

# Crisalide

Periodico di ricerca e approfondimento degli adolescenti  
N.1 - Marzo 2004

## Hanno collaborato:

Gruppo di studio della classe I A ERICA I.T.A.S. "Elena di Savoia" - Napoli:

*Carmela Annunziata, Angela Calitri, Valentina Ciccarelli, Federica Cirelli, Maria D'Ambrosio, Roberta D'Angelo, Annabella Di Dio, Natascia Esposito, Emanuela Garofalo, Maria Grazia Iaquinto, Paola Kraszewska, Federica Massaro, Maria Musilli, Gessica Pace, Anita Pagano, Claudia Palombo, Ilaria Prota, Serena Rescigno, Giuliana Riccio, Federica Rippa, Rosa Romano, Sara Sarnataro, Erminia Scielzo, Carmela Smimmo, Cristina Tedesco*

Gruppo di studio della classe II A ERICA I.T.A.S. "Elena di Savoia" - Napoli:

*Valentina Accardi, Gabriella Amoroso, Rita Barone, Valentina Cangiano, Antonella Capasso, Teresa Cardone, Melania Cefalo, Anna De Girolamo, Annamaria Eboli, Lorena Golia, Anna Iavarone, Giovanni Lucarelli, Valeria Maiorano, Annalisa Mirone, Valentina Montagna, Emma Napolitano, Rita Pignardelli, Marianna Romano, Elena Selillo, Anna Sorgente, Carmen Terracciano, Melania Tizziani, Carmela Valentino, Erika Vitale, Antonella Volpe.*

Copertina e illustrazioni: Antonio Ciccarelli

Redazione: bianca.varelli@fastwebnet.it

<b>Sommario:</b> <i>La Cultura e la Scuola</i>	
Cultura è	...pag. 3
Noi vogliamo una Scuola	... pag 4
La Scuola che non omologa	...pag. 5
La Paura e l'Amore	...pag. 5
<i>La Paura e l'Amore</i>	
La Paura	...pag. 6
L'Amore	...pag. 7

## Perché Crisalide

*Crisalide* nasce dall'esigenza di accompagnare il percorso esistenziale e umano degli adolescenti, sempre travagliato e talvolta solitario, raccogliendone le voci, spesso banalizzate da un ascolto superficiale e affrettato, sia nel gruppo dei coetanei che nelle relazioni sociali e di comunità.

*Crisalide* si interroga su un mondo talvolta poco compreso da adulti che hanno "preso le distanze" dalla loro adolescenza poiché non intendono più confrontarsi con i loro propri dubbi e sensazioni di inadeguatezza, di allora e di oggi, e poiché, in molti casi, hanno ormai da tempo sostituito la purezza di ideali della giovinezza con abitudini e compromessi.

Dà spazio e dignità alla richiesta di senso degli adolescenti: vorrei capire chi sono, dare valore e significato alla mia vita, strutturare la mia identità, impadronirmi di strumenti che rendano più agevoli e significative le mie relazioni...

*Crisalide* è un periodico di ricerca che, attraverso stimoli alla riflessione su se stessi e sul mondo, sulle relazioni e sulla scuola, sulla paura e sull'amore, sulle emozioni e sull'intelletto, intende:

- sostenere il percorso unico e personalissimo di ciascuno;
- promuovere la libertà di pensiero ed un atteggiamento "creativo" nei confronti della vita;

- favorire la consapevolezza di propri e altrui atteggiamenti e comportamenti, al fine di stabilire relazioni costruttive ("conoscersi per autoeducarsi");
- trasmettere la concezione della vita come perenne ricerca e trasmutazione;
- promuovere la "cultura dell'ascolto" e della condivisione;
- sostenere il valore del dubbio critico, dell'educazione permanente e dell' "eterna ricerca".

Il periodico nasce dalle riflessioni di due gruppi classe (I e II A E.R.I.C.A. dell'I.T.A.S. "Elena di Savoia" di Napoli) ed è aperto ai contributi di ogni gruppo di adolescenti che si riformuli quotidianamente come un laboratorio di comunicazione e di approfondimento. Siamo infatti convinti che un gruppo cooperativo, armonico ed empatico, in cui si condividano senza timori ipotesi di percorso e visioni del mondo, aspirazioni e aspettative, favorisca l'evoluzione di ciascuno e del gruppo stesso.

