risparmio delle risorse e della salvaguardia dell'ambiente. ¹⁰¹

Come sostiene il Maestro di Alice: <<Forse queste nuove generazioni, partendo dalla loro interiorità, saranno in grado di proiettare al di fuori un mondo migliore>>. ¹⁰²

2.4.1 I risultati dei test in India

Gli studenti sono stati analizzati da psicologi professionisti all'inizio del programma sperimentale e dopo quattro anni di "Progetto Alice". Gli studenti del gruppo di controllo frequentano una scuola privata riconosciuta dallo Stato dell'Uttar Pradesh, a pochi chilometri

⁹⁹ Giacomini V. e De Biasi L., *Progetto Alice per una Ecologia della mente*, Volume II, Varanasi, Addhyapak Press & Publication, 1999, a cura dell'Associazione Progetto Alice, p.38.

¹⁰⁰ *Ibidem*, p. 39.

¹⁰¹ Germani G., *A scuola di felicità e decrescita: Alice Project*, Terra Nuova Edizioni, 2016, p. 64.

¹⁰² Cfr. Giacomini, V., *Il peso dei pensieri e delle azioni*, Varanasi, Sattanam Printers, 2003, p. 8.

dalla sede principale di Alice. I test somministrati dal Prof. Sharma dell'Università di Benares nelle classi V e VI nell'agosto del 1998 mostrano:¹⁰³

Quoziente intelligenza			
	Sotto la media	Media	Sopra la media
Progetto Alice	19%	71,4%	4,64%
Gruppo di Controllo	62%	38%	

Immaturità		
	Si	No
Progetto Alice	28,5%	71,4%
Gruppo di Controllo	57,1%	42,8%

Ci sono stati anche risultati significativi nella memoria a breve e lungo termine, capacità di concentrazione, competenza emotiva e la consapevolezza morale.¹⁰⁴

Altri test psicologici sono stati stilati nel Giugno 2002 dallo stesso psicologo prof. Sharma da Benares Hindu University (BHU), Varanasi. Quarantadue studenti nella classe V tra i 10-13 anni sono stati testati su quattro diversi livelli: la concentrazione, la memoria, i valori morali e di socializzazione. I risultati della scuola del Progetto Alice sono stati confrontati con quelli di una scuola del governo locale.¹⁰⁵

Attenzione e concentrazione:

Ottimo: 11,9 % – Buono: 50 % – Scarso: 38,1 %

Altra scuola:

Ottimo: 0,0 % – Buono: 30,5% – Scarso: 69,5 %

Memoria:

Ottimo: 11,9 % – Buono: 57% – Scarso: 38 %

Altra Scuola

Ottimo: 0,0 % – Buono: 40% – Scarso: 60 %

Valori morali:

Ottimo: 11,9 % – Buono: 88.1 %

Altra Scuola

Ottimo: 5 % – Buono: il 75 % – Scarso: 20 %

Socializzazione:

Ottimo: 9,5 % – Buono: 69 % – Scarso: 27,5 %

Altra Scuola

Ottimo: 0,0 % – Buono: 35 % – Scarso: 65 %

¹⁰³ Giacomini V., De Biasi L., Opuscolo "Progetto Alice. Una esperienza educativa per una educazione alla pace con sé stessi e con gli altri".

¹⁰⁴ Universal Education School "Alice Project" <http://www.aliceproject.org/it/il-progetto-alice/risultati-scientifici/> consultato il 02/05/2017.

¹⁰⁵ Universal Education School "Alice Project" <http://www.aliceproject.org/it/il-progetto-alice/risultati-scientifici/> consultato il 02/05/2017.

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

Anche oggi gli studenti della scuola di Alice continuano ad essere monitorati annualmente dallo psicologo scolastico e i risultati più recenti confermano e superano i dati riportati precedentemente.¹⁰⁶

2.5 La filosofia del progetto

La filosofia del Progetto Alice si basa sulla comprensione che la nostra percezione del mondo esterno ha origine nella mente, è la mente che costruisce la nostra realtà transitoria assecondando infinite influenze che si intrecciano tra di loro.

A partire da questa premessa e dai risultati di moltissimi settori delle scienze contemporanee (come la fisica subatomica, la cosmologia, la biologia, la psicologia e le neuroscienze) possiamo affermare che la netta divisione tra mente e corpo, materia e psiche sta sempre più entrando in crisi.

Dalla metà del Seicento fino al Novecento, le idee della fisica classica inaugurate da Cartesio e Newton hanno influenzato lo sviluppo del pensiero scientifico. In particolare, la concezione di Cartesio circa l'esistenza di due realtà distinte e separate - quella della mente (*res cogitans*) e quella della materia (*res extensa*) - fu espressione di una visione del mondo concepito come esterno all'uomo, dove la natura ed ogni organismo vivente veniva considerato una macchina costruita da parti separate che interagiscono secondo precise leggi di causa-effetto. << La base filosofica di questo determinismo rigoroso – chiarisce Fritjof Capra - era la fondamentale divisione tra l'io e il mondo introdotta da Cartesio. Come conseguenza di questa divisione, si riteneva che il mondo potesse essere descritto oggettivamente, cioè senza tener mai conto dell'osservatore umano e tale descrizione oggettiva del mondo divenne l'ideale di tutta la scienza >>.¹⁰⁷

È vero che questa visione meccanicistica della scienza ha condotto ad importanti risultati giungendo alla conoscenza sempre più particolareggiata di ogni mattone fondamentale e delle leggi che lo governano, ma la fisica, la scienza per eccellenza, proseguendo nell'indagine del piccolo ed infinitamente piccolo, ha per prima scoperto che non esistono mattoni ultimi, indipendenti e separati, anzi queste particelle reagiscono al loro essere soltanto osservate!¹⁰⁸

Oggi tutte le ricerche convergono nel mettere in risalto la natura non materiale e dinamica della realtà e l'interconnessione di tutte le cose. Come nota Jeans: << oggi c'è una concordanza di vedute molto vasta – che tra i fisici raggiunge quasi l'unanimità – sul fatto che la corrente delle conoscenze si sta dirigendo verso una realtà non meccanica: l'Universo comincia ad assomigliare ad un grande Pensiero piuttosto che ad una grande macchina>>.¹⁰⁹

Al centro di queste ricerche, anche nel campo delle neuroscienze, della psico neuro endocrino immunologia (PNEI) e della psicologia transpersonale, si colloca il "concetto di Entanglement": un intreccio inseparabile che rappresenta la realtà come un tutto unificato, tutti i fenomeni - anche mentali - sono connessi, senza un inizio né una fine, in un perenne fluire.¹¹⁰

¹⁰⁶ Giacomini V., De Biasi L., Opuscolo "Progetto Alice. Una esperienza educativa per una educazione alla pace con sé stessi e con gli altri".

¹⁰⁷ Capra F., *Il Tao della fisica*, Adelphi, Milano 1982 (ried. 2011), p. 67.

¹⁰⁸ Cfr. Germani G., *A scuola di felicità e decrescita: Alice Project*, Terra Nuova Edizioni, 2016 p. 83.

¹⁰⁹ Jeans J., *I nuovi orizzonti della scienza*, Firenze, Sansoni 1934, citato in Della Casa G. *Ecologia Profonda*, Pangea, Torino 1996, p. 153.

¹¹⁰ Cfr. AIREMP, *Medicina, Psicologia e Fisica Quantistica*: intervista al Prof. Pagliaro: www.stateofmind.it/2012/01/intervista-pagliaro/ consultato il 06/04/2017.

Ed è proprio a partire da questi risultati che si delinea, come titola Antonio Damasio, “L’errore di Cartesio”,¹¹¹ un errore di cui ancora oggi paghiamo le conseguenze.

2.6 Educare la mente

I risultati delle scienze contemporanee ci aiutano a capire la verità che sta al centro del Progetto Alice: tutto proviene dalla mente e << per giungere alla conoscenza, occorre partire dalla mente che conosce. Una mente turbata, condizionata, non può essere un limpido specchio del mondo e finirà inevitabilmente per proiettare i suoi stessi condizionamenti. Purificare la mente significa prima di tutto individuare e togliere i condizionamenti in quanto ostacoli per la conoscenza>>.¹¹²

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:

<< È 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 falsificato da essa. Noi siamo... avvolti in una nuvola di immagini infinitamente mutevoli e cangianti>>.¹¹³

Giacomin nell’introduzione al suo libro “Il Maestro di Alice” afferma che:

<< Il primo ostacolo alla Conoscenza è l’ego, l’atteggiamento egoico. L’attaccamento all’io crea separazione tra lo e non-lo. Annullare l’io significa pulire lo specchio della mente dai condizionamenti, in una radicale opera di ascesi e di purificazione verso una conoscenza non egoistica, non relativistica, non soggettiva, ma assoluta e universale >>.¹¹⁴

Per tale motivo, serve un’educazione nuova, che dovrebbe portare i giovani a controllare la propria mente, ad avere una consapevolezza ecologica e a spostare il centro di attenzione dall’uomo all’ecosfera. Occorre abbandonare la visione antropocentrica per abbracciare una visione più ampia che metta al centro tutta la Terra e la complessa rete di tutti i sistemi viventi; bisogna riconsiderare il ruolo della vita umana e il ruolo della specie umana in mezzo a tutte le altre specie, parliamo dunque di un “Ecologia Profonda” ove – come sostiene Warwick Fox - noi e tutti gli altri esseri siamo "sfaccettature di una singola realtà in svolgimento".¹¹⁵

Alcuni concetti insegnati nel Progetto Alice:

1. le **leggi dell’interdipendenza**: tutte le cose sono interdipendenti, relative e reciprocamente condizionate;

Valentino Giacomin esprime il concetto di interdipendenza attraverso questo esempio:

¹¹¹ Cfr. Damasio A., *L’errore di Cartesio*, Adelphi, Milano 1995.

¹¹² Germani G., *A scuola di felicità e decrescita: Alice Project*, Terra Nuova Edizioni, 2016

¹¹³ 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

¹¹⁴ Giacomin V., *Il Maestro di Alice*, Una proposta di <<Universal Education>> per l’educazione all’universalità, Publiprint, Trento, 1988, p 10.

¹¹⁵ *Ecologia Profonda*, https://it.wikipedia.org/wiki/Ecologia_profonda, consultato il 05/05/2017.

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

<< Nella 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"¹¹⁶ quella che è causata dall'ignoranza circa il vero modo di esistere dell'albero e di tutti i fenomeni>>.

L'insegnante porta gli alunni a capire che l'albero è relativo e tutte le sue parti sono interdipendenti e fanno parte di un'unica realtà.

Infatti, come scrive Gloria Germani <<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!>>. ¹¹⁷

Per tale ragione, bisogna sempre riconoscere la soggettività della nostra conoscenza: l'albero diviso esiste solo nella nostra mente, perché è lì che si crea la divisione, nella nostra realtà interiore.

2. le **leggi di causa ed effetto**: nella scuola di Alice per spiegare l'infinita concatenazione delle cause e degli effetti si usa la cosiddetta: "Regola D'oro".

*Stai attento ai tuoi **pensieri**, perché diventeranno le tue **parole**.*

*Stai attento alle tue **parole**, perché diventeranno le tue **azioni**.*

*Stai attento alle tue **azioni**, perché diventeranno le tue **abitudini**.*

*Stai attento alle tue **abitudini**, perché diventeranno il tuo **carattere***

*Stai attento al tuo **carattere**, perché diventerà il tuo **destino finale**.*

Dunque ad ogni pensiero, parola e azione corrisponde un effetto che a sua volta produce un altro effetto.

Solo se si comprende il concetto di interdipendenza è possibile prendere coscienza della legge di causa-effetto. Infatti, solo se riesco a capire che esiste una stretta relazione fra me e gli altri, allora potrò capire che ogni sofferenza inflitta al prossimo alla fine si trasformerà nella mia sofferenza.

3. **la soggettività delle percezioni e dinamica delle proiezioni**; Come già detto, la mente può essere paragonata ad uno specchio, oppure ad un lago che riflette la luna. Dunque, parliamo di due realtà: la realtà della luna, che è percepita come esterna, e la realtà della luna riflessa, che appare sulla superficie del lago (che rappresenta la mente). ¹¹⁸

¹¹⁶ Valentino Giacomini, citazione inserita a pagina 2 nel discorso di Gloria Germani al Convegno dell'International Association for Analytical Psychology, 4-7 dicembre 2015.

¹¹⁷Gloria Germani: *A New "Montessori Education" for the Third Millennium: ALICE Project by Valentino Giacomini*. 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>, consultato il 13/05/2017.

¹¹⁸ Giacomini V. e De Biasi L., *Per cominciare*. Introduzione alla pratica del Progetto Alice, Ed. Universal Education, Sarnath, 1999, p. 21-22

Per avere un'idea dell'oggetto reale (come è veramente), dobbiamo verificare la condizione dello specchio che riflette e controllare che non vi siano imperfezioni, deformazioni.¹¹⁹

In altre parole, possiamo affermare che quello che noi vediamo, pensiamo, sentiamo... non corrisponde alla realtà esterna del fenomeno così come è veramente, ma è una nostra creazione, il risultato finale di una serie di passaggi attraverso numerosi filtri costruiti dalla nostra cultura, dalle informazioni in nostro possesso, dalla nostra ideologia, religione, pregiudizi, dalle nostre emozioni e sentimenti, dal concetto di noi stessi e dai condizionamenti sociali.¹²⁰

- **Relatività dei confini:** dalle riflessioni del precedente punto, 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.¹²¹

I recenti studi della fisica subatomica offrono la possibilità di vedere il mondo e la realtà come un'interconnessione quantistica di tutto l'universo, al contrario delle precedenti teorie meccaniciste in cui il mondo si analizzava in parti tra loro indipendenti.

Come sostiene Capra:

<<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. È 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>>.¹²²

Anche la psicologia transpersonale sostiene che i confini non esistono.

Così come il nostro corpo non si ferma all'ultimo strato della pelle, anche la nostra coscienza non ha un confine delineato. Nel 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 >>.¹²³

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

<<Qual è il confine di questo tavolo?>>, <<puoi trovare il confine di questo tavolo?>>.

Il ragazzo muove le dita lungo il bordo del tavolo, indicandone il perimetro. <<Questa linea è il confine del tavolo>>.

Ora rispondi allo stesso modo. <<Qual è, il confine del tuo corpo?>>.

Il ragazzo segna il contorno del corpo, dalla testa ai piedi.

<<È questa la linea di confine che separa il tuo corpo dal mondo esterno?>>.

<<Penso di sì>>, risponde il ragazzo.

<<Sei sicuro che questa linea sia il confine del tuo corpo?>>.

<<Se così fosse, 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!>> esclama il ragazzo.

¹¹⁹ Crf. Ramon C., *Il Progetto Alice*, Tesi di Laurea discussa presso l'Università di Torino, Facoltà di Scienze della Formazione, 2009.

¹²⁰ *Ibidem*

¹²¹ Cfr Lughan A., *Educare Alla Pace Scuola di Alice: Nuovo Paradigma Educativo*, Tesi di Laurea discussa presso l'Università di Bologna, Facoltà Di Psicologia E Scienze Della Formazione Alma Mater Studiorum, 2014.

¹²² Capra F., *Il Tao della Fisica*, Adelphi, Milano 1982 (ried. 2011).

¹²³ Wilber K., *Oltre i confini*, Cittadella Editrice, Assisi 1985.

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

<<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!>>, risponde il ragazzo.

<<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?>>, chiede il ragazzo.

<<Bene, allora allargherò il sacco includendo tutto quello che hai menzionato: case, animali, altre persone. È sufficiente? È abbastanza largo?>>.

<<No>>, risponde il ragazzo.

<<Perché?>>.

<<Perché ho bisogno anche del sole, della luna!>>.

<<Va bene, allora allarghiamo il sacco fino ad includere nel confine il sole, la luna. È abbastanza?>>.

<<È 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 dentro il 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?>>, chiede il ragazzo.

<<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!>>. ¹²⁴

Il Progetto Alice cerca di rimettere insieme le polarità. Intelligenza scientifica ed intelligenza emotiva non sono separate e indipendenti, ma sono in interrelazione tra loro. ¹²⁵

Goleman conferma che la mente non può essere analizzata a "spicchi", come se fosse un'arancia, ma deve essere vista come un'unità e non solo la mente e il corpo devono essere considerati come un insieme unitario, ma anche l'ambiente esterno dovrebbe essere percepito come una totalità senza confini e divisioni reali.

Il progetto Alice si muove in questa direzione, alla ricerca di integrazione, sintesi, unità, senza preconcetti e pregiudizi, senza privilegiare un tipo di conoscenza contro un altro (ragione contro fede, razionalità contro irrazionalità, fisica contro metafisica...). ¹²⁶

2.7 Gli insegnati di domani

Oltre ad offrire un esempio di un possibile percorso educativo capace di contribuire alla soluzione di alcuni problemi della scuola in generale e dell'educazione in particolare

¹²⁴ Giacomini V. e De Biasi L., *Coniglio Saggio. Guida alla conoscenza di sé per un orientamento interiore e per un'ecologia della mente*, Universal Education Alice Project, Varanasi 1999, p. 75

¹²⁵ Goleman D., *Intelligenze Emotiva*, Rizzoli Editore, 2011.

¹²⁶ Giacomini V., De Biasi L., *Per cominciare. Introduzione alla pratica del Progetto Alice*, Universal Education School, Alice Project, 1999.

(intolleranza, razzismo, inquinamento, alienazione, competizione, violenza, indisciplina, mancanza di attenzione e memoria, depressione), il Progetto Alice si propone di:¹²⁷

- Favorire la formazione di una nuova generazione di operatori sociali, insegnati e volontari in grado di diffondere e continuare nel tempo la filosofia e i valori del progetto educativo, aprendo nuove sezioni della scuola in villaggi e in città non solo indiani.
- Educare al rispetto della diversità in qualunque forma si manifesti (culturale, religiosa, intellettuale).
- Superare ogni divisione, razzismo, conflitto nei confronti dell'altro.
- Sviluppare una cultura della pace, della solidarietà e accoglienza indispensabile nelle moderne società multiculturali e multietniche.
- Sensibilizzare gli studenti ai problemi sociali e ambientali.

Per potersi formare in modo armonico, il bambino, deve essere guidato da insegnanti che a loro volta abbiano seguito un percorso di conoscenza, sia "dentro" che "fuori", che credano fermamente nell'autenticità di questi valori e sentano l'urgenza di un'educazione che vada oltre il mero apprendimento delle materie scolastiche, oltre la conoscenza nozionistica: <<non possiamo far fare agli altri ciò che non riusciamo a fare noi>>. La consapevolezza non si insegna, si vive.

