

Istituto Internazionale Psicosintesi Educativa

Sede di Conegliano

TESI

“ La psicosintesi e il Progetto Alice Universal Education School”

Relatore:
Ivan Ordiner

Tesi di:
Milva Massolin

TRIENNIO DI COUNSELING IN PSICOSINTESI 2019-2022

INDICE

Introduzione	
Capitolo I: La psicosintesi	pag. 1
Capitolo II: Il progetto educativo Alice	pag. 9
Capitolo III: Confronto e punti di contatto	pag. 23
Intervista a Valentino Giacomini	pag. 31
Bibliografia	pag. 34

INTRODUZIONE

La psicosintesi può essere definita un vasto movimento di pensiero. Si occupa dell'uomo in maniera completa. Roberto Assagioli, fondatore e ideatore, la concepì all'inizio come metodo di cura per disturbi neuro-psichici, per ampliarla in seguito con applicazioni in campo educativo, nella famiglia e nella scuola, e poi al campo dell'auto-formazione e nello sviluppo psico-spirituale. Ma non è solo una disciplina psicologica. A differenza degli studi e delle applicazioni degli psicologi e psichiatri suoi contemporanei, Assagioli ebbe una concezione integrale dell'uomo. Lo vedeva come essere bio-psico-spirituale.

“ Un termine esatto per la psicosintesi sarebbe biopsicosintesi, perché include il corpo. Tale termine non viene usato per brevità e (per biopsicosintesi si intende) una educazione integrale che conosce gli intimi e complessi rapporti esistenti tra il corpo e la psiche, e le (loro) leggi, e ne trae partito per dirigerlo e modificarlo per i suoi fini ideali. “ (Comprendere la psicosintesi – Roberto Assagioli). Questo fu senz'altro il motivo che distinse la sua opera dagli studi di C.G.Jung, Freud e altri.

Assagioli per primo prese in esame l'uomo nella sua interezza, e le applicazioni del suo studio erano rivolte alle persone sane, interessate alla propria crescita umana e spirituale. Egli tratta in modo completo, e si potrebbe dire spiritualmente pratico , i principali problemi dell'essere umano: che cosa o chi è l'uomo, cosa è la sua coscienza, il suo inconscio, la donna, la sua psicologia, la sessualità, l'amore, l'aggressività, l'educazione, i conflitti psichici, le potenzialità dell'essere umano. La cura psicosintetica trascende la sua immediata utilità medica ponendosi come scopo principale, non solo quello di liberare l'individuo dai blocchi e dalle limitazioni del suo passato per poter vivere bene il presente, ma anche quello di aiutarlo a liberarsi da tali blocchi e limitazioni per riutilizzare l'energia così liberata nel suo processo di crescita interiore.

CAPITOLO I

LA PSICOSINTESI

Roberto Assagioli, fondatore della psicosintesi, nasce a Venezia il 27 febbraio 1888. Inizia in questa città i suoi studi, ma in seguito si trasferisce con la famiglia a Firenze. Qui si iscrive all'università dove studia Medicina e Chirurgia. Ben presto si interessa di Psichiatria. Da qui passa allo studio di argomenti a sfondo umano, religioso e psicologico, arrivando a negare il dualismo tra spirito e materia, per sostenere l'unità del tutto. Lo interessa molto anche lo studio della teosofia, e in seguito è spinto ad approfondire la conoscenza di culture orientali. In alcuni suoi articoli parlerà del compito dell'essere umano: unificazione delle nostre individualità. Altro argomento che lo interessa sarà l'argomento educativo. Denuncerà la dannosità dei metodi usati in quel periodo: nozionismo, assenza di educazione sessuale, conseguenze sociali di una educazione scarsa, per cui chiede una preparazione completa alla vita, non solo alla professione. Per Assagioli è dunque il momento di adottare un nuovo sistema educativo, una nuova scienza che lui chiama Psicagogia. La Psicagogia non è una teoria, ne tanto meno una tecnica. Il termine greco implica una concezione attiva e dinamica dell'educazione. Guida e sviluppa ciò che è già potenzialmente presente. Questo è un metodo che abbraccia l'educazione di tutta la persona, il suo sviluppo, l'organizzazione delle energie per una loro corretta utilizzazione.

La psicagogia si differenzia dalla psicologia, innanzitutto, perché non guarda solamente alla parte malata dell'essere umano ma anche a quella sana e, in secondo luogo, perché non è una scienza teorica. Assagioli è stato tra i primi in Italia ad essersi occupato di psicanalisi, intuendo la portata rivoluzionaria delle scoperte di Freud. In quel periodo la psicoanalisi in Italia era osteggiata.

Il pensiero freudiano si formò nell'ambiente della “grande Vienna”, dove studiò con gli esponenti della *Scuola fisica di Berlino* che voleva abolire ogni pensiero non scientifico richiamandosi ad un'unica disciplina: la fisica. I suoi rappresentanti consideravano l'uomo una macchina e cercavano di spiegare i fenomeni psichici secondo questo modello teorico. In seguito Freud fu tra coloro che cominciarono a dubitare delle certezze fondate sulla riduzione di tutti i fenomeni al discorso fisico. Freud scoprì quasi da solo l'inconscio e la sua dinamica. Mentre i comportamentisti si rifiutarono di prendere in considerazione l'esistenza di fenomeni psichici inconsci, Freud vide in essi la fonte essenziale del comportamento. Studiò le forze che conducevano a sviluppare disturbi psichici sottolineando l'importanza delle esperienze infantili per lo sviluppo dell'individuo. L'immagine è quella di pulsioni che tendono alla scarica e di varie forze antagoniste che le inibiscono deformandole. Il bravo analista dovrà quindi eliminare gli ostacoli che impediscono l'espressione delle forze primarie. Freud identificò nella libido, o pulsione sessuale, la principale di queste forze psicologiche. Introdusse la nozione di sessualità infantile, delineò le fasi principali dello sviluppo psicosessuale nell'infanzia facendo risalire le nevrosi a esperienze traumatiche avvenute nel corso di tale sviluppo.

Nella teoria psicoanalitica, la concezione meccanicistica della realtà portò a un determinismo rigoroso: ogni evento psicologico ha una causa definita che dà luogo ad un effetto definito e l'intero stato psicologico di un individuo è determinato esclusivamente dalle condizioni iniziali della prima infanzia.

Saranno proprio queste le posizioni che spingeranno Assagioli ad allontanarsi dalla psicoanalisi per fondare la psicosintesi. Egli aveva una diversa concezione dell'uomo. Anzitutto non condivideva l'eccezionale rilievo assegnato da Freud al lato inferiore e istintivo della sessualità a scapito delle manifestazioni superiori dell'amore. In secondo luogo non concordava con l'indebita generalizzazione a persone sane di fatti e leggi scoperti studiando soggetti malati. Criticava il fatto che Freud trascurasse eccessivamente l'azione psicopatogena di altri istinti, emozioni e passioni assimilando all'istinto sessuale tendenze che se ne distinguono nettamente per differenze essenziali. Infine non approvava la poca enfasi messa da Freud sulla differenza che c'è tra la rimozione e il dominio cosciente degli istinti e sull'importanza del processo di sublimazione.

Assagioli non poteva accettare la visione psicoanalitica secondo la quale l'uomo è ossessionato dal perpetuo e inconscio dover decidere se soddisfare il proprio istinto, reprimerlo o rinunciarvi temporaneamente. La vita di un simile uomo e le sue opere sono infine nient'altro che un tentativo, più o meno riuscito, di appagare la sessualità. E, soprattutto, non poteva accettare che grandi mistici e santi, artisti e scienziati fossero liquidati come isterici, nevrotici o psicotici.

Dopo la laurea lavora in una clinica presso Zurigo, e lì inizia a frequentare anche C.G.Jung, con il quale condivideva la determinazione a portare avanti una ricerca personale al di fuori degli schemi e dei riconoscimenti ufficiali.

Nel 1926 Assagioli fonda a Roma l'Istituto di Cultura e Terapia Psichica ed inizia a usare il termine Psicosintesi. Afferma che la Psicosintesi non serve solo alla cura dei disturbi psico-fisici, ma è un metodo per l'educazione, sia dei bambini che degli adulti. Pubblica diversi scritti, anche a proposito del risveglio dell'anima.

Nel 1938 egli tiene un ciclo di lezioni sulla psicosintesi personale e transpersonale, nei quali tratta moltissimi argomenti tra cui anche l'argomento degli ostacoli allo sviluppo spirituale. Ne individua tre categorie principali: ostacoli mentali, emotivi e volitivi. Un altro ostacolo oltre a questi è la tendenza all'attaccamento, di tipo attivo, nei confronti delle cose e delle persone, di tipo passivo, ovvero l'inerzia, il crogiolarsi nel passato. In quegli anni il suo lavoro divenne sempre più difficile a causa del clima di antisemitismo dovuto alla presenza del governo fascista che ostacolava anche la sua attività umanitaria. Nel 1938 l'istituto fu chiuso e Assagioli si ritirò con la famiglia in campagna. Nel 1940, di ritorno da un convegno in Inghilterra, venne arrestato con l'accusa di essere pacifista e internazionalista. Fu trasferito in carcere a Regina Coeli e messo in isolamento. In quel periodo scrisse diversi appunti che poi diedero forma al suo libro *Libertà in prigione*.

L'esperienza in prigione rivela dettagli interessanti della sua personalità. La sua permanenza in carcere divenne dunque occasione di studio e lavoro su se stesso.

Conseguentemente egli affermava che per trasformare la società bisogna puntare sulla formazione del singolo, promuovendo la crescita interiore e sviluppando la cultura dell'educazione permanente. Assagioli in carcere sperimentò l'illusorietà delle percezioni che abbiamo solitamente e comprese che le vere prigioni sono quelle che ci costruiamo noi stessi, con i nostri pensieri e le nostre reazioni.

La visione spirituale.

Nella Psicosintesi confluiscono elementi provenienti dalle filosofie orientali e dalle discipline esoteriche. Sia la madre che la moglie erano teosofe. Il termine teosofia, nel suo concetto originale, indica conoscenza sapienziale del divino.

La Società Teosofica, fondata da H.P. Blavatsky, a New York nel 1875, non aveva alcun dogma, e non chiedeva a nessuno di rinunciare alla propria religione di appartenenza, mostrando rispetto per ognuna. Tutto questo era molto vicino al pensiero di Roberto Assagioli. Egli fu in stretto contatto anche con A.A.Bailey, fondatrice della Scuola Arcana, creata per preparare gli uomini a una nuova coscienza tramite l'insegnamento della meditazione, strumento fondamentale per accedere alle risorse più profonde dell'essere umano. Assagioli era interessato agli studi e ai fenomeni parapsicologici, ma era consapevole dei pericoli che potevano derivare dal confronto non corretto con tali fenomeni, come ad esempio la credulità, il fanatismo e la ciarlataneria. Dopo la fine della guerra, Assagioli riprese la sua attività a Firenze. Esercitava come psichiatra, psicoterapeuta e teneva anche lezioni sulla psicosintesi.

Dal matrimonio con Nella, nacque un figlio, Ilario, che però ancora adolescente si ammalò di tubercolosi. Purtroppo durante la guerra egli peggiorò e nel novembre del 1951 se ne andò serenamente.

Nel suo studio Roberto Assagioli seguiva sia pazienti ammalati che persone sane che si rivolgevano a lui per un lavoro di crescita personale. Questo ultimo era l'aspetto che lo interessava maggiormente. Nel 1961 fu costituita a Firenze l'associazione intitolata "Istituto di Psicosintesi", con lo scopo di diffondere, trasmettere e approfondire i principi della stessa. La Psicosintesi si occupa di "situazioni esistenziali", non fa riferimento a teorie o filosofie, parla cioè di nascita, morte, angoscia esistenziale, atteggiamento verso il male, malattia, dolore, isolamento, comunicazione e atteggiamento verso la natura, il mondo e l'universo.

Qui Assagioli condivide argomenti con l'esistenzialismo, ma c'è un punto in particolare non condiviso: la psicosintesi vede la volontà come funzione specifica importante dell'io, e poi la natura del Sé Transpersonale, inteso come pura autocoscienza. Nella visione psicosintetica, la sintesi include sempre i seguenti aspetti: unità nella diversità, diversità nell'unità, coordinazione e armonia, equilibramento degli opposti e la direzione comune verso una meta scelta unanimemente. In seguito, nel 1963, Assagioli si occupa anche degli individui superdotati. In particolare si riferisce ai bambini superdotati, mette in guardia dai problemi che può causare un'educazione non appropriata, e denuncia lo sfruttamento di questi bambini, sia da parte delle famiglie che della società. Roberto Assagioli propone un'educazione che abbia come obiettivo uno sviluppo equilibrato e armonico di tutti gli aspetti dell'essere umano (fisico, emozionale, immaginativo, mentale, intuitivo, volitivo e spirituale). Per raggiungere tale obiettivo sono importanti l'ambiente e gli educatori.

Le cinque forze della psicologia.

Roberto Assagioli ha contribuito allo sviluppo di tre "forze" della psicologia che si andavano sviluppando in Italia e all'estero. Se ne citano cinque, le prime due non hanno visto il contributo del fondatore della Psicosintesi.