## La Cultura e la Scuola

### Cultura è

*“Cultura” è termine ormai onnipervadente: dai fumetti alla teologia, dalla gastronomia alla speculazione filosofica, dal folclore popolare alla musica classica, tutto è ormai “cultura”.*

*Ciò da una parte indica come l'umanità, in un'evoluzione sempre più accelerata, ricerca significato e spessore in campi dell'esistenza e settori prima considerati minori e “a latere” dell'esistenza “seria”; dall'altra ci pone l'interrogativo: ma cos'è oggi, che fine ha, a chi si rivolge e da chi è ricercata la “cultura”?*

*Il termine sembra aver perso ogni riferimento all'erudizione degli studiosi, alla pesantezza delle dottrine, all'élite delle menti più elevate; ma sembra d'altronde non aver più un significato definito.*

*Ci sembra comunque evidente che la cultura sia usata talvolta come strumento per un narcisistico arricchimento mentale (una mente “ben arredata” è socialmente più attraente, proprio come avviene ad una casa); di affermazione di sé e di manipolazione dell'altro (pensiamo al “latinorum” di Don Abbondio).*

*Può essere adoperata, insomma, come una carta in più nelle mani di chi vuole contare e ne ha quindi bisogno per imporre alle masse, ancora talvolta poco critiche, atteggiamenti e regole, conformismi e consumismi.*

Il senso dell'autentica cultura (*coltivazione della mente*) è, a nostro parere, inscindibile da quello dell'educazione (da *educere*, portar fuori) poichè promuove, con metodo maieutico, la scoperta di sé e dell'altro da sé; essa si presenta, perciò, sfrondata da accademisti e utilitarismi e mirata alla fioritura del vero Uomo.

A questo binomio cultura-educazione è affidato il futuro dei giovani, e, quindi, del nostro Pianeta.

“Cultura - afferma Norberto Bobbio - è equilibrio intellettuale, riflessione critica, senso di discernimento, aborrimo di ogni semplificazione, di ogni manicheismo, di ogni parzialità” (*Lettera a Giulio Einaudi*, settembre 1968).

La cultura-educazione appare pertanto collegata alla vita vera, quella delle persone di buona volontà alle quali essa si rivolge per elevarne l'esistenza sui tre piani (fisico, emotivo, mentale).

Così i suoi obiettivi più immediati saranno:

- fornire strumenti e tecniche per migliorare le condizioni dell'esistenza fisica;
- produrre conoscenze e contenuti che possano stabilizzare l'emotività, così da favorire il passaggio dell'umanità dal piano emotivo, spesso confuso e talvolta convulso, a quello mentale, più chiaro, nel quale l'uomo può esercitare con più efficienza ed efficacia il dominio di sé;
- potenziare le capacità mentali di astrazione e ideazione che sottraggono fatti e contenuti alla soggettività così da poter essere esaminati alla luce della Ragione.

Più specificamente, la cultura *per l'uomo e per la vita*, cioè mirata all'evoluzione, tenderà a:

- proporre stimoli che potenzino le *capacità di concentrazione* e di meditazione su concezioni e tematiche di rilievo;
- favorire la strutturazione di una *personalità integrata* che sappia armoniosamente interiorizzarsi ed esteriorizzarsi, a seconda dei ritmi e delle circostanze;
- favorire *percezioni più sottili*, attente ed empatiche nei confronti di noi stessi e della realtà nella quale siamo immersi;
- formare un individuo mentalmente ed eticamente autonomo che sappia ricercare, valutare ed agire usando i propri *strumenti critici*;
- sviluppare le capacità di *analisi*, per comprendere dettagli e settori della realtà, e di *sintesi*, per comprendere l'insieme cui le parti affluiscono;
- evidenziare la necessità del senso della *fratellanza*, in un mondo sempre più vicino per quanto riguarda le distanze ed “intimo” per quanti riguarda la similitudine di emozioni, di istanze etiche e sociali, di futuro evolutivo;
- invitare costantemente a riflettere sull'*unità della Vita* nella quale siamo immersi e in cui ciascuno, e il Tutto, è in evoluzione;
- potenziare le capacità di ricercare il senso profondo delle cose, imparando a risalire, con un metodo sempre più sicuro e interiorizzato, dall'osservazione degli effetti al *mondo delle Cause*;
- favorire la conoscenza della realtà esterna ma anche di sé, senza la quale non può esserci vero sviluppo: *“conoscersi per autoeducarsi”*;
- promuovere *Bellezza e Verità* nella vita personale, nelle attività “politiche”, comunitarie e sociali, nell'arte.