I fondatori del Progetto Alice si sono chiesti dove si trova l'origine del problema educativo all'interno della scuola, ed hanno rivolto la loro attenzione prima che allo studente, all'insegnante, che è diventato l'oggetto della ricerca. Aiutare i docenti a riconoscere i propri preconcetti, gli stereotipi, le immagini, i pensieri e i pregiudizi che sono stati archiviati nella loro mente, significa permettere loro di intraprendere il viaggio educativo liberati da una limitazione della coscienza.¹²⁸

L'immagine del bambino proiettata dall'insegnante è un elemento determinante nella stima di sé, del bambino stesso. Se l'insegnante è convinto che quello studente sia indisciplinato, quello studente diventerà indisciplinato, una sorta di profezia che si auto avvera. L'allievo è per l'insegnante una realtà soggettiva: il maestro può solo avere un'immagine, un riflesso di ciò che l'alunno realmente è. Per scoprirlo è necessario che l'insegnante conosca sé stesso, altrimenti potrebbe finire per valutare l'alunno basando la sua immagine su proiezioni, su emozioni soggettive che inquinano la sua mente e deformano l'immagine dell'alunno stesso.

Quindi, il compito dell'insegnante è quello di identificarsi con il bambino, per scoprire che anche il "bambino senza speranze" possiede una ricchezza interiore che deve imparare a conoscere. Gli insegnanti lavorano dunque per restituire ai bambini ciò che gli appartiene. Ogni insegnante della Scuola di Alice percorre uno speciale training formativo prima di iniziare ad insegnare. Ogni anno vengono condotti dei corsi di aggiornamento della durata di un mese, in genere suddiviso in quattro ore al giorno. In più, vengono organizzati aggiornamenti ulteriori della durata di una settimana in modo non prefissato, ma decisi sulla base dell'osservazione delle reali necessità all'interno delle scuole.¹²⁹ Inoltre, un importante contributo per gli insegnanti sono quasi tutti i libri scritti dai fondatori e utilizzati nell'insegnamento con esempi pratici per la didattica formativa.

¹²⁷ Giacomini V., De Biasi L., Opuscolo "Progetto Alice. Una esperienza educativa per una educazione alla pace con sé stessi e con gli altri".

¹²⁸ Cfr. Rossi E., tesi di laurea *Progetto Alice. Un innovativo paradigma educativo*, Università di Genova, anno accademico 2008/2009.

¹²⁹ Cfr. Ramon C., tesi di laurea *Universal Education Alice Project. Un innovativo paradigma educativo*, Università degli studi di Torino, 2009.

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

Per l'applicazione nella scuola è necessario che gli insegnanti, dopo i corsi di aggiornamento, inizino un'auto-sperimentazione che li porterà a cominciare un percorso in comune con i propri studenti, lungo i sentieri dell'interiorità. <<L'insegnante possiede una conoscenza scientifica, ma forse, a volte, non ha più saggezza dei suoi studenti. Accettare questa realtà, significa accettare con umiltà di compiere un cammino di maturazione assieme ai nostri alunni, verso quello che Jung chiama processo di individuazione>>. ¹³⁰

Il processo educativo si può sintetizzare nel modo seguente:

- a) *Scelta dei contenuti* → privilegia le proposte che favoriscono un utilizzo cosciente (autocosciente) dello "strumento mentale" in modo tale da attivare *consapevolezza* e *integrazione* (attraverso il distanziamento) delle funzioni psichiche in atto, in un contesto di *esperienza diretta*.
- b) *Modalità di presentazione e di organizzazione* → L'esperienza viene descritta dal maestro nella sua *globalità*, attraverso la comunicazione del *proprio* vissuto. L'argomento viene trattato nella sua interezza e l'elaborazione del significato avviene per successivi approfondimenti, gli interventi degli allievi sono sollecitati dal maestro attraverso delle 'provocazioni' con scambi comunicativi e dialoghi che evidenziano e sottolineano i progressi nella comprensione rispetto all'intuizione originale.
- c) *Richieste di abilità e di strategie cognitive. Verifiche* → Rispetto alle *richieste* rivolte ai ragazzi, le modalità principali di coinvolgimento e di verifica sono il dialogo, le interviste, le provocazioni, le interrogazioni, gli esercizi scritti. Si utilizzano molto gli esercizi di concentrazione e di visualizzazione guidata. ¹³¹

Ognuno di questi ambiti è considerato *in divenire*, in considerazione del contenuto/contesto di chi impara, mantenendo infinite possibilità di evoluzione.

2.8 Tappe del percorso di conoscenza¹³²

1. Ciascuno di noi percepisce la realtà esterna attraverso i propri sensi.
2. La percezione è comune come processo, ma differisce nella qualità a seconda delle persone, della loro età, della salute fisica e mentale.
3. Un neonato non percepisce il mondo esterno come un adulto.
4. Un neonato percepisce sé stesso e il mondo come unità (fusione).
5. Il processo di maturazione e l'educazione aiutano il bambino a separare se stesso dalla madre e poi dai fenomeni del mondo esterno, diventando così indipendente.
6. La separazione, considerata in questo contesto, è preconditione all'equilibrio mentale. Al contrario, la non separazione significa uno stato psicotico della mente, disintegrazione dell'io, inability a riconoscere il sé dal non sé (casi di schizofrenia, autismo...)
7. Dalla separazione nasce il potere e il controllo sulla realtà esterna (ed interna). Di qui l'obiettivo dell'educazione che dovrebbe seguire la cosiddetta triade dialettica:
 - Identificazione (io sono questo e quest'altro)

¹³⁰ Giacomini V., De Biasi L., *Per cominciare. Introduzione alla pratica del Progetto Alice*, Universal Education School, Alice Project, 1999.

¹³¹ Cfr. Giacomini V., op. cit. *Il Maestro...* p. 95-98.

¹³² Giacomini V., De Biasi L., *Per cominciare. Introduzione alla pratica del Progetto Alice*, Universal Education School, Alice Project, 1999.

- Disidentificazione (io non sono questo e quell'altro)
 - Integrazione (io sono qualcosa di più: questo, quell'altro e qualcosa in più)
8. Come separiamo o disidentifichiamo noi stessi dalla realtà esterna, allo stesso modo dovremmo separare la realtà interiore (l'io va separato dalle sue funzioni: pensieri, emozioni, sentimenti, ricordi, idee...).
 9. Di fatto accade che noi percepiamo la nostra realtà interiore in fusione (io sono i miei pensieri, io sono le mie emozioni...) come il neonato si percepisce unito alla propria mente.
 10. La percezione dell'unità o non separazione tra io e le sue funzioni (memoria, sentimento, pensieri) causa sofferenza mentale.
 11. Nel mondo esterno noi separiamo l'io dal non-io (mia madre, tu, gli altri, il tavolo...). Allo stesso modo dobbiamo differenziare i fenomeni interni creando uno spazio tra l'io e le sue funzioni (io non sono i miei pensieri; io non sono la mia memoria; io non sono il mio passato; io non sono le mie emozioni). Questo è lo stadio della disidentificazione.
 12. Grazie a questa disidentificazione possiamo ottenere il controllo sulla nostra realtà mentale allo stesso modo in cui otteniamo il controllo sulla realtà esterna.
 13. Fino ad oggi l'educazione ha seguito il vecchio paradigma scientifico di Galileo e Newton (il mondo è fatto di mattoni, cioè di pezzi giustapposti che possono esistere indipendentemente l'uno dall'altro)
 14. Secondo i fondatori del progetto Alice è necessario invece andare oltre la pedagogia ispirata al sistema scientifico Galileiano. La scienza moderna ha fatto un grande passo in avanti con la scoperta della relatività, della fisica quantistica, che afferma il principio dell'interdipendenza di tutti i fenomeni e la non esistenza di confini in natura. Ciò che noi pensiamo sia indipendente è solo un'illusione, perché non c'è separazione nel campo unificato dell'energia. Ogni cosa è in relazione e connessa con la totalità. La scienza moderna ha scoperto l'unità di tutto l'universo ed afferma che l'osservatore e la cosa osservata sono interrelati ed inseparabili. Non esiste il vuoto tra me e una stella, ma un continuum di energia che mi lega ad un destino comune.
 15. Se la pedagogia non farà propri questi principi, se questi principi non verranno integrati nel campo dell'educazione, non si potrà mai avere alcun controllo sia sul mondo fisico che su quello psicologico.
 16. Dopo la separazione e la divisione, viene l'integrazione, cioè la sintesi, che ci porta alla scoperta dell'unità con sistemi sempre più ampi. A questo punto comprendiamo che la separazione (che non esisteva in natura, ma era stata creata da noi stessi) non ha un'esistenza reale ed è come un'illusione. Va sottolineato che la separazione è comunque necessaria per una maggiore comprensione della realtà. Dopo la divisione dobbiamo recuperare l'unità. Dobbiamo riconoscere che, in realtà, in natura non ci sono divisioni, non ci sono confini, essi sono creati dalla mente concettuale delle persone. Per esempio, non ci sono le braccia, le gambe, la testa (divisione puramente concettuale), ma esiste il corpo come unità, non come somma di parti a sé stanti.
 17. Dopo aver recuperato l'unità del mondo esterno e dell'intero universo, possiamo tentare di recuperare l'unità del mondo interiore. Come? Rendendoci conto che la natura dell'io e la natura delle sue funzioni è la stessa, come la natura di un'onda e del mare (entrambi sono acqua).
 18. L'educazione dovrebbe aiutare a favorire l'acquisizione della saggezza che è il risultato del processo dialettico di cui sopra:
 - Identificazione – affermazione

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

- Disidentificazione – negazione
- Integrazione e trascendenza – sintesi
- Limitazioni

Questo percorso non è appropriato per le persone che hanno dei seri disturbi della personalità e sono in terapia. In questo caso, il programma educativo va studiato con la collaborazione dello psicoterapeuta o psichiatra che ha in cura lo studente o l'adulto. I bambini con gravi problemi di intelligenza e psicotici non sono mai stati trattati dagli esperti del Progetto Alice, i cui fondatori ritengono molto difficile (e forse pericoloso) applicare questo metodo ai bambini con questo tipo di disturbi.¹³³

2.9 Obiettivi generali e metodologia

I passi da seguire per favorire il percorso di conoscenza e consapevolezza sono:¹³⁴

- Analisi dei bambini così come sono al presente:
 - Test d'intelligenza
 - Test di personalità
 - Colloquio con le famiglie
 - Osservazione diretta in classe
- Conoscenza del proprio corpo (schema corporeo) attraverso:
 - Giochi
 - Osservazione
 - Contatto
 - Massaggio
 - Automassaggio
 - Disegno
 - Rilassamento
 - Yoga
 - Uso dello specchio
- Conoscenza del mondo esterno attraverso:
 - Osservazione
 - Riflessione
 - Descrizione
 - Contatto
 - Esperienze
 - Ascolto passivo
 - Ascolto attivo
 - Attenzione
 - Giochi
 - Discussione
 - Ricerche
 - Documenti relativi al passato
 - Film, video, documentari

¹³³ Giacomini V., De Biasi L., *Per cominciare. Introduzione alla pratica del Progetto Alice*, Universal Education School, Alice Project, 1999.

¹³⁴ *Ibidem*

- Canzoni
- Confronto tra gli oggetti (utile per sviluppare la capacità di discriminazione, di classificazione, selezione, seriazione, confronto):
 - Somiglianze
 - Differenze
 - Confronto tra una persona e gli altri
 - Confronto tra le persone e gli animali
 - Confronto tra le persone e gli oggetti
- Interdipendenza (ogni cosa è in relazione con il tutto)
 - Conoscenza del concetto di Unità (giochi con le parti: puzzle)
 - Conoscenza del concetto di parte (giociamo a creare: creta, sabbia, gesso...)
 - Analisi delle parti di un oggetto
 - Relazione tra parte e intero
- Causa – effetto
 - La storia di un seme che produce un grande albero.
 - Da una piccola azione possiamo avere grandi risultati in positivo e in negativo.
 - Concetto di catena di eventi (ad esempio: il frutto causa il seme, il seme causa la pianta etc.)
- Conoscenza del concetto di polarità
 - Opposti (se c'è il bianco, c'è anche il nero; se c'è il mio, c'è anche il tuo; il suo etc.)
 - Conoscenza dell'inseparabilità delle polarità: non possiamo avere solo una faccia della moneta. Così come non possiamo avere la salute senza la malattia, la vita senza la morte, la gioia senza il dolore. Se non ci fosse il dolore che ci avverte che nel nostro corpo è in atto un'infezione, il nostro organismo sarebbe destinato a morire giovane. Anche il dolore ha una funzione nel disegno della Natura.
 - Distinzione tra bene e male.
- Il mutamento, il divenire dei fenomeni esterni
 - Ricordando Eraclito che affermava: <<tutto scorre>> <<non possiamo fare il bagno due volte nello stesso fiume>>.
 - Ricordando i movimenti della Terra: rotazione, rivoluzione, traslazione.
 - Noi riusciamo a percepire solo i movimenti grossolani (un vaso che non è più al suo posto sul tavolo; un albero spezzato; una vecchia casa demolita), ma non riusciamo a cogliere i mutamenti sottili della materia, come non riusciamo a renderci conto del movimento della Terra nello spazio e degli infiniti cambiamenti all'interno del nostro corpo, in ogni istante. Ogni sette anni, ad esempio il nostro corpo si rinnova completamente.
- Concetto di dentro e fuori
 - Far parlare i bambini delle loro fantasie. Sollecitare la riflessione attraverso delle domande: Che cosa si trova dentro la testa? E dentro la pancia? Che cosa si trova dentro agli occhi? Che cosa unisce il dentro con il fuori? Qual è il ponte tra le due dimensioni? (il respiro)
 - Per ognuno di questi stadi si deve aiutare lo studente a sviluppare le seguenti capacità:
 - Osservare

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

- Descrivere
 - Immaginare
 - Riconoscere
 - Scoprire
 - Contattare
 - Comunicare
 - Sentire
 - Vivere
 - Rispettare i fenomeni del mondo che ci circonda.
-
- Scoperta dei fenomeni interni
 - Sensazioni
 - Percezioni
 - Immagini
 - Ricordi
 - Pensieri
 - Emozioni
 - Giudizi
 - Pregiudizi
 - Credenze etc.

 - Qualità dei fenomeni interni
 - Piacevoli
 - Spiacevoli
 - Neutri

 - La qualità come base per lo sviluppo di:
 - Attaccamento
 - Repulsione
 - Indifferenza

 - Relatività e soggettività
 - Ciò che è bello e vero per me, può non esserlo per te!
 - Comprensione della soggettività delle sensazioni
 - Comprensione della relatività delle percezioni
 - Comprensione della soggettività delle immagini
 - Comprensione della relatività delle emozioni e dei sentimenti
 - Comprensione della soggettività dei pensieri
 - Comprensione della soggettività dei nomi
 - Costruzione di mappe; ricerca dell'origine dei nomi; scambio di nomi; i nomi nelle diverse lingue; i nomi che cambiano a seconda di come viene usato un oggetto.

 - Comprensione della relatività delle qualità
 - Andiamo alla ricerca della qualità delle cose. Da dove vengono? Sono sempre esistite dentro l'oggetto? Possono cambiare? Sono universalmente accettate? Se un oggetto perde le sue qualità, che cosa succede?
 - Relatività dei colori: noi vediamo il colore che viene respinto dalla superficie di un oggetto, quindi possiamo dire che, di fatto, vediamo il colore che l'oggetto non ha.

- Relatività del tempo e dello spazio
 - Si fa sperimentare ai bambini la differenza della percezione di un minuto mentre si gioca e mentre si deve far silenzio.
 - Si fa sperimentare la differente valutazione del tempo a seconda dello stato d'animo del momento. Ad esempio, per una persona depressa la notte può apparire senza fine perché soffre di insonnia. Quanto dura un minuto quando abbiamo un forte mal di denti? Qual è la durata di un minuto al cinema, oppure mentre giochiamo con il nostro videogame preferito? Portiamo allo stadio un bambino che odia il calcio. Come sarà vissuto lo spazio dello stadio? Anche lo spazio fisico, come il tempo, suscita sentimenti contrastanti.

- Differenza tra l'oggetto esterno e la sua immagine
 - La mappa non è il territorio. L'immagine di un oggetto o di una persona che appare nella nostra mente non è la realtà. È come il riflesso della luna nel pozzo. Giacomini suggerisce l'esempio della macchina fotografica. L'immagine che viene impressa nella pellicola, corrisponde all'immagine di un oggetto esterno che viene impressa nel cervello. Altro esempio: la televisione. La nostra mente somiglia ad un televisore sulla quale appaiono le immagini che provengono dal video registratore. Non c'è nulla di reale. Ci sono solo riflessi delle cose e delle persone.

- I fenomeni mentali
 - Di grande aiuto è pensare alla mente come ad un grande, infinito villaggio, abitato da personaggi che sono la fotocopia di quelli esistenti nel mondo esterno. C'è il re che può essere paragonato all'io, ci sono i principi (le sub- personalità), che possono essere d'accordo con il re oppure possono essere in conflitto (personalità nevrotiche o psicotiche).

Ci sono i cittadini che nascono, vivono e muoiono in continuazione (i pensieri). Come gli abitanti di un regno, anche gli abitanti della mente sono diversi dagli altri per forma, nome, professione. Ci sono abitati belli e abitanti brutti; abitanti buoni e abitanti cattivi. Ma il personaggio più importante è il re – l'io – che ha la responsabilità dei sudditi. Può essere un sovrano illuminato, intelligente, saggio, che ama il suo popolo e offre la vita per la sua salvezza; oppure può essere un tiranno, crudele ed egoista, che pensa solo alla propria felicità, ignorando le sofferenze della sua gente. Noi siamo, dunque, i padroni del territorio mentale. Possiamo governare con saggezza e giustizia, ma possiamo anche creare il caos ed enormi sofferenze. La vita ed il destino di infinite persone nel regno sono nelle nostre mani. Quando un suddito soffre, è ammalato, il re della mente non può fingere che non sia accaduto nulla. Sudditi e re sono interdipendenti.

Se gli studenti riusciranno a comprendere questo, avranno compiuto un grande passo per il raggiungimento degli obiettivi della programmazione pedagogico-didattica del Progetto educativo.

Nel esplorazione del territorio della psiche ci sono anche le emozioni, i sentimenti (le funzioni dell'io). I cittadini del regno non hanno sempre lo stesso umore: a volte cantano, a volte sono seri, a volte litigano, amano, odiano, sono gelosi, hanno paura. Nel nostro villaggio mentale accade esattamente la stessa cosa: a volte un pensiero porta felicità, altre volte ansietà, dolore.

Come "governare", dunque, anche le emozioni? Secondo Giacomini, è bene far capire agli studenti che non ci sono alternative: è il re-io che se la deve cavare, da

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

solo. È lui che ha tutta la responsabilità della politica del regno. Il presente e il futuro dipendono da lui.

➤ L'lo (re) e le sue funzioni (sudditi)

- Qual è la differenza, ad esempio, tra l'io ed i pensieri? Posso dire che io sono i miei pensieri? I maestri della scuola di Alice spiegano ai propri studenti che se io fossi un pensiero, allora quel pensiero non dovrebbe finire mai. Quindi, io sono qualcosa di diverso dai miei pensieri, in quanto l'osservatore non è la cosa osservata. Così io non sono le mie emozioni, i miei ricordi.