- 1 Il comportamentismo
- 2 La psicoanalisi
- 3 La psicologia esistenziale-umanistica
- 4 La psicologia transpersonale
- 5 La psicoenergetica

1)Il Comportamentismo

Il comportamentismo propone lo studio dei contenuti psicologici attraverso la loro manifestazione osservabile: il comportamento. Questo movimento rifiuta la coscienza e fa riferimento alla possibilità di controllare e/o manipolare il comportamento. Mira alla cura dei sintomi piuttosto che all'individuazione di dinamiche più profonde. La psicosintesi non approva queste teorie.

2)La psicoanalisi

La psicoanalisi ebbe origine dalla psichiatria. Verso la fine ottocento, la psichiatria riteneva che la malattia mentale fosse una patologia con cause organiche. Freud portò un grosso contributo, scoprendo quasi da solo l'inconscio e la sua dinamica e vide in essi la fonte essenziale del comportamento. Freud individuò poi nella libido, o pulsione sessuale, la principale delle forze psicologiche che sono pulsioni e possono dar luogo a disturbi psichici. Freud elaborò anche una terapia sulla personalità, fondata su tre strutture distinte: Es, Io e Super-io. *L'inconscio* è considerato la sede dei desideri, degli impulsi e dei ricordi dimenticati, rimossi o che non hanno mai raggiunto la coscienza. Anche il *preconscio* contiene ricordi di esperienze passate, ma i suoi contenuti, a differenza di quelli dell'inconscio, possono diventare consci con uno sforzo dell'attenzione. L'ultimo stato della mente è la *coscienza* i cui contenuti sono immediatamente accessibili al soggetto. La teoria finale di Freud che chiamò *Es, io e super-io*, afferma che l'*Es* è il luogo dei contenuti psichici rimossi, territorio di pulsioni contrastanti e alla ricerca del soddisfacimento del piacere e dei bisogni egoistici. Il *Super-io* è una struttura quasi del tutto inconscia formata dall'interiorizzazione dei codici di comportamento, dei divieti morali, delle regole trasmesse in famiglia dai genitori. Il suo compito è di impedire all'*Es* di soddisfare le proprie pulsioni. L'*Io* è la struttura che ha come compito principale quello di mediare tra le richieste dell'*Es* e i divieti imposti dal *Super-io*. Assagioli si staccò ben presto dal sistema psicoanalitico per dare vita ad un orientamento personale, egli aveva una diversa concezione dell'uomo. A differenza di Freud, egli dava meno importanza al lato inferiore e istintivo e alla sessualità, ma attribuiva molta più importanza alle manifestazioni superiori dell'amore. Per la psicosintesi, la sessualità è vista come un'attività che riguarda la totalità della persona, coinvolgendo tutte le aree della sua costituzione bio-psichica.

3)La psicologia esistenziale-umanistica

La psicologia esistenziale-umanistica si sviluppa negli Stati Uniti verso la fine degli anni '50 del 1900. Abraham Maslow è considerato uno dei padri fondatori di questo movimento. La terza forza della psicologia contemporanea si interessa di argomenti che finora avevano uno spazio limitato: amore, creatività, sé, crescita, organismo, affetto, naturalezza..Con la psicologia umanistica si tende quindi a rinnovare l'immagine dell'uomo. L'uomo sarà preso in considerazione nella sua totalità. La nuova visione non concentra la propria attenzione solo sulla parte sofferente della persona, ma anche sulla sua parte sana. In questa psicologia c'è una forte critica nei confronti di una società disumanizzante e disumanizzata, responsabile del crollo dei valori e del diffondersi di un clima di angoscia e di disperazione. Concetti condivisi dalla psicosintesi e posso dire terribilmente attuali, quasi un secolo dopo, oggi. Si giunge così ad una nevrosi che è un disturbo della motivazione, collegabile alla mancata realizzazione di una sana e naturale aspirazione verso un'esistenza il più possibile significativa. L'autorealizzazione non è una situazione definitiva, ma un processo dinamico, che dura tutta la vita. Questa è una definizione di Abraham Maslow, che per meglio chiarire il concetto propone uno schema, la piramide, dove illustra l'ordinamento gerarchico dei bisogni. Alla base ci sono i bisogni fisiologici (fame, sete, sonno, desiderio sessuale), una volta soddisfatti i quali si presentano i bisogni di sicurezza (dipendenza, protezione, stabilità e certezza), ci sono poi i bisogni di appartenenza (amore, affetto, intimità e accettazione), e i bisogni di stima (apprezzamento, rispetto, riconoscimento e prestigio). Dopo aver soddisfatto questi, che sono i bisogni di motivazione da uno stato di carenza, si presentano i bisogni di autorealizzazione

(divenire se stessi, realizzazione piena delle proprie facoltà e potenzialità) cioè le motivazioni dell'essere o “accrescitive”, indipendenti da uno stato di carenza. Chi è stato in grado di realizzare questo tipo di bisogni, ha affermato di aver raggiunto il massimo grado di identità, quelle che poi verranno definite “peak experiences” ovvero esperienze delle vette.

Altro innovatore in questo campo della psicologia della terza forza fu Carl Rogers. Egli elaborò una terapia centrata sul cliente. Lo psicologo ha nei confronti del cliente un atteggiamento di empatia e considerazione positiva incondizionata. In questo periodo nascono la terapia familiare e la terapia di gruppo, anche con lo scopo di auto esplorazione e crescita personale. La psicosintesi di Roberto Assagioli porta un contributo notevole in questo campo, con il suo modo di intendere il piano terapeutico, cioè esistenziale-umanistico. Assagioli propone di riprendere l'antica denominazione platonica di Psicagogia, per indicare il carattere pratico e attivo della disciplina e il fatto che questa si occupa non di realtà separate, ma della cultura integrale di tutta la psiche. In questo senso egli auspicava una sintesi tra psicologia clinica e studi sulle esperienze spirituali. Di fronte a queste scoperte, che dimostravano la possibilità che ha l'uomo di modificare il proprio carattere, Assagioli affermava che l'uomo non aveva più la scusa per non assumersi la responsabilità di ciò che è. Se l'uomo può decidere per se stesso, si mette in evidenza la centralità della funzione Volontà. Per la psicosintesi, la volontà è la funzione centrale dell'Io e l'origine di tutte le scelte, le decisioni e gli impegni. In psicosintesi altro concetto molto importante è quello di Sé Transpersonale. Questo è un centro unificatore che costituisce l'essenza e l'anima dell'uomo, la sua vera identità.

4)La psicologia trans-personale

La Psicologia Trans-personale vede l'autorealizzazione intesa come trascendenza dell'Io verso l'Altro in tutte le dimensioni (gli altri, il mondo, la dimensione Spirituale, l'Assoluto). Secondo questa prospettiva, le sindromi psicopatologiche avranno un significato diverso, a seconda che si manifestino lungo il percorso verso il Sé, oppure lungo un percorso di allontanamento dal Sé. Sono nel primo caso disturbi fisiologici, dovuti alla crescita, nel secondo caso disturbi patologici, con significato regressivo, involutivo. Nel processo di crescita, l'unica cura possibile è l'esperienza del Sé, il Sé Transpersonale, l'anima. Per Roberto Assagioli e altri esponenti della terza forza, numerosi disturbi psicosomatici non sono riconducibili a una rimozione dei contenuti dell'inconscio inferiore, ma alla repressione di elementi provenienti dal Superego, cioè dalla mancata realizzazione delle proprie più alte potenzialità.

La parola “transpersonale” unisce la preposizione latina “trans”, che significa “al di là, oltre”, al termine “personale”, derivato dal sostantivo “persona”, il cui significato etimologico è “la maschera indossata da un personaggio in un'opera teatrale”. Per cui la psicologia Transpersonale è la psicologia che si interessa di ciò che nell'uomo è al di sopra della personalità ordinaria.

5)La psicoenergetica

La psico-energetica può essere considerata la scienza che indaga le interazioni e le trasformazioni fra tutti i tipi di energie, sia a livello microcosmico che macrocosmico. Per questo l'uomo è oggetto di studio in un contesto relazionale, non solo con se stesso e con i suoi familiari, ma con la società e con l'umanità intera, e anche con tutte le energie del pianeta e del cosmo.

Oggetto dell'indagine sono:

le *energie fisiche* dal livello sub atomico a quello astronomico

le *energie biologiche*, organizzatrici della materia vivente,

le *energie* specificamente *psichiche*,

le *energie trans-personali*

Roberto Assagioli vede l'essere umano come un'unità bio-psico-spirituale, composta da diversi livelli interconnessi tra di loro. La psicosintesi è un sistema aperto in continua evoluzione con le scienze umanistiche. Spesso non è sufficiente a curare l'individuo, ma bisogna interessarsi dell'ambiente in cui vive, la famiglia, il gruppo sociale. L'uomo è visto come un essere che si muove

in varie dimensioni ricercando la totalità. Per illustrare tutto questo Assagioli ha proposto il grafico dell'ovoide. Ovoido suddiviso in tre parti da una linea tratteggiata che dunque prevede un possibile scambio tra le parti. Nell'*inconscio inferiore* ci sono gli istinti e le pulsioni fondamentali, come quelli sessuali, aggressivi, abitudini e automatismi inconsci, conflittualità rimosse, complessi, traumi del passato. In questo livello inferiore stanno le fondamenta della nostra struttura psicologica.

Nell'*inconscio medio* c'è il presente psichico dell'uomo e i contenuti della consapevolezza, o anche se passati, facilmente accessibili. Può essere considerato un grande archivio della memoria.

L'*inconscio superiore* costituisce la dimensione trans-personale spirituale dell'uomo. Comprende il suo futuro psichico, le virtù e i talenti non ancora realizzati, gli ideali più nobili. Nel campo di coscienza, che ha una dimensione variabile, ci sono quei contenuti psichici di cui siamo consapevoli in un dato momento (sensazioni, emozioni, pensieri, intuizioni, sentimenti e immagini).

L'io autocosciente percepisce, osserva e contiene tutti i mutevoli contenuti della coscienza. L'io cosciente è quella parte di Sé Trans-personale immersa nei contenuti psichici della personalità umana. I contenuti della coscienza sono mutevoli (emozioni, desideri, pensieri) non l'io che li percepisce, li osserva e li contiene.

L'essere umano è immerso nell'inconscio collettivo che costituisce un vasto territorio psichico, corrispondente, con alcune eccezioni, a quello proposto da C.G.Jung. L'uomo, anche quando avverte un senso di solitudine, non è mai separato dal resto dell'umanità. Ci sono continui scambi di informazioni.

L'uomo, nella sua totalità, non può dunque essere descritto e rappresentato come un'unica tipologia o personalità ben definita. Abbiamo visto come invece la sua personalità sia mutevole e complessa. Questo è il motivo per cui Assagioli ha sviluppato il concetto di psicosintesi in maniera più ampia, con riferimento al livello personale, trans-personale e poi della coppia, sociale, delle nazioni e planetaria.

Psicosintesi personale: assimilazione e integrazione del materiale dall'inconscio inferiore e medio con gli aspetti preesistenti della personalità cosciente.

Psicosintesi Trans-personale: assimilazione e integrazione del materiale dell'inconscio superiore con gli aspetti preesistenti della personalità cosciente.

Realizzazione del Sé: la costante relazione tra l'io personale e il Sé Trans-personale. Può implicare sia la psicosintesi personale che quella Trans-personale, sia entrambe contemporaneamente.

L'ovoide dunque è un simbolo. Svolge il ruolo di immagine e modello della totalità. Oltre a questo la psicosintesi propone un altro schema: la *stella delle funzioni psicologiche*. Assagioli propone lo schema di una stella a sei raggi, dove ogni raggio indica una funzione con i suoi processi psichici.

Le sei funzioni sono: *Sensazione, Impulso-Desiderio, Emozione-Sentimento, Pensiero, Immaginazione, Intuizione*, e al centro della stella *la Volontà e l'io o Sé Personale*.

La Volontà interviene per dirigere, regolare e usare le funzioni sensoriali, per trarne il maggior vantaggio possibile. La Volontà è specifica e privilegiata funzione dell'io, non compie direttamente le azioni, ma le coordina, verso un obiettivo prestabilito. Le funzioni sono separate e distinte in raggi, ma nella parte centrale si sovrappongono e sfumano le une nelle altre. In questo modo sono profondamente connesse. Cooperano costantemente.

Le *leggi psicomodinamiche*, formulate dallo stesso Assagioli, ripropongono questo concetto di connessione e interazione.

Queste prendono in considerazione le immagini, le figure mentali, le idee e i loro comportamenti, le condizioni fisiche e gli atti corrispondenti che esse producono entrando in relazione.

1 Le immagini o figure mentali e le idee tendono a produrre le condizioni fisiche e gli atti esterni a esse corrispondenti.

2 Gli atteggiamenti, i movimenti e le azioni tendono a evocare le immagini e le idee corrispondenti; queste a loro volta evocano o rendono più intensi le emozioni e i sentimenti.

3 Le idee e le immagini tendono a suscitare le emozioni e i sentimenti a esse corrispondenti.

4 Le emozioni e le impressioni tendono a suscitare e intensificare le idee e le immagini a esse corrispondenti.

5 I bisogni, gli istinti, gli impulsi e i desideri tendono a produrre le immagini, le idee e le emozioni corrispondenti. Immagini e idee a loro volta suggeriscono le azioni corrispondenti.

6 L'attenzione, l'interesse, l'affermazione e la ripetizione rafforzano le idee, le immagini e le formazioni psicologiche su cui si accentrano.

7 La ripetizione degli atti intensifica la tendenza a compierli, rende più facile e migliore la loro esecuzione, fino a che si arriva a poterli compiere inconsciamente.