## Noi vogliamo una Scuola:

- che sappia riconoscere l'individualità e la *nota* particolare di ciascun allievo;
- ove sia chiaramente indicato che il gruppo ha il compito di sostenere i *Propositi* evolutivi di ciascuno e del gruppo stesso;
- che, oltre al piano cognitivo, curi quello emotivo e affettivo; ove, cioè, sia possibile la *circolarità delle conoscenze* e delle informazioni insieme alla condivisione delle emozioni;
- ove i contenuti culturali proposti siano occasione di *problematizzazione* etica, psicologica, sociale, scientifica così da promuovere una visione del mondo aperta e critica;
- che dia attenzione e importanza al *percorso* (cognitivo, emotivo, umano) di ciascuno e non solo ai risultati oggettivamente quantificabili;
- che attivi il passaggio delle nuove generazioni, spesso ancorate solo al piano emotivo, al piano mentale, dove tutto è più chiaro;
- ove gli aspetti legali e burocratici siano sempre subordinati al bene più grande per il maggior numero possibile di persone;
- che proponga esplicitamente e con forza la necessità del senso dell'*altruismo* e della *cooperazione* come ovvia alternativa all'egoismo e alla *competitività*, atteggiamenti mentali ormai anacronistici per i nuovi tempi che ci accingiamo a vivere;
- che promuova, in ogni campo dell'attività umana, la *cultura della gratuità*, nella considerazione che tutto ciò che si dà agli altri ritorna come ricchezza maggiorata al donatore stesso;
- che proponga il valore di una *cultura dell'ascolto* ( di sé e dell'altro) che passa necessariamente attraverso il potenziamento delle capacità di attenzione e concentrazione;
- ove le conoscenze siano rese significative attraverso il costante collegamento alla realtà e il riferimento alla loro utilità per elevare la condizione dell'uomo;
- che dia il senso della necessità di *prendere in mano* la propria vita in maniera attiva e autonoma affinché essa sia più significativa e utile ;
- che insegni il *valore del tempo* che è realmente oro e che pertanto non va fatto scorrere ma utilizzato al servizio della vita;
- che inviti ad un *giusto uso del denaro* che è energia da far circolare per il benessere di tutti e non riserva personale da accantonare e immobilizzare;
- che promuova l'interesse culturale ed emotivo (*I care*) verso realtà sociali di debolezza e di emarginazione, nella considerazione che una comunità cresce nella misura in cui si diffonde la prassi per cui *tutti aiutano tutti*;
- ove tutto il personale scolastico sia animato da un gioioso senso di servizio che nasca dalla consapevolezza di svolgere un lavoro "*sacro*" : promuovere l'evoluzione dei giovani;
- in cui l'insegnante non sia solo il docente-di-ruolo, trasmettitore e verificatore di conoscenze, ma *l'insegnante-persona* che senta profondamente il suo compito di educatore (da *e-ducere*, portar fuori, far emergere) e di mediatore di consapevolezza;
- ove le classi siano considerate laboratori permanenti di relazioni umane autentiche e significative;
- ove i componenti della classe (alunni e docenti) sentano la *respons-abilità* (da *respond-ere*, rispondere ad un compito) del clima emotivo della classe e vogliano comprendere e sostenere i progetti di ciascuno;
- ove ciascuno sia di specchio all'altro per la conoscenza di sé e per una sempre maggiore consapevolezza di sentimenti e comportamenti ("*conoscersi per autoeducarsi*");
- che dia spazio alla *Creatività*, intesa come occasione di espressione di sé e delle proprie tensioni e aspirazioni;
- che miri allo sviluppo del senso della *Bellezza* e dell'estetica e che inviti costantemente a fare anche della propria vita *un'opera d'arte*;
- che proponga il senso dell'*Unità della vita* , ove tutto è uno, e dove ognuno, pertanto, risponde al Tutto di ogni pensiero, parola, azione;
- che diffonda i principi dell'*innocuità* e della *nonviolenza*, intese attivamente come il favorire la vita sul piano fisico, emotivo o mentale di qualsiasi creatura dei tre regni della natura ;
- che richiami alla *vigilanza* su pensieri e sentimenti che vanno costantemente raffinati per migliorare la qualità di azioni e comportamenti e, quindi, la qualità della vita;
- CHE SIA, SEMPRE E COMUNQUE, CAPACE DI AMARE.

## La Scuola che non omologa

Eccoli,  
sono Loro,  
corpi privi di anime  
crani marmorei,  
fieri e impettiti.  
Marciano a testa alta  
con il vessillo dell'omologazione.

Carenti,  
azzerati nell'anima e forti nel corpo  
essi sono il Braccio.  
Colmi nel cervello e ricchi nell'anima  
Noi - invece - siamo la Mente.

Ci passano davanti,  
cercano di travolgerci nella massa,  
ma Noi no.  
La nostra Differenza scaturita dall'indole  
ci respinge indietro,  
ci abbaglia la vista,  
ci sbatte contro il Muro degli Ideali.

Noi, Noi sì,  
padroni della nostra Identità,  
rimarremo per sempre  
intrappolati e alteri  
in quella sfera di cristallo  
chiamata Diversità.

*Emma Napoletano  
Elena Selillo*

## La Paura e l'Amore

La Paura  
è negli occhi di chi ti guarda.  
La Paura  
circonda il buio.  
Come un fantasma riempie lo spirito  
quando, nel silenzio della vita,  
un piccolo, inaspettato rumore,  
entra a far di essa.

La Paura  
è una donna oscura  
che dal buio conduce alla Vita,  
al sentir forte le emozioni.

La Paura  
non è un'ombra del male  
ma un'ombra dell'Amore.

