



Risvegliare, educare, praticare
LA NOSTRA UMANITÀ

Progetto pluriennale - Anno scolastico 2020-2021

Unità di Lavoro n.1
INTRODUZIONE AL PROGETTO

FOCUS / WEBLETTER

La *Webletter* contiene, in forma integrale, tutti i documenti utilizzati e sintetizzati nello *Slideshow*, al fine di consentire, attraverso la lettura, lo studio più approfondito dei contenuti proposti.

SOMMARIO:

1. Presentazione del Progetto di Athenaeum N.A.E. *Risvegliare, educare, praticare la nostra umanità*
2. Citazione da Immanuel Kant, *Critica della ragion pratica*
3. *Cambiare sguardo* – Abstract dal volumetto di Olivier de Brivezac ed Emmanuel Comte, *Changer de regard*, Collana “Ethique au quotidien”, L’Harmattan-Paris, 2003
4. Dai *Pensieri* di Albert Einstein – Reagire in tempi di crisi
5. *Quando si dice un uomo vero* – dall’Intervento di Vito Mancuso a “*Torino spiritualità*”, Settembre 2009
6. *Lettera ai giovani che non incontro*, stralcio da una Lettera del cardinal Carlo Maria Martini ai giovani, 1990

1. Presentazione del Progetto di Athenaeum N.A.E.
Risvegliare, educare, praticare la nostra umanità

Athenaeum N.A.E propone agli insegnanti e agli studenti delle scuole superiori un nuovo Progetto pluriennale intitolato *Risvegliare, educare, praticare la nostra umanità*, in sintonia e a supporto delle recenti direttive ministeriali riguardanti l’insegnamento dell’Educazione Civica.

L’eccezionalità della situazione che abbiamo vissuto e stiamo ancora vivendo, a causa della pandemia da Covid-19, sta evidenziando la nostra estrema fragilità, a fronte delle nostre convinzioni di onnipotenza e degli attaccamenti ai nostri interessi particolari. Appare sempre più evidente come siamo tutti interconnessi, come tutti dipendiamo gli uni dagli altri, e come siano fondamentali, in tal senso, i comportamenti etici di tutti e di ognuno nei confronti degli altri.

Il virus non ha confini, sembra aver appiattito ogni differenza. Al di là di tutte le possibili variabili, di tipo economico, culturale, sociale, che possono acuire o facilitare le difficoltà, possiamo quindi considerarci come appartenenti a una sola categoria, quella degli “esseri umani”, e in quanto tali è nostro dovere cercare di riscoprire le nostre specificità morali, in particolare il “senso di umanità”. Il

tentativo è quello di traslare la percezione esclusiva del nostro interesse personale, nel quale ci siamo sempre più rinchiusi, in quella dell'interesse di tutti, del "bene comune".

È proprio a fronte di questa esigenza morale, che Athenaeum N.A.E. intende rivolgere agli studenti un invito a non cadere nell'indifferenza, e propone loro un Progetto per ritrovare e consolidare un sentimento di empatia e di solidarietà con gli altri, uno strumento di apprendimento e di pratica concreta di quella "educazione civica" che ha i suoi fondamenti nel senso di umanità. Può essere, questa, la vera lezione da trarre individualmente da un'eccezionale esperienza globale, un modo di "cambiare sguardo" e, forse, una premessa per un reale rinnovamento etico della società.

Che cosa intendiamo con "umanità"?

Afferma un grande saggio: <<*Quando l'uomo vuole per gli altri il bene che vuole per sé e agisce di conseguenza, significa che è diventato umano, e l'umanità emana da lui naturalmente.*>>

Questo significa che nel corso della nostra vita quotidiana dobbiamo sforzarci di metterci al posto degli altri, di applicare la cosiddetta "regola d'oro", ovvero fare per gli altri il bene che vogliamo e facciamo per noi stessi.

Perché è così importante risvegliare la nostra umanità, educarla e praticarla *in vivo*, ovvero nel contesto della società in cui viviamo e a contatto con gli altri?

Rispettare le regole della convivenza civile, rispettare i diritti, praticare i principi etici giusti – in particolare l'altruismo – sviluppa la nostra empatia, siamo naturalmente colpiti dalle sofferenze degli altri e desideriamo spontaneamente aiutarli, in particolare chi si trova in difficoltà. Risvegliare il senso di umanità è quindi la premessa per migliorare noi stessi a livello individuale, e di conseguenza, rendere più giusta e solidale la società in cui viviamo.

Il Progetto si articola in quattro diversi momenti.