8 Tutte le varie funzioni e le loro molteplici combinazioni in complessi e sub-personalità, mettono in moto la realizzazione dei loro scopi al di fuori della nostra coscienza, e indipendentemente da, e perfino contro la nostra volontà.

9 Gli impulsi, gli istinti, i desideri e le emozioni tendono a esprimersi ed esigono espressione.

10 Le energie psichiche si possono esprimere: direttamente, simbolicamente, trasformando e sublimando.

Queste leggi ci fanno notare la distinzione, nell'ambito degli spazi psichici inconsci, tra l'*inconscio strutturato*, condizionato, e *inconscio plastico*, non strutturato.

L'inconscio plastico è una zona aperta a ogni tipo di impressione. È un enorme riserva di energie psichiche, latente in ciascuno che ci dà la possibilità di assorbire sempre nuovi stimoli, di trasformarci, di creare ed elaborare. Per la psicosintesi questa plasmabilità è una meravigliosa risorsa. Possiamo imparare a utilizzare con metodi adeguati le possibilità che ci offre l'inconscio plastico.

Lo schema dell'ovoide e la stella delle funzioni ci danno l'immagine di un uomo incompleto alla ricerca di un'unità perduta.

Il motto che ispira tutta l'opera psicosintetica è: Conosci, Possiedi, Trasforma. Sono i tre momenti ideali dell'opera. Conosci te stesso, il tuo io più intimo, senza giudizio, come un osservatore neutro. A questo atto seguirà la fase della padronanza di sé, Possiedi, che prevede l'attivazione della Volontà, è fondamentale anche l'atto di accettazione. La vera accettazione ha un potenziale dinamico enorme che permette di liberare gran parte della creatività dell'individuo. Accettazione significa infatti fine della lotta contro se stessi. È però importante fare attenzione a non confondere accettazione con rassegnazione. Quest'ultima è statica e non prevede la possibilità di cambiare; la prima invece è dinamica e rende possibile il cambiamento. Tutto ciò porta alla Trasformazione. Per accedere al proprio potenziale trasformativo sono indispensabili alcuni requisiti: esperienza, comprensione, accettazione e imparare a morire. Per giungere a questi risultati si possono impiegare diverse tecniche, di volta in volta si sceglieranno le più adatte al caso.

Prima di scegliere le tecniche adatte, si parte dalla fase dell'inventario, si passa poi all'esplorazione dell'inconscio, seguono tecniche per la psicosintesi personale, tecniche di psicosintesi trans-personale, altre tecniche, espressive, relazionali ecc.

La psicosintesi si può applicare in diversi ambiti: nel campo formativo e auto-formativo (crescita personale), nel campo educativo (educazione in senso lato, età evolutiva e dell'adulto), nel campo terapeutico (sofferenza e patologie, campo psicosomatico), nel campo inter-personale (rapporto duale, di coppia, genitori e figli, insegnanti e allievi), nel campo sociale (psicosintesi di gruppo, di famiglia, sociale..) sono tutte differenti elaborazioni della stessa idea di base. Nella psicosintesi abbiamo alcune esperienze fondamentali. Cominciamo con la dis-identificazione, l'approccio al Sé personale, entriamo poi in contatto con la Volontà, nelle sue diverse forme, Volontà Buona, Forte e Abile. Identifichiamo poi un Modello Ideale, la Sintesi nei suoi vari aspetti, per contattare infine il Superego e il Sé Trans-personale.

Come esseri umani ci rendiamo conto di essere un microcosmo. Entrando in contatto con la nostra personalità ci accorgiamo della complessità che ci definisce. Siamo composti da elementi provenienti dal nostro passato primigenio, da un passato più o meno remoto, da nostri avi, elementi della nostra eredità familiare, altri provenienti da influssi esterni biologici, psicologici, culturali, di razza, di epoca, nazionali, dalla nostra classe sociale...per via di tutti questi fattori presenti in noi, come esseri umani, non siamo qualcosa di coerente e definitivo.

Siamo soggetti ad ambivalenze e conflitti. Per questo vediamo che l'Identificazione è un processo attraverso il quale l'Io fa coincidere se stesso con i contenuti che si presentano via via nel campo della coscienza. Vediamo quindi una serie di sub-personalità che noi utilizziamo per relazionarci con gli altri. Le più note sono:

sub-personalità familiari, sub-personalità professionali, sub-personalità sociali, sub-personalità psicologiche. Una sub-personalità ha un suo centro (che si identifica con una passione, un ruolo, un bisogno); un suo repertorio corporeo, affettivo e cognitivo; i suoi obiettivi e le sue motivazioni. Essa è una personalità completa in miniatura.

Tra tutte le primarie sono:

1- la sub-personalità Depressa (tipo impegnato, disponibile, attivo, disposto al sacrificio per ottenere l'affetto, non sa stare solo)

2- la sub-personalità Ossessiva (tipo ordinato, preciso, metodico, rigido e controllato nel corpo, perfezionista, tende all'intolleranza, critica tutto)

3- sub-personalità Isterica (tipo gioviale, affabile, brillante, è incline a vestire i panni di un personaggio, se viene smascherato cambia pubblico, utilizza la seduzione per imporre desideri e aspirazioni)

4-sub-personalità Schizoide (tipo autonomo, indipendente, ironico, originale, invecchia bene, non vuole far parte di...frequentemente ateo e agnostico, non conosce i mezzi toni).

Le varie sub-personalità, interagendo tra loro creano conflitti psichici, conflitti morali e crisi spirituali.

Assagioli dice: “ Non siamo unificati; ne abbiamo spesso l'illusione perché non abbiamo vari corpi, varie membra e perché una mano non picchia l'altra; ma nel nostro interno avviene metaforicamente proprio così: varie sub si azzuffano fra di loro continuamente; impulsi, desideri, principi, aspirazioni, ideali sono in continuo tumulto.”

Nell'esercizio di dis-identificazione sta la chiave della libertà interiore. Si arriva così ad un'esperienza parziale del Sé. Si manifesta nella Coscienza Ordinaria. L'unificazione dell'Io con il Sé, è possibile solo quando l'Io può liberamente dis-identificarsi dalle funzioni e dai contenuti della personalità. Il Sé ha la funzione di mantenere un senso di identità personale, (sintesi individuale), attuare la sintesi tra l'individuo e gli altri (sintesi inter-individuale), collegare la dimensione individuale e quella universale (sintesi transpersonale).

La sintesi è un processo che implica la realizzazione di una relazione tra due o più elementi attraverso una terza entità in modo da generare una nuova realtà. Questa nuova realtà è più della somma delle parti, è una nuova realtà che presenta caratteristiche diverse.

CAPITOLO II

IL PROGETTO ALICE

Il Progetto Alice è un'associazione non governativa (NGO) regolarmente riconosciuta dal governo indiano. Quest'associazione ha avuto origine dall'intuizione di un maestro italiano, Valentino Giacomini e Luigina De Biasi, insegnanti di scuola elementare nella provincia di Treviso. Per più di dieci anni hanno lavorato in Italia, nella scuola pubblica, cercando di definire metodi e contenuti di un nuovo sistema educativo per tutte le scuole.

I risultati ottenuti lasciavano intravedere prospettive interessanti per una possibile soluzione di alcuni problemi sia in relazione al comportamento degli studenti, che al loro profitto scolastico. Per ottenere maggiori conferme, i due ricercatori decisero di ripetere l'esperimento in un altro contesto culturale: l'India.

Nel 1994 si stabilirono a Sarnath, nello Stato dell' Uttar Pradesh, poco distante da Benares, sul Gange, luogo sacro per gli Induisti e i Buddisti.

Il nome scelto per il loro progetto deriva da una favola di Lewis Carroll, “ Alice nel Paese delle Meraviglie”. Sappiamo che la favola narra le vicende di una bimba che, annoiata dai testi scolastici, si addormenta e compie un fantastico viaggio nel sub-conscio, guidata da un coniglio Bianco. Allo stesso modo, gli studenti del Progetto Alice, sono invitati ogni giorno a scoprire il loro mondo interiore ed esplorare i pensieri, le sensazioni e le emozioni.

Per ottenere tutto questo, l'insegnamento delle materie tradizionali come la matematica, storia, geografia ecc., è affiancato da un Programma Speciale. Questo programma prevede : meditazione, yoga, tecniche di visualizzazione, racconti, miti, rappresentazioni...tutto ciò consente una più vasta consapevolezza della propria mente e delle sue proprietà.

Agli studenti si insegna che la Realtà Soggettiva, il Mondo Interiore, non può essere separata dalla realtà esterna. La personalità in questo modo è integrata. Si ottiene questa personalità attraverso l'*Educazione Integrata* utile a prevenire la frammentazione della personalità e dell'intelligenza. Ciò è utile anche per superare le divisioni di nazionalità, casta, religione e cultura, per realizzare una società multiculturale.

Da qui nasce 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 la costruzione di un mondo migliore fondato sulla cultura della pace, della solidarietà e della tolleranza.

Valentino Giacomini nasce in provincia di Treviso, a Zero Branco, il 27 Aprile 1944, in una famiglia di umili origini. Il suo desiderio era quello di aiutare i poveri a vivere una vita migliore, attraverso una sana educazione.

Ottiene il diploma magistrale, in seguito entra in ruolo nella scuola scuola elementare Gabelli a Treviso. Inizia corsi residenziali di formazione per diventare animatore ed educatore per adulti. Continua i suoi studi all'Università Cattolica di Milano. Si diploma in psicopedagogia e inizia a lavorare nelle scuole elementari della Provincia di Treviso. Lavora anche come giornalista part-time in varie realtà di informazione locale.

Lo stimolo per iniziare la ricerca del Progetto Alice, venne da una profonda crisi esistenziale che lo portò ad un lavoro di introspezione, di ricerca personale e pedagogica e in seguito ad analizzare la situazione della scuola in cui lavorava.

Erano gli anni Ottanta e si assisteva ad un progressivo deterioramento della disciplina e del profitto degli studenti. I segnali d'allarme erano proprio il comportamento problematico dei ragazzi e le loro manifestazioni di rabbia, aggressività e violenza, con frequenti casi di intolleranza tra gli alunni. La capacità di autocontrollo degli insegnanti veniva messa in discussione, anche perché essi incontravano sempre maggiori difficoltà nell'ottenere disciplina e nello stimolare i bambini al lavoro comune e alla collaborazione senza competizione.

Il risultato di tutto questo era un peggioramento del rendimento scolastico degli studenti; essi avevano difficoltà nell'espressione scritta, aumentavano gli errori ortografici e grammaticali, avevano scarsa creatività e originalità, la loro attenzione era sensibilmente ridotta, e diminuiva anche la capacità di memorizzazione. Insomma nel complesso un calo del profitto scolastico. Presa coscienza della situazione, Valentino Giacomini cerca una soluzione alternativa.

All'inizio egli pensava che i problemi fossero riconducibili essenzialmente alla didattica, ma poi si rese conto che non era così. Leggendo i programmi notò che ciò che mancava era l'educazione dell'uomo, della persona, dei sentimenti. È un dramma che esista una didattica per la matematica e le lingue, ma manca completamente un'educazione alle emozioni, per esempio. Decise dunque di lavorare su questo piano. Prende forma quindi la collaborazione con Luigina De Biasi, che già lavorava con lui alle scuole elementari di Treviso, per mettere in pratica l'educazione in ambiente scolastico pubblico con orizzonti più ampi della saggezza e della consapevolezza interiore.

Il pensiero comune di Giacomini e De Biasi, era che l'educazione che si ferma al livello dell'io sia incompleta. Questa comunque è la formazione tipo nelle scuole occidentali, dove si tende a formare individui forti, in grado di farsi strada socialmente, ma in realtà incapaci di coltivare i livelli più profondi della coscienza.

Nel 1986 il Collegio Docenti approva un piano di lavoro in tre circoli didattici della Provincia di Treviso che permetteva nuove esperienze. Questo progetto durò circa dieci anni.

La sperimentazione si proponeva di mettere in atto un percorso educativo integrato in cui trovavano spazio sia le materie curriculari, sia alcune pratiche che spostavano l'attenzione degli studenti verso la loro interiorità, attraverso la meditazione, lo yoga, le tecniche di visualizzazione. 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 ottenevano.

In Italia si riscontrarono questi risultati:

Significativo aumento delle capacità di introspezione ed autoanalisi

Tolleranza

Collaborazione in classe e fuori

Non competitività

Aumento significativo delle capacità e durata dell'attenzione

Significativo aumento della capacità di concentrazione

Sviluppo di intelligenza emotiva

Riduzione della violenza su oggetti e persone

Maggiore disponibilità a risolvere i conflitti personali e interpersonali

Miglioramento della consapevolezza relativa al corpo, alla mente e alle azioni

Incredibile potere di visualizzazione e memorizzazione

Capacità di autocontrollo

Consapevolezza

Rinforzo dell'io

Aumento della capacità di osservazione ed analisi; comprensione di sé e degli altri

Significativo aumento del profitto e maggior coinvolgimento nelle diverse attività

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 la maggior 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 ha reso più difficile la gestione delle attività sperimentali.

Per continuare con il Progetto Alice e la sperimentazione Valentino Giacomini e Luigina De Biasi decisero di trasferirsi in India, anche perché qui avrebbero potuto lavorare con bambini delle fasce meno abbienti.