*Carmela Tizziani*

## **La Paura e l'Amore**

### **La Paura**

*La paura è uno dei più grandi ostacoli all'evoluzione: frena l'energia, toglie forza ai propositi e creatività ai progetti; offusca la leggerezza gioiosa delle relazioni; fa svanire l'umorismo e la capacità di condividere; indebolisce la fermezza nella volontà di conoscere e migliorare se stessi .*

*Dopo una riflessione sulla paura, effettuata attraverso letture diverse (narrativa e saggistica), abbiamo compilato un "Dizionario delle Paure"; rilevate tra quelle più frequenti tra i nostri coetanei, poiché siamo convinti che guardarle dritte negli occhi , elaborarle nella riflessione personale e condividerle fiduciosamente con gli altri possano costituire delle valide strategie per non farcene dominare.*

*I migliori antidoti alla Paura, la Grande Ingannatrice, sono risultati, in conclusione del nostro lavoro, l'Amore per il mondo e per il nostro compito e l'Abbandono fiducioso alle Energie dell'Universo.*

*Chi è impegnato ad agire e ad amare non ha paura!*

#### **ALDILA'**

E' la paura che riguarda ciò che avverrà dopo la morte.

#### **ABBANDONO**

E' il timore di restare soli, di essere abbandonati o "dimenticati" dalle persone a cui vogliamo bene e che sono i nostri riferimenti nella vita.

#### **AMARE**

Insicurezza nell'abbandonarsi al sentimento dell'amore, che sentiamo come pericoloso per la nostra identità e la nostra stabilità poiché richiede molte energie e potrebbe procurare sofferenze.

#### **ASSENZA DI AMORE**

Temiamo di non incontrare, in futuro, l'amore vero, che illumini la vita e ci accompagni nel nostro cammino.

#### **BUIO**

E' la paura di rimanere in un luogo senza luce; è legata al timore dell'ignoto.

#### **CAMBIAMENTO**

E' il timore di affrontare i mutamenti esterni ed interni che l'adolescenza comporta. Questo ci porta a continui dubbi sul nostro aspetto fisico e sulle nostre capacità di suscitare interesse: Sono abbastanza attraente? Come dovrei essere? Sono apprezzato, amato, ricercato? Come fare per piacere di più?

#### **CRESCERE**

Timore di affrontare responsabilità che sembrano tanto più grandi di quelle dell'infanzia; ansia per il futuro, di non avere vocazioni né idee chiare e, pertanto, di non poter avere successo perché "inadeguati". Si cercano modelli sui quali strutturare la propria identità.

#### **DOLORE**

E' la paura del dolore, comune a tutta l'umanità, ma soprattutto, alla nostra età, è il timore di soffrire per non saper o poter esprimersi e quello di essere rifiutato.

#### **FUTURO**

Incertezza di fronte ad un futuro enigmatico, che non possiamo prevedere né dominare e nei confronti del quale non ci sentiamo abbastanza "attrezzati".

#### **GIUDIZIO**

Temiamo il giudizio negativo degli altri, coetanei ed adulti, che può facilmente umiliare o far sentire "diversi".

Tendiamo così, per difesa, a mostrare un'identità fittizia, una

"maschera" che ci toglie verità e impedisce di vivere la vita in modo coraggioso e significativo.

#### **INSUCCESSO**

Angoscia per l'eventualità dell'"errore irreparabile", del fallimento delle nostre aspirazioni più profonde, ma anche della disistima degli altri e della riduzione dell'autostima che ne conseguirebbero.

#### **MORTE**

E' la paura più grande, che riguarda sia l'eventuale scomparsa dei nostri cari che la fine della nostra stessa vicenda terrena; la morte come evento imprevisto e imprevedibile nei riguardi del quale siamo impreparati ed impotenti .

#### **NON ESSERE**

Incertezza sul proprio valore, timore di non avere identità, mancanza di chiarezza su quale "nota" far risuonare; mancanza di fede nel fatto che ognuno di noi è un essere "unico".

#### **PRESENZE INVISIBILI**

E' il timore di entrare in contatto o essere osservati da esseri di altre dimensioni, che si manifestano attraverso apparizioni, rumori inspiegabili, voci e bisbigli.

#### **SOLITUDINE**

Paura di non essere accettati dal "gruppo", di non piacere e di essere perciò rifiutati; ciò porta spesso all'omologazione, a volersi inserire nel gruppo anche a costo di rinunciare a parte delle proprie convinzioni e dei propri stili di vita.

#### **VIVERE**

E' l'incertezza che accompagna la grande avventura della vita, affascinante ma anche temibile. E' il timore di non avere abbastanza coraggio, costanza, energia, creatività, volontà e amore per portare a termine i nostri Propositi essenziali.