- Il lavoro della classe sarà rivolto, innanzitutto, a studiare e approfondire i diversi contesti proposti da Athenaeum, in rapporto al "senso di umanità". Si tratterà di singole "Unità di lavoro", rese disponibili da Athenaeum, sulle quali concentrare la propria riflessione. In concreto, ciascuna *Unità di lavoro* analizzerà il senso di umanità, o la sua negazione, in un determinato contesto, ad esempio nella scienza, in economia, ecc. e conterrà documenti di tipo teorico, riflessioni etico-filosofiche, testimonianze concrete, e così via. All'interno di ciascuna *Unità di lavoro*, il percorso si avvarrà di due diversi strumenti: un *Focus* sull'argomento, che rappresenterà il punto di vista di Athenaeum, presentato attraverso uno *Slide show* illustrativo e una *Webletter*, (che conterrà i documenti integrali proposti nello *Slide show*), e un *Contenitore* in cui saranno raccolti numerosi materiali per approfondire (articoli, video, interviste, bibliografie, filmografie, testi di canzoni, ecc.).
- Dopo questa prima fase di studio e di approfondimento, a ciascuna *Unità di lavoro* seguiranno dei *Laboratori interattivi online*, in date da stabilire, in base alle adesioni e al numero delle classi che parteciperanno. Se le classi dovessero essere molto numerose, queste potranno partecipare ai Laboratori a rotazione, e le classi che di volta in volta non parteciperanno,



riceveranno la registrazione dei laboratori effettuati. I laboratori proporranno sia analisi di casi pratici che strumenti di auto-analisi per approfondire i propri comportamenti, per arrivare ad allinearli, attraverso la pratica quotidiana e l'attenzione all'altro, ai caratteri della vera umanità.

- Sulla base di tali esperienze teoriche e pratiche, ciascuna classe potrà ideare un proprio *Progetto*, legato al contesto concreto quotidiano degli studenti e relativo a una delle *Unità di lavoro* proposte. Il Progetto di ciascuna classe sarà presentato attraverso un PowerPoint, o un video, o altro strumento multimediale.
- Infine, si cercherà di “verificare” come e quanto il “senso di umanità” sia stato assimilato dai singoli studenti, attraverso *Report* e riflessioni personali. Lo scopo infatti è quello di arrivare a maturare e ad assimilare la virtù dell'”Umanità”.

Al termine di ciascun anno scolastico, Athenaeum N.A.E. attribuirà un *Premio* alla classe che avrà realizzato il miglior Progetto, e un Premio individuale speciale alla studentessa o allo studente che, indipendentemente dalla classe vincitrice, avrà dimostrato attraverso il suo *Report* di aver maggiormente assimilato la virtù dell'Umanità.

LE UNITÀ DI LAVORO

Le diverse *Unità di lavoro* saranno presentate sul sito di Athenaeum in una sorta di *work in progress*, e per ciascun anno scolastico ne verranno presentate quattro.

Anno scolastico 2020-2021:

- Introduzione al Progetto
- Che cos' la resilienza?
- Umanesimo nella società che cambia
- Economia, lavoro e umanità - Giovani e lavoro

Anno scolastico 2021-2022:

- Perfezionare la propria umanità – parte 1. Le parole dei saggi.
- Educazione civica come pratica di umanità – parte 1 (Costituzione, Diritto, Solidarietà e Legalità)
- Teorie economiche (Economia Liberista ed Economia Solidale)
- La Scienza utile all'uomo – parte 1. (Ricerca, Innovazione, Telemedicina, Intelligenza artificiale, ecc.)

Anno scolastico 2022-2023:

- Perfezionare la propria umanità – parte 2. Valori e disvalori.
- Educazione civica come pratica di umanità – parte 2 (Ambiente e Sviluppo sostenibile)
- Cultura e Umanità
- Etica e Umanità nell'uso dei Media

2. Da Immanuel Kant, *Critica della ragion pratica*

“Due cose riempiono l'animo di ammirazione e di riverenza sempre nuova e crescente, quanto più spesso e più a lungo se ne occupa: il cielo stellato sopra di me, e la legge morale in me.”

3. *Cambiare sguardo*

Abstract dal volumetto di Olivier de Brivezac ed Emmanuel Comte, *Changer de regard*,
Collana “Ethique au quotidien”, L'Harmattan-Paris, 2003

Il problema non sta nella vita ma nello sguardo che poniamo su di essa.

Dobbiamo, quindi, imparare a cambiare sguardo. Cambiare sguardo significa trovare una giusta distanza dalle cose.

Molte difficoltà relazionali, molte occasioni di nervosismo, di stanchezza, di amarezza o di depressione sono causate dal nostro modo di interpretare l'atteggiamento degli altri verso di noi.