In India il suo Progetto si allargò anche agli studenti delle scuole superiori, non solo le elementari. 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 qualsiasi educazione scolastica o con traumatiche esperienze scolastiche alle spalle, provenienti da scuole pubbliche dove avevano subito violenze dagli insegnanti o erano stati espulsi. Dunque arrivati con non pochi problemi e difficoltà. Questi alunni erano seguiti da una psicologa scolastica. Dai test somministrati tempo dopo, risultò che circa il 40% dei bambini era sotto la media per quanto riguardava il quoziente intellettivo.

I test effettuati in India vennero elaborati anche da una psicologa trevigiana, e risultò che circa il 60% dei bambini presentava complessi di inferiorità, scarsa autostima e accentuata immaturità emotiva.

Una seconda psicologa mise in evidenza conflitti con i genitori e difficoltà a trovare modelli positivi con cui identificarsi.

Per questi bambini non sarebbe dunque stato sufficiente un metodo per imparare a leggere e scrivere. Avevano bisogno di un metodo che li avrebbe aiutati a crescere e maturare anche emotivamente e a sviluppare le potenzialità e le abilità nascoste e represses. Era urgente anche un lavoro di educazione sanitaria, poiché la situazione era drammatica, era necessaria assistenza medica per ridurre il tasso di mortalità infantile.

La filosofia del Progetto Alice si basa sulla comprensione che la nostra percezione del mondo esterno ha origine dalla mente. È la mente che costruisce la nostra realtà transitoria. A partire da questa premessa possiamo affermare che la divisione tra mente e corpo, materia e psiche, sta entrando in crisi.

Le idee della fisica classica proposte da Cartesio e Newton, hanno influenzato lo sviluppo del pensiero scientifico. In particolare la concezione di Cartesio circa l'esistenza di due realtà separate – quella della mente e quella della materia – faceva vedere il mondo come qualcosa di esterno all'uomo, dove la natura e ogni organismo vivente erano visti come delle macchine costruite da diversi pezzi separati che possono interagire secondo leggi di causa-effetto. Qui c'è la fondamentale divisione tra l'io e il mondo. Una visione meccanicistica. È vero che questa visione ha portato importanti risultati in campo scientifico, giungendo ad una conoscenza sempre più particolareggiata della materia, ma la fisica, ha scoperto che non esistono particelle ultime, indipendenti e separate, anzi sono tutte interconnesse.

Oggi tutte le ricerche concordano nell'affermare la natura non materiale e dinamica della realtà e l'interconnessione di tutte le cose. Dunque tutti i fenomeni – anche quelli mentali – sono connessi, senza un inizio né una fine, in un perenne fluire.

È importante sottolineare che, per molti studiosi, la nuova visione dell'universo prospettata dalla fisica quantistica si sposa perfettamente con le teorie elaborate nel corso del tempo dai grandi mistici. La meccanica quantistica rivela, infatti, l'essenziale interconnessione dell'universo, e ci fa capire che non possiamo scomporre il mondo in unità elementari che esistano indipendenti.

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.” G.Germani.

Valentino Giacomini nell'introduzione al suo libro “ Il Maestro di Alice” afferma: “Il primo ostacolo alla conoscenza è l'ego, l'atteggiamento egoico. L'attaccamento all'io come separazione tra io e non-io. 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 “.

Per questo motivo serve un'educazione nuova, che dovrebbe aiutare 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 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.

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

Ecco alcuni dei concetti insegnati nel Progetto Alice:

Le **leggi dell'interdipendenza**: tutte le cose sono interdipendenti, relative e reciprocamente condizionate.

Valentino Giacomini spiega il concetto di interdipendenza con questo esempio: << 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.” 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 di 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.>>. Perciò 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.

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 tutti gli altri esseri, allora capirò che ogni sofferenza inflitta al prossimo alla fine si trasformerà nella mia sofferenza.

<<Come già detto, la mente può essere paragonata ad uno specchio, oppure a un lago che riflette la luna. Stiamo ora parlando di due realtà: la realtà della luna , percepita come esterna, e la realtà della luna riflessa, quella che appare sulla superficie del lago o sullo specchio.

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. 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.>> Ramon C. *Il progetto Alice* tesi di Laurea Torino 2009

Dopo queste riflessioni possiamo dire che le divisioni e i confini creati in noi stessi e nel mondo, sono frutto di un'errata visione della realtà, una creazione convenzionale. Anche la psicologia transpersonale afferma che i confini non esistono.

Nel suo libro “ Oltre i confini “, K. Wilber scrive: <<Ogni linea di confine è 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>>. (Ken Wilber)

E qui il Maestro di Alice chiede all'allievo di tracciare i confini del proprio corpo. Così quando il ragazzo indica il contorno del proprio corpo dalla testa ai piedi, il Maestro chiede se è proprio sicuro, perché se così fosse, si potrebbe mettere un sacco di plastica sopra quel corpo ad indicare dove quello finisce e all'esterno inizia qualcos'altro. L'allievo risponde che no, così morirebbe soffocato! Il Maestro fa notare l'affermazione di prima, in cui il ragazzo affermava che la pelle era il suo confine. L'allievo riconosce l'errore e specifica che ha bisogno di più spazio, per aver aria da respirare. Il Maestro allora propone un sacco più ampio e capace di contenere più aria, ma neanche questo è sufficiente, perché l'allievo riconosce di aver bisogno anche della casa, delle piante e degli animali per vivere. Ora il Maestro propone un sacco ancora più grande, che contiene anche le case, gli animali e le piante, ma neanche questo basta! Via via il Maestro offre un sacco sempre più grande, in grado di ospitare anche la Terra, il Sole e la Luna, ma non è mai sufficiente perché l'allievo ha compreso che il proprio confine non si ferma al corpo e neanche agli alberi, animali, terra, sole e luna...siamo parte dell'intero Universo!

Valentino Giacomini e Luigina De Biasi *Il coniglio saggio*.

Il Progetto Alice cerca di mettere insieme le polarità. Intelligenza Scientifica e Intelligenza Emotiva non sono separate e indipendenti, ma sono in relazione tra di loro.

Il Progetto Alice si propone di:

-Favorire la formazione di una nuova generazione di operatori sociali, insegnanti e volontari in grado di diffondere e portare avanti la filosofia e i valori del progetto educativo, aprendo nuove scuole in villaggi e città non solo in India.

A questo proposito ci sono già alcune esperienze anche in Italia. In provincia di Treviso, ad Altivole, c'è una scuola “ Il parco dei Balloons “ che da qualche anno ha avviato l'esperimento con una classe di piccoli allievi, seguendo il Programma Alice.

-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 seguito da insegnanti che a loro volta abbiano svolto un percorso di conoscenza, sia “dentro” che “fuori”, che condividano appieno l'autenticità di questi valori e che sentano l'urgenza di un'educazione che vada oltre il mero apprendimento delle materie scolastiche tradizionali. La consapevolezza non si insegna, si vive, quindi l'insegnante la sperimenta in prima persona.

Quando i fondatori del Progetto Alice si sono chiesti dove fosse l'origine del problema educativo nella scuola, hanno rivolto la loro attenzione all'insegnante prima che all'allievo. È stato utile aiutare i docenti a riconoscere i propri preconcetti, gli stereotipi, le immagini, i pensieri e i pregiudizi che sono stati archiviati nella loro mente, questo permette loro di intraprendere il viaggio educativo liberati da una limitazione della coscienza.

L'immagine che l'insegnante proietta del bambino, è elemento fondamentale nella stima che il bambino avrà di se stesso. Se l'insegnante è convinto che quello studente sia indisciplinato, quello studente diventerà indisciplinato, come una profezia che si auto-avvera.

Per conoscere chi veramente è l'allievo, l'insegnante deve prima conoscere se stesso, altrimenti potrebbe finire per valutare l'alunno basando la sua immagine su proiezioni, emozioni soggettive che inquinano la sua mente e deformano l'immagine dell'allievo stesso.

Dunque, il compito dell'insegnante è quello di identificarsi con il bambino, e scoprire che anche quel " bambino senza speranze " possiede una ricchezza interiore che deve imparare a conoscere. Per questo motivo gli insegnanti della Scuola di Alice seguono un training formativo prima di iniziare a insegnare. Ogni anno vengono condotti corsi di aggiornamento. Un importante contributo nella formazione sono anche tutti i testi scritti dai fondatori e utilizzati nell'insegnamento con esempi pratici per la didattica formativa.

Obiettivi generali e metodologia del Programma.

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

1-Analisi dei bambini così come sono al presente:

- test d'intelligenza
- test di personalità
- colloquio con le famiglie
- osservazione diretta in classe

2-Conoscenza del proprio corpo (schema corporeo) attraverso:

- giochi
- osservazioni
- contatto
- massaggio
- auto-massaggio
- disegno
- rilassamento
- yoga
- uso dello specchio

3-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
- canzoni

4-Confronto tra gli oggetti (utile per sviluppare la capacità di discriminazione, di classificazione, selezione, confronto):

- somiglianze
- differenze
- confronto tra una persona e gli altri
- confronto tra le persone e gli animali
- confronto tra le persone e gli oggetti

5-Interdipendenza (ogni cosa è in relazione con il tutto)

conoscenza del concetto di Unità (giochi con le parti: puzzle)

conoscenza del concetto di parte (giochiamo a creare: creta, sabbia, gesso..)

analisi delle parti di un oggetto

relazione tra parte e intero

6-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...)

7-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 ecc.)

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 c'è un'infezione, il nostro organismo sarebbe destinato a morire giovane. Anche il dolore ha la sua funzione nel disegno della natura.

Distinzione tra bene e male

8-Il mutamento, il divenire dei fenomeni esterni

“ tutto scorre” “non possiamo fare il bagno due volte nello stesso fiume” Eraclito

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

balcone, un ramo spezzato..) ma non riusciamo a cogliere i cambiamenti sottili della materia,

come non riusciamo a percepire il movimento della terra nello spazio, o i continui cambiamenti all'interno del nostro corpo, in ogni momento.

9-Concetto di dentro e fuori

far parlare i bambini della loro fantasia. Sollecitare la riflessione con delle domande: Che cosa si trova dentro la testa? E dentro la pancia? Che cosa si trova dentro gli 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 aiuta l'allievo a sviluppare le seguenti capacità:

*osservare

*descrivere

*immaginare

*riconoscere

*scoprire

*contattare

*comunicare

*sentire

*vivere

*rispettare i fenomeni del mondo che ci circonda.

10-Scoperta dei fenomeni interni

sensazioni

percezioni

immagini

ricordi

pensieri

emozioni

giudizi

pregiudizi

credenze ecc.

11-Qualità dei fenomeni interni

piacevoli
spiacevoli
neutri

12-La qualità come base per lo sviluppo di:

attaccamento
repulsione
indifferenza

13-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 di origine dei nomi; i nomi nelle diverse lingue

14-Comprensione della relatività delle qualità

andiamo alla ricerca delle 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.

15-Relatività del tempo e dello spazio

si fa sperimentare ai bambini la differenza della percezione di un minuto mentre si gioca e mentre si fa silenzio.

Si fa sperimentare la diversa valutazione del tempo a seconda dello stato d'animo. Per esempio una persona sente che la notte non finisce mai perché soffre d'insonnia. Un minuto ha una diversa durata quando stiamo giocando o siamo al cinema o quando abbiamo un forte mal di testa. Anche lo spazio fisico può suscitare sentimenti contrastanti, a seconda se siamo in un posto che ci piace o meno.

16-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 propone l'esempio della televisione: la nostra mente somiglia ad un televisore sul quale appaiono immagini che vengono da un video-registratore. Non c'è niente di vero. Ci sono solo riflessi di persone e cose.

17-I fenomeni mentali

per spiegare questo concetto, Giacomini suggerisce di pensare alla mente come a 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 quanto dice il re oppure essere in conflitto. Ci sono i cittadini che nascono, vivono e muoiono in continuazione (i pensieri). Come in un villaggio anche nella nostra mente ci sono abitanti belli, brutti, buoni e cattivi. Ma il personaggio più importante, è il re -IO- che ha la responsabilità sui suoi sudditi. Quando un suddito soffre, è ammalato, il re della mente non può fingere che non sia accaduto nulla. Sudditi e re sono interdipendenti.

Nell'esplorazione del territorio della psiche ci sono anche le emozioni, i sentimenti (le funzioni dell'io). Nel nostro villaggio mentale a volte un pensiero porta felicità, altre volte può portare ansia o dolore. Come “ governare” dunque queste emozioni? Secondo Giacomini è importante che gli studenti capiscano che non ci sono alternative: è sempre compito del re , cioè dell'io, fare questo.

18-L'Io (re) e le sue funzioni (sudditi)

qual è la differenza tra l'Io ed i pensieri? Posso dire che io sono i miei pensieri? No, io sono qualcosa di diverso dai miei pensieri, poiché come osservatore sono diverso dalla cosa osservata, spiegano i maestri della scuola di Alice. Dunque, io non sono le mie emozioni, i miei sentimenti, i miei ricordi.

Da dove viene il pensiero dell'Io? Chi ha creato questo pensiero? È sempre presente oppure va e viene come tutti gli altri pensieri? Se l'Io 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'Io e le sue funzioni. (Pensieri, emozioni, ricordi e immagini che affollano lo spazio mentale). Quando gli abitanti del villaggio sono troppo stretti tra di loro, iniziano a litigare e diventano violenti. A quel punto interviene qualcuno che cerca di separarli e creare un po' di spazio tra di loro. Nel linguaggio comune si esprime questo concetto con l'espressione “prendere le distanze”, “stare alla larga”.

Confronto tra mondo interno ed esterno.