- Da dove viene il pensiero dell'lo? Chi ha creato il pensiero dell'lo? È sempre presente oppure va e viene come tutti gli altri pensieri? Se l'lo è un pensiero, chi pensa questo pensiero? Dove finiscono i pensieri quando muoiono? E le emozioni? Esiste un cimitero dei pensieri? (La memoria potrebbe essere rappresentata come il cimitero dei pensieri).

È importante che gli insegnanti conoscano la modalità relativa alla creazione di uno spazio tra l'lo e le sue funzioni (i pensieri, le emozioni, i ricordi, le immagini che affollano il territorio mentale). Quando i cittadini non hanno spazio, sono pigiati l'uno con l'altro, diventano violenti. Quando due litigano per evitare che "si ammazzino di botte", gli amici tentano di separarli, cioè di creare uno spazio tra i due. Più lo spazio è vasto, meno rischi ci sono. Il linguaggio comune esprime bene questo concetto con l'espressione "prendere le distanze" "stare alla larga".

➤ Confronto tra mondo interno ed esterno

- Quale è il mondo che noi, in realtà, percepiamo con i nostri sensi? In questa fase del programma, l'insegnante si propone di far comprendere che noi non possiamo sapere com'è veramente il mondo fenomenico. L'unica certezza che possediamo riguarda ciò che avviene e appare nel nostro villaggio mentale. Tutto il resto è supposizione. Dunque, noi non vediamo la realtà così com'è, ma come ci appare.

➤ Percezione errata dei fenomeni esterni

- In questa fase, l'insegnante si propone di rendere lo studente consapevole degli effetti di una percezione errata dei fenomeni. Una conoscenza sbagliata metterà in crisi tutto il processo della conoscenza, inquinando i pensieri, le emozioni e, come ultima grave conseguenza, anche le azioni saranno prive di saggezza. Questa è la causa del degrado ambientale e dell'inquinamento.

➤ Percezione errata dei fenomeni interni e disagio psicologico

- Allo stesso modo, l'ignoranza relativa alla natura del villaggio mentale e dei suoi abitanti produce inquinamento psichico e disagi sociali.

➤ Riconoscimento delle proiezioni sul mondo esterno

- L'insegnante si propone di far capire quello che Freud chiama "meccanismo di proiezione".

Per far comprendere questo concetto, gli insegnanti di Alice, utilizzano la lavagna luminosa. Il disegno viene posto sul vetro trasparente e poi viene proiettato, tramite una luce potente, su uno schermo o una superficie bianca.¹³⁵

<<Dov'è il disegno?>>, chiedono agli studenti gli insegnati.

<<È sullo schermo!>>, rispondono i più.

<<E allora vieni a prenderlo!>>, suggeriscono i maestri.

¹³⁵ Giacomini V., De Biasi L., *Per cominciare. Introduzione alla pratica del Progetto Alice*, Universal Education School, Alice Project, 1999.

Lo studente si alza e cerca di prendere il lucido con il disegno che si trova appoggiato sul vetro del proiettore. Il maestro lo ferma e dice:

<<No, devi prendere quello che c'è sullo schermo, non hai detto che il disegno si trova lì?>>.

<<Ma quella è una proiezione, non è vera!>>, ribatte lo studente.

Questo esempio serve per riflettere sul fatto che noi proiettiamo, allo stesso modo, fuori di noi, sulle persone e sulle cose, i nostri pensieri e le nostre emozioni. Non solo le proiettiamo, ma crediamo anche che siano vere e che esistano veramente, al di fuori di noi, indipendentemente da noi che le abbiamo create.

Segue poi un altro passaggio dell'esempio precedente in questo percorso di conoscenza.

Il maestro chiede allo studente:

<<Cancella ora quel disegno, quella proiezione>> indicando la lavagna bianca o il muro.

Il bambino prende lo straccio bagnato, ma poi si rende conto dell'assurdità dell'operazione che sta per compiere e dice:

<<non posso cancellare la proiezione che si trova sulla lavagna, dovrei cancellare il disegno che si trova sul proiettore!>>.

Questo è esattamente quello che noi dovremmo fare: anziché proiettare i nostri pensieri, le qualità, i nomi all'esterno e cercare poi di agire su di essi una volta che sono stati esternati, sarebbe meglio se impiegassimo le nostre energie per trasformare i pensieri, i disegni-immagine che si trovano nello specchio della mente. Allora potremmo anche scoprire che un nemico, come dice un proverbio, non è poi così brutto come lo si dipinge. Oppur, potremmo anche renderci conto che, come dice un altro proverbio, non è tutto oro quello che luccica.¹³⁶

CAPITOLO TERZO

3 PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA

Come detto in precedenza nella scuola del Progetto Alice le materie curricolari si alternano al Programma Speciale in cui rivestono grande importanza le favole, i miti, la preghiera, le tecniche di visualizzazione e vengono praticati regolarmente esercizi di yoga e di meditazione: i primi per educare il corpo all'armonia e alla salute, i secondi per educare l'attenzione all'osservazione interiore e l'individuo al silenzio.

¹³⁶ *Ivi*

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

3.1 Il silenzio e la preghiera

<<Il silenzio è la via spirituale per eccellenza. Nel silenzio incontriamo noi e la nostra realtà interiore. Ma il silenzio è anche una via per liberarci dai pensieri che ci occupano costantemente. Non si tratta di un silenzio esteriore, ma di un silenzio del cuore>>. Da questa affermazione, Anselm Grun definisce il silenzio come una vera e propria medicina, praticando il silenzio <<i moti interiori possono quietarsi, la polvere sollevata può depositarsi, così che l'animo si rischiarare come un vino torbido che, riposando, ridiventa limpido.>>¹³⁷

Il Silenzio è un potente strumento per creare pace e armonia, per fermarci, entrare dentro noi stessi e metterci in ascolto. In un'intervista Valentino Giacomini risponde che una mente silenziosa è una mente dove non esistono i ricordi del passato, né le preoccupazioni del tempo presente o per le aspettative future. La mente silenziosa è come un oceano senza onde. Le onde della mente sono i nostri pensieri. Dai nostri pensieri vengono le emozioni, motivazioni, decisioni e azioni. Tutti i problemi personali e i problemi della società vengono creati dal nostro modo di pensare. Quando la mente è calma, con pochi pensieri, ci sentiamo in pace. La pace assoluta è collegata alla mancanza assoluta di pensieri nella nostra mente. Questo è ciò che chiamiamo mente silenziosa.¹³⁸

Il primo passo è proprio diventare consapevoli dei nostri processi interiori, poi si passa all'osservazione, un'osservazione senza giudizio, distaccata, che ritroviamo anche in Goleman: <<Essere consapevoli di sé, in breve, significa essere consapevoli sia del nostro stato d'animo che dei nostri pensieri su di esso [...] L'autoconsapevolezza può essere una forma di attenzione, non reattiva e non critica, verso i propri stati interiori>>.¹³⁹

Il fondatore del Progetto Alice sostiene che preghiere, rituali e tutte le cerimonie religiose sono strumenti importanti per raggiungere una mente silenziosa.

La parola "religione" deriva dalla parola latina "religio", che significa "mettere insieme", ciò è possibile creando un'atmosfera di unità, amore e amicizia. Come al ristorante siamo bene anche se scegliamo piatti diversi: uno mangia la pasta e un altro prende la pizza. Quello che ci accomuna è il mangiare insieme. Allo stesso modo, nella classe viene chiesto agli studenti di condividere il rituale del pregare, non la preghiera. L'attenzione viene posta sul processo, non sul contenuto.

La preghiera viene resa neutra, nel rispetto di tutte le religioni, perché la diversità è l'essenza dell'Unione. <<C'è un punto d'incontro e di fusione nel quale tutti i popoli, tutte le nazioni, le culture, le religioni si danno la mano ed hanno coscienza di un'unica grande verità [...]. Questo denominatore comune che unisce tutte le nazioni e tutte le culture, le religioni e i credi è la conoscenza del Sé>>.¹⁴⁰

Si cerca in tutte le religioni ciò che può essere accettato da tutti e si lascia ciò che può causare conflitti.

Un esempio di preghiera neutra: <<Oh Signore, aiuta la mia mente a sviluppare saggezza e amore per tutti!>>.

Questa preghiera può essere recitata da cristiani, buddhisti, jainisti, indu e musulmani, senza problemi. Gli studenti sono liberi di visualizzare qualsiasi Dio. Se uno studente è ateo può pregare dicendo: <<Possa la mia mente sviluppare saggezza e amore per tutti>>.¹⁴¹

¹³⁷ Grün A., *La medicina del silenzio*, <http://www.lameditazionecomevia.it/grun5.htm>, consultato il 15/05/2017.

¹³⁸ Ramon C., *Il Progetto Alice*, Tesi di Laurea discussa presso l'Università di Torino, Facoltà di Scienze della Formazione, 2009.

¹³⁹ Goleman, D., *Intelligenza emotiva. Che cos'è. Perché può renderci felici*, Bur, 2009, p. 69.

¹⁴⁰ Elenjmittam, A., *La Religione delle religioni*, Bandra, Bombay, Aquinas Publications, 1983, p.25.

¹⁴¹ Rivista "Nuova proposta" luglio-agosto 2012, bimestrale di Uneba Veneto p. 14.
https://issuu.com/unebaveneto/docs/nuova_proposta_luglio_agosto_2012 consultato il 17/05/2017.

Ed è proprio in base al principio di universalità dei valori religiosi che la scuola di Alice è interreligiosa e prova a comunicare agli studenti valori transpersonali e spirituali attraverso l'uso di simboli e concetti accettati universalmente. Lo scopo della religione diventa quello di acquisire una pace interiore per poi essere in pace anche con gli altri.

3.2 La meditazione

La meditazione è una pura condizione esistenziale, un processo naturale, una pratica universale e disinteressata che eleva lo spirito dell'uomo e non si identifica con nessuna delle religioni storiche e con nessuna forma di terapia. È interessante esaminare l'etimologia del termine "meditare" che ha un immediato corrispondente nel latino usato dai dotti nel XIII secolo, *meditationem*, derivato a sua volta dal termine *meditari*, altro non è che la forma intensiva di *mederi* (curare, aiutare, riflettere), verbo che affonda le sue radici nel serbatoio linguistico indoeuropeo e da cui sono derivate anche le parole "medico" e "medicina". Essa è, quindi, riflessione concepita non come fine a se stessa, come mera speculazione, bensì nell'accezione di ricerca del vero Sé.

La meditazione non è qualcosa che si può descrivere ricorrendo a termini astratti, ma essa può essere compresa e appresa solo con l'esercizio e la pratica. La nostra mente è attraversata da un estenuante flusso di pensieri, ricordi, rancori, desideri, speranze, ma anche ansie e preoccupazioni, perfino quando dormiamo. Questa condizione mentale, caratterizzata da una continua tensione, è lo stato di "non-meditazione".¹⁴²

Quando la congestione dei pensieri si dissolve e la mente tace allora è possibile la meditazione. Ogni essere umano ha bisogno di lavorare su sé stesso per correggere la percezione distorta della realtà che gli preclude la conquista della felicità autentica.

Questo lavoro interiore è proprio la meditazione, che praticata attraverso le giuste tecniche, induce uno stato di progressivo rilassamento mentale, favorendo equilibrio, armonia interiore e l'espansione della coscienza, fino a giungere all'esperienza del proprio Sé più profondo.¹⁴³

Meditare è un'attività che coinvolge l'intero sistema corpo-mente-spirito e praticarla regolarmente porta alla spontanea scomparsa della tensione psichica (stress), ma anche al miglioramento e, in alcuni casi, alla completa guarigione di svariate malattie di origine psicosomatica. Essa, riducendo la tensione psico-emotiva, influisce positivamente anche sulle dipendenze (alcol, fumo, droghe...), sul miglioramento del rendimento, sul potenziamento delle abilità di problem solving, la memoria, l'apprendimento etc.¹⁴⁴

3.2.1 L'importanza della concentrazione nella meditazione

La concentrazione è la base della meditazione in tutte le sue forme. I due termini, però, non si identificano: infatti, il rapporto che intercorre tra concentrazione e meditazione è rispettivamente quello di mezzo-fine, processo-risultato finale. Mentre la prima è una facoltà psichica che può anche essere semplicemente utile nella vita quotidiana nello svolgimento di azioni comuni (studiare, leggere, dipingere...), la meditazione si accompagna sempre ad

¹⁴² Autieri S., *Meditazione. Come entrare in contatto con il proprio sé per raggiungere armonia ed equilibrio interiore*, Ed. Artemisia, Genova, 2004.

¹⁴³ *Ibidem*

¹⁴⁴ *Ivi*

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

un contenuto spirituale più elevato ed impegnativo che è possibile raggiungere solo attraverso la concentrazione perseguita con distacco e con assoluta assenza di aspettative. In psicologia, la concentrazione è considerata un tipo particolare di attenzione, selettivamente orientata, che richiede un focus talmente specifico da escludere qualsiasi stimolo esterno o interno distraente. L'attenzione dedicata all'oggetto prescelto è totale. Essa si può esercitare su diversi supporti meditativi: su una semplice forma geometrica, su una parete bianca, su una melodia lenta e ritmata, su un movimento del corpo, sull'alternarsi delle fasi di ispirazione ed espirazione.

Così, come la concentrazione non coincide con la meditazione, il rilassamento non corrisponde alla meditazione, ma ne costituisce il presupposto indispensabile.¹⁴⁵

3.3 Lo yoga

Tra le tecniche di rilassamento, un ruolo importante viene svolto dallo yoga. Lo Yoga è una pratica che discende da un'antichissima disciplina, comprendente differenti correnti, ma aventi tutte uno scopo comune: la totalità dell'uomo. Etimologicamente il termine Yoga deriva dalla radice yui, "legare insieme" "tenere stretto" "aggiogare". Il vocabolo Yoga in generale indica <<ogni tecnica di ascesi e ogni metodo di meditazione>>. Nei vari significati, infatti, l'accento è sempre posto sullo sforzo dell'uomo ("mettere sotto il giogo"), sulla sua autodisciplina, tramite cui può raggiungere la concentrazione dello spirito.¹⁴⁶

Le pratiche dello Yoga si dividono in cinque gruppi:

- *Asana*: esercizi di specifiche posizioni per migliorare la salute fisica;
- *Pranayama*: respirazione per migliorare l'ossigenazione generale e, in particolare, del tessuto cerebrale, insieme a una regolazione del sistema nervoso autonomo;
- *Bandha*: serie di contrazioni eseguite nei punti vitali dell'organismo, per fissarvi l'energia del prana¹⁴⁷ (dal sanscrito prāṇa significa letteralmente «vita» e in seconda istanza viene inteso come «respiro» e «spirito»).
- *Mudra*: movimenti o posizioni ginnico/mimiche mediante le quali si vuole rappresentare una condizione spirituale;
- *Kriya*: pratiche di purificazione.

Elementi che caratterizzano lo yoga sono: l'immobilità, le posizioni del corpo, la regolazione del respiro, il ritiro dei sensi, la fissazione del pensiero, la meditazione e la concentrazione. Lo Yoga va praticato ogni giorno, a stomaco vuoto, in un ambiente sufficientemente ampio da consentire il movimento sia delle posizioni in piedi che di quelle sdraiate. Dovrebbe essere anche confortevole, ben riscaldato e ventilato. Quando si pratica lo yoga, l'ideale sarebbe restare a piedi nudi, principalmente perché così si ha una buona aderenza con il terreno, fondamentale per affrontare le posizioni in piedi e ad articolare meglio le dita. Non bisogna mai sforzare il proprio corpo in una postura o oltrepassare i propri limiti, perché, anche se con progressi lenti, il corpo acquisterà man mano sempre maggiore flessibilità. Durante le posizioni yoga è importante non trattenere mai il respiro e tra una posizione e

¹⁴⁵ Ivi

¹⁴⁶ Bini V., *Armonia con lo Yoga. Come scoprire la pace e la serenità dentro se stessi*, Idea Libri, 2011.

¹⁴⁷ Prana, <https://it.wikipedia.org/wiki/Prana>, consultato il 17/05/2017.

l'altra eseguire due o tre respirazioni profonde, così da tranquillizzare la mente.¹⁴⁸ Negli anni sono derivate dallo Yoga il Training Autogeno di Schultz o "rilassamento autoindotto" e le cosiddette ginnastiche dolci, liberate completamente dall'elemento spirituale.¹⁴⁹

3.4 Le dimensioni psichiche dell'uomo e la meditazione

La mappa della mente tracciata da Sigmund Freud resta un punto di riferimento e modello imprescindibile per comprendere le dinamiche della psiche. Le istanze fondamentali della psiche individuate da Freud, citate nel primo capitolo, sono tre:

- Conscio (Super-Io)
- Preconscio (Io)
- Inconscio (Es)

L'Io, nella teoria freudiana, controlla la percezione, il comportamento, il pensiero logico. In quanto istanza, distinta dalle altre due, l'Io ha una propria autonomia che però viene condizionata dalle esigenze e dai pericoli provenienti dalla realtà esterna, dalle imposizioni del Super-Io e dalle esigenze pulsionali dell'Es.

Il Super-Io compare nella vita dell'individuo come istanza psichica differenziata nel momento in cui il complesso edipico si risolve, cioè dopo i cinque anni di età, quando il bambino interiorizza la norma, in seguito ai divieti e ai "no" imposti dai genitori e dall'ambiente esterno, il Super-Io rafforza sempre più la sua legge morale.

L'Es è la sfera più profonda della psiche. L'individuo, in condizioni normali, non ha consapevolezza del proprio inconscio, ma i suoi comportamenti e i suoi affetti ne risultano fortemente condizionati.¹⁵⁰

Il merito di aver stabilito una certa corrispondenza tra psicoanalisi e yoga va attribuita a Carl Gustav Jung, che colloca i sogni e l'inconscio fuori dai ristretti limiti cui li aveva costretti Freud.

L'inconscio collettivo consiste per Jung in una serie di strutture psichiche che vengono prima della psiche individuale; è comune a tutta l'umanità e si compone di rappresentazioni psichiche fondamentali che nel corso dei secoli sono state trasmesse dal vastissimo patrimonio di storie, miti, leggende e manifestazioni artistiche prodotto di diverse culture.

La nozione di archetipo, come di un centro catalizzatore di energie, mostra molte affinità con le nozioni dello yoga, per esempio, la psicoanalisi junghiana postula l'esistenza di una funzione trascendente della psiche che permette all'uomo di realizzare pienamente il proprio sé individuale grazie ai simboli di trascendenza presenti nell'inconscio.

La tecnica dell'immaginazione attiva utilizzata a questo scopo presenta chiare analogie con la meditazione yoga, ma mentre l'immaginazione attiva è del tutto spontanea e non segue percorsi e regole prestabiliti, la meditazione yoga segue una precisa programmazione.¹⁵¹

¹⁴⁸ Bini V., *Armonia con lo Yoga. Come scoprire la pace e la serenità dentro se stessi*, Idea Libri, Santarcangelo di Romagna, 2011.