I meccanismi in gioco sono diversi, in particolare, l'idea che ci facciamo di noi, dei nostri meriti, le nostre attese, le intenzioni che prestiamo agli altri, ecc.

Capita spesso che i nostri pensieri negativi, ravvivati da un avvenimento spiacevole o da difficoltà affettive, occupino talmente il nostro spirito da rovinarci l'esistenza. In casi estremi, arriviamo addirittura a emarginarci: a forza di vedere il male ovunque e di criticare tutto e tutti, la gente istintivamente ci evita e rimaniamo isolati.

Ci persuadiamo che gli altri ce l'abbiano con noi e che, in maniera più o meno palese, cerchino di danneggiarci. Progressivamente ci chiudiamo in un mondo irreale costruito dal nostro stesso sguardo in cui interpretiamo il comportamento degli altri come una prova della loro malevolenza. Questo fa sì che, a nostra volta, ci comportiamo in maniera spiacevole, parliamo male degli altri e inventiamo delle cose su di loro.

Siamo affetti da una vera e propria mania di persecuzione, ci poniamo al centro di ogni avvenimento e interpretiamo qualsiasi gesto o parola nei nostri confronti come un indizio di ostilità. Oppure, ci riteniamo esclusi e isolati! Comunque è sempre il nostro “io” ad essere il polo di riferimento.

Quali sono i sintomi o le tendenze del «vedere male»?

Essere eccessivamente critici, guardare il lato negativo delle cose, essere pessimisti, demotivati, soggetti ad attacchi di tristezza, di malinconia, di depressione, sentirsi falliti, frustrati, cronicamente insoddisfatti, essere pigri, lamentarsi, vedere ovunque l'ingiustizia ed indignarsene, essere apatici, inquieti, angosciati, gelosi del successo degli altri.

E' qualcosa che possiamo constatare in famiglia, nell'ambiente di lavoro, in situazioni competitive o gerarchiche.

Dobbiamo, però, capire che ruminare le proprie disgrazie è assolutamente inutile e non fa altro che peggiorare le cose.

Ma non è nemmeno utile agire soltanto sugli effetti superficiali di una determinata situazione, come il provare a calmarsi, cercare di pensare ad altro, essere stoici, incassare il colpo, dimostrare carattere, essere ironici. Perché così facendo, significa continuare a sopporre che il male sia al di **fuori** di noi. Reagire con collera o rassegnarsi significa reagire contro qualcosa che è fuori di noi e responsabilizzare gli altri delle nostre disgrazie!



Tutto ciò indica che, se vogliamo risolvere i nostri problemi, non dobbiamo solo sforzarci di guardare il lato buono delle persone o delle cose, ma dobbiamo anche comprendere *perché ci rimane così difficile vederlo*.

Vedere bene, infatti, non è solo “guardare positivo”. Vedere bene, significa conoscere le motivazioni e i moventi che ci fanno agire o che portano ad agire gli altri. Non significa nutrire un beato ottimismo o diventare indifferenti o apatici, al contrario, significa comprendere profondamente i meccanismi che ci spingono ad agire in un modo o in un altro.

Perché è interpretando ciò che vediamo, che forgiamo la realtà. Per così dire, siamo, in gran parte, i responsabili della realtà in cui viviamo.

«Ognuno percepisce il mondo esteriore in funzione del proprio stato interiore. Ciò significa che ciò che percepiamo all'esterno è l'immagine di ciò che accade dentro di noi» (O. Elahi)

Vedere male, fra l'altro, ha anche un effetto creatore: vedendo male, con il mio pensiero, creo le condizioni favorevoli perché quel male possa accadere. Molte persone, a forza di temere che qualcosa possa succedere, finiscono con il creare esse stesse le condizioni perché questo avvenga.

La nostra visione del mondo ha effetti molto concreti sul nostro modo di ragionare, di reagire agli eventi, sul nostro umore, sul nostro carattere. Tutta la nostra personalità si forma o si deforma secondo il nostro modo di vedere. Il nostro pensiero è la nostra stessa sostanza, ha una densità, una materialità. Ci sono pensieri pesanti, insinuanti, vischiosi, contagiosi. Ci sono pensieri che puzzano, che proliferano come un tumore. Ci sono pensieri che “mordono”, prima noi e poi gli altri.

Quindi, per riuscire a vedere bene, non basta eliminare le preoccupazioni o sedarle. Non basta trovare una cura che dia serenità allo spirito, risparmi le passioni, le amarezze o la fatica di vivere. Vedere male significa rimanere ciechi di fronte al processo di maturazione dello spirito.