In questa fase del programma, l'insegnante si propone di far comprendere all'allievo che noi non possiamo sapere veramente com'è il mondo fuori. L'unica certezza che abbiamo riguarda ciò che avviene e appare nel nostro villaggio mentale. Tutto il resto sono supposizioni. Dunque noi non vediamo la realtà così com'è, ma come ci appare.

19-Percezione errata dei fenomeni esterni

A questo punto l'insegnante si propone di rendere consapevole lo studente degli effetti di una percezione errata dei fenomeni. Una conoscenza sbagliata metterà in crisi tutto il processo della conoscenza, inquinando pensieri ed emozioni e di conseguenza, le azioni che seguiranno, saranno prive di saggezza. Anche questa è la causa del degrado ambientale e dell'inquinamento.

20-Percezione errata dei fenomeni interni e disagio psicologico

Anche l'ignoranza relativa alla natura del villaggio mentale e dei suoi abitanti produce inquinamento psichico e disagi sociali.

21-Riconoscimento delle proiezioni sul mondo esterno

Questo è quello che Freud chiama “ meccanismo di proiezione”. Per spiegare questo concetto, gli insegnanti di Alice utilizzano una lavagna luminosa. Il disegno viene posto sul vetro trasparente e poi viene proiettato, tramite una luce molto forte, su una superficie bianca.

Ora l'insegnante chiede agli allievi dove si trovi il disegno. La maggior parte di loro risponde che è sullo schermo. Allora il maestro suggerisce loro di andarlo a prendere. 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?>>. Allora lo studente risponde che quella è una proiezione, non è il vero disegno.

Questo esempio serve a far riflettere sul fatto che noi proiettiamo, allo stesso modo, fuori di noi, sulle persone e sulle cose, le nostre emozioni e i nostri pensieri. Dunque, non solo le proiettiamo, ma pensiamo anche che siano vere e che esistano veramente, al di fuori di noi, indipendenti da noi che le abbiamo create.

Segue poi un altro passaggio in questo percorso di conoscenza.

Il maestro chiede all'allievo di cancellare il disegno, la proiezione, indicando la superficie su cui e' proiettato il disegno. Lo studente afferra uno straccio e si accinge a pulire la superficie, ma si rende conto che non è possibile. <<Non posso cancellare la proiezione>> dice << dovrei cancellare il disegno che si trova sul proiettore>>.

Questo è esattamente ciò che noi dovremmo fare: anziché proiettare i nostri pensieri, emozioni ecc. all'esterno e poi cercare di agire su di essi, di modificarli, sarebbe meglio se noi impiegassimo le nostre energie per trasformare i nostri pensieri, le immagini che si trovano nella nostra mente. Facendo questo potremo renderci conto che non tutto è quel che sembra...

Pratiche di consapevolezza.

Come già detto in precedenza, allo svolgimento delle materie curricolari, nella scuola di Alice si alternano anche le materie del Programma Speciale. Rivestono un ruolo importante le favole, i miti, la preghiera, tecniche di visualizzazione, tecniche di meditazione e trova spazio anche la regolare pratica dello yoga. Yoga per educare il corpo all'armonia e alla salute, meditazione per educare l'attenzione, l'osservazione interiore e il silenzio. Il silenzio interiore è inteso come un potente strumento per creare pace e armonia, metterci in ascolto di noi stessi. Valentino Giacomini afferma che 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.

È importante diventare consapevoli dei nostri processi interiori, dopo di che si passa all'osservazione, osservazione senza giudizio, distaccata.

Il fondatore del Progetto Alice ritiene che la preghiera, i rituali e le varie cerimonie religiose siano strumenti molto importanti per raggiungere una mente silenziosa. Per questo in classe viene chiesto di condividere il rituale del pregare, non la preghiera. Si pone l'attenzione sul processo, non sul contenuto. La preghiera viene resa neutra, nel rispetto di tutte le religioni, perché la diversità è l'essenza dell'Unione. Delle varie religioni si cerca tutto ciò che può essere accettato da tutti, e si traslascia ciò che può creare conflitti.

Proprio in base a questo principio di Universalità dei valori religiosi, la Scuola di Alice si dichiara interreligiosa e cerca di comunicare agli studenti valori trans-personali e spirituali attraverso l'uso di simboli e concetti accettati universalmente.

La meditazione è 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. Se andiamo a vedere l'etimologia della parola, meditazione si riferisce a curare, aiutare, riflettere.

La meditazione non è qualcosa che si può definire con termini astratti, ma può essere appresa e compresa solo con l'esercizio e la pratica. La nostra mente è costantemente attraversata da un continuo flusso di pensieri, idee, ricordi, rancori, desideri, speranze e ansie, preoccupazioni, anche quando dormiamo. Questa condizione della mente, in continua tensione, è lo stato di "non-meditazione". (Autieri S.)

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. Riducendo la tensione psico-emotiva, influisce positivamente anche sulle dipendenze (alcol, fumo, droghe) sul miglioramento del rendimento, sul potenziamento delle abilità della risoluzione dei problemi, la memoria, l'apprendimento ecc.

La concentrazione è la base della meditazione in tutte le sue forme. I due termini però non hanno lo stesso significato.

La concentrazione è una facoltà psichica che può anche essere utile semplicemente nella vita quotidiana, nello svolgimento di azioni comuni, quali studiare, leggere, dipingere ecc., la meditazione si accompagna sempre ad un contenuto spirituale più elevato ed impegnativo che è possibile raggiungere attraverso la concentrazione perseguita con distacco e con assoluta assenza di aspettative. Come la concentrazione non coincide con la meditazione, anche il rilassamento non corrisponde alla meditazione, ma ne costituisce il presupposto indispensabile.

Lo yoga.

Tra le tecniche di rilassamento un ruolo importante viene svolto dallo yoga. Lo yoga è una pratica che proviene da un'antica disciplina, comprende diverse correnti che hanno a che fare con la totalità dell'essere umano, c'è yoga per il corpo, la mente e lo spirito. Etimologicamente il termine Yoga deriva dalla radice yui, che significa "legare insieme" "tenere stretto" "aggiungere".

Le pratiche yoga si dividono in cinque gruppi:

Asana: esercizi e specifiche posizioni da assumere con il fisico.

Pranayama: tecniche varie di respirazione atte a migliorare l'ossigenazione.

Bandha: serie di contrazioni eseguite in vari punti del corpo.

Mudra: movimenti o posizioni ginnico/mimiche mediante le quali si rappresenta una condizione spirituale.

Krya: pratiche di purificazione.

La pratica di questa disciplina fa parte del Programma della Scuola di Alice e gli allievi ne traggono senz'altro beneficio, sia a livello fisico che a livello mentale.

Anche la meditazione è una forma di yoga. Esistono moltissime tecniche di meditazione, ciò che le differenzia è il fatto di lavorare su livelli diversi. Per comprendere quale tecnica sia più adatta per chi, dobbiamo stabilire che tipo di risultato vogliamo ottenere e di seguito scegliere il tipo di disciplina da seguire.

Gli studi di psicologia clinica hanno comunque appurato che la meditazione non è accessibile proprio a tutti: per avvalersene è necessario possedere un certo grado di auto-disciplina.

Comunque, nella Scuola di Alice, per imparare a meditare non è necessario imparare tecniche particolari. Si chiede agli allievi di sedere con le gambe incrociate, la schiena diritta e volendo gli occhi chiusi, e si suggerisce quanto segue: << Guarda il tuo respiro. Sii semplicemente consapevole che stai respirando. Segui il tuo respiro che entra, segui il respiro che esce. Rimani ad osservare il tuo respiro che entra ed esce dalle narici. Fermati lì. Non andare oltre. Se ti arriva un altro pensiero, non importa, lascialo andare. Lascia che il pensiero arrivi, lo vedi e lo lasci andare. Se senti un rumore forte, nota che c'è un rumore forte e lascialo andare. Torna al tuo respiro. Se sei preoccupato perché arrivano altri pensieri, accetta la tua preoccupazione e lasciala andare. Torna al tuo respiro.>>

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 praticata una piccola meditazione di cinque minuti, che segna la fine di una lezione e l'inizio di un'altra.

Questo tipo di pratiche, nelle scuole dell'Occidente, come succede per le cose di cui non si ha una consuetudine, vengono guardate con sospetto.

Negli ultimi quarant'anni però sono stati effettuati molti studi in varie Università e scuole di Medicina, soprattutto in America, in particolare sulla Meditazione Trascendentale, che dimostrano come la pratica di meditazione favorisce il benessere generale dell'essere umano e si riflette positivamente anche sulle sue emozioni, oltre a facilitare in maniera sostanziale le sue capacità di apprendimento.

Gli studi scientifici hanno dimostrato in particolare l'effetto benefico della meditazione per curare anche problemi riscontrati nei giovani della nostra epoca moderna, soprattutto la <<sindrome da deficit di attenzione o iper-attività>> .

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 quanto riguarda il rendimento dei ragazzi. Anche l'Università di Cambridge sta introducendo sperimentazioni analoghe. (G. Germani)

La visualizzazione.

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 relative alle nostre aspettative o proiezioni.

Sappiamo che i nostri pensieri, le nostre immagini mentali, hanno un effetto sul nostro corpo. Ad esempio, immaginare di dare un morso ad uno spicchio di limone, ci fa storcere la bocca e provoca anche una certa salivazione.

Una volta divenuti consapevoli delle immagini e dei loro effetti, possiamo utilizzarle a nostro vantaggio per creare degli effetti positivi, che ci possono aiutare a gestire meglio lo stress, l'ansia o le preoccupazioni, oltre ad aumentare la nostra creatività.

Miti e storie.

Nei miti e nelle storie possiamo trovare spesso risposte a problemi esistenziali. Questo è un motivo per cui è utile recuperare queste storie della tradizione mitica, come elemento di studio e programmazione didattica. Nelle Scuole di Alice questo avviene grazie al lavoro svolto da Valentino Giacomini. Egli ha scritto diversi libri di favole e racconti che sono utilizzati nelle scuole di Alice. Questi libri usano un tipo di linguaggio diverso, non analitico, ma immaginifico ed emozionale che riveste una grande importanza nel sistema scolastico, come afferma il Rettore dell'Università di Varanasi nel suo discorso in occasione della presentazione del libro "Ranjeet and his Stories". (G. Germani)

La storia parla di Ranjeet, che smarrisce la via di casa e si trova in un mondo che non è il suo, un mondo più povero e umile, così diverso dalla reggia in cui era nato e cresciuto. Incontra il " Coniglio saggio " , un vecchio coniglio, cieco, archetipo della saggezza del maestro interiore, e con questi inizia un percorso di ricerca per ritrovare la strada giusta verso la sua casa, la sua famiglia. La storia non ha una fine, la conclusione è lasciata aperta, va scritta da ognuno di noi, poiché il principe mendicante rappresenta ogni essere umano che ricerca la propria identità perduta, la propria vera Origine. (Giacomini, De Biasi)

Attraverso la storia si insegna l'importanza di vedere oltre la vista con gli occhi, 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 esplorare dentro di sé e a districarsi tra pensieri, sentimenti, emozioni e ricordi. Identificarsi con il personaggio vuol dire scoprire un mondo di speciali abilità, il mondo della conoscenza di sé.

Alla fine si scopre che la vera casa del principe non è il sontuoso palazzo in cui è nato, ma è il mondo intero, la sua vera famiglia è tutto il genere umano.

La scoperta di sé implica la scoperta dell'essere uniti, essere tutt'uno con l'Universo.

Ogni cultura possiede una preziosa ricchezza fatta 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, ci mettono in comunicazione con una realtà più ampia e più ricca di quella offerta dalla cultura moderna. Il mondo del mistero presente nei racconti di ogni etnia e religione, accoglie 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 manifeste, il cui valore va comunque sottolineato, perché ognuno possa riconoscersi nelle proprie tradizioni che esprimono l'essenza di un popolo.

E a proposito di storie e miti, possiamo prendere in esame una storia della nostra cultura, una storia che ben conosciamo e capire come possono veicolare il messaggio.

La storia di Pinocchio, pubblicata da Collodi, è forse uno dei miti più noti ai 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)>>. Giacomini, De Biasi

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 del 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 servono i buoni consigli di Geppetto, della Fata Turchina e del Grillo Parlante (coscienza morale). Pinocchio pagherà care tutte le sue scelte. Solo dopo aver purificato i suoi errori e aver compiuto delle buone azioni, riuscirà a diventare un ragazzo vero. Il Progetto Alice cerca storie e 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 o 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 tradizioni filosofiche.

Una di queste storie narra di una principessa capricciosa che si vide abbandonata nel cuore della foresta dal padre. Ovviamente il padre aveva preso accordi con il vecchio saggio che viveva lì. Dopo giorni e giorni di vita in quella foresta, dove aveva dovuto superare varie prove, la principessa poté tornare completamente cambiata alla sua dimora.

La foresta di cui si parla in questa favola 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 la 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.

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 della mente esiste una saggezza innata, c'è bontà e compassione. Se solo riuscissimo a recuperare questa parte che esiste dentro di noi, potremmo trovare la felicità e soprattutto educare alla felicità.

Nella Scuola di Alice, questo obiettivo fa parte del percorso, e si concretizza in un modello pedagogico e una didattica formativa dove gli studenti sono accompagnati, passo dopo passo, con cura e attenzione, in un clima di rispetto e amore reciproco, verso la scoperta di sé e del mondo. A differenza della Scuola di Alice, i sistemi scolastici convenzionali, sono volti ad una formazione meccanicistica, orientata al successo degli studenti in termini di carriera, soldi, fama e potere di esaltazione dell'Ego.