¹⁴⁹ Autieri S., *Meditazione. Come entrare in contatto con il proprio sé per raggiungere armonia ed equilibrio interiore*, Ed. Artemisia, Genova, 2004.

¹⁵⁰ Autieri S., *Meditazione. Come entrare in contatto con il proprio sé per raggiungere armonia ed equilibrio interiore*, Ed. Artemisia, Genova, 2004.

¹⁵¹ Ivi

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

Jung prese in seria considerazione la meditazione e tutta la gamma di possibilità di introspezione psicologica, presente sia nella tradizione orientale, sia nella complessa tradizione ermetica, gnostica e alchemica dell'Occidente.

3.4.1 Stati meditativi e onde cerebrali

L'attività del nostro cervello è data da onde elettriche che viaggiano a diverse frequenze. La frequenza tipica dello stato di veglia, cioè lo stato di coscienza in cui siamo svegli, consapevoli e impegnati a svolgere una qualche attività, è chiamata beta. Le onde cerebrali sono piccole, brevi, ravvicinate, non ben sincronizzate, attestano che è in corso un'intesa attività psichica: il cervello lavora ad una frequenza vibratoria di venti cicli al secondo ed è pronto ad accogliere le informazioni provenienti dall'esterno: le seleziona, categorizza, le rielabora e le esegue.¹⁵²

Grazie al rilassamento, il ritmo dell'attività cerebrale subisce un rallentamento: le onde cerebrali sono adesso più distanziate tra loro, lente e meglio definite: sono le onde alfa, la cui frequenza è di 8-13 cicli ogni secondo. Pur essendo la coscienza vigile, l'attività senso motoria è ridotta al minimo: è lo stato che sperimentiamo nel dormiveglia e al risveglio.

Il rilassamento più profondo fa sì che il cervello lavori a livello theta e cioè con una frequenza di cinque-sei cicli al secondo.

Le onde cerebrali sono decisamente lente e ampie e l'inconscio prende campo. È il livello del sonno profondo e dell'attività onirica. Ci troviamo in una dimensione svincolata dai limiti spazio temporali che ci condizionano da "svegli".¹⁵³

Quando il rilassamento è portato al massimo livello il cervello lavora al ritmo delle onde delta la cui frequenza è di tre-quattro cicli al secondo. L'attività razionale è del tutto sopita, mentre l'inconscio si occupa di mantenere le principali attività vitali dell'organismo al minimo.

Con le tecniche di meditazione possiamo raggiungere questi diversi livelli di coscienza volontariamente, da soli o sotto la direzione di un maestro.¹⁵⁴

La psicologia ha voluto verificare se la pratica della meditazione produce effettivamente sull'organismo quelle variazioni fisiologiche (minore pressione sanguigna, passaggio nel ritmo cerebrale dalle onde beta alle onde alfa, riduzione dei livelli di adrenalina etc.) che in genere caratterizzano lo stato di rilassamento fisico. La valutazione non è riuscita a stabilire una netta differenza tra gli effetti indotti da semplici training di rilassamento e gli effetti della pratica meditativa.

Gli studi di psicologia clinica, inoltre, hanno appurato che la meditazione non è accessibile proprio a tutti: per avvalersene è necessario possedere un discreto grado di autodisciplina.¹⁵⁵

Esistono moltissime tecniche di meditazione, ciò che differenzia l'una dall'altra è il fatto di lavorare su livelli differenti. Alcune operano sui livelli inferiori a beneficio del rilassamento e per dissolvere le tensioni emotive, altre su un livello più centrale cercando la purezza della coscienza e della personalità. Infine, vi sono quelle che operano su un livello superiore, cioè quello che sviluppa l'intuizione, l'energia, la creatività.

Per comprendere quale tecnica fa per noi dobbiamo stabilire che tipo di risultato vogliamo ottenere ed in seguito scegliere la disciplina che più si adatta alle nostre esigenze.

¹⁵² Ivi

¹⁵³ Autieri s., *Meditazione. Come entrare in contatto con il proprio se' per raggiungere armonia ed equilibrio interiore*, Ed. Artemisia, Genova 2004, p.80.

¹⁵⁴ *Ibidem*, p 81.

¹⁵⁵ *Ibidem*, p. 79.

Nella Scuola di Alice, per imparare a meditare non è necessario praticare molti esercizi. Gli studenti si siedono a gambe incrociate con la schiena dritta, chiudono gli occhi, se vogliono, e si suggerisce la seguente consegna:

<<Guarda il tuo respiro. Sii semplicemente consapevole che stai respirando. L'aria entra nel naso. L'aria esce. Dentro e fuori. Poni la tua attenzione al respiro. Non seguirlo nel suo percorso all'interno. Fermati alle narici, il punto d'ingresso dell'aria. E non pensare ad altro. Se sorge un pensiero, non fare nulla. Nota la sua presenza, però non opposti ad esso. Lascialo sorgere. Lascialo vivere e morire. Dopo averlo notato, se ti sei distratto, torna dolcemente al respiro che entra ed esce. Se senti un forte rumore che porta via la tua attenzione dal respiro, non ti preoccupare. Nota il forte rumore senza aggiungere altro e torna al respiro. Se ti senti preoccupato perché hai perso l'attenzione, non fare nulla. Nota questa preoccupazione. Sono preoccupato. Accettala. Poi torna al respiro>>.¹⁵⁶

Nelle scuole di Alice lo yoga e la meditazione sono praticate con assiduità, in orari e spazi dedicati, guidate da insegnanti qualificati. Inoltre, tra una lezione e l'altra, viene sempre praticato un periodo di meditazione di cinque minuti che segna la fine di ogni lezione.

Queste pratiche nelle scuole dell'Occidente, come spesso succede per le cose di cui si ha scarsa consuetudine, vengono guardate con sospetto. Negli ultimi quarant'anni, però, sono stati effettuati oltre 600 studi in 250 Università e scuole di medicina, soprattutto americane e in particolare sulla Meditazione Trascendentale, che dimostrano come la pratica di meditazione favorisce il benessere generale dei ragazzi e si riflette positivamente anche sulle loro emozioni, oltre a facilitare in maniera sostanziale la capacità di apprendimento.¹⁵⁷

Gli studi scientifici hanno dimostrato in particolare l'effetto benefico della meditazione per curare molti problemi riscontrati nei giovani della nostra epoca moderna, soprattutto la <<sindrome da deficit di attenzione o iperattività>> (ADHD). In seguito a queste ricerche, la pratica della meditazione e in particolare lo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) contro lo stress e il MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) contro la depressione cominciarono ad essere inseriti in contesti scolastici.

Uno degli istituti scolastici più prestigiosi al mondo, il Wellington College, in Inghilterra, ha introdotto, dal 2006, regolari corsi di meditazione (Mindfulness Meditation) che stanno dando eccellenti risultati per ciò che attiene il rendimento dei ragazzi. Anche l'Università di Cambridge sta introducendo sperimentazioni analoghe.¹⁵⁸

3.5 Tecniche di visualizzazione

La visualizzazione è una tecnica della tradizione Shakta, creata più di 5000 anni fa, oggi costituisce uno dei più preziosi strumenti per la realizzazione personale provenienti dalla tradizione millenaria dell'India antica.¹⁵⁹

Nel secolo scorso la visualizzazione è stata studiata dalla fisiologia e psicologia occidentali e da allora è usata come tecnica antistress anche al di fuori dell'ambito della meditazione. In modo più o meno consapevole, tutti noi ci creiamo delle immagini mentali: fantasie, ricordi, sogni ad occhi aperti, immagini o veri e propri film relativi alle nostre aspettative o proiezioni.

¹⁵⁶ Giacomini V., De Biasi L., *Il Percorso di Alice. Dispensa per gli Insegnanti. Tappe del Progetto educativo. Un diverso approccio per una società pluralista e multiculturale. Esercizi pratici e conversazioni, Vol. III*, Awakening Special Universal Education Society, BHod Gaya, 2000.

¹⁵⁷ Germani G., *A scuola di felicità e decrescita: Alice Project*, Terra Nuova Edizioni, 2016.

¹⁵⁸ *Ibidem*

¹⁵⁹ Mea C., *Cos'è la visualizzazione*, <http://www.visualizzazione.it/pdf/Visualizzazione.pdf>, consultato il 20/05/2017.

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

Sappiamo che i nostri pensieri, le nostre immagini mentali, hanno un effetto sul nostro corpo. Immaginare, ad esempio, di dare un morso ad uno spicchio di limone, di solito ci fa storcere la bocca e provoca un aumento di salivazione. Oppure, immaginando di graffiare una lavagna con le unghie, abbiamo brividi e pelle d'oca.¹⁶⁰

Una volta divenuti consapevoli di queste immagini e dei loro effetti, possiamo utilizzarle a nostro vantaggio per creare delle sensazioni positive che ci aiutano a gestire meglio stress, ansia e preoccupazioni, oltre ad aumentare la nostra creatività.¹⁶¹

L'obiettivo è quello di usare la nostra immaginazione coinvolgendo tutti i sensi, più le immagini sono complete e ricche di dettagli più esse avranno un effetto sul corpo. Tali obiettivi devono, però, essere concreti e specifici per poter essere rappresentati in un'immagine vivida.

La visualizzazione sta alla base di molti modi di pensare di tipo intuitivo, in quanto permette di giungere facilmente alle conclusioni senza dover utilizzare strategie ripetitive e di cogliere simultaneamente vari aspetti rilevanti delle situazioni.

Molte persone pensano di non essere capaci di visualizzare, perché non riescono a vedere l'immagine della cosa pensata o immaginata. Ma in realtà possono, solo che hanno bisogno di un po' di esercizio per imparare a visualizzare meglio.

Per convincersi della propria capacità di visualizzazione l'esercizio più semplice è il seguente:

- Chiudere gli occhi.
- Immaginare di trovarsi in un luogo conosciuto, ad esempio il salotto di casa.
- Descrivere cosa si vede davanti a noi.
- Girarsi di 180 gradi e descrivere cosa si vede adesso.

Tutti riescono a fare questo esercizio e hanno la prova che hanno capacità di visualizzare, anche quando non vedono immagini nitide e definite. Questo esercizio è il primo passo verso una maggiore abilità di visualizzazione e può essere ripetuto aggiungendo sempre più particolari alle scene visualizzate. Come in tutte le cose, ci vuole un po' di costanza e applicazione.¹⁶²

Un altro esercizio utile è quello di immaginare una bellissima giornata, dove siamo sdraiati su un prato a guardare il cielo blu. Mentre continuiamo ad osservare, una nuvola passa nel cielo e poi sparisce in lontananza. Possiamo immaginare tante nuvole passare quante ce ne servono per rimanere piacevolmente rilassati.

Attraverso la visualizzazione è possibile sperimentare la dissociazione, ossia la distanza da un evento, una situazione, un'emozione. Si può fare prendendo come base un ricordo spiacevole, una volta che si è dentro il ricordo, si ferma l'immagine, se ne fa un'istantanea. Adesso si esamina questa istantanea come se avessimo una telecamera che può andare ovunque.

La possiamo sollevare per esaminare la scena dall'alto, possiamo avvicinarla per scoprire dettagli maggiori, allontanarla per avere una prospettiva globale, farla passare attraverso gli oggetti per vedere quello che c'è dietro. Esplorando tutte le infinite possibilità che ha questa telecamera di esaminare i particolari dell'immagine possiamo capire come ci sentiamo, le

¹⁶⁰ Bramucci M., *Tecniche di visualizzazione*, <http://tecnicementali.com/visualizzazione/tecniche-di-visualizzazione/>, consultato il 20/05/2017.

¹⁶¹ *Ibidem*

¹⁶² Guidi A., *Ipnosi*, <http://ipnouguida.com/autoipnosi/visualizzare/>, consultato il 20/05/2017.

sensazioni che proviamo quando la telecamera si avvicina all'immagine o quando si allontana da essa.¹⁶³

La differenza tra la visualizzazione e il sogno ad occhi aperti consiste nel fatto che nell'atto di fantasticare la persona crea un'immagine o una scena mentale di cui è spettatore dall'esterno, mentre nell'atto della visualizzazione colui che visualizza è al centro stesso della propria visualizzazione, la sperimenta in prima

persona, sforzandosi di percepirla, come il più reale possibile, attraverso tutti i sensi.¹⁶⁴

3.6 Miti e storie, favole e racconti per la comprensione dei concetti del percorso di conoscenza

Nel mito e nelle storie ci sono spesso le risposte ai problemi esistenziali di un'epoca. Per questo motivo è fondamentale il recupero della trazione mitica come elemento importante del piano di studio e della programmazione didattica, come avviene nelle scuole di Alice, grazie al lavoro svolto da Valentino Giacomini. Le favole e i racconti scritti dal Maestro di Alice per i bambini e i ragazzi usano un tipo di linguaggio diverso, non analitico, ma immaginifico ed emozionale che è di vitale importanza per il nostro futuro – come sostiene il Rettore dell'Università di Varanasi nel suo discorso in occasione della presentazione del libro "Ranjeet and his Stories".¹⁶⁵

Ranjeet è un piccolo principe che smarrendo la via di casa si ritrova in un mondo che non è il suo, più umile e povero, lontano dalla reggia nella quale è nato. Inizia, con il "Coniglio Saggio" - un vecchio coniglio cieco, archetipo della saggezza del maestro interiore - un percorso di ricerca per ritrovare la strada giusta verso la sua casa, la sua vera famiglia.

La storia non ha una fine, è lasciata aperta per una conclusione che deve ancora essere scritta, da ognuno di noi, perché il principe-mendicante rappresenta ogni essere umano che ricerca la propria identità perduta, la propria vera Origine.¹⁶⁶

Attraverso la storia si insegna l'importanza del vedere oltre la vista, attraverso, il sentire con le emozioni, il percepire con la mente, attraverso la concentrazione, la memoria e il controllo degli impulsi istintivi. Le vicende di Ranjeet invitano il lettore ad andare dentro di sé e a districarsi tra pensieri, emozioni, sentimenti e ricordi, tra impulsi reattivi e la saggezza della cosa giusta. Identificarsi con il personaggio significa scoprire un mondo di speciali abilità, il mondo della conoscenza di sé.

La vera casa del principino alla fine si scopre non essere il palazzo sontuoso nel quale è nato, ma il mondo intero e la sua famiglia, tutto il genere umano.¹⁶⁷

La scoperta di sé implica la scoperta dell'essere uniti, non separati con l'Universo.

Ogni cultura possiede una preziosa ricchezza di miti e leggende che possono rappresentare il sentiero di comunicazione tra la conoscenza moderna e quella degli antenati. Oltre a conservare il patrimonio culturale di ogni studente, miti, favole, leggende e storie, permettono di scoprire una dimensione della realtà più ampia e più ricca di quella offerta dalla cultura moderna. Il mondo del mistero presente nei racconti di ogni etnia e religione, accomuna aspirazioni e paure, facendo scoprire ai ragazzi una profonda connessione tra di loro nell'uguaglianza dei valori di base, oltre le diversità delle forme culturali strutturate e

¹⁶³ *Ivi*

¹⁶⁴ *Visualizzazione Creativa*, https://it.wikipedia.org/wiki/Visualizzazione_creativa, consultato il 22/05/2017.

¹⁶⁵ Germani G., *A scuola di felicità e decrescita: Alice Project*, Terra Nuova Edizioni, 2016.

¹⁶⁶ Cfr Giacomini V. e De Biasi L., *Coniglio Saggio. Guida alla conoscenza di sé per un orientamento interiore e per un'ecologia della mente*, Universal Education Alice Project, Varanasi, 1999.

¹⁶⁷ *Ibidem*

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

manifeste, il cui valore va comunque sottolineato, perché ognuno possa riconoscersi nelle proprie tradizioni che esprimono il cuore di un popolo.¹⁶⁸

3.6.1 *L'Onda e l'Oceano: mito di creazione*

A titolo di esempio si riporta una storia che è servita ad introdurre la filosofia e la psicologia del Progetto Alice ai docenti delle scuole elementari, medie e superiori di Taiwan (agosto 1998/1999). La storia è un condensato di diversi miti di creazione.

L'onda e l'oceano.

Moltissimi anni fa, c'era silenzio nel Vasto Oceano.

La Grande-Mente-Infinito-Oceano non aveva pensieri. C'era solo pace.

Non c'era nulla a cui pensare, poiché l'Oceano era infinito e non esisteva niente al di là, al di sopra, al di sotto di esso, perché non c'erano le direzioni. Non c'era un qui e non c'era un là. E non esisteva nemmeno il Tempo. Non c'era, quindi, un prima e un dopo, un primo e un secondo. L'Oceano era tutto.

Poi accadde un fatto straordinario. L'Infinito Oceano cominciò a muoversi e dal suo movimento nacquero infinite piccole forme create dall'incresparsi dell'acqua, come le forme prodotte da una cascata o dalle nuvole in cielo. Quelle forme, naturalmente, non erano cose reali, vere. Non potevano essere oggetti, perché erano solo il risultato della danza dell'acqua. Nascevano e morivano senza lasciare traccia, come succede all'acqua quando precipita da una montagna. Questo era il modo in cui l'Oceano preferiva giocare.

Tutto andò bene finché il gioco rimase tale.

Un brutto (o bel) giorno, accadde qualcosa di molto strano: una di quelle forme-gioco cominciò a pensare, proprio come il pezzo di legno nelle mani di Geppetto. Quale fu il primo pensiero di quella forma-gioco? <<Io sono!>>, pensò, specchiandosi nelle acque profonde dell'Oceano.

Appena pensò questo, provò quella che noi oggi chiamiamo emozione. Era una emozione di paura, poiché la forma si trovò ad affrontare da sola l'Infinito Sconosciuto Oceano. Dopo la paura, l'onda sentì nascere un altro sentimento dentro di sé, qualcosa che noi conosciamo oggi come solitudine. Si sentiva sola perché pensava di esistere indipendentemente dall'Oceano. Sarebbe come se la nostra mano destra pensasse di esistere separatamente dalla sinistra e dal resto del corpo. Tanto per dare un'idea della stranezza della situazione, pensate ai giochi di forme nel cielo prodotte dal fumo, che esce da un camino. Che cosa pensereste se una di quelle forme, ad esempio un cavallo-fumo, dicesse: <<io esisto veramente!>>.

La forma-gioco dell'Oceano non solo disse: <<io sono!>>, ma anche si domandò: <<Che cosa sono io?>>. Siccome si pose una domanda, dovette anche pensare alla risposta. Così pensò un nome che potesse essere usato per distinguerla dalle altre forme attorno a lei. Prima pensò: <<Sono un'onda!>>. Poi, fiera di aver scoperto la propria identità, disse ad alta voce, in modo che tutti potessero sentire: <<Io sono un'onda!>>.