Bisogna capire che la nostra visione delle cose ha effetti tangibili sul nostro essere. A forza di coltivare i germi di un pensiero negativo, a forza di vedere il male ovunque e di deplorarlo, l'anima finisce con l'auto-intossicarsi. I pensieri cupi sono come un velo, come un fumo opaco per la nostra anima, ed impediscono ai raggi del «sole spirituale» di penetrare.

Al contrario, chi adotta una condotta interiore conforme alla propria natura profonda e dà un significato alla propria esistenza, trova naturalmente una forma di serenità che lo sostiene dinanzi alle prove della vita. Il suo campo visivo si amplia, e progressivamente raggiunge una percezione più completa e più giusta delle cose, degli eventi, della gente. E anche nelle situazioni apparentemente più penose, percepisce un ordine e una giustizia superiori.

E' bene rappresentarsi il concatenamento delle cause e degli effetti e delle azioni e reazioni che tessono il mondo, come un ambiente fertile che permette ad ognuno di conoscersi e di tendere al fine primordiale. Dipende da noi, infatti, nella vita quotidiana, dare il meglio di noi stessi, partecipare attivamente alla maturazione del nostro pensiero e del nostro carattere, prendere coscienza della portata dei nostri atti e trasformarne il senso. Dire che tutto ciò che ci capita è per il nostro bene, non è un cieco ottimismo ma un'attitudine etica orientata all'azione: la possibilità di fare un miglior uso delle circostanze, qualunque esse siano, per un Bene maggiore.

Chi vede bene, non vede nulla di diverso, ma modifica radicalmente il significato di quello che vede, della propria esistenza. Così, senza che cambi nulla apparentemente, vive una «rivoluzione dello sguardo, dei valori». Porta avanti le proprie attività quotidiane, segue i propri affari, si occupa della propria famiglia, degli amici, della carriera, è triste, è felice, tuttavia, nulla è più come prima; nel suo intimo rinuncia a tutto, non giudica il mondo negativamente, non si turba, non si dispera, non teme nulla, non ha amarezze. Sta dentro e fuori e, pur impegnandosi, è distaccato e riconciliato col mondo.



Che cosa vuol dire, allora, vedere bene?

Significa, da un canto, guardare nel bene, vale a dire avere degli altri, delle situazioni o degli eventi una visione benevola ed ottimista; dall'altro, vedere anche giusto, afferrare, cioè, la verità delle cose, le reali qualità delle persone, la natura delle nostre attese e, a seconda delle situazioni, dei nostri diritti e dei nostri doveri.

Quindi, per provare a vedere bene, bisogna innanzitutto agire sul proprio pensiero e non permettere che sia esso ad invaderci.

Il primo passo da fare è imparare a "relativizzare" le cose e a situarle in un contesto di più ampio respiro.

Ogni volta che ci capita una contrarietà, dobbiamo provare a relativizzarla: provare a valutarne l'esatto valore e posicionarla nel contesto generale della vita.

Vale la pena lasciarsi infastidire, lasciarsi invadere da pensieri rabbiosi al punto da trascurare tutto il resto? Dimenticare i propri doveri o far subire il proprio cattivo umore a chi ci sta vicino? Non è forse il caso di dare una gerarchia più giusta ai nostri obiettivi e ai nostri valori? Possiamo dare un significato più ampio a quello che ci capita e immaginarlo in una prospettiva globale, superando così la relatività dei nostri dispiaceri, delle nostre preoccupazioni, dei nostri drammi personali.

Ogni volta che ci capita una contrarietà, dobbiamo ripeterci che tutto quello che ci accade è per il nostro bene. Dobbiamo convincercene, e ricordarci che nel passato le contrarietà spesso si sono rivelate benefiche.

Possiamo dirci che «nulla accade per caso» che «ciò che ci capita è per il nostro bene», oppure, «poteva andare peggio», ma potremmo anche dirci:

«se mi capita questa situazione, è per darmi l'occasione di trasformarla in qualcosa di positivo e di benefico». E così tagliar corto con le idee negative!

Quindi, di fronte ad un avvenimento penoso, **la cosa migliore è prendere una certa distanza dalle proprie emozioni.** Nulla è più efficace del convincersi che la chiave delle situazioni è nelle nostre mani. In altre parole, che siamo liberi, con i nostri comportamenti e con i nostri pensieri, di migliorare la situazione o di peggiorarla.

Allora, davanti a delle situazioni che ci fanno star male, che azioni possiamo intraprendere per porvi rimedio?