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

Dunque, nella nostra scuola, manca l'attenzione ai processi interiori del pensiero, delle emozioni, di tutto ciò che riguarda la consapevolezza dell'*essere*, manca la formazione in questo senso degli insegnanti e degli educatori.

La nostra scuola convenzionale educa essenzialmente l'intelletto, propone un modello educativo privo di valori interiori e spirituali.

La conseguenza di questo tipo di educazione possiamo vederla nell'espressione delle giovani generazioni. Manifestano insicurezza e paura, nonché varie forme di auto-distruttività come uso di droghe, ricorso al cinismo, alla violenza e al bullismo.

Al contrario, il modello proposto dalla Scuola di Alice, ha l'obiettivo di formare esseri umani autentici, che realizzino il loro vero e pieno potenziale avendo cura anche del rapporto con gli altri, sia i compagni di scuola, i familiari, i docenti, ma anche tutti gli esseri viventi.

A scuola imparano che siamo tutti parte di un sistema interconnesso e interdipendente, non possiamo quindi trattare gli altri, la natura, l'ambiente come qualcosa di staccato da noi, qualcosa da sfruttare, saccheggiare, inquinare.

Valentino sostiene <<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 ed il loro mondo. Questi ragazzi non avranno dubbi che la loro felicità dipende dal loro contributo alla felicità altrui>>.

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

Anche il XIV Dalai Lama ha visitato la scuola di Sarnath la prima volta nel 1999 e ha garantito al Progetto Alice il suo incondizionato sostegno. Ha tenuto un discorso con il quale affermava:

<<In India c'è sempre stata una relazione 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>>.

Nelle Scuole del Progetto Alice trova posto anche una storia per introdurre agli studenti il concetto della morte. Nel 1998 ci fu un terremoto nell'isola di Taiwan dove Valentino Giacomini trascorse alcune settimane con genitori, insegnanti e studenti a discutere del Progetto. Alcuni insegnanti della scuola di Puli, città che venne distrutta dal terremoto, chiesero un intervento ai ricercatori dell'Universal Education Project sul tema della morte. Le domande erano: come parlare ai bambini della morte? Come accettare la scomparsa di una persona cara? Quale rimedio al dolore e alla depressione? Come prepararsi a morire?

Si narra la storia di un re che non vuole morire e cerca di impedire in tutti i modi alla morte di entrare nel suo palazzo. Alla fine, quando lei comunque riesce ad entrare e a farsi vedere dal re, egli capisce di essere sconfitto, ma vuole sapere una cosa dalla morte prima di andarsene, vuol sapere perché il suo tempo è scaduto, dove si trova il tempo? E la morte risponde che il tempo si trova nello stesso posto da cui è venuta la sua domanda. Nella sua mente.

Dunque il problema non è la vita, non è la morte, non è il tempo; la soluzione dei problemi dell'esistenza sta proprio nel posto in cui sorgono le domande, cioè nella mente stessa.

CAPITOLO III

CONFRONTO E PUNTI DI CONTATTO

Il Progetto Alice ha molti punti in contatto con la Psicosintesi di Roberto Assagioli.

Interdipendenza.

La psicosintesi ritiene che gli esseri viventi siano connessi da una combinazione di cause che va oltre la nostra dimensione personale. C'è quindi un approccio globale che prende in considerazione gli esseri umani in tutte le loro dimensioni, cioè biologica, fisica e spirituale, e soprattutto quest'ultima viene attenzionata.

Secondo Roberto Assagioli, gli esseri umani non sono semplici meccanismi, ma formano una unità bio-psico-spirituale. Con la sua scuola di "Bio-Psicosintesi", che considera gli uomini nella loro totalità, vuole aiutare l'essere umano a ritrovare l'unità.

Infatti per Assagioli, corpo, emozioni, intelletto e anima devono essere considerati come un'intera unità.

Questa visione porta ad una rottura con quella dualistica di corpo e mente esistente nella maggior parte del pensiero occidentale.

Corpo e mente sono fortemente legati tra di loro e sono di conseguenza connessi all'ambiente in cui l'uomo vive.

Ecco, questi sono i principi che ispirano anche la Scuola di Alice, cioè concetti di interdipendenza e unità.

Uno dei primi volumi pubblicati da Valentino Giacomini è *Coniglio Saggio*, storia di un percorso pedagogico a fumetti che riassume tutti i concetti filosofici che stanno alla base del Progetto Alice, ideato per studenti, insegnanti e genitori. Il Coniglio Saggio è il maestro che guida Ranjeet nel suo percorso di consapevolezza verso "casa". Casa che aveva smarrito e non ricordava più come raggiungere.

Il Coniglio Saggio dice:

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

Valentino Giacomini esprime il concetto di interdipendenza con questo esempio:

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

Infatti la nozione dell'albero diviso è errata poiché, nonostante questa idea trovi d'accordo gli scienziati, è una divisione che 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 e studi. Così, per Valentino, far credere agli studenti che tale divisione esiste in natura non è soltanto ingannevole ma anche antieducativo. Pertanto bisogna riconoscere che l'albero diviso non esiste nel mondo, là fuori, ma possiamo trovarlo solo nella nostra mente, dove quella divisione è stata creata.

Si comprende allora che sono le nostre percezioni a rendere effettiva o fittizia la realtà, e che tutto quello che diciamo e crediamo del mondo, di noi stessi e degli altri è il risultato dei nostri pensieri. Una realtà creata da noi.

Assenza di confini.

Da queste riflessioni vediamo che le divisioni e i confini creati in noi stessi e nel mondo, sono frutto di una visione errata della realtà, sono una convenzione. Attraverso la sua saggia esperienza, il Coniglio Saggio ci porta a comprendere ancora una volta l'Unità. “...tutti insieme noi formiamo il grande Universo. Siamo come le parti di un Gigante grande come il mondo, chiamato l'Uomo Cosmico. Siamo Uno, non siamo separati”. (Giacomin, De Biasi)

Ecco un altro punto in comune tra la Scuola di Alice e la Psicosintesi. L'assenza di confini.

Ken Wilber ne parla approfonditamente nel suo “ Oltre i Confini”. Egli, pur non essendo un esponente della psicosintesi, ma studioso nell'ambito della psicologia trans-personale, si chiede : Chi sono io? La normale coscienza in uno stato di veglia non è altro che un tipo speciale di coscienza, mentre attorno ad essa, separate dal più sottile dei divisori, si trovano forme potenziali di coscienza completamente diversa. L'individuo arriva a percepire senza ombra di dubbio che fondamentalmente è uno con l'universo intero. “ Coscienza cosmica”, “Coscienza dell'unità”. Questa conoscenza è comune a tutte le religioni principali. Induismo, Buddhismo, Taoismo, Cristianesimo, Islamismo e Giudaismo.

Anche la psicologia trans-personale sostiene che i confini, al di là del convenzionale, non esistano. Così come il nostro corpo non si ferma all'ultimo strato della pelle, anche la nostra coscienza non ha un confine delineato.

Ancora Ken Wilber scrive: “Ogni linea di confine è 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”.

Da questo punto di vista, filosofia, scienza e psicologia non sono più entità separate, ma specifici settori di studio degli stessi fenomeni. Allo stesso modo, le conoscenze acquisite in occidente, per essere complete, andrebbero integrate alla saggezza orientale.

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

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

Identificazione/Disidentificazione

La premessa della metodologia del Progetto Alice è che la sofferenza è causata da un'errata percezione della realtà che è comunemente conosciuta come ignoranza.

È importante allora insegnare agli studenti a conoscere se stessi per distinguere i loro pensieri dalla realtà, poiché noi creiamo il nostro mondo interiore sulla base delle nostre percezioni anche se esse sono spesso sbagliate. Secondo quanto constatato dalla psicologia del profondo quello che vediamo fuori è una manifestazione della nostra mente inconscia.

Questo percorso di conoscenza è lo stesso che si pratica in psicosintesi: identificazione (affermazione), disidentificazione (negazione), integrazione (sintesi).

Nel primo stadio ci troviamo a definire la nostra identità identificandoci con i nostri pensieri, le nostre emozioni e con i nostri ruoli sociali.

Questo essere tutt'uno o non separati tra l'io e le sue funzioni causa sofferenza mentale. Dovremmo imparare a separare i nostri processi interiori da noi stessi come separiamo nel mondo esterno tutti i fenomeni che non sono il nostro "io" dal "non io" (tu, gli altri, gli oggetti). (Giacomini, De Biasi) . Il secondo passaggio consiste quindi nella disidentificazione, cioè nella separazione:

“ Io non sono i miei pensieri, non sono la mia memoria, non sono il mio passato, non sono le mie emozioni. Grazie alla disidentificazione possiamo ottenere il controllo sulla nostra realtà mentale, allo stesso modo in cui otteniamo il controllo sulla realtà esterna”.

(Giacomini, De Biasi)

Roberto Assagioli affermava:

Io non sono il mio corpo fisico transitorio, illusorio.
Io non sono le mie emozioni, variabili, camaleontiche.
Io non sono la mia mente, instabile, separativa.
Io sono un punto di fuoco. Eterno. Immortale. Perfetto.

Meditazione

Il distacco è essenziale per un processo di crescita interiore ed è facilitato dalla meditazione. Raggiungere la consapevolezza della differenziazione. Nella prima fase il bambino è fuso con le sue emozioni, e non si distacca dalle sue emozioni dicendo :” Io sono triste”. Nella seconda fase il bambino può mettere una distanza tra sé e le sue emozioni, non identificandosi con esse e dice: “ Io provo un'emozione di tristezza”. In questo percorso i bambini sono seguiti da un adulto e poco a poco riescono a capire le loro emozioni e a non essere controllati da esse.

Il programma scolastico si occupa anche dell'addestramento mentale, lo fa attraverso la meditazione. Durante il giorno ci sono diversi momenti di meditazione, durano pochi minuti.

C'è la meditazione sui suoni che implica l'utilizzo dell'udito; meditazione sulla consapevolezza del corpo con attenzione al respiro, meditazione con immagini, con la voce e con la candela per sviluppare l'attenzione e la concentrazione.

Nel testo “Comprendere la psicosintesi”, Assagioli ne parla così:

Tecnica usata nella psicosintesi. Si basa sull'uso cosciente e deliberato del pensiero per realizzare uno scopo specifico, e i tre tipi principali sono: meditazione riflessiva, meditazione ricettiva, meditazione creativa. La meditazione è un uso positivo e creativo della mente, che collega attivamente il mondo interno e il mondo esterno, perciò la consueta contrapposizione di meditazione da una parte e azione dall'altra è fuorviante. La meditazione è azione interna: un costruire senza mani. Per passare dalla vita ordinaria, volta verso l'esterno, all'azione interna della meditazione occorre una preparazione triplice. Rilasciamento fisico, acquietamento emotivo, raccoglimento mentale.

La meditazione creativa può costruire nuove forme, partecipando alla creazione e la manifestazione delle idee-forza che tali forme animano e plasmano.

Con la meditazione ricettiva l'occhio della mente è diretto verso l'alto, e cerca di scoprire cosa si può vedere a un livello superiore a quello della coscienza ordinaria e della mente stessa.

La meditazione riflessiva si può definire semplicemente pensare, ma non solo. La pratica della concentrazione costituisce il primo passo; quello successivo è dirigere l'attività della mente lungo la linea che le abbiamo assegnato, persistendo nell'approfondire il soggetto.

Trascendenza dell'ego.

Nella Scuola di Alice un aiuto indispensabile per la comprensione dell'evoluzione della coscienza è arrivato dallo studio dei sistemi meditativi, in particolare quelli asiatici.

I sistemi meditativi orientali, specialmente quelli indu e buddhisti, si basano su pratiche in grado di sviluppare la coscienza partendo da uno stato ordinario, che corrisponde al piano dell'io mentale, per arrivare al cosiddetto piano non-dualistico, che possiamo far coincidere per esempio alle esperienze delle vette in psicosintesi.

Per essere più chiari, che cosa insegnano questi sistemi? Insegnano che la coscienza non ha niente a che vedere con la mente, che la coscienza appartiene al sé mentre la mente appartiene al livello dell'individualità.

La coscienza che trascende la mente è come lo schermo su cui è proiettato un film: il film è ciò che sta accadendo nella mente, la coscienza è lo schermo vuoto.

Quindi cosa insegnano queste tradizioni? Insegnano a trovare il silenzio della mente, a trascendere lo stato mentale convulso, che è paradigmatico di ciò che consideriamo normalità, e a riconoscere questo stato normale nella sua illusione e nei suoi limiti.

Queste discipline hanno avuto una profonda influenza sulla psicoterapia e sullo studio dell'evoluzione della persona e della sua crescita integrale, e hanno insegnato a calmare il pensiero, osservarlo e distaccarsi da esso per poi emergere dallo stato di silenzio a stadi superiori di coscienza.

Lo studio di queste discipline ci ha anche insegnato la relazione tra la purificazione della mente (etica e moralità) e lo stato della salute mentale.

Quando impariamo a osservare il pensiero, capiamo che può essere disfunzionale, colmo di negatività, portatore di auto-aggressione, di identificazioni limitanti e dunque l'identificazione con questo tipo di pensiero ci imprigiona in una gabbia che non ci permette di espandere la visione della realtà.

Come introdurre quindi agli studenti il concetto di identificazione (ciò che pensiamo di essere) e quella che è realmente la nostra identità (dis-identificazione)?