In seguito al pensiero e all'affermazione che ne seguì, le cose cominciarono a complicarsi per la piccola Onda. L'onda pensò un confine e credette di esistere come un'entità separata. Il pensiero di esistere indipendentemente e separata peggiorò la sua relazione con l'Oceano e con le altre onde, che vennero viste come una minaccia per la sua esistenza. Seguì un periodo turbolento di conflitti, contrasti e liti tra l'Onda e le altre onde. Proprio come accade nel mondo degli uomini. Ogni bel gioco finisce, dice il proverbio. Così anche l'esistenza della

¹⁶⁸ Cfr. Giacomini, V., op. cit. *Ecologia...* p. 21.

Piccola Onda giunse alla sua conclusione. Fu davvero una tragedia per la Piccola Onda quando si rese conto che il suo tempo era finito. Si disperò molto e pregò il Padre Oceano di non farla morire. Padre Oceano sorrise di fronte a quella richiesta della Piccola Onda. Tentò di spiegarle che non c'era nulla di cui preoccuparsi, perché, in realtà, non era mai esistita una Piccola Onda separata dall'Oceano.

Questa Onda indipendente era solo una fantasia, un'immagine, un pensiero nato nella mente della Piccola Onda, ma la realtà era ben diversa. Ciò che stava per morire, dunque, era solo un falso pensiero, un'illusione creata dalla piccola mente dell'Onda che aveva oscurato la Grande-Mente-Oceano, come le nuvole oscurano il sole.

<<Noi siamo come i vari oggetti creati da un lingotto d'oro – spiegò una Vecchia Onda Saggia all'Onda terrorizzata dal pensiero della morte imminente. Possono essere fatte collane, braccialetti, anelli, piattini, spille. L'unica differenza è nella forma e nel nome con cui viene chiamato un oggetto, ma l'essenza è la stessa: tutti gli oggetti sono oro. Tu sei come una collana che sta per essere fusa dall'orefice e tornare al tuo stato originario: un insieme unico senza nome e senza forma. Che cosa muore, in realtà? Muore solo una forma e il nome che le era stato dato! Tu non sei un'onda, sei l'Oceano! Tu non stai per morire, ma per nascere ad una nuova vita. Non perdi nulla. Stai per tornare a casa!>>.

La piccola onda non riuscì a capire la saggezza della Vecchia Onda, perché non aveva mai pensato a queste cose prima. Invece di essere felice di ricongiungersi con l'Oceano, si disperò molto e tornò da dove era venuta, portando con sé una grande paura e il desiderio di continuare a vivere come Onda. La Piccola Onda portò con sé anche il desiderio di esistere separatamente dall'Oceano e dalle altre onde, cioè quello che viene chiamato attaccamento al pensiero dell'io. Questo pensiero - narra la leggenda indiana - impedì all'onda di trovare la vera pace, la pace eterna, che deriva dall'abbandono di sé all'Infinito. Il pensiero <<lo sono>> sta trattenendo l'onda nel "purgatorio" dove finiscono le onde che non hanno avuto il coraggio e la saggezza di scoprire la loro vera natura".¹⁶⁹

La storia di Pinocchio: l'evoluzione della coscienza.

La storia di Pinocchio, pubblicata da Collodi è forse uno dei miti più noti tra i bambini italiani. <<Pinocchio rappresenta la nostra storia, la storia della nostra evoluzione: il passaggio dalla materia inanimata, dove la coscienza è completamente addormentata in un sonno profondo, al risveglio della coscienza e, infine, alla trascendenza, che segna la nascita di un uomo nuovo, un nuovo essere, completamente trasformato (coscienza spirituale)>>.¹⁷⁰

All'inizio il percorso è difficile, soprattutto per il povero Geppetto, che deve gestire la situazione di quel figlio "testa di legno", cioè completamente schiavo della coscienza istintiva dell'ego, che ricerca solo il piacere nel mangiare, nei giochi e nei divertimenti, in lotta con le norme familiari, sociali e morali. La via dell'ego, scrive Valentino, è in discesa, è facile, ma alla fine ci sono il baratro, la tragedia e la morte. La via dell'autorealizzazione, che passa attraverso la condotta etica, le buone azioni e lo studio, all'inizio non attrae Pinocchio, così come non attrae molti bambini che Collodi trasforma in asini destinati, quindi, a rimanere al primo gradino della scala evolutiva: quella animale. A nulla servivano i buoni consigli di Geppetto, della Fata Turchina e del Grillo parlante (coscienza morale).

Pinocchio pagherà care le sue scelte. Solo dopo avere purificato i suoi errori e avere compiute delle buone azioni, riuscirà a diventare un ragazzo vero.

La storia di Pinocchio può anche essere letta in un altro modo, cioè come quella di un pezzo di legno, una parte della foresta, che improvvisamente, come l'onda del mare, comincia a

¹⁶⁹ Cfr. Giacomini, V., op. cit. *Ecologia...* p. 21.

¹⁷⁰ Giacomini V. e De Biasi L., *Ecologia della mente: in percorso nel mondo degli eroi e degli uomini*, Volume II, Varanasi, Addhyapak Press & Publication, 1999, Varanasi, 1999, p. 68.

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

percepirsi come esistente in separazione rispetto all'insieme universale. L'affermazione dell'identità "Io esisto!" (nascita) è l'inizio di una catena di eventi dolorosi che si concluderà con la morte del pezzo di legno (e la nascita del bambino consapevole).

Il Progetto Alice cerca storie, miti, adatti all'ambiente in cui gli insegnanti si trovano ad operare. In un ambiente di cultura cristiana si sceglieranno storie tratte dalla tradizione biblica oppure dalla mitologia greca.

In un ambiente buddista e hindu c'è solo l'imbarazzo della scelta tra le infinite storie a carattere morale tramandate dalle diverse scuole filosofiche.

Tra i cattolici, in India, si sta diffondendo un movimento di ricerca delle proprie radici culturali che porta anche ad uno studio approfondito dei simboli cristiani. Nel linguaggio dei simboli può essere trovata la chiave che apre le porte al dialogo interreligioso e alla comprensione delle altre culture e fedi.¹⁷¹

3.6.2 L'immagine di Dio.

Gli indiani dell'India hanno sviluppato una magnifica immagine per descrivere la relazione di Dio con la Creazione. Dio è il danzatore e la Creazione è la sua danza. La danza è differente dal danzatore, tuttavia, non può esistere a prescindere da lui. Quando il danzatore finisce, anche la danza finisce. Nella ricerca di Dio spesso noi pensiamo troppo, riflettiamo, analizziamo, stiamo tutto il tempo a "filosofare". Ma se guardiamo in silenzio una stella, un fiore, una foglia che cade, un uccello... qualsiasi frammento che la danza crea, allora magari può accadere di vedere Lui, il danzatore stesso.¹⁷²

4 CONCLUSIONI

Il mondo d'oggi ha disperatamente bisogno di modelli di comportamento sani e positivi. Bisogna formare persone che riescano a contrastare la visione del mondo materialista e consumistica ed occorre sviluppare qualcosa che la cultura occidentale ha quasi completamente dimenticato ossia la vera natura della mente; nel profondo di essa esiste un'innata saggezza, bontà e compassione. Solo se riuscissimo a recuperare questa parte di noi potremmo trovare la felicità ed educare alla felicità.

Nella *Scuola di Alice* questo percorso conoscitivo si concretizza in un modello pedagogico e una didattica formativa dove gli studenti sono condotti per mano, passo dopo passo, con cura e attenzione, in un clima fatto di rispetto e amore, verso la scoperta di sé e del mondo. I sistemi scolastici convenzionali, al contrario, sono volti ad una formazione meccanicistica, orientata al successo degli studenti in termini di carriera, soldi, fama, potere ed esaltazione dell'Ego.

L'obiettivo dell'insegnante, oltre a quello di trasmettere i saperi, è quello di portare a compimento il suo programma; l'apprendimento nozionistico è completamente scollegato dall'esperienza, non c'è spazio per la riflessione, per affrontare e discutere i problemi che emergono, non c'è spazio per la consapevolezza...

¹⁷¹ Giacomini V. e De Biasi L., *Per cominciare. Introduzione alla pratica del Progetto Alice*, Ed. Universal Education, Sarnath, 1999.

¹⁷² *Ibidem*

Dunque, nella nostra scuola, manca l'attenzione ai processi interiori del pensiero, del piano emozionale, della consapevolezza dell'essere, manca una formazione per gli insegnanti e gli educatori in questa direzione.

Essa educa essenzialmente l'intelletto, propone un modello educativo privo di valori interiori e spirituali e ciò è facilmente collegabile alla conseguente disperazione evidenziata dalle giovani generazioni in termini di insicurezza e di paura, nonché di varie forme di distruttività come il ricorso alla droga, al cinismo, alla violenza e al bullismo.

Il modello proposto nella scuola di Alice ha, invece, l'obiettivo di formare esseri umani autentici, che realizzano il loro vero e pieno potenziale avendo cura degli altri, incluse tutte le altre specie viventi esistenti nel mondo, nella comprensione che siamo parte di un tutto interconnesso e interdipendente, non possiamo pensare di trattare gli altri, la natura e l'ambiente come qualcosa di esterno a noi, da sfruttare, saccheggiare o inquinare.

Insomma, bisogna formare persone che manifestano completamente la loro umanità. Come sostiene Giacomini: <<I nostri studenti saranno persone che alla fine di ogni giorno, possono dormire profondamente e felicemente perché sanno che hanno fatto tutto per le loro famiglie, la loro comunità e per il loro mondo. Questi ragazzi non avranno dubbi che la loro felicità dipende dal loro contributo alla felicità degli altri>>.

Dunque, l'unico modo per cambiare le cose, è cambiare se stessi e il mondo, che è un tutt'uno con noi, si trasformerà.

Dopo la prima visita alla Scuola di Sarnath del XIV Dalai Lama, avvenuta nel dicembre del 1999, la massima autorità del buddhismo e Premio Nobel per la Pace ha conferito il suo patrocinio alla scuola di Alice e al suo metodo educativo nel 2006.

Il Dalai Lama ha, infatti, garantito il suo incondizionato sostegno al Progetto ed ha, inoltre, tenuto un discorso che merita di essere riportato almeno in parte: << In generale l'educazione è la causa principale dello sviluppo della società umana. Infatti, in ogni luogo, tanto in Oriente quanto in Occidente, si ritiene che l'educazione sia fondamentale per lo sviluppo della società. In India c'è sempre stata una relazione molto speciale fra studente e insegnante. In questo modo da parte dell'insegnante c'era, non solo la responsabilità di dare un'educazione, ma anche di prendersi cura dello studente affinché sviluppasse un'educazione etica. Ora i tempi sono cambiati e gradualmente anche in India sono stati adottati i sistemi educativi europei.

A causa di ciò lo sviluppo delle abilità umane è aumentato, ma dall'altro lato c'è un declino della moralità. Alice Project fornisce un tipo di educazione basata su sistemi educativi moderni, ma rivolge anche una speciale attenzione verso quegli aspetti in cui l'educazione moderna è carente, cioè l'educazione morale. Tutto questo è degno di grande apprezzamento. Questo nuovo sistema educativo può svolgere la funzione di modello per altri>>.

All'alba del Terzo Millennio dal campo della psicologia e delle scienze umane si annuncia una rivoluzione senza precedenti che vuole sviluppare benessere, pace e giustizia – non tramite guerre, mutamenti sociali o progresso tecnologico – bensì attraverso un cambiamento nella mente umana e nelle attitudini della coscienza.¹⁷³

La via educativa proposta dalla Scuola di Alice è una delle vie percorribili per raggiungere questo cambiamento. Ho scelto di portare l'esempio di una scuola, che da trent'anni si occupa di educare alla felicità, all'amore per sé stessi e per gli altri con l'auspicio che questo

¹⁷³ Boggio Gilot L., *Verso una educazione integrale per il terzo millennio*, <http://www.aipt.it/Italiano/Pubblicazioni/Verso%20una%20educazione%20integrale%20per%20il%20terzo%20millennio.pdf>, consultato il 01/06/2017.

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

progetto possa sempre continuare a crescere ed espandersi e che, anche in Italia, possano nascere delle fondamenta solide per questo tipo di educazione integrale.

APPENDICE

Esempi di storie per la comprensione dei concetti del percorso di conoscenza.

La principessa capricciosa e la risposta del cuore.¹⁷⁴

C'era una volta una giovane principessa capricciosa alla quale non andava bene nulla. Prendeva tutto per il verso sbagliato. Suo padre non sapeva più cosa fare per aiutarla a maturare.

Come ultima risorsa, decise di chiedere consiglio al suo vecchio Maestro, che veniva dalla foresta, il quale gli fece avere questo messaggio: "Perdila nella foresta!".

Il re seguì il suo consiglio. Un giorno, dopo aver fatto salire la principessa su un cavallo ammaestrato, fece in modo che questo la portasse in un posto segreto della foresta (dove viveva il suo vecchio Maestro).

Quando scese la sera, la povera principessa si sentì molto triste, aveva sete, fame ed era terrorizzata. Per fortuna c'era il suo cavallo a farle un po' di compagnia! Il giorno dopo era tutta gonfia per le punture degli insetti e si sentiva morire per la sete e la fame.

Vide un frutto rosso che pendeva dal ramo proprio sopra la sua testa e tentò di prenderlo, ma appena allungò la mano, udì una voce alle sue spalle che diceva: "Se mangi quel frutto non vedrai il tramonto del sole". Si girò spaventatissima e vide un Vecchio, vestito di stracci, che la stava osservando. "Dammi da bere" ordinò la principessa.

La foresta insegna.¹⁷⁵

"Qui gli ordini li dà la foresta, figliola" rispose il Vecchio, serio. "E la foresta dice: non c'è vita per i presuntuosi, gli arroganti e gli egoisti! La mia legge è: gentilezza, rispetto e ascolto. Questo insegna la foresta".

La principessa capì la lezione e incominciò a chiedere: "Per favore". Il Vecchio disse che aveva finito l'acqua e che sarebbero dovuti andare a prenderla al fiume che scorreva lontano.

La principessa non aveva alternative e camminò per alcuni chilometri tra enormi difficoltà. Tornò trascinando una pesante brocca d'acqua, stando bene attenta a non rovesciarla, mentre il Vecchio era impegnato ad aprirle la strada. All'arrivo l'attendeva una spiacevole sorpresa: il suo cavallo si lamentava e sembrava seriamente ammalato. "Fai qualcosa!" ordinò in tono imperioso al Vecchio, che sorrise e disse: "Ricorda: gentilezza, rispetto, ascolto!".

La principessa si scusò nuovamente. Il Vecchio le spiegò che il cavallo aveva bisogno di bere subito molta acqua e la principessa dovette dargli tutta quella che aveva appena portato per cucinare.

Così arrivò la sera e la principessa saltò la cena. Il giorno dopo fu svegliata di buon ora perché c'erano molte cose da fare: tornare a prendere l'acqua al fiume; cercare frutti ed erbe da cucinare; accendere il fuoco con la pietra focaia; costruire un recinto per il cavallo; imparare a distinguere i frutti e le erbe commestibili da quelle velenose; raccogliere foglie e radici per preparare medicine per se stessa e per il suo cavallo e, mentre faceva tutto questo, doveva anche imparare a tacere, per ascoltare quello che diceva la foresta.

¹⁷⁴ Giacomini V. e De Biasi L., *Per cominciare. Introduzione alla pratica del Progetto Alice*, Ed. Universal Education, Sarnath, 1999.

¹⁷⁵ *Ivi*

Chi troppo vuole...¹⁷⁶

Finalmente il pranzo fu pronto. La principessa si servì per prima, prendendo una abbondante porzione e lasciando quasi nulla nella pentola.

Il Vecchio sorrise e chiese:

“Puoi sentire che cosa sta dicendo ora la foresta?”

La principessa rispose che sentiva solo i morsi della fame. Il Vecchio continuò: “La foresta dice: Devi nutrire prima la tua guida, se vuoi che ti insegni la strada!”.

La principessa capì la lezione e, con la morte nel cuore, diede il suo piatto al Vecchio e dovette accontentarsi di quel poco che aveva lasciato nella pentola. Quante cose stava imparando nella foresta! Oltre alla discrezione, alla generosità, al rispetto, all'umiltà, al sacrificio, all'obbedienza, imparò soprattutto a tacere e ad ascoltare e conobbe il segreto della comunicazione con gli animali e gli alberi.

Il Vecchio, infatti, aveva costruito due flauti in legno per insegnarle – disse – dopo l'ascolto, la magia del suono capace di rispondere alla foresta e al cuore. “Rispondere alla foresta, non è difficile – disse la principessa – ma come si fa a rispondere al cuore?”

Il Vecchio sorrise e tacque.

La principessa era molto occupata a lavorare e ad ascoltare. Non aveva tempo anche per ascoltare i suoi capricci.

Più ascoltava la foresta, meno sentiva la nostalgia del suo Palazzo, dove nessuno le aveva insegnato a tacere e tutti facevano le cose in sua vece. Dopo un certo tempo, il Vecchio fece avere un messaggio al sovrano, informandolo che il training era concluso.

Il ritorno della principessa trasformata.¹⁷⁷

Quando fu “ritrovata” dai soldati, la principessa aveva le lacrime agli occhi.

“C'è molta tristezza dentro di me e molti pensieri confusi nella mia mente”, confidò al Vecchio, che abbracciò commosso e disse:

“Figliola, ora sei riuscita a parlare al mio cuore perché hai imparato ad ascoltarti. Se continuerai a farlo, potrai capire le mille voci, i mille suoni che vengono dalla foresta dei tuoi pensieri e delle tue emozioni!”

Quando arrivò al Palazzo, ci fu una grande festa con danze, giochi e fuochi d'artificio. La principessa guardava, ascoltava e rideva felice. Alla fine il re le chiese di raccontare la sua avventura. La principessa tirò fuori da sotto il mantello il flauto di legno e si mise a suonare. Ci fu silenzio nel palazzo e anche fuori. Si udiva solo il magico suono del flauto della principessa che portò grande commozione nella gente e pace e armonia in tutto il regno. Perché era la risposta del cuore.

Storia sul tema dell'ascolto.

La foresta di cui si parla nella storia non è altro che la nostra stessa mente, il nostro inconscio. In questa storia emerge l'importanza del tema dell'ascolto e della trasformazione. Saper ascoltare significa comprendere il punto di vista dell'interlocutore, decifrandone i messaggi.

Se non c'è l'ascolto dell'altro non ci possono essere libertà e tolleranza. La trasformazione avviene quando c'è una morte simbolica del vecchio uomo - o donna – che abbandona il mondo conosciuto, cioè le idee, la cultura, le credenze che gli erano familiari, per mettersi

¹⁷⁶ Ivi

¹⁷⁷ Ivi

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

in viaggio verso l'ignoto; impara a sue spese a non fidarsi delle apparenze create dalla propria mente istintiva e razionale. ¹⁷⁸

Il paese alla rovescia.¹⁷⁹

C'era una volta un villaggio tra le montagne dell'Himalaya la cui popolazione non era mai entrata in contatto con il mondo esterno. Gli abitanti credevano di essere i soli umani che vivevano sulla Terra.