## L'Amore

*Dopo la lettura di alcuni testi poetici sull'amore (inteso in senso universale), abbiamo approfondito la riflessione su questa grande Energia , "che move il sole l'altre stelle" (Dante Alighieri, Paradiso), da cui dipendono benessere, creatività, ampliamento di coscienza.*

*Abbiamo cercato di identificare le caratteristiche che rendono l'amore creatore e irradiante e quelle che, invece, ne deturpano l'identità e la forza essenziale (amore che vincola – amore che libera)*

**Amore che vincola:** Reprime le forze creative e si nutre di dubbi e di sfiducie

**Amore che libera:** Contribuisce a far emergere le energie inesprese; crede nell'altro e nelle sue potenzialità

**A.V.:** Controlla, crea e mantiene dipendenze, per timore e per comodo

**A.L.:** Vuole l'indipendenza emotiva e mentale dell'altro

**A.V.:** Non apprezza la "diversità" dell'altro

**A. L.:** Rispetta la "nota" particolare dell'altro anche se talvolta dissonante con la propria

**A.V.:** Perde di vista i comuni obiettivi essenziali soffermandosi su particolari trascurabili e sulle diversità dei metodi per raggiungerli

**A.L.:** Tiene presenti le mete comuni e "l'essenziale" al di là della diversità delle modalità comportamentali e degli strumenti utilizzati

**A.V.:** Si disinteressa o guarda con sufficienza o sospetto alla creatività e alla progettualità altrui

**A.L. :** Sostiene l'autostima ed i propositi altrui con empatia e "competenza creativa"

**A.V :** Giudica e disapprova comportamenti "errati" ampliando ad ogni occasione la critica all'intera personalità dell'altro

**A.V.:**Evidenzia le manchevolezze ed i comportamenti disfunzionali con benevolenza e senso dell'umorismo, senza denigrare la complessità del comportamento e della personalità dell'altro.

**A.V.:** Concede un "perdono apparente", dal quale emerge spesso il rancore mai sopito;

**A.L.:** E' capace di un perdono duraturo, che non serba rancore e rinnova ad ogni occasione tutta la fiducia.

**A.V.:** Nutre gelosia, più o meno apertamente, per le realizzazioni ed i successi dell'altro;

**A.L.:** E' apertamente e sinceramente gioioso della gioia dell'altro come se fosse la propria.

**A.V.:** Tiene la contabilità del dare e dell'avere, sentendosi sempre creditore;

**A.L.:** Si sente un compagno di viaggio in un percorso comune in cui chi dà automaticamente riceve.

**A.V.:** Teme i cambiamenti perché potenzialmente pericolosi per la propria sicurezza e svantaggiosi per le proprie abitudini;

**A.L.:** Sostiene l'evoluzione e il cambiamento.

**A.V.:** Tende a isolare l'altro dal mondo per "tenerlo con sé" e a spegnere i sentimenti di altruismo e di empatia;

**A.L.:** Fa crescere la sensazione di essere parte della vita armoniosa e utile.

## Crisalide

Periodico di ricerca e approfondimento degli adolescenti

N.1 - Maggio 2004

Hanno collaborato:

Gruppo di studio della classe I A ERICA I.T.A.S. "Elena di Savoia" - Napoli:

Carmela Annunziata, Angela Calitri, Valentina Ciccarelli, Federica Cirelli, Maria D'Ambrosio, Roberta D'Angelo, Annabella Di Dio, Natascia Esposito, Emanuela Garofalo, Maria Grazia Iaquinto, Paola Kraszewska, Federica Massaro, Maria Musilli, Gessica Pace, Anita Pagano, Claudia Palombo, Iaria Prota, Serena Rescigno, Giuliana Riccio, Federica Rippa, Rosa Romano, Sara Sarnataro, Erminia Scielzo, Carmela Smimmo, Cristina Tedesco

Gruppo di studio della classe II A ERICA I.T.A.S. "Elena di Savoia" - Napoli:

Valentina Accardi, Gabriella Amoroso, Rita Barone, Valentina Cangiano, Antonella Capasso, Teresa Cardone, Melania Cefalo, Anna De Girolamo, Annamaria Eboli, Lorena Golia, Anna Iavarone, Giovanni Lucarelli, Valeria Maiorano, Annalisa Mirone, Valentina Montagna, Emma Napolitano, Rita Pignardelli, Marianna Romano, Elena Selillo, Anna Sorgente, Carmen Terracciano, Melania Tizziani, Carmela Valentino, Erika Vitale, Antonella Volpe.

Copertina: "Crisalide" - opera di Maurizio Capuano

Redazione: [bianca.varelli@fastwebnet.it](mailto:bianca.varelli@fastwebnet.it)

<b>Sommario:</b> <i>Le Parole del Pensiero</i>	... pag. 2
<i>Penso, dunque sono</i>	... pag. 3
<i>Penso positivo?</i>	... pag. 4
<i>Hanno detto del Pensiero...</i>	... pag. 5

## Le parole del pensiero

Saper pensare sembra essere sempre più un'arte da apprendere a beneficio di noi stessi e degli altri.