Agli studenti è proposta una canzone che recita: “Non siamo il nostro corpo. Non siamo i nostri pensieri. Non siamo questa mente irrequieta. Non siamo le nostre emozioni.”

Quindi, chi siamo? Normalmente le persone risponderebbero: “Sono questo...Sono quest'altro...!” Non hanno dubbi circa la verità di quello che credono. Come spiegare agli studenti l'errore dell'identificazione sbagliata?

Ecco una storia che si racconta agli allievi.

Sei un albero di natale?

“Sono un cattivo ragazzo!” disse uno studente abbattuto, dopo aver fatto qualcosa di molto negativo.

“Oh, sei un albero di natale?” chiese Coniglio Saggio.

“Che vuoi dire?”

“Che cosa rende un abete ciò che non è?”

“Le decorazioni, presumo”

“Esatto, forse ti potrebbe aiutare pensare che anche cattivo ragazzo è una decorazione.”

“Cioè?”

“L'abete non è la neve, le palle, le luci e i regali...tutti questi sono ornamenti che coprono la sua vera identità. Allo stesso modo, “buono”, “cattivo”; “grande”, “piccolo”, “intelligente”, “cristiano”, “musulmano”, “buddhista”, “americano”, “indiano”, “studente”, “ricco”, “povero”, “dalit”, “bramino”....sono tutte decorazioni del tuo io!”

“Quindi non sono niente di tutta questa roba?”

“Pensa da solo la risposta!”

“Che cosa sono?”

“Cos'è realmente un albero di natale?”

“E' una semplice pianta!”

“Quindi cos'è l'io?”

“E' un pensiero!”

“E' bene che tu abbia consapevolezza del tuo errore per evitare di ripeterlo in futuro, ma la depressione è qualcosa di aggiuntivo, del tutto inutile! È fantastico che tu abbia capito di essere un semplice pensiero! Stai attento: un pensiero nudo!”

“Nudo?”

“Certo, senza decorazioni.”

Questo è uno dei temi trattati in psicosintesi. Il rapporto tra la mente, l'ego e la coscienza e poi la necessità di dis-identificarsi per riconoscere il proprio vero sé.

La discriminazione tra l'io e il non io, si ottiene nella coscienza con il continuo obiettivare i successivi e transitori contenuti della coscienza stessa. Questo porta alla fase di autoidentificazione. Secondo la visione scientifica e materialistica che appartiene a certa psicologia occidentale, tutta la sofferenza umana viene dall'esterno.

Il paradigma occidentale è costruito sulla “devozione all'ego”, il paradigma dell'India antica si basava sulla sua trascendenza. Questa è la “rivoluzione” di Alice Project: da una educazione egocentrica (la causa di tutte le sofferenze, di rabbia, gelosia, odio, attaccamento, desiderio, ignoranza e via dicendo) a una visione che va oltre, integrando l'ego in stati più alti di coscienza, dove c'è pace, amore, compassione, cooperazione, devozione e umiltà.

Sintesi.

L'obiettivo dell'educazione nella Scuola del Progetto Alice prevede questa triade: identificazione (io sono questo e quello), dis-identificazione (non sono questo o quello), e integrazione (sono qualcosa di più: questo e quello più qualcos'altro).

Quando ci separiamo dalla realtà esterna, dobbiamo comunque fare i conti con la nostra realtà interna. La non separazione tra l'ego e le sue funzioni (memoria, sentimenti pensiero...) è la causa di debolezza e sofferenza mentale. Dobbiamo dunque separare l'ego dalle sue funzioni. (Io non sono le mie emozioni, io non sono i miei pensieri, io non sono i miei ricordi). Fase della dis-identificazione. Questo ci fa guadagnare potere sulla nostra realtà mentale.

Dopo la separazione e la divisione, abbiamo bisogno di integrazione, di creare una nuova unità.

La separazione illusoria all'inizio, era convenzionale, necessaria per lo sviluppo e la maturazione, ma non ci dobbiamo fermare qui. Dopo la separazione, divisione artificiale e concettuale necessaria per acquisire una “conoscenza convenzionale”, dobbiamo riconquistare l'unità. Riconoscere che non ci sono vere divisioni in natura e che non esistono confini reali. Solo una mente concettuale separa la testa dell'uomo dalle sue gambe e dalle braccia. In realtà il corpo è uno, e non la somma delle sue parti.

Con questo messaggio gli insegnanti della Scuola di Alice trasmettono agli allievi lo stesso concetto che Roberto Assagioli esprimeva con il processo di sintesi.

Sempre per rimanere collegati al messaggio psicosintetico, altro argomento è la trascendenza dell'ego. Valentino Giacomini fa sue le parole di Laura Boggio Gilot: “La trascendenza dell'ego è ciò di cui il nostro mondo ha veramente bisogno al fine di favorire la pace: oltre l'ego c'è l'unità con la vita interconnessa dell'universo, l'abbraccio con l'infinito e l'armonia con il sacro. Nell'armonia di una mente purificata, la trascendenza dell'ego ci permette di essere ciò che siamo realmente: non più un'identità falsa e debole che lotta per potere, successo e salute, ma un canale duraturo del potere Divino e un testimone gioioso della sua bellezza”.

Roberto Assagioli ha concentrato il suo messaggio con le parole : *Conosci, Possiedi; Trasforma.*

La Psicosintesi Educativa si rivolge in primo luogo agli educatori e ai genitori. Dà un'importanza determinante al rapporto psicologico tra genitori e figli e a quello tra insegnanti e allievi. Perciò l'educatore deve sviluppare la chiara consapevolezza di quanto le proprie mancanze, i propri difetti e i propri conflitti si ripercuotano su coloro che vuole educare. Il suo compito primario sarà riconoscere la grande responsabilità di cui è investito e assumersi l'impegno di prepararsi a ciò mediante una adeguata auto educazione. Genitori e insegnanti dovrebbero divenire modelli viventi della futura psicosintesi dei giovani.

Dal canto suo, il Progetto Alice si propone di favorire la formazione di una nuova generazione di operatori sociali, insegnanti e volontari in grado di diffondere e portare avanti la filosofia del processo educativo.

Valentino Giacomini ha delineato con questi passaggi il percorso del suo Progetto educativo:

Osservazione dello stato di partenza dello studente. Test proposti agli studenti per elaborare un programma didattico-educativo calibrato.

Consapevolezza del proprio corpo. Giochi, osservazione, massaggio, yoga.

Consapevolezza del mondo esterno. Osservazione, attenzione, descrizione, giochi, discussione.

Interdipendenza. Si stimola l'analisi delle parti di un oggetto per capire la relazione tra le parti e il tutto.

Causa-effetto. Si utilizza il frutto che genera il seme che genera l'albero.

Conoscenza degli opposti. Legge della polarità. Se c'è il nero, c'è anche il bianco.

Distinzione tra bene e male. Bene mancanza di egocentrismo. Persone “cattive” incapaci di entrare in empatia con gli altri.

Cambiamento e fenomeni esterni. Tutto scorre, tutto si trasforma.

Dentro e fuori. Entrare in contatto con ciò che è dentro il proprio corpo e con ciò che è fuori.

Scoperta dei fenomeni interiori. Lavorare su sensazioni, percezioni, immagini.

Qualità dei fenomeni interiori. Questi fenomeni possono essere piacevoli, spiacevoli o neutri.

Relatività e soggettività. Ciò che è bello per me può non esserlo per te.

Comprendere la natura relativa degli attributi. Un minuto passato giocando e un minuto con il mal di denti.

Differenza tra l'oggetto esterno e la sua immagine. Ciò che appare nella nostra mente non è realtà.

Come la luna riflessa nell'acqua.

Fenomeni mentali. Rappresentare la mente come un grande villaggio. Il re (ego), sudditi (sub-personalità) d'accordo o in contrasto con il re (sub nevrotiche) abitanti che nascono e muoiono (pensieri).

Noi siamo i re del nostro regno mentale. Governare saggiamente o meno. Conoscere emozioni e sentimenti. Funzioni dell'ego.

Come possiamo “governare” le nostre emozioni. Dipende dall'ego trovare un modo per governare.

La regina delle emozioni per raggiungere la felicità. Perdono, assenza di giudizio, non discriminazione.

La natura dell'ego (il re) e le sue emozioni (i suoi sudditi). Creare una distanza tra l'ego e le sue funzioni (pensieri, emozioni..).

Confronto tra mondo interiore e mondo esterno. Vediamo ciò che ci appare.

Percezione sbagliata dei fenomeni esterni e interni. Una percezione sbagliata inquina i pensieri e porterà ad azioni inopportune.

Consapevolezza delle proiezioni della mente nel mondo esterno. Meccanismo di proiezione.

Trascendere la mente. Conosci la mente. Capisci come gestirla. Il controllo della mente richiede tempo.

Questi sono i tratti che nel Progetto Alice, delineano il percorso verso il sapere e la conoscenza.

Come si vede questi tratti hanno molti punti in comune con la psicosintesi di Roberto Assagioli.

Egli intendeva favorire l'educazione dei bambini e dei ragazzi con un metodo integrale che avesse come obiettivi lo sviluppo equilibrato e armonico di tutti gli aspetti dell'essere umano (fisico, emozionale, immaginativo, mentale, intuitivo, volitivo e spirituale) e la loro integrazione con una sintesi organica.

Secondo Assagioli tale educazione può essere attuata con l'uso combinato e coordinato dei seguenti metodi:

Metodi attivi e “tecniche espressive”- partecipazione attiva dell'allievo al processo educativo, imparare facendo, movimento, ritmo, danza, recitazione, modellare, disegno e pittura, scrittura, esecuzione e composizione musicale.

Educazione differenziale – adatta ai particolari bisogni di ciascun allievo.

Educazione fisica – contatto con la natura: giardinaggio, orticoltura, allevamento di piccoli animali, passeggiate, escursioni, ginnastica, giochi sportivi.

Parole evocative e simboli. Le 10 leggi psicodinamiche

Nelle classi della Scuola di Alice sono presenti cartelloni che mostrano immagini, simboli e citazioni dal contenuto profondo. Questi poster comunicano messaggi di amore, pace e fratellanza di leader e saggi di ogni cultura. Secondo i fondatori della scuola, “ frasi brevi, illustrate attraverso immagini, possono avere un impatto forte e permanente nella mente degli studenti. Possono essere facilmente memorizzate”.

Sono molto importanti anche i gesti e le parole utilizzate e il tono di voce. Poiché la parola produce una vibrazione, se viene pronunciata una parola “negativa”, questa avrà il potere di modificare “negativamente” il messaggio percepito, stessa cosa si può dire per le immagini.

La parola e le immagini stimolano la mente e producono sentimenti. Possono quindi essere usate per rendere i bambini ricettivi all'insegnamento.

Come espresso nella psicosintesi, immagini, sensazioni, emozioni e pensieri, idee sono connesse e in relazione tra di loro.

Assagioli lo ha ben esposto con le *10 leggi psicodinamiche*.

Fanno parte del corredo scolastico di Alice Project cartoncini colorati con impresse *parole speciali*, parole come: *comprensione, serenità, calma, gioia, sicurezza, entusiasmo, pazienza, amore, coraggio, semplicità e bontà*. Queste parole, associate ai colori, hanno un effetto positivo sulle persone.

Assagioli diceva: “L'uso delle parole è l'applicazione più semplice ed elementare del metodo generale dell'impiego degli influssi psichici per modificare gli stati d'animo e condizionare la condotta umana.

È il metodo della “suggestione”. Tale metodo è usato su vasta scala e con tecniche molto abili nella pubblicità in tutte le sue forme”.

Questa è la presentazione delle *Parole Simbolo* usate come pensieri seme su cui meditare e riflettere per evocare dentro di noi l'energia ad esse corrispondente.

Visualizzazione.

Altro elemento di contatto con la Psicosintesi è l'utilizzo della visualizzazione.

La visualizzazione è ritenuta una tecnica importante poiché ha il potere di far scattare cambiamenti psicologici e comportamentali significativi.

Per prima cosa è necessario permettere ai bambini di giocare con la loro immaginazione. Quindi il maestro chiede loro di far apparire nella loro mente un palloncino colorato di rosso. Poi questo palloncino sarà fatto salire al soffitto, poi scendere al pavimento, rimbalzare sulle pareti. Poi cambierà dimensioni, diverrà molto grande e poi piccolissimo. Si passa poi alla visualizzazione di altre forme geometriche di vari colori. Queste forme saranno disposte in vari modi tra di loro per stimolare anche la capacità di sommare e sottrarre le varie figure. Il maestro proporrà via via visualizzazioni sempre più accurate e complesse. Tutto questo per iniziare a sfruttare il potere illimitato della mente.

La visualizzazione è una tecnica usata nella psicosintesi che consiste nell'evocare consapevolmente e deliberatamente un'immagine e mantenerla fissa davanti all'occhio interno. Bisogna cominciare con esercizi semplici, elementari (una lavagna nel mezzo della quale si formi un dato numero); esercizi detti 'inutili', per evitare che il successo dell'esercizio dipenda dall'interesse che ha per noi. In seguito, si utilizza la visualizzazione a scopi pratici. Costituisce l'allenamento preliminare necessario per l'uso di altre tecniche, quali il modello ideale e la visualizzazione simbolica. Inoltre aiuta grandemente nell'allenamento alla concentrazione e ne costituisce una delle tecniche più appropriate.

Un altro scopo della visualizzazione è quello di offrire un punto di partenza e un incentivo per l'immaginazione creativa. Così afferma Roberto Assagioli.