Un giorno, un giovane esploratore arrivò fino a quel villaggio sperduto; fu fatto prigioniero e chiuso in gabbia.

Dobbiamo sapere che quella gente non vedeva le cose come le vediamo noi. Non si sa per quale scherzo della Natura, gli elementi apparivano loro in modo diverso. Ad esempio quello che a noi appare come uno a quella gente appariva come doppio. Il latte delle mucche, delle capre e delle pecore appariva come rosso e se veniva ingerito causava forti dolori allo stomaco e poteva anche causare la morte.

“Che cosa mangiavano i bambini?”. L'esploratore fu esterrefatto quando vide le mamme che davano da mangiare ai loro bambini erbe selvatiche, come le ortiche, che trovavano dolcissime. Ma quello che lo colpì di più fu vedere che davano le patate ai porci, mentre le foglie venivano usate per le persone. Lo stesso facevano per i frutti, come le mele, ad esempio, che nessuno mangiava perché le trovavano amare e disgustose. Mangiavano solo i semi. Il sale veniva usato al posto dello zucchero e viceversa. Era tutto al rovescio in quel villaggio. La notte lavoravano e durante il giorno dormivano.

“Questi sono proprio matti!”, pensò l'esploratore. Ma la gente del villaggio pensava che fosse lui il matto. Siccome era molto giovane, il capo del villaggio decise di mandarlo a scuola per tentare di recuperarlo, o meglio, di addomesticarlo. Fu un'impresa disperata per il povero esploratore. Non riusciva a seguire le lezioni e tutti i bambini ridevano divertiti per le sue ridicole risposte, ma amavano stare con lui, perché conosceva tanti giochi ed era molto gentile con loro. Ma non riusciva a fare progressi perché tutto era alla rovescia: quello che era uno, diventava due; il bianco era visto come rosso; il verde era percepito come blu. Diceva il maestro: “Blu come gli alberi e verde come il cielo” e lui insisteva: “No, blu come il cielo e verde come gli alberi!”.

Visto il suo scarso profitto, il maestro decise di mandarlo dal medico del villaggio per un consulto. Il medico lo visitò e disse che quell'animale- uomo non poteva essere recuperato perché aveva gravi problemi mentali.

Il capo del villaggio temette che la malattia fosse contagiosa e ordinò l'eliminazione del forestiero.

I bambini, quando vennero a sapere la notizia, divennero molto tristi perché si erano affezionati a quell'uomo strano che contava uno al posto di due e vedeva il cielo blu e non verde.

Così decisero di aiutare l'esploratore. Il giorno prima dell'esecuzione, mentre tutti stavano dormendo, i bambini tagliarono le corde ai polsi del loro amico e gli indicarono la strada segreta che portava fuori dal villaggio, oltre le alte montagne.

L'esploratore, prima di fuggire, ringraziò i suoi amici dicendo con i gesti:

“Io e l'altro vi terremo sempre nei nostri cuori!”

I bambini si guardarono l'un l'altro e gridarono felici:

“Che bello, lo abbiamo guarito!”

L'esploratore lasciò quel villaggio sentendosi molto più ricco di quando era arrivato. Mentre si allontanava salutò i suoi amici bambini per l'ultima volta e pensò:

¹⁷⁸ Cfr. Giacomini V. e De Biasi L., *Per cominciare. Introduzione alla pratica del Progetto Alice*, Ed. Universal Education, Sarnath, 1999.

¹⁷⁹ *Ivi*

“Tutte le esperienze hanno un aspetto positivo. Voi mi avete insegnato una lezione molto importante: tutto è relativo, anche il concetto di normalità!”.

La storia finì bene e dopo tale esperienza il giovane esploratore non fu più lo stesso. Ogni tanto si trovava a pensare: “Sono uno oppure due, come vedevano i miei amici del villaggio? Il cielo è blu oppure è verde?”

Tema della trasformazione.

La trasformazione avviene quando c'è una morte simbolica del vecchio uomo o donna che abbandona il mondo conosciuto, cioè le idee, la cultura, le credenze che gli erano familiari, per mettersi in viaggio verso l'ignoto.

In questo viaggio di destrutturazione e verifica del mondo conosciuto (conoscenza convenzionale), l'Eroe delle storie impara a sue spese a non fidarsi delle apparenze create dalla propria mente istintiva e razionale.

Non esistono due realtà, ma una sola, ciò che cambia è l'apparenza.

È come se avessimo un paio di occhiali con mille lenti che deformano la realtà fino a renderla irriconoscibile, trasformandola in qualcosa di estremamente negativo. Nel viaggio, l'Eroe perde ad una ad una le lenti deformanti fino ad arrivare a vedere il 'Graal', la realtà ultima (così com'è da sempre).

La prossima storia “Il segreto della scatola nera” suggerisce che solo attraverso il superamento degli opposti è possibile uscire dalla trappola dell'ignoranza che ci tiene prigionieri in questa valle di lacrime del mondo dalle mille forme.¹⁸⁰

Il segreto della scatola nera.¹⁸¹

Una volta nella foresta viveva un Vecchio Saggio che aveva fama di saper cacciare i pensieri dalle persone.

“È vero che cacci i pensieri della gente?”, chiese Anil, un giovane del villaggio.

Il Vecchio sorrise e indicò una scatola nera, che giaceva in un angolo della capanna e disse: “Lì c'è il mio segreto!”

“Puoi catturare anche i miei pensieri?”, chiese il giovane.

“Il segreto sta tutto in quella scatola!” rispose il Vecchio Saggio.

“Posso vedere i miei pensieri?”, chiese Anil.

Il Vecchio prese la scatola e l'aprì. Anil fece un balzo indietro, inorridito e si tappò il naso con la mano per l'orribile puzza che proveniva dalla scatola, dove migliaia di vermi, piccoli e grandi, si contorcevano, contendendosi un po' di cibo.

“Sono i pensieri della gente!”, spiegò, serio, il Vecchio.

“Quali sono i miei?”, chiese il giovane preoccupato.

“Come puoi distinguerli? I pensieri sono come le onde del mare, sono tutti uguali a parte la loro forma e il nome che gli dai”, rispose il Vecchio.

“E la puzza?”, chiese Anil.

“Oh, quella è prodotta dalla qualità dei tuoi pensieri. Usualmente la gente non pensa a cose molto belle...”

“E se ci fosse un pensiero buono, come ad esempio, il pensiero di aiutare qualcuno in difficoltà?”, chiese Anil.

Improvvisamente dalla scatola si alzò in volo una bellissima farfalla. Anil guardò il Vecchio con aria interrogativa.

“Il tuo pensiero ha compiuto la trasformazione!” spiegò il Vecchio.

¹⁸⁰ Cfr. Giacomini V. e De Biasi L., *Per cominciare. Introduzione alla pratica del Progetto Alice*, Ed. Universal Education, Sarnath, 1999.

¹⁸¹ *Ibidem*

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

“Che stupidaggine! Sono sicuro che è tutto un trucco!”, disse Anil, con rabbia.

Immediatamente la farfalla precipitò nella scatola, trasformandosi nuovamente in un verme. Anil rimase molto colpito e chiese al Vecchio di insegnargli ad avere pensieri positivi, perché voleva trasformare tutti quei vermi in variopinte farfalle e conoscere il segreto della scatola. Seguì le istruzioni per molti anni e poi decise di tornare dal Vecchio.

La scatola nera era sempre nell'angolo della capanna con il suo segreto. Il Vecchio l'aprì e, sorpresa! Migliaia di farfalle multicolori cominciarono a danzare felici nell'aria. Poi tornarono a rifugiarsi dentro la scatola. Il Vecchio era molto contento e disse:

“Se vuoi vedere il fondo del mare, devi calmare le onde. Così se vuoi conoscere il segreto, devi svuotare la scatola anche delle farfalle!”

Anil chiese altre istruzioni e partì. Dopo alcuni anni decise di tornare ancora dal suo Maestro. Questa volta i due non parlarono. Si capirono al volo. Il Vecchio aprì la scatola nera e ...meraviglia! Uscì solo una pura luce accecante. E la stessa scatola si trasformò in luce.

“I vermi-farfalla, voi tutti, il mondo intero, sono da sempre questa chiara luce, ma non lo sanno!”

Il Vecchio annuì e poi giunse le mani come per dire:

“Adesso conosci il segreto”.

Il Bullo¹⁸²

Shen Chen, il bullo, abitava in un lussuoso appartamento nella città di Puli. Suo padre era ricco commerciante e in pochi anni aveva accumulato una fortuna. Shen Chen aveva tutto quello che desiderava. Era diventato un ragazzo viziato. A scuola si annoiava e passava il tempo a vantarsi di ciò che possedeva: una moto potente, soldi, ragazze, amici influenti del padre, appartamenti nella zona residenziale della città. “Ora che siete ricchi, approfittatene per fare qualcosa di utile per gli altri – ripeteva spesso il suo professore di cinese. – Ricordatevi che la vita è una ruota. Oggi siamo su e domani siamo giù. Solo il pensiero di Dio resterà sempre con voi!”

“Uccellaccio del malaugurio!”, imprecava Shen Chen, incrociando le dita per scaramanzia.

“La storia di Dio o di Buddha è un'invenzione dei preti, dei monaci buddisti e taoisti. La vita è breve, divertiti finché hai tempo e che gli altri si arrangino!”

Una notte, verso le due, mentre Shen Chen stava dormendo, fu svegliato dai rumori di oggetti che cadevano dagli scaffali e da un rombo minaccioso.

“Il terremoto!”, gridò.

Con orrore vide le pareti che oscillavano come fossero cartapesta. Non riuscì a raggiungere la porta. Il pavimento sprofondò e si trovò intrappolato tra due travi, nel buio più completo, incapace di muoversi e di gridare.

La sua vita dipendeva ora da un filo d'aria che veniva da chissà dove e dalla generosità dei soccorritori che erano venuti da tutto il mondo per aiutare il suo paese sconvolto.

Non aveva più nulla di tutto quello in cui aveva creduto: il computer, i soldi, la libertà, la casa, la sua moto potente, le sue amicizie. Tutto era andato distrutto in pochi secondi. Non aveva nemmeno acqua, cibo e aria e stava per perdere la vita. Passò molte ore in quell'inferno pensando:

“Chi e che cosa mi può aiutare ora?”. Solo allora si rese conto di aver trascorso tutta la sua vita inseguendo cose che non erano di alcun aiuto nel momento del bisogno.

Cercò nella sua memoria qualcosa di bello, di positivo che potesse aiutarlo e, improvvisamente, gli venne in mente il suo vecchio professore di cinese: “Ora che siete ricchi approfittatene per fare qualcosa di utile per gli altri. Ricordatevi che la vita è una ruota. Oggi siamo su e domani siamo giù. Solo il pensiero di Dio resterà sempre con voi!”. Ricordò

¹⁸² Giacomini V. e De Biasi L., *Per cominciare. Introduzione alla pratica del Progetto Alice*, Ed. Universal Education, Sarnath, 1999.

soprattutto le ultime parole del suo professore e si mise a recitare una preghiera imparata quando era bambino. Gli parve di sentirsi meglio. Poi perse i sensi.

Quando si svegliò credette di essere nell'altro mondo. Si trovava, invece, in un ospedale da campo gestito da volontari internazionali, insieme ad altre sconosciute vittime del sisma.

“Ringrazia il cielo per il miracolo!” – gli disse un'infermiera – “ti ha salvato il fiuto dei cani delle squadre francesi!”. Shen Chen pensò: “Perfino i cani vivono meglio di me!”. E si mise a piangere. Aveva finalmente capito il suo professore di cinese ed era diventato un altro uomo.

Il bullo era definitivamente morto sotto le macerie del suo lussuoso appartamento nella zona bene della città.

La morte simbolica.

Il racconto successivo è ispirato ad eventi veri: il terremoto nell'isola di Taiwan dove Giacomini ha trascorso alcune settimane con genitori, insegnanti e studenti a discutere del Progetto Alice. Nel 1998 gli insegnanti della scuola elementare e media della città di Puli, (epicentro del terremoto che distrusse completamente tutta la città) richiesero ai ricercatori dell'Universal Education di organizzare un workshop di tre giorni sul tema della morte. Come parlare ai bambini della morte? Come accettare la scomparsa di una persona cara? Esiste una continuazione della coscienza? Quale rimedio al dolore e alla depressione? Come prepararsi a morire? Questi alcuni dei temi trattati.¹⁸³

Il vaccino anti-morte e il tempo.¹⁸⁴

C'era una volta un Re che non voleva morire. Decise di costruire un grande palazzo, con spesse mura per evitare ogni possibile aggressione dall'esterno. All'interno vivevano decine di dottori, farmacisti, infermieri, tutti pronti a prevenire anche il più piccolo raffreddore del Re. C'era poi un'intera area del palazzo dedicata alla ricerca del vaccino anti-morte, dove lavoravano i migliori scienziati del regno. Ogni giorno, il Re andava a visitare i laboratori per informarsi su quella ricerca. Gli anni passarono e il Re diventò vecchio. Un giorno, mentre stava seduto sul trono, fu annunciata la visita di un importante ambasciatore dal volto coperto da un mantello di seta nera...

“Viene dal Regno delle Ombre”, informò il ministro degli esteri.

Tutti pensavano che si trattasse di un nuovo ricco e sconosciuto continente e il Re decise di dare udienza all'ambasciatore.

“Chi sei?” chiese il Re. “Perché non ti prostri di fronte a me, come fanno tutti, in segno di rispetto?”

“Io non mi sono mai prostrata di fronte a nessuno. Tutti si prostrano di fronte a me”, disse lo sconosciuto, mostrando il volto e guardando l'orologio che teneva nascosto sotto il mantello scuro.

Solo allora il Re e i ministri capirono che quello strano ambasciatore era nientemeno che la tanto temuta Morte.

Il Re sbiancò in volto e mandò subito a chiamare il capo dei suoi laboratori di ricerca, che arrivò trafelato portando libri e appunti, seguito da un codazzo di professori e dottori.

“Pare che tutti i vostri studi non siano riusciti ad allungare la vita del vostro Sovrano neanche di un minuto”, disse il Re, rattristato. La Morte era sempre in paziente attesa, ma continua a guardare l'orologio.

¹⁸³ Cfr. Giacomini V. e De Biasi L., *Per cominciare. Introduzione alla pratica del Progetto Alice*, Ed. Universal Education, Sarnath, 1999.

¹⁸⁴ *Ibidem*

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

“Maestà, noi avremmo trovato il rimedio, ma siamo ancora alla ricerca del metodo... Basterebbe riuscire a fermare il tempo di quell’orologio...” dissero, indicando timidamente la Morte.

“Fermate l’orologio, dunque!”, ordinò il Re, sempre più pallido per la paura.

“Maestà – disse lo scienziato-capo – il problema è che il tempo non è l’orologio!”

“E dov’è il tempo?”, chiese il Re, in preda al terrore. “Vi ordino di trovarlo e di fermarlo!”.

Gli scienziati si guardarono in faccia imbarazzati. Ci fu un silenzio carico di tensione e nessuno osava parlare. La Morte guardò nuovamente l’orologio e disse: “Mi dispiace, ma è giunta l’ora!”

Il Re cercò di scendere dal trono, ma la Morte lo seguì. Alla fine, sconfitto, Il Re disse rassegnato: “e va bene, ho perduto la mia battaglia contro di te, ma dimmi almeno un’ultima cosa, prima di portarmi via: dove si trova il tempo?” “È semplice! Si trova nello stesso posto da cui è venuta la tua domanda!”, rispose la Morte.

Tema della morte e il tempo.

La morte e il tempo: un connubio che troviamo in molte storie e miti. Quando non c’era il tempo, non c’era nemmeno il mondo. Con la creazione nasce il tempo e con il tempo nascono il presente, il passato e il futuro. Il passato è in relazione alla morte, il presente richiama l’idea della vita.

Quando uno muore si dice che non è più presente, è passato. Il futuro è un tempo che deve venire, quindi è in relazione al divenire.

Il re della storia che segue pensa che fermando il tempo potrà fermare la morte e vivere così in eterno. È un ingenuo tentativo di sfuggire alla morte. Il re non sa che se sparisse il tempo, scomparirebbe non solo il divenire, ma anche il passato e il presente. Se scopare il presente, finisce anche la vita, quella vita alla quale il re è molto attaccato.

Dunque il problema non è la vita, non è la morte, non è il tempo, ma la mente e la Morte della storia suggerisce di trovare la soluzione dei problemi dell’esistenza proprio nel posto in cui sorgono tutte le nostre domande, cioè la mente stessa.

È nella mente che la realtà appare e viene distorta in quanto il nostro contatto con la realtà è mediato dai sensi che sono imperfetti e non ci offrono una foto chiara, completa, dettagliata e fedele della realtà.¹⁸⁵

La via del cuore.¹⁸⁶

Una volta gli animali della foresta decisero di eleggere un Re. Si riunirono, al mattino presto, e cominciarono a discutere: chi poteva essere eletto Re?

Tutti aspiravano a quella carica. Perfino le formiche dissero che il Re avrebbe potuto essere scelto tra loro. Al che gli elefanti si misero a ridere, dicendo che non avrebbero mai accettato un Re-formica.

“Un Re deve essere un grande personaggio”, osservarono. “Chi è più grande di noi?”, chiesero.

Le formiche reagirono dimostrando gli svantaggi di essere grandi e grossi. “Ad esempio – domandarono- come farà un Re- elefante ad ispezionare i territori sotterranei?”

Il dibattito si fece acceso e gli animali si divisero in due fazioni: i grandi e grossi contro i piccoli e fragili. Per poco non vennero alle mani, anzi, alle zampe e la volpe, che faceva da moderatore, tentò una mediazione.

¹⁸⁵ Cfr. Giacomini V. e De Biasi L., *Per cominciare. Introduzione alla pratica del Progetto Alice*, Ed. Universal Education, Sarnath, 1999.

¹⁸⁶ Cfr. Giacomini V. e De Biasi L., *Per cominciare. Introduzione alla pratica del Progetto Alice*, Ed. Universal Education, Sarnath, 1999.

“Lasciamo il giudizio finale al nostro Creatore”, consigliò. Grandi e piccoli accolsero la proposta e decisero di mandare in Cielo la colomba della pace. La colomba volò e volò per un lungo tempo, finché non giunse alle porte celesti. Fu ammessa alla presenza del Signore del mondo, che l’ascoltò con attenzione.

“Sapevo che sarebbe sorto questo problema. Per questo, tempo fa, nascosi un messaggio in un posto segreto della Terra”, rispose il Signore.

La colomba giunse le ali in preghiera e chiese umilmente: “Puoi indicarmi la via per raggiungere quel posto?”

“Di alle mie creature di seguire la via del cuore e la risposta verrà da sé. Aspetterò qui il tuo ritorno. Chi troverà la risposta, sarà incoronato Re del mondo”

La colomba tornò felice sulla Terra e riferì il messaggio che aveva ricevuto: “Seguite la via del cuore!”. Subito tutti gli animali, eccitati, si misero a correre come matti per la foresta alla ricerca del posto segreto, dove era stato nascosto il messaggio. E stanno ancora cercando affannosamente di qua e di là, dopo migliaia di anni.