*Abbiamo ricercato i termini che hanno a che fare con il pensare e con il pensiero, compilando una sorta di "Dizionario del Pensiero"; di molti abbiamo anche ricercato l'etimologia, poiché ci sembra che essa contenga "l'essenza" della parola, il suo senso originario, e perciò più vero e profondo.*

*Si tratta delle "parole della Scuola" e di ogni percorso di apprendimento; ma, così ripensate, acquistano il sapore di una scoperta e si arricchiscono di nuovi e più ampi signi ficati, poiché se ne coglie l'immediata applicazione alla vita.*

- **attenzione** : da *ad-tendere*, tendere a un oggetto
- **capire** : da *capire*, essere contenuto nella mente
- **comprendere** : da *cum-prehendere*, prendere, afferrare e includere nella mente
- **concentrazione** : mirare al centro dell'oggetto
- **consapevolezza** : da *cum-sapere*, conoscere, sapere di sé
- **considerare** : da *con-siderare*, osservare gli astri; esaminare attentamente
- **coscienza** : da *con-scire*, sapere; percezione di sé e delle proprie idee
- **disciplina** : da *discere*, imparare una regola
- **energia** : da *en-ergon*, lavoro, forza dentro
- **immaginazione** : creare immagini con la mente
- **impegno** : darsi in pegno, dedicarsi totalmente ad un'opera
- **intuizione** : da *in-tueri*, guardare dentro, vedere il senso profondo
- **meditazione** : da *meditatio*, pensare con intensità
- **osservazione** : da *ob-servare*, guardare verso un oggetto
- **pensare** : da *pensare*, pesare con cura, esaminare con la mente
- **ponderare** : da *ponderare*, pesare; considerare con attenzione
- **presenza** : da *prae-esse*, essere davanti, vivere il momento
- **proposito** : da *pro-ponere*, porre davanti alla mente
- **ragionare** : da *ratio*, conto, calcolo; l'atto di considerare con la logica
- **responsabilità** : da *respondere*, rispondere, essere abili alla risposta, all'esecuzione di un compito
- **riflessione** : rispecchiare l'oggetto nella mente
- **ricordare** : da *re-cordari*, rimettere nel cuore, nella memoria
- **sapere** : da *sapere*, avere sapore, essere savio
- **stabilità** : essere fermi nella mente
- **studio** : *studium*, cura, applicazione della mente
- **valutare** : determinare il pezzo, il valore
- **vigilanza** : essere svegli, pronti nella mente

## Penso, dunque sono

*Psicologi occidentali, saggi orientali, pensatori di ogni tradizione culturale, e sempre più spesso, anche medici e terapeuti, affermano – con termini e modalità differenti a seconda delle culture e dei campi del sapere – che l'uomo e il suo percorso sulla Terra sono determinati dalla qualità del pensiero.*

*Siamo dunque il nostro pensiero?*

E' esperienza di tutti che il pensiero, se pur così impercettibile, labile e sfuggente, è l'elemento più potente delle nostre vite; se impariamo a comprenderne le caratteristiche e le potenzialità potremo farne un alleato per favorire il nostro benessere e l'armonia nel mondo.

Il dominio della mente determina la *coscienza* con cui si svolgono le azioni e la loro efficacia nel mondo; il pensiero appare pertanto collegato, a nostro parere, a qualità e attitudini che riguardano qualsiasi atto svolto con *consapevolezza*, buona disposizione d'animo e fermezza di proposito (*stabilità*).

Se vorremo ottenere risultati appaganti, in qualsiasi tipo di esperienza, i primi requisiti che dovremo ricercare sono pertanto quelli che si riferiscono alla *presenza*, alla *vigilanza* e all'*attenzione*, cioè all'essere in quel luogo e in quel momento pienamente, con la totalità di noi stessi.

Da questa considerazione deriva l'esigenza di sviluppare la capacità della *concentrazione*, cioè di orientare il pensiero in una sola direzione, senza permettere alcuna distrazione all'automatismo e all'inerzia della mente.

I saggi orientali affermano che la mente dell'uomo comune somiglia ad una scimmia impazzita che salta da un ramo all'altro dell'albero; affinché il pensiero diventi armonico, potente e capace di creare è necessario che essa diventi tranquilla come un lago in cui possano specchiarsi i monti.

Possiamo immaginare la *riflessione* come un faro che volge i suoi fasci di luce su dato punto; allo stesso modo le nostre azioni hanno incisività ed efficacia, e riescono a sprigionare "luce", se rivoliamo ad ogni compito del nostro quotidiano, anche banale, tutte le nostre facoltà coscienti.

Questo tipo di attenzione, necessario per ogni opera utile e creativa, può essere sviluppato con l'esercizio costante - la *disciplina* - fino a diventare un'abitudine ovvia e necessaria. Si potrà sperimentare, così, la sensazione di dominare i propri pensieri, invece che esserne dominati e di indirizzare secondo la propria volontà capacità ed energie tali da poter raggiungere obiettivi prima ritenuti troppo distanti o elevati. L'*osservazione* è scarsamente curata da noi ragazzi, e anche da molti adulti; eppure anch'essa è alla base di tante realizzazioni. L'artista, lo scrittore, il creativo attingono dall'osservazione della realtà elementi di verità e di bellezza che sfuggono a molti; l'interesse e la cura dei particolari che mettiamo nei nostri rapporti con gli altri arricchisce la nostra esperienza.