La mente conscia controlla l'attività del cervello solo per il 5% della giornata, il restante 95% dell'attività è controllato dalla mente inconscia.

Qualunque pensiero o problema ti può controllare. Questi pensieri possono diventare cose concrete e se sono sconvenienti o dannosi ti imprigionano.

La proiezione dell'ombra.

Un esercizio proposto agli studenti della Scuola di Alice è quello dell'ombra.

Il maestro propone: “Pensate a qualcuno che conoscete e che non vi piace molto. Forse l'odiate perfino. Su un foglio di carta, scrivete una descrizione di quella persona. Indicate cosa non vi piace della sua personalità individuale. Siate specifici più che potete”.

Quando tutta la classe ha finito di scrivere, il maestro chiede agli studenti di disegnare una scatola attorno a quello che hanno appena scritto e in cima alla scatola scrivere: *La mia ombra*.

“Consideratela così, quello che avete scritto è qualcosa di nascosto in una parte di voi stessi che avete represso o nascosto. È quello che Jung chiamerebbe “la tua ombra”. Forse è una parte di te di cui hai timore, che non puoi accettare o che, per qualche motivo, detesti. Forse è una parte di te che ha bisogno di essere espressa o sviluppata in qualche modo. Forse perfino tu segretamente desideri poter essere come quella persona che odi”.

In Psicosintesi si dice che con la proiezione la psiche, dopo aver scisso e rimosso, cose vissute e pensieri non graditi o ritenuti non compatibili con la propria immagine, li attribuisce ad altre persone. Dunque il soggetto “proietta” l'aspetto psichico ritenuto inaccettabile e scisso su qualcuno e poi biasima apertamente il poveretto di possederlo. Questo funge da capro espiatorio.

Chi agisce la proiezione rinnega la causa del proprio disagio e guarda il comportamento dell'altra persona nei termini dei propri impulsi inconsci rigettati.

Ad esempio, il ragazzo insufficiente a scuola per scarso impegno, attribuisce la propria inefficienza al professore che “ce l'ha” con lui.

Anche questo lavoro serve a far comprendere agli studenti che il mondo esterno è una proiezione della mente.

Ma qual è la reale conoscenza che un insegnante deve trasmettere agli studenti?

“Vai oltre alla tua mente (dominata dall'ignoranza della falsa credenza dell'esistenza di un Ego indipendente) dalla quale dipendono le tue religioni, credenze, pensieri, emozioni, filosofie e memorie. Detto con parole semplici: renditi conto che tu sei il creatore del tuo stesso mondo e non restare bloccato da esso”.

E qui si porta lo studente a conoscere i vari livelli, l'inconscio, la coscienza, l'ego, il superconscio, tutto immerso in un inconscio collettivo.

Questo ci ricorda la figura dell'ovoide di Assagioli con la rappresentazione dei tre livelli della psiche.

Nella Scuola di Alice è questa la proposta:

integrazione di corpo e mente.

Integrazione io-altri.

Integrazione degli altri con l'ambiente esterno.

Integrazione dell'ambiente esterno con l'Universo, la totalità.

E sempre a proposito di proiezioni, la conoscenza di questo fenomeno rientra tra gli obiettivi generali del percorso di conoscenza e consapevolezza del programma della Scuola di Alice. Il maestro usa proprio un proiettore e le immagini su superficie per far comprendere agli allievi la differenza.

La psicosintesi a sua volta considera i mutevoli contenuti della coscienza (i pensieri, le emozioni, le sensazioni, i desideri, le immagini e le intuizioni), distinti dall'io auto-cosciente che li contiene, li percepisce e li osserva. Questa differenza può essere paragonata “a quella esistente fra l'area illuminata di uno schermo (io) e le immagini cinematografiche che vi sono proiettate (i contenuti)” (Roberto Assagioli)

INTERVISTA A VALENTINO GIACOMIN

Milva:

Ho trovato molte affinità tra il modello Alice e la Psicosintesi di Roberto Assagioli. Vorrei sapere come, quando hai sentito e condiviso il percorso della psicosintesi. In particolare: l'identificazione (affermazione), disidentificazione (negazione), sintesi (integrazione).

Valentino:

Assagioli l'ho scoperto in seconda battuta, prima ho scoperto Laura Boggio Gilot, mi sono innamorato dei suoi libri, penso di averli imparati quasi a memoria, non c'è una pagina che non sia sottolineata, e mi ha colpito molto perché mette in osservazione la psicologia occidentale, su cui è molto preparata, però è molto preparata anche sulla filosofia orientale e in più è praticante. Mi ha interessato moltissimo il suo percorso, e da lì ho cominciato a seguirla. All'inizio mi sono mosso per conto mio, poi ho conosciuto la Psicosintesi di Assagioli, i suoi libri, L'atto di Volontà. Quello che mi ha colpito di più sono le 10 leggi della psicodinamica, quello secondo me è un vangelo. Mi sembra di averle citate nel primo libro che ho scritto. In ogni caso il concetto di trans-personale che c'è nella Psicosintesi, ho capito che è quello che serve, cioè andare oltre all'ego. Mentre la psicologia tradizionale si fermava all'ego e alle malattie dell'ego, lui ha avuto l'intuizione di parlare della trascendenza.

Milva:

Ora ti vorrei chiedere alcune considerazioni a proposito della situazione attuale in cui viviamo. Cioè come la società occidentale si pone nei confronti dell'educazione.

Valentino:

Male.

Milva:

Come vedi il ruolo degli educatori e dell'educazione come è strutturata oggi nelle scuole tradizionali. Che modello propongono?

Valentino:

E' molto semplice. Il modello che propongono oggi è legato ancora alla concezione meccanicistica, gli educatori sono ancora fermi all'illuminismo, sono fermi al dualismo cartesiano, che ha caratterizzato tutto lo sviluppo dell'economia e della storia dell'occidente. E l'educazione? Questa pedagogia, almeno quella applicata, perché non tutti fanno così, ci sono quelli che dissentono, però quella ufficiale è quella che vuole continuare con una prospettiva di divisione della vita. Preparare lo studente alla vita del lavoro. Ma oggi siamo arrivati a questi estremi, la scuola come azienda, come formazione, per cosa? Prepara le persone al lavoro che poi non trovano invece di prepararli sulle funzioni che potrebbero usare e trovare poi comunque un qualsiasi lavoro.

Diciamo che la situazione dell'educazione odierna è drammatica e questo l'avevo capito quaranta anni fa. Allora ho cominciato la ricerca, avevo capito che c'era una crisi non della metodologia, ma una crisi strutturale, una crisi dovuta ad una visione della vita. Mentre il 99% dei miei colleghi erano e sono convinti che la crisi sia dovuta e si possa superare attraverso la didattica e non attraverso un cambio di paradigma. E se non c'è questa consapevolezza si continua a lavorare su una realtà che comunque è fallimentare. Io posso fare delle previsioni già ora, ma anche più di trenta anni fa avevo fatto queste previsioni, su quello che sarebbe successo se andavamo avanti con quel tipo di valori e di proposte. L'avevo detto già allora che ci sarebbe stato del disagio, difficoltà di apprendimento, difficoltà con la disciplina e veramente è successo questo, allora quello che è significativo è che in queste scuole noi abbiamo le stesse statistiche di quaranta anni fa.

Quaranta anni fa la situazione era diversa perché c'erano dei valori che proteggevano un po' dalla confusione e non avevamo le patologie che si manifestano oggi. Io oggi mi sto muovendo secondo questo paradigma: Assagioli, psicosintesi e le scuole non dualistiche.

Milva:

Quindi, in breve, se possibile un consiglio per il futuro, anche a me che sono un aspirante educatrice.

Valentino:

Dì la verità! La verità che poi è una verità antica, e poi magari aiuta gli studenti a interpretare la filosofia in maniera diversa.

A riscoprire Socrate, Platone, le scuole dei miti, studiare di più l'antropologia religiosa.

Non si parla più di miti, di archetipi, c'è tutta una produzione della parte dell'inconscio che non si conosce più, non si tiene più in considerazione. Se vuoi un mio consiglio è questo: racconta la verità agli studenti partendo dalla percezione della coscienza, da come appaiono i fenomeni che non sono come sembrano, glielo devi dire. Attenta a quelli più sensibili che non vadano in crisi....magari andassero in crisi! E anche se vanno in crisi, uno diventerà psicotico, ma comunque d'altra parte milioni si ammalano, ma tutti gli altri ne trarranno beneficio.

Sacrifichiamone uno...io dico sempre. Devi dire ai ragazzi, ci sono due verità: una è la convenzionale e una è quella vera. Devi spiegargliene tutte e due. Un albero può essere diviso, ma in realtà è uno. (*qui Valentino fa riferimento al concetto di interdipendenza*) tu gli fai vedere le due facce, comunque gli fai vedere che il dualismo da questi risultati. Avranno conflitti, avranno sofferenze, scegliere è difficile, perché dovrete decondizionarvi e creare nuove strutture cerebrali, percettive ecc. però ne vale la pena, perché la posta in gioco è la felicità. Come insegnante, come hai capito, devi cambiare il modo in cui tu hai un rapporto con gli studenti, cominciando a domandarti dove sono gli studenti che percepiscono e quindi tu stessa dove sei? Loro sono una tua percezione, questo è dualismo. Poi scoprire che tu devi lavorare su te stessa, ma non solo con gli studenti. Come agisce un terapeuta? Un terapeuta non può guarire un paziente se non conosce il paziente e la sua proiezione. Scientificamente il tuo paziente è lì, e quando tu stai pensando di trattare il tuo paziente stai trattando te stesso. Pratica senza aspettative.

Per concludere, diamo noi testimonianza, se non abbiamo pace dentro di noi, come possiamo pensare di diffondere pace, e se è vero poi che l'altro non è fuori ma vive dentro di me, allora devo seguire il detto evangelico "Ama il prossimo tuo come te stesso" e quel "come" non è "tanto quanto", ma è comparativo di uguaglianza, e questa interpretazione, "come" significa "uguale" a te stesso. "Tanto quanto" è dualistico, "come" è unitario, l'obiettivo di Assagioli. Bisogna portare nella scuola nuove esperienze. Imporre la sperimentazione, avrai qualcuno contro, è chiaro, però lo devi fare, non puoi essere complice di un disastro educativo, di una sofferenza universale, almeno quando moriamo, possiamo dire "ho tentato, e ho fatto quello che era nelle mie possibilità". Noi abbiamo più di mille studenti e io sono contento perché se anche non tutti mi seguono non importa. Io metto il seme e quando germoglierà, non lo so, però l'ho messo. Ogni impronta che mettiamo è per sempre, e va coltivata, la devi alimentare, altrimenti si presentano sintomi di malessere, e i sintomi quando arrivano possono procurare danni.

Queste sono le parole con le quali Valentino ha concluso il corso di formazione che ha tenuto presso la scuola "Il Parco dei Balloons" di Altivole, nel mese di giugno.

I futuri "formatori della pedagogia di Alice" sono pronti per diffondere il nuovo paradigma educativo di Alice nelle scuole italiane.

La visione di Alice aiuterà a trovare un nuovo ruolo ai docenti del futuro in un ambiente dominato dall'Intelligenza Artificiale.

Solo con una preparazione del modello di Alice i robots verranno messi al servizio delle persone e non viceversa. La stessa Intelligenza Artificiale, da noi interpellata, conferma l'importanza della pedagogia di Alice per risolvere la crisi mondiale dell'educazione e istruzione.

Ecco che cosa scrive di noi.

“ Il Progetto Alice ci invita a riflettere sulla natura soggettiva della nostra esperienza e a considerare come il nostro cervello sia coinvolto nella creazione del mondo che percepiamo. È un terreno affascinante e stimolante per la ricerca e la comprensione della coscienza umana.”

Bibliografia:

- Valentino Giacomini, *Manuale di etica universale*. Terra Nuova Ed. 2019
- V.Giacomini, L. De Biasi, *Coniglio saggio. Guida alla conoscenza di se per un orientamento interiore e per un ecologia della mente*” Awakening special Universal Education, Alice Project, Bodhgaya 2000.
- V.Giacomini, L. De Biasi, *Ecologia della mente: il percorso nel mondo degli eroi e degli uomini*. Vol.II, Addhyapak Press & Publication, Varanasi 1999.
- Autieri S. , *Commentare in contatto con il proprio se per raggiungere armonia ed equilibrio interiore*.
- Laura Boggio Gilot,AITP (Associazione Italiana di Psicotesi Transpersonale) Roma 2011
- Roberto Assagioli, *Principi e metodi della Psicotesi Terapeutica*. Astrolabio. Roma 1973
- Roberto Assagioli, *Comprendere la Psicotesi*. Astrolabio. Roma 1991
- Roberto Assagioli, *Psicotesi*. Astrolabio-Ubaldini Editore 1993
- Gloria Germani, *Educare alla felicità e alla decrescita. La scuola di Alice*.
- Alice Lugnan, *Scuola di Alice: nuovo paradigma educativo. Tesi di laurea*
- Laura Romano, *Progetto Alice, psicotesi e pedagogia del conoscere*.
- Ken Wilber, *Oltre i confini*. La Cittadella, Assisi 1985
- A.H. Maslow *Motivazione e personalità*. Armando Editore 1973
- Ramon C. *Il progetto Alice*. Tesi di laurea Torino 2009
- Autieri S. *Meditazione, come entrare in contatto con il proprio se per raggiungere armonia ed equilibrio interiore*. Edizioni Artemisia. Genova 2004