Tutt’oggi la foresta è priva di un Re. Ma la colomba viene vista, ogni tanto, partire verso il cielo. Intervistata da un giornalista, incuriosito da tutti quegli strani viaggi extraterrestri, la colomba ammise i suoi insuccessi con gli abitanti della foresta e gli essere umani, che vivono come gli animali; però confidò anche di aver portato la famosa corona, in gran segreto, a numerose persone sagge sulla Terra. Quando il giornalista chiese di poter conoscere quei fortunati personaggi per un’intervista esclusiva, la colomba rispose: “Il loro Regno non è di questo Mondo”.

Il giornalista sta ancora pensando a quell’enigmatica risposta. Che cosa ha voluto dire la colomba? Dove potrebbe essere il misterioso messaggio che si può trovare solo seguendo la via del cuore? E che cosa è la via del cuore? Perché gli animali della foresta non riescono a trovarla?

Al centro della propria personalità.

La via del cuore indica una direzione da seguire per non perdersi nella nostra ricerca, per dare un senso all’esistenza.

La direzione del cuore vuole significare che non è saggio cercare nella foresta – come fanno gli animali, cioè gli esseri poco intelligenti – la risposta alle domande sul significato della vita, sul perché del dolore e della morte.

La via suggerita è una via che porta all’interno delle persone, al centro del loro cuore, della loro personalità.

Il percorso verso il proprio Centro non è facile, la strada è tortuosa come un labirinto e ci si può perdere se non si seguono le istruzioni e non si leggono attentamente le indicazioni sulla Via (gli insegnamenti delle Sacre Scritture, dei Saggi, dei mistici di tutti i tempi).

Ma una volta trovata la Via del Cuore, allora sarà facile raggiungere il Centro ed avere la risposta che si cercava. Il premio per questa conquista è la corona del Re, Re del Mondo, ma non il mondo fisico, bensì quello spirituale.¹⁸⁷

Il ricco e il povero.¹⁸⁸

Un giorno un gatto povero incontrò un gatto ricco nella cucina di un ristorante. Quello ricco aveva appena mangiato e l’altro era a digiuno da diversi giorni. “Che buon profumo di cibo!” esclamò il gatto a digiuno. “Mi fa sognare piatti di formaggio parmigiano e bistecche!”

“Che fastidioso odore!” disse quello con la pancia piena. “Immaginare i tuoi piatti di formaggio e bistecche mi fa vomitare!”

¹⁸⁷ Cfr. Giacomini V. e De Biasi L., *Per cominciare. Introduzione alla pratica del Progetto Alice*, Ed. Universal Education, Sarnath, 1999.

¹⁸⁸ *Ibidem*

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

“Forse hai l’influenza – aggiunse il gatto che non aveva mangiato – come puoi non apprezzare questo delizioso profumo che viene dalla cucina?”

“Non ho l’influenza – disse il gatto sazio – siccome ho mangiato troppo, tutto mi fa schifo!”

Il gatto a digiuno non capì e chiese:

“Vuoi dire che se mangiassi come te il mondo diventerebbe più brutto?”

Che cosa risponderemmo noi a questa domanda?

È il mondo che cambia oppure la mente del gatto?

Il mondo è come tu lo vedi.

Il mondo non diventa più brutto se tu mangi troppo. Ciò che cambia è la tua proiezione sul mondo. Prima di mangiare, vediamo il cibo come attraente e gustoso, dopo aver mangiato troppo, il solo pensiero del cibo provoca disgusto e una sensazione di vomito. Non è che il cibo sia cambiato rispetto a prima. È cambiata la nostra proiezione sul cibo. Che può rendercelo disgustoso o gustoso.¹⁸⁹

Il topo di campagna e quello di città.¹⁹⁰

Un giorno un topo magro di campagna incontrò un topo grasso che viveva in città. “Come sei ciccione!” quanto formaggio mangi?”, chiese il topo di campagna.

“Il dottore mi ha detto di non mangiare più formaggio perché è veleno per il mio stomaco, perciò ora mangio solo un po’ di grano una volta al giorno”, rispose il topo grasso.

Il topo magro fece un balzo, tremando per la paura.

“Che ti prende?”, chiese il topo cittadino.

“Ho appena mangiato un pezzo di formaggio avvelenato!”, disse il topo campagnolo.

E si mise con le zampette in su, aspettando la morte. Aspettò per molte ore; dopo due giorni, però, la morte non era ancora arrivata.

Per caso passò di lì un suo amico topo che aveva fama di essere saggio.

“Che cosa stai facendo?”, chiese incuriosito, vedendo il poveretto a zampe all’aria.

“Sto aspettando la morte, perché ho mangiato un pezzo di formaggio che il topo grasso di città mi ha detto essere veleno per il suo stomaco!”, rispose triste il topo magro.

Il topo saggio si mise a ridere a crepapelle ed esclamò: “Quanto sei sciocco, amico. Hai scambiato il veleno per il formaggio!”

“Non capisco la tua risposta – disse il topo moribondo, balzando di nuovo sulle quattro zampette – ma penso che tu mi abbia voluto dire di non preoccuparmi!” e cominciò a correre in fretta alla ricerca di altro formaggio, perché era davvero affamato dopo tre giorni di... agonia.

Le qualità non sono dentro gli oggetti.

Le qualità non sono negli oggetti, ma dipendono dalla mente di chi le pensa e, dopo averle pensate, le proietta. Il formaggio può essere veleno per chi è grasso ed è a dieta, ma può essere medicina e vita per altri. Buono e cattivo, bello e brutto, pericoloso e utile, sono giudizi soggettivi che dipendono dalle persone, dal loro stato fisico e dal loro modo di pensare, non sono categorie che si possono trovare dentro i fenomeni esterni.¹⁹¹

Il bello e il brutto.¹⁹²

¹⁸⁹ Cfr. Giacomini V. e De Biasi L., *Per cominciare. Introduzione alla pratica del Progetto Alice*, Ed. Universal Education, Sarnath, 1999.

¹⁹⁰ *Ibidem*

¹⁹¹ Cfr. Giacomini V. e De Biasi L., *Per cominciare. Introduzione alla pratica del Progetto Alice*, Ed. Universal Education, Sarnath, 1999.

¹⁹² *Ibidem*

C'era una volta un Re che aveva due figlie. Una era molto bella, ma sciocca e l'altra era bruttina, ma molto saggia. Il Re era dispiaciuto per quelle due figlie e si ammalò per il dolore. Un giorno la figlia bruttina, disperata, si recò al fiume e si sedette sulla riva a piangere. Pianse per tutto il giorno e confidò al Genio dell'acqua che voleva morire. Il Genio emerse dalle onde e quando vide le lacrime della Principessa fu mosso a compassione e disse:

"Ho sentito i tuoi lamenti e conosco la tua pena. Ora, siccome ti sei confidata con me, voglio aiutarti. Esprimi tre desideri e sarai esaudita".

La Principessa ringraziò commossa e cominciò a pensare a quello che avrebbe potuto chiedere.

La prima cosa che le venne in mente fu la bellezza, ma poi pensò all'infelicità della sorella che nessuno voleva come amica perché ogni volta che apriva bocca diceva stupidaggini.

La sua saggezza le suggerì una domanda: "Come potrei essere felice se sono circondata da sciocchi?"

Così decise di chiedere al Genio di diffondere la saggezza nel regno di suo padre.

"Accordato!", disse il Genio. "Quale è il secondo desiderio?"

La principessa pensò di nuovo alla bellezza, ma poi le venne in mente che suo padre era ammalato e chiese al Genio di guarire lui e tutti coloro che stavano soffrendo.

"Accordato!", rispose il Genio. "Hai ora un'ultima chance!"

La Principessa pensò a lungo, stava per chiedere nuovamente la bellezza, quando la sua saggezza la portò a pensare che un giorno sarebbe comunque invecchiata e, come tutti, l'avrebbe perduta.

Perché sprecare, allora, il terzo desiderio? Pensò e pensò e poi decise di chiedere al Genio di concederle la forza di accettare gli altri e se stessa così come sono.

"Accordato!", disse il Genio.

Improvvisamente sentì di volersi bene, di voler bene al mondo intero e provò un'infinita gioia interiore.

Guardò il fiume per ringraziare il Genio e vide il suo riflesso nell'acqua. Grande fu la sua sorpresa quando notò che il suo volto era cambiato. Era diventata bellissima.

"Da dove viene questa bellezza?", chiese al Genio. "Io non te l'avevo chiesta!". Il Genio sorrise e spiegò: "Non te l'ho data io la bellezza, ma la tua gioia interiore!".

La saggezza trasforma.

La storia vuole mettere in evidenza il valore della Saggezza: il solo che può trasformare il mondo. La Saggezza che porta a riconoscere la non-permanenza dei fenomeni, del cambiamento della natura ("diventerò vecchia e perderò comunque la mia bella fisica") e che porta anche a realizzare l'interrelazione tra tutti gli esseri ("se mia sorella continuerà ad essere infelice, rovinerà l'esistenza anche a me!") e, quindi, la necessità di prendere in considerazione più gli altri che se stessi.

Grazie alla Saggezza è possibile comprendere il valore del sacrificio di sé. Solo tramite la Saggezza è possibile realizzare il concetto di Unità nell'Universo.

Noi siamo parte di una totalità che non può essere divisa. Il mondo non può esistere senza di me e io non posso esistere senza il mondo.

Di qui il valore della solidarietà, dell'amare gli altri come se stessi. E da questo amore, narra la storia, nasce la bellezza che non è in relazione all'età, perché è al di fuori del tempo, infatti, viene dall'anima.¹⁹³

Yin e Yang.¹⁹⁴

¹⁹³ Cfr. Giacomini V. e De Biasi L., *Per cominciare. Introduzione alla pratica del Progetto Alice*, Ed. Universal Education, Sarnath, 1999.

¹⁹⁴ *Ibidem*

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

C'erano una volta due gemelli, Yin e Yang, ma non erano proprio uguali: uno era discolorato e attaccabrighe e l'altro era buono e gentile. I due fratelli stavano sempre insieme ed erano, perciò, spesso nei guai perché Yang non perdeva occasione per comportarsi da discolorato. Yin cercava di rimediare alle malefatte del fratello, chiedendo scusa e pagando i danni, così la gente non si arrabbiava troppo. E tutti dicevano: "Come sei buono Yin!"

E poi rivolti al fratello: "Come sei cattivo Yang!"

Yin era orgoglioso di sentirsi lodare dalla gente. Ma anche Yang si divertiva a vedere la gente che lo temeva e si interessava di lui.

Un giorno Yang fu chiamato dal capo della polizia che gli fece una lavata di capo e minacciò di espellerlo dal villaggio se non avesse cambiato atteggiamento.

Yang fu molto contrariato perché non voleva essere separato da suo fratello e si sforzò di cambiare. Diventò buono e gentile e tutti gli dicevano: "Sei davvero Yang?"

Spesso lo confondevano con Yin, che si sentiva molto a disagio, anche perché non aveva l'opportunità di mostrarsi buono, visto che suo fratello aveva messo la testa a posto. Per questo la gente diceva che anche Yin era cambiato:

"Non è più gentile come una volta", si lamentavano.

Yin divenne triste e si ammalò. Rimase a letto per molti mesi. Yang era molto preoccupato per la salute del fratello.

"Dimmi che cosa posso fare fratello Yin. Per te sono pronto ad offrire la vita!"

"Non lo so fratello Yang, ma mi sento confuso e depresso quando la gente mi dice che non sono più io!"

"Fratello Yin, ti assicuro che da questo momento nessuno si permetterà più di dire una mezza parola contro di te!", promise Yang, portando una mano al cuore. Yin fu felice per la solidarietà del gemello e provò un grande desiderio di uscire e fare una passeggiata. Per strada, incontrarono un gruppo di ragazzi del villaggio che guardarono Yin con commiserazione e dissero ridendo:

"Povero Yin, sembra l'ombra di se stesso!"

Yang non aspettò un secondo. Balzò sul gruppo e stese tutti a colpi di karate, Kung-fu e judo. Yin tentò invano di fermarlo, ma quello era più veloce del fulmine.

A Yin non restò che aiutare quei poveretti ad alzarsi, li medicò, si scusò e promise che avrebbe controllato quel fratello impulsivo.

"Ora si che ti riconosciamo Yin!", dissero quei disgraziati, ringraziandolo.

Yin provò una grande gioia e da quel giorno la sua vita cambiò. Anche Yang subì una trasformazione, diventando il difensore dei deboli e dei poveri. Ovunque c'era un'ingiustizia, lui era lì, pronto a lottare e a battersi, anche fisicamente, come un leone, mentre Yin cercava di mettere pace e trovare un compromesso, facendo in modo che suo fratello non si mettesse troppo nei guai.

I due gemelli riuscirono a fare grandi cose insieme e vissero felici e contenti per molti anni, sempre uniti come il giorno con la notte.

Gli opposti vanno integrati, non separati o rifiutati.

La storia vuole suggerire che il buono e il cattivo sono in relazione.

Se non ci fossero, ad esempio, i poveri, non potrebbero esistere i ricchi. Vita e morte sono come due facce della stessa moneta. Se elimini una faccia, sparisce anche l'altra. Se eliminassero la morte sulla terra, potrebbero nascere altre persone? Se il fiore non morisse mai, potremmo avere il frutto e i semi? Se l'inverno non terminasse mai, potremmo avere la primavera e l'estate? Se un mal di denti non finisse mai, potremmo avere il sollievo nello stare bene? Evidentemente no.

Yin era buono perché Yang era cattivo. Quando Yang diventò Yin, Yin non sapeva più chi fosse, non riusciva più ad essere se stesso. Il problema, dunque, non è cambiare la natura

*delle persone, ma trovare un modo di usare la loro energia positivamente. La natura di Yang era quella di combattere, quella di Yin di essere diplomatico, di mediare, di essere amico di tutti, non violento. Entrambi sono necessari, ma vanno educati. Yang è come l'energia elettrica, può essere distruttiva se usata male, oppure può illuminare una città.*¹⁹⁵

Il patto.¹⁹⁶

C'era una volta un demone che terrorizzava un villaggio e uccideva le persone che incontrava per strada. Un giorno gli abitanti, disperati, decisero di chiedere aiuto ad una vecchia maga che viveva in una casetta fuori dal villaggio.

"Non eliminatelo, trasformatelo!", suggerì la maga. "Se muore con odio e rabbia, rinascerà dal suo stesso sangue. Meglio che facciate un patto con lui", disse, dando loro anche una preghiera segreta come protezione.

Furono scelti cinque giovani tra i più forti e coraggiosi.

Andarono nella caverna del demone e lo trovarono che russava beatamente, dopo aver pranzato con la pecora di un pastore che aveva avuto la sventura di passare nei pressi della caverna.

"Uccidiamolo!", propose uno dei giovani.

"No – disse un altro – la maga ci ha suggerito di fare un patto con lui!"

"Sediamoci e aspettiamo che si svegli, recitando la preghiera segreta!", consigliò un terzo, e così fecero.

Quando il demone si svegliò, fece un balzo e mandò un urlo tremendo, vedendo i cinque giovani seduti attorno a lui.

"Perché siete venuti a sfidare la morte?", gridò, vergognandosi un po' per essersi fatto sorprendere mentre dormiva.

"Noi siamo venuti con intenzioni pacifiche per trattare con te!", risposero i giovani.

"Trattare con me? Nessuno vuole trattare e sentire le mie ragioni!", replicò il demone. "Io ho fame e devo mangiare. Per questo prendo quello che mi capita!"

"Tu hai ragione – dissero i giovani – ma anche noi vogliamo vivere, come te. Non possiamo fare un patto?"

"Patto? Che cos'è, un nuovo cibo?", chiese il demone.

"Noi possiamo aiutarti a trovare da mangiare e tu potresti aiutarci nel nostro villaggio", proposero i giovani.

"Che cosa dovrei fare?", domandò incuriosito il demone.

"Potresti tenere a bada i banditi e i ladri che ogni tanto vengono a derubarci di tutto quello che abbiamo nelle nostre case", spiegarono i giovani.

Il demone sembrò interessato alla proposta. Poi gli venne un dubbio:

"Un momento! Chi mi garantisce che non sia una trappola?", chiese sospettoso.

"Se avessimo voluto ucciderti, avremmo potuto farlo mentre stavi dormendo!", lo rassicurarono i giovani.

Il demone si convinse e li seguì, buono buono, fino al villaggio, dove la gente preparò una grande focaccia ben farcita per festeggiare l'avvenimento.

Il demone la mangiò tutta da solo, ma poi aiutò a pulire, a lavare le pentole, a tagliare la legna per tutti gli abitanti del villaggio.

Continuò a lavorare anche nei giorni, nei mesi e negli anni successivi, aiutando i contadini nei vari lavori e questi, in cambio, non solo gli offrivano parte del loro cibo, ma anche la loro amicizia e i bambini giocavano e scherzavano con lui.

¹⁹⁵ Cfr. Giacomini V. e De Biasi L., *Per cominciare. Introduzione alla pratica del Progetto Alice*, Ed. Universal Education, Sarnath, 1999.

¹⁹⁶ *Ibidem*

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

Dopo il cibo, l'amicizia era la cosa che cercava di più perché – confidò ai bambini – ne era stato privato fin dalla nascita.

“È forse per questo che eri cattivo?”, chiesero i bambini.

Il demone rispose: “Non lo so!”

Dopo quella felice amicizia tra gli uomini e il demone, il posto venne chiamato “Il Paese del Patto” e la leggenda dice che, finché durò quel patto, nessun ladro, nessun bandito, nessun animale feroce, nessun nemico, ebbe il coraggio di avvicinarsi al villaggio.

Facciamo un patto con la nostra ombra.

La storia vuole suggerire una strategia con il nostro demone interiore, con la nostra parte cattiva, la nostra ombra. Se tentiamo di ucciderla, quella rinascerà. Meglio fare un patto con essa e trasformarla, mettendola al servizio del nostro villaggio mentale. L'odio genera altro odio. Meglio usare l'arma dell'amicizia e del gioco.¹⁹⁷

Tema della soggettività delle percezioni. Il mondo è come lo dipingi tu.

Il concilio degli dei.¹⁹⁸

Molti anni fa la Terra era diventata un inferno. Gli uomini si odiavano e si uccidevano; le varie specie animali non avevano più controllo e tentavano di avere il sopravvento l'una sull'altra.

Gli spiriti erano in rivolta contro gli dei ed i semidei dell'Olimpo erano in guerra con gli dei, per gelosia.

Il dio Giove tentò una soluzione e mandò Mercurio, il messaggero celeste, con un invito sul quale erano scritti la data, il giorno e il luogo per un incontro tra tutti i Re, per trovare una via d'uscita al problema del caos e del dolore.