Dall'attenzione focalizzata e dall'osservazione si ricavano una percezione di maggiore potere sulla

proprie vicende personali, un'accresciuta autostima e un più profondo "senso" della Vita.

Ci si assume una più estesa e sentita *responsabilità* dei propri pensieri, poiché si comprende più chiaramente che da essi originano le azioni. L'essere responsabili non viene ora tanto sentito nell'accezione comune e profana di "portare un peso" ma è inteso sempre più spesso nell'originario senso etimologico di "essere abili alla risposta" nei confronti di noi stessi e del gruppo umano di cui sentiamo e vogliamo far parte.

Con la nostra *immaginazione* - che non è vano fantasticare ma è la capacità di vedere nella mente il futuro da realizzare - "faremo le prove" con la mente di ciò che vogliamo ottenere, sentendoci più preparati per il momento in cui le nostre visioni si attueranno.

Si consolida una visione più fiduciosa dell'avvenire, che appare invitante perchè ricco di promesse realizzabili e di obiettivi raggiungibili attraverso la padronanza dei propri sempre più idonei strumenti mentali.

Ma, soprattutto, ne nasce un'espansione di coscienza che rende tutto intorno a noi più significativo e degno di essere attraversato, poiché si rivelano lo spessore interno ed il messaggio di ogni vicenda; il loro nuovo significato e il loro più alto valore possono ora entrare a far parte - e a buon diritto poiché assimilati ed interiorizzati - del "sedimento" della nostra esperienza di vita.

Potremo giungere, così, attraverso la costante pratica dell'attenzione, dell'osservazione, della vigilanza, della concentrazione, della meditazione - e soprattutto dell'immaginazione creativa - all'*intuizione*; coglieremo prontamente con l'intelletto, senza bisogno di ragionamenti e prove, *vedremo, sapremo e faremo* con immediatezza e contemporaneità, poiché il nostro percorso apparirà inequivocabilmente chiaro davanti a noi.

# Penso positivo ?

Si parla tanto oggi di “pensiero positivo” anche talvolta in modo superficiale e affrettato; ci viene presentato come una “magia” per attirare la buona sorte, come un talismano per una vita “facilitata” e di successo da un punto di vista relazionale e lavorativo; nel complesso, come un “atteggiamento scaramantico” che, comunque, aiuterebbe a vivere meglio.

Ma cosa c’è di vero, se c’è, nella credenza che la nostra vita sarà più ricca e piena se susciteremo fede e speranza in noi e negli altri in ogni occasione, anche difficile, della nostra esistenza?

Pensiero positivo significa, in poche parole, credere che l’energia fluisce dove va l’attenzione e che, pertanto, evidenziare le note armoniche e i colori luminosi della vita e dei nostri simili favorisca lo sviluppo del potenziale e della forza creativa di ciascuno.

Abbiamo deciso di sperimentare questa teoria nel vivo della nostra esperienza quotidiana.

Per far ciò con conoscenza e consapevolezza, abbiamo chiarito cos’è che distingue, a nostro parere, il “Pensatore negativo” (PN) - che coincide spesso, purtroppo, con il pensatore comune - dal “Pensatore positivo” (PP).

Ci siamo anche rivisti in numerosi dei “pensatori” descritti!

**Pensatore Negativo** - Distingue le situazioni della vita in “portatrici di infelicità” e “portatrici di felicità”, causa di malessere e di benessere e, perciò, da evitare o da ricercare.

**Pensatore Positivo** - Considera ogni situazione come un’occasione per apprendere, per accrescere la propria conoscenza e la propria saggezza.

**PN** - Tende a non vivere a fondo le situazioni dolorose, desidera solo che passino al più presto; non ne cerca il messaggio.

**PP** - Ricerca continuamente il significato più profondo delle esperienze, allargando perennemente la propria consapevolezza e, pertanto, la propria visione del mondo.

**PN** - Si chiude nel dolore, nell’indifferenza e nel rancore se non ottiene dal mondo ciò che crede “gli spetti”, considerandosi una “vittima della vita”.

**PP** - Sa cogliere anche nell’insuccesso la lezione dell’esperienza, preparando nello stesso tempo gli strumenti per le proprie realizzazioni.

**PN** - Si avvilisce e rinuncia, o si oppone violentemente alle circostanze avverse con rabbia e/o competitività.

**PP** - Lotta con determinazione e coraggio senza perdere la fiducia in se stesso e senza perdere di vista l’unità con gli altri.

**PN** - A causa della sua sofferenza rende difficile la vita ad amici e familiari, perdendo spesso anche il senso dell’humour.