Il giorno stabilito, solo Giove era presente.

Deluso, il Padre degli dei mandò di nuovo il suo messaggero per chiedere spiegazioni.

“Tutti i Re sono partiti per partecipare all'incontro, ma nessuno ha trovato il posto stabilito. Ognuno ha interpretato a modo suo il messaggio scritto da te”, spiegò Mercurio.

Giove capì di aver sbagliato, perché i Re dei vari regni non parlavano la stessa lingua, non vedevano le cose allo stesso modo, non sentivano gli stessi suoni, non avevano gli stessi gusti e non pensavano nella stessa maniera. E non percepivano gli stessi segni!

Allora pensò di cambiare tattica. Chiamò uno sciamano, che conosceva la mente e la lingua dei vari regni, e gli chiese di portare l'invito traducendolo nei pensieri, nei suoni, nelle immagini, nei segni in uso nei diversi regni.

Lo sciamano si recò dapprima presso gli dei celesti. Lasciò da parte il suo corpo fisico grossolano e si presentò vestito solo del suo pensiero, comunicò telepaticamente il messaggio che venne capito.

Poi comunicò con gli uomini, cambiando voce e aspetto fisico. Poi fu la volta del Re degli animali, con il quale comunicò usando l'odore del corpo e dei suoni, come barriti, pigolii, cinguettii, grugniti e ruggiti.

Per comunicare con gli spiriti dovette, ancora una volta, lasciare da parte il corpo fisico degli esseri umani e avvicinarsi con un nuovo corpo mentale e del cibo magico, mentre per la discesa negli Inferi fu sufficiente che stimolasse nella sua mente un'emozione di rabbia e una di odio.

Da queste emozioni sprizzarono delle fiamme terribili con le quali costruì un carro di fuoco che lo trasportò nell'abisso del Re Lucifero e gli comunicò il messaggio di Giove.

¹⁹⁷ Cfr. Giacomini V. e De Biasi L., *Per cominciare. Introduzione alla pratica del Progetto Alice*, Ed. Universal Education, Sarnath, 1999.

¹⁹⁸ *Ibidem*

Finalmente arrivò il giorno stabilito per l'importante meeting. Tutti i Re erano presenti. Giove, prima dell'inizio della discussione, volle offrire qualcosa agli ospiti. Mercurio, il dio messaggero, portò un'offerta che mise sul tavolo, invitando tutti a servirsi.

Improvvisamente i Re si alzarono da tavola molto contrariati.

Lucifero fu il primo ad infuriarsi, dopo aver toccato quello che Mercurio aveva posto sul tavolo. Se ne andò urlando minacce e sputando insulti come solo un diavolo sa fare.

Il Re degli spiriti cominciò a vomitare e urlare per il dolore, dopo aver messo in bocca quello che Mercurio aveva portato. Anche lui se ne andò indignato.

Il Re degli animali, invece, cominciò a divorare l'offerta di Mercurio. Quando il Re degli uomini tentò di prendere la sua parte, fu attaccato dal Re degli animali a morsi e zampate.

Il Re degli uomini si difese estraendo un coltello e così entrambi finirono all'ospedale.

Giove si rattristò molto per quanto era accaduto e chiese all'espero sciamano dove avesse sbagliato.

"Oh Signore dei Cieli – rispose lo sciamano – la tua offerta non è stata gradita come tu pensavi, perché ognuno l'ha vista, sentita, gustata, pensata in modo diverso. È stata trasformata in fuoco dal Re degli Inferi, in spazzatura puzzolente dal Re degli Spiriti, in carne sanguinolenta dal Re degli animali e in frutta saporita dal Re degli uomini. Tu solo hai gustato completamente la tua offerta che ti è apparsa come nettare dolcissimo", spiegò lo sciamano.

Giove fu molto colpito da quella spiegazione e chiese:

"Chi ha ragione? Che cosa ha portato veramente Mercurio?"

Lo sciamano era molto umile e disse di non conoscere la risposta. Però indicò a Giove un Vecchio Eremita Saggio, che da molti anni era in meditazione nel deserto africano, proprio per trovare la risposta a quella domanda:

"Che cosa è la realtà?"

Giove con il suo potere mentale si recò nel deserto africano dove incontrò il Vecchio Eremita Saggio. Gli spiegò l'intera storia e poi, mostrandogli l'offerta di Mercurio chiese:

"Quale è la realtà di questa offerta?"

Il Vecchio Eremita Saggio guardò per un po' e poi, sorridendo, domandò:

"Quale offerta?"

Storia sulle proiezioni.

I tre fratelli.¹⁹⁹

C'era una volta un Re saggio che aveva tre figli speciali. Uno era molto coraggioso e generoso e non si tirava mai indietro di fronte al pericolo. Difendeva tutti contro i soprusi e le ingiustizie. Il secondo amava le arti, la musica e la poesia ed era in prima fila nella lotta contro l'inquinamento e per la protezione della Natura. Il terzo era un filosofo che aveva scelto di vivere nella foresta: prendeva la vita come veniva e pensava soprattutto al momento in cui ogni cosa sarebbe finita ed alla successiva esistenza.

Tutti dicevano che i tre giovani erano eccezionali per le loro qualità e virtù. Il Re volle metterli definitivamente alla prova con un test.

Disse che aveva intenzione di scegliere il nuovo erede e che avrebbe scelto colui che avesse dato la risposta migliore alla domanda:

"Com'è il Regno?"

Il lottatore rispose che il Regno, per lui, era una sfida e che avrebbe comunque trascorso la sua vita a difendere tutti contro ogni genere di ingiustizia e sopruso.

Disse anche che il Regno sarebbe stato in ottime mani se fosse stato consegnato alla sensibilità dei poeti e alla saggezza dei filosofi.

¹⁹⁹ Giacomini V. e De Biasi L., *Per cominciare. Introduzione alla pratica del Progetto Alice*, Ed. Universal Education, Sarnath, 1999.

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

Il poeta spiegò che il Regno era un grande poema con una bellezza nascosta che andava scoperta giorno dopo giorno. I poeti amano volare, disse, meglio quindi che il Regno venisse consegnato a chi aveva i piedi per terra, cioè al lottatore coraggioso assistito dalla saggezza dei filosofi.

Il terzo, il filosofo, concluse:

“Penso che il regno sia come l’hanno dipinto i miei fratelli e come lo dipingono i tuoi ministri, i contadini, gli artigiani, i mercanti, i tuoi nemici, i prigionieri, i ricchi e i poveri”.

“Ma sono ritratti completamente diversi!”, obiettò il Re.

“Appunto, Padre. Questa è la Realtà del nostro Regno: bianco e nero, luce e ombra, buono e cattivo sono sempre assieme. Ognuno vede le cose a seconda dell’aspetto che prevale nella sua mente”, spiegò il filosofo.

Il Re disse: “Credo che il Regno abbia bisogno della tua saggezza!”.

“Grazie Padre per la fiducia che hai posto in me, ma non sarei un buon Re. A me non interessa allungare il giorno a scapito della notte, diminuire la povertà a svantaggio della ricchezza, lottare contro i nemici per proteggere gli amici. Io non ho né amici né nemici. Mi basta quello che mi offre la Natura: acqua, sole, i frutti della foresta. Temo che, per i nostri sudditi, sarebbe difficile capirmi e dopo un po’ comincerebbero a protestare per la mia politica e tutto questo sarebbe un grande disastro per il Regno. Meglio un generoso e onesto lottatore che difende la libertà e i diritti di tutti, oppure un artista che potrebbe fare di questo Regno la patria della bellezza e dell’arte”.

Il Re fu molto colpito dalla maturità dei suoi tre figli, dall’assenza di gelosie e sete di potere e pensò che il Regno aveva bisogno delle qualità di tutti e tre i suoi ragazzi.

Decise quindi di dare la responsabilità al figlio lottatore, a condizione però, che ogni decisione ed ogni azione contenessero la bellezza dell’arte del secondo figlio e la saggezza e la filosofia del terzo.

Così i tre fratelli governarono insieme, in pace ed armonia per molti anni, ognuno con la propria visione del Regno e della vita.

La storia è quasi vera. Infatti, nel passato, ci furono in India e in altre parti del mondo, dei re coraggiosi e generosi che riuscirono ad unire l’arte e l’amore per la filosofia all’azione politica. Fu quello uno dei periodi più belli nella storia di quei Paesi.

Favola per chi crede nei miracoli e per il recupero del pensiero irrazionale.

La nonna e il bambino.²⁰⁰

C’era una volta un’anziana nonna che viveva sola in una casa sulla collina.

I suoi figli e i suoi parenti erano emigrati e lei viveva in compagnia di due gatti e un cane.

A volte la nostalgia del passato, quando la casa era piena di vita e di bambini, era troppo grande e allora la nonna piangeva seduta accanto alla finestra, mentre recitava il Rosario, guardando la strada bianca di fronte casa sua, dove non passava mai nessuno.

La preghiera era il suo unico sollievo. Pregava a tutte le ore del giorno, ma mai per se stessa. Pregava perché il mondo diventasse migliore. Non escludeva nessuno dai suoi Ave Maria, perché non aveva rancori e voleva bene a tutti.

Il tempo passava. Quando anche i suoi due gatti e il cane morirono di vecchiaia, non le rimasero che i ricordi e il suo consueto libro di preghiere a tenerle compagnia.

Un giorno d’autunno, mentre cadeva una fitta e fredda pioggia, la nonna, come al solito, stava recitando il suo rosario ed improvvisamente pensò:

“Come sarebbe bello se qualcuno venisse a trovarmi!”

²⁰⁰ Giacomini V. e De Biasi L., *Per cominciare. Introduzione alla pratica del Progetto Alice*, Ed. Universal Education, Sarnath, 1999.

Aveva appena finito il Rosario quando le parve di vedere un'ombra sulla stradina bianca di fronte alla casa. Il suo cuore batté forte per l'emozione.

"Chi sarà mai?", si domandò la nonna. E corse a mettersi un po' in ordine per ricevere l'ospite. Quando aprì la porta vide un bambino con i vestiti inzuppati di pioggia e tremante per il freddo.

Gli chiese chi fosse e da dove venisse, ma il bambino non rispose. Sorrideva sempre.

"Forse è straniero!", pensò la nonna e lo fece entrare, gli cambiò i vestiti e gli preparò una minestra calda fatta con le verdure del suo orto. Il bambino mangiò con un grande appetito. La nonna era contenta che la sua minestra piacesse ancora a qualcuno.

Andò alla finestra e notò che aveva smesso di piovere. Stava per dire al bambino che poteva uscire, quando vide che si era addormentato sul tavolo. Allora lo prese in braccio, lo portò nel suo letto e gli rimboccò le coperte, come aveva fatto molte volte con i suoi bambini.

Giunse la sera. Il bambino stava ancora dormendo. La nonna sbrigò tutte le faccende di casa senza fare rumore per non svegliarlo. Pulì come usava fare prima di Pasqua. Voleva che il bambino al suo risveglio trovasse la casa linda e in ordine. Quando tutto fu a posto, la nonna si pettinò, indossò il vestito della festa, prese il suo Rosario e si sedette felice sul letto accanto al bambino. Si addormentò con la preghiera sulle labbra e fece un sogno bellissimo, sognò che quel bambino la prendeva per mano e la portava in un paese meraviglioso, pieno di fiori profumati e luce.

Lei lo seguiva con fiducia. Ad un certo punto, però, le parve di essersi allontanata troppo dalla sua casa e disse al bambino che era ora di tornare per preparare il pranzo. Il bambino le strinse la mano, sorrise ancora e disse:

"Non preoccuparti nonna, siamo a casa!"

Il cuore batté forte forte e la nonna provò una grande commozione e tanta gioia. Il mattino seguente, la bianca stradina di fronte casa, si riempì stranamente di tante persone. Erano i figli e i nipoti che vivevano all'estero e avevano deciso di fare una vacanza nel loro paese d'origine. Bussarono alla porta, ma non ricevettero risposta. Preoccupati, forzarono la serratura e trovarono l'anziana donna, immobile, sola, con il vestito della festa, il Rosario tra le mani e un dolce sorriso sul volto. Era finalmente tornata a casa!

BIBLIOGRAFIA

Assagioli R., *Comprendere la Psicosintesi*, Guida alla lettura dei termini psicosintetici, Ed. Astrolabio, Ubaldini, 1991.

Assagioli R., *Lo sviluppo transpersonale*, Ed. Astrolabio – Ubaldini, 1988.

Autieri S., *Meditazione. Come entrare in contatto con il proprio sé per raggiungere armonia ed equilibrio interiore*, Ed. Artemisia, Genova, 2004.

Bini V., *Armonia con lo Yoga. Come scoprire la pace e la serenità dentro se stessi*, Idea Libri, 2011.

Boggio L., AITP (*Associazione Italiana di Psicologia Transpersonale*), Roma, 2011.

Canestrari R., Godino A., *La psicologia scientifica. Nuovo trattato di psicologia*, CLUEB Bologna, 2007.

Capra F., *Il Tao della fisica*, Adelphi, Milano, 1982 (ried. 2011).

Carl G. Jung, *Spirit and Life*, i Call. Works, vol 8 (CW8), 1926.

Elenjmittam, A., *La Religione delle religioni*, Bandra, Bombay, Aquinas Publications, 1983.

Progetto Alice, psicosintesi e pedagogia del conoscere

- Damasio A., *L'errore di Cartesio*, Adelphi, Milano, 1995.
- Germani G., *A scuola di felicità e decrescita: Alice Project*, Terra Nuova Edizioni, 2016.
- Giacomin, V., *Il peso dei pensieri e delle azioni*, Varanasi, Sattanam Printers, 2003.
- Giacomin V. in Olivares M., *Alice nel paese di Gandhi*, articolo su rivista <<Terra Nuova>>, Marzo, 2009.
- Giacomin V. e De Biasi L., *Progetto Alice per una Ecologia della mente*, Volume II, Addhyapak Press & Publication, Varanasi, 1999.
- Giacomin V., *Il Maestro di Alice, Una proposta di <<Universal Education>> per l'educazione all'universalità*, Publiprint, Trento, 1988.
- Giacomin V. e De Biasi L., *Per cominciare. Introduzione alla pratica del Progetto Alice*, Ed. Universal Education, Sarnath, 1999.
- Giacomin V. e De Biasi L., *Ecologia della mente: il percorso nel mondo degli eroi e degli uomini*, Volume II, Addhyapak Press & Publication, Varanasi, 1999.
- Giacomin V. e De Biasi L., *Coniglio Saggio. Guida alla conoscenza di sé per un orientamento interiore e per un'ecologia della mente*, Universal Education Alice Project, Varanasi, 1999.
- Giacomin V., De Biasi L., *Il Percorso di Alice. Dispensa per gli Insegnanti. Tappe del Progetto educativo. Un diverso approccio per una società pluralista e multiculturale. Esercizi pratici e conversazioni, Vol. III*, Awakening Special Universal Education Society, BodhGaya, 2000.
- Giacomin V. De Biasi L., Opuscolo "Progetto Alice. Una esperienza educativa per una educazione alla pace con sé stessi e con gli altri".
- Goleman, D., *Intelligenza emotiva. Che cos'è. Perché può renderci felici*, Bur, 2009.
- Jeans J., *I nuovi orizzonti della scienza*, Firenze, Sansoni 1934, citato in Della Casa G. *Ecologia Profonda*, Pangea, Torino, 1996.
- Jung C.G., *Psicologia dell'inconscio. L'io e l'inconscio*, La grande biblioteca della psicologia, Fabbri Publishing, Milano, 2014.
- Lis A., Stella S., Zavattini G.C., *Manuale di Psicologia Dinamica*, il Mulino, 1999.
- Lugnan A., *Educare Alla Pace Scuola di Alice: Nuovo Paradigma Educativo*, Università di Bologna, Facoltà di Psicologia e Scienze Della Formazione, Alma Mater Studiorum, 2014.
- Maslow A.H., *Motivazione e Personalità*, Armando Editore, 2010.
- Ramon C., *Universal Education Alice Project. Un innovativo paradigma educativo*, Università degli studi di Torino, Facoltà di Scienze della Formazione, 2009.
- Rossi E., *Progetto Alice. Un innovativo paradigma educativo*, Università di Genova, anno accademico 2008/2009.
- Vimilo B., *Awakening to the truth. Visaka Puja*, Tailandia: Buddhist Assoc., 1974.
- Walsh R., *Ecologia della mente e sopravvivenza*, Cittadella Editrice Assisi, 1991.
- Walsh R., Vaughan F. E., *Pathes Beyond Ego*, Tarcher, 1993.
- Walsh R., Vaughan F., *L'espansione della coscienza. La visione transpersonale*, Edizione Crisalide (LT), 2012.
- Wilber K., *Il Progetto Atman*, Edizioni Crisalide, 2003.
- Wilber K., *Oltre i confini*, Cittadella Editrice, 1997.
- Wilber K., *Oltre i confini*, Cittadella Editrice, Assisi, 1985.
- Winnicott, *The Maturation Process and the Facilitating Environment. Studies in the Theory of Emotional Development*, London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-analysis, 1965.

SITOGRAFIA

AIREMP, *Medicina, Psicologia e Fisica Quantistica*: intervista al Prof. Pagliaro: www.stateofmind.it/2012/01/intervista-pagliaro/, consultato il 06/04/2017.

Bramucci M., *Tecniche di visualizzazione*, <http://tecnicheementali.com/visualizzazione/tecniche-di-visualizzazione/>, consultato il 20/05/2017.

Caprio A., Malfiore L., *Psicosintesi della coscienza*, CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA www.erasacra.com, 2016, consultato il 14/06/2017.

Germani G., *A New "Montessori Education" for the Third Millennium: ALICE Project by Valentino Giacomini*. 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.htm>, consultato il 13/05/2017.

Grün A., *La medicina del silenzio*, <http://www.lameditazionecomevia.it/grun5.htm>, consultato il 15/05/2017.

Guidi A., *Ipnosi*, <http://ipnoguida.com/autoipnosi/visualizzare/>, consultato il 20/05/2017.

Ecologia Profonda, https://it.wikipedia.org/wiki/Ecologia_profonda, consultato il 05/05/2017.

Universal Education School "Alice Project" <http://www.aliceproject.org/it/>, consultato il 27/04/2017.

Universal Education School "Alice Project" <http://www.aliceproject.org/it/il-progetto-alice/risultati-scientifici/>, consultato il 02/05/2017.

Mea C., *Cos'è la visualizzazione*, <http://www.visualizzazione.it/pdf/Visualizzazione.pdf>, consultato il 20/05/2017.

Prana, <https://it.wikipedia.org/wiki/Prana>, consultato il 17/05/2017.

Rivista "Nuova proposta" luglio-agosto 2012, bimestrale di Uneba Veneto https://issuu.com/unebaveneto/docs/nuova_proposta_luglio_agosto_2012, consultato il 17/05/2017.

Visualizzazione Creativa, https://it.wikipedia.org/wiki/Visualizzazione_creativa, consultato il 22/05/2017.