**PP** - Anche nel dolore avverte la sensazione gioiosa, più nascosta, di appartenere al grande Progetto della vita e cerca di utilizzare nelle relazioni con gli altri l’essenza che ha saputo trarre dalle esperienze personali.

**PN** - E’ cinico rispetto ai grandi ideali e sospettoso nei confronti di gesti di gratuità e di altruismo.

**PP** - Crede che nell’uomo, nonostante le apparenze, vi è molta bontà e che spetta a ciascuno di noi evocarla; la vede spesso intorno a sé e ne gioisce.

**PN** - Crede che il “dare” sia una rinuncia e una perdita per il sé separato e tende ad accumulare cose, tempo ed energie, cedendoli con difficoltà.

**PP** - Crede che dare ed avere siano spesso sinonimi e che chi dà automaticamente riceve.

**PN** - Prima di ogni esperienza pensa a ciò che potrebbe accadergli di sgradevole e in tal modo “prepara” il campo a tensioni e stati di disagio che potrebbero pregiudicare il successo.

**PP** - Visualizza se stesso in uno stato di fiducia e di benessere e la situazione come già risolta nel migliore dei modi.

**PN** - Sottovaluta e sopravvaluta alternativamente se stesso, senza conoscere realmente le sue capacità e possibilità che, pertanto, trova difficile utilizzare.

**PP** - Ha una sana e realistica concezione di sé, delle proprie qualità e riesce spesso ad applicarle a compiti concreti.

**PN** - Rimane attaccato alle ideologie ed ai “valori” del passato per abitudine e per timore dell’avvenire, che gli appare torbido e pericoloso.

**PP** - Crede nel progresso e nell’evoluzione perenne di pensieri e ideali che porteranno allo sviluppo sempre maggiore dell’uomo e delle sue capacità di ben operare.

**PN** - Si irrita per fatti minuti, sopravvalutandone l'importanza, perdendo di vista l'essenziale e rendendo spesso difficili situazioni relazionali familiari e di lavoro.

**PP** - Nel lavoro e nelle relazioni "pensa in grande", tenendo presenti gli ideali e gli obiettivi primari e trascurando particolari di poco conto.

**PN** - Critica e giudica impietosamente gli altri, sentendosi diverso e migliore, senza risalire alle cause dei comportamenti.

**PP** - Osserva gli altri con amorevolezza, condannando le azioni e non chi le compie e ricercando le motivazioni più profonde dei comportamenti.

**PN** - Teme la diversità ed il cambiamento poiché richiedono il distacco dalle abitudini e il coraggio di abbattere i pregiudizi.

**PP** - Crede fermamente che la diversità è ricchezza e che le situazioni nuove possono essere vissute come opportunità per sperimentare la vita da un nuovo "punto di vista".

**PN** - Si sente povero, insignificante ed isolato nell'Universo.

**PP** - Sente di appartenere ad un Tutto in cui vuole fare gioiosamente la sua parte.

### **Hanno detto del pensiero ...**

- "Tu diventerai quello che pensi" (*Sivananda Saraswati*)
- "Il pensiero domina la materia" (*Sivananda Saraswati*)
- "Penso, quindi sono" (*Cartesio*)
- "Tutto è mente" (*Saggezza antica*)
- "L'energia fluisce dove va l'attenzione" (*Saggezza antica*)
- "Quando voglio pensare a cose gradevoli, chiudo le porte della mia mente che rivelano tutte le cose più spiacevoli della vita e apro le porte che lasciano passare i pensieri piacevoli. Se desidero dormire, chiudo tutte le porte della mente" (*Napoleone*)
- "Se vuoi compiere cose grandi, pensa in grande" (*B. Pascal*)
- "La mente abituata alla concentrazione conserva sempre una certa positività e non si adatta facilmente ad ospiti non richiesti" (*A. Besant*)
- "Ben dici, o principe, che la mente è inquieta ed è, come i venti, difficile da frenare. Però, col costante esercizio, con la disciplina e con la cura essa può ben essere dominata" (*Bhagavad Gita*).
- "L'energia segue il pensiero". (*Saggezza antica*)
- "La mente precede le cose, le domina e le crea" (inizio del *Dhammapada*).
- "La mente è il risultato del pensiero nel tempo. Essa diventa ciò che pensa e può creare qualsiasi cosa, qualsiasi illusione" (*Saggezza antica*)
- "La mente controllata è principio di gioia" (*Dhammapada*)
- "Agitata e ondeggiante è la mente, difficile da proteggere, difficile da controllare: il saggio la dirige come l'arciere la freccia" (*Dhammapada*)
- "Come un uomo pensa nel suo cuore così egli è" (*Saggezza antica*)
- "Pensare è il più difficile dei lavori" (*Socrate*)
- "Semina un pensiero e raccoglierai un'azione; semina un'azione e raccoglierai un'abitudine; semina un'abitudine e raccoglierai un carattere; semina un carattere e raccoglierai un destino". (*W. M. Thackeray*)