Vedere giusto, implica un processo di analisi e di comprensione. Richiede che si esca dalle maglie di una lettura immediata delle cose, per non rimanere invischiati in una prospettiva unica e riduttiva. Il modo migliore per farlo è trovare un punto di vista che ci faccia capire che la medesima situazione può anche esser vista e interpretata in altri modi. L'analisi della situazione dai suoi diversi punti di vista comporta anche una analisi dei propri tratti caratteriali e del nostro modo di vedere le cose.

Da un lato, quindi, dobbiamo allontanarci emotivamente da quello che ci capita e guardarlo in modo neutrale e obiettivo, e dall'altro, dobbiamo provare a darne una diversa interpretazione. Ci renderemo così conto, che senza neppure accorgercene, interpretiamo tutte le cose secondo la nostra prospettiva e il nostro livello di comprensione. Di fatto, prestiamo alla gente le intenzioni che avremmo avuto noi, se ci fossimo trovati al posto loro.

Prendere coscienza che è possibile dare una diversa lettura dei medesimi avvenimenti, significa relativizzare le cose, ma riuscire anche a conoscersi meglio e ad analizzare le proprie motivazioni, intenzioni, pregiudizi e percezioni.

Quindi, nelle situazioni di conflitto, bisogna sforzarsi di guardare le cose da un'altra angolazione, per arrivare, se possibile, a comprendere il comportamento degli altri.

Quindi, prima di tutto, dobbiamo sentirci responsabili di quello che ci capita e non colpevolizzare sempre gli altri. Dobbiamo cercare il problema dentro di noi; non tanto per accettare le nostre colpe o per assumercene tutte le responsabilità, ma per esercitarci a cambiare prospettiva e per provare a risolvere le cose.

Da qui, discendono 2 principi generali:

- c'è sempre qualcosa su cui poter agire, cominciando da noi stessi (i nostri pensieri, il nostro comportamento, ecc.)
- vi è sempre una ragione in tutto ciò che ci capita e questa è riconducibile a noi stessi, alle nostre intenzioni, ai nostri atti, al significato del nostro comportamento, ecc.

Peraltro, quando scopriamo in qualcuno una falla, un difetto o un comportamento negativo, dobbiamo subito vedere se questo non corrisponde, per caso, ad un nostro problema interiore. Per esempio, se una persona si comporta freddamente con noi, dobbiamo chiederci se a nostra volta non abbiamo avuto con lei un comportamento distante e offensivo.

In pratica, dobbiamo provare a metterci al posto degli altri. Ogni volta che stiamo per dare una interpretazione negativa del comportamento di una persona, proviamo a metterci al suo posto per avere una visione più giusta e più compassionevole della sua situazione.

Un altro modo per superare i problemi relazionali è quello di considerare le persone nella loro globalità, vale a dire: **non guardare unicamente i loro difetti ma mettere a fuoco i loro punti forti, le loro qualità e tutte quelle cose buone che loro sanno fare e che noi siamo incapaci di fare.**

Infine, possiamo dissipare la negatività di un evento sgradevole cercando di afferrarne la causa, il motivo, il significato.

Quindi, di fronte ad ogni contrarietà, bisogna prendere tempo e interrogarsi sulla ragione profonda di quel evento. Bisogna chiedersi: Perché mi è capitato? E' la conseguenza di una mia negligenza? Che insegnamento posso trarne? Che cosa mi può dare?

Per concludere, il terreno su cui praticare è il pensiero, perché lavorare su di sé, è innanzitutto lavorare sul proprio pensiero, sulle proprie intenzioni, sui propri giudizi, sulla visione che abbiamo degli esseri e delle cose.

Quanto al *vedere bene*, esso è sinonimo di fede, di fiducia nella vita, di volontà, di perseveranza, di benevolenza, di discernimento e di buon senso, di conoscenza di sé.

Sviluppando parallelamente sia un modo di vedere giusto e corretto, sia un vedere il bene in ogni cosa, diventa chiaro il significato positivo di quello che accade, nonché l'equità e la benevolenza che si manifestano in ogni più piccolo dettaglio della vita. Si diventa più tolleranti, meno critici, sia con se stessi che con gli altri, più sereni, più tranquilli...La bottiglia non è più né mezza piena né mezza vuota, contiene soltanto il liquido giusto.



RICAPITOLANDO

Sintomi del vedere male:

- Una disposizione critica esacerbata nei confronti degli altri.
- Tendenza a lamentarsi.
- Pessimismo, propensione a vedere innanzitutto l'aspetto negativo delle cose.
- Accesso di tristezza o di depressione.
- Demotivazione, malinconia, apatia.
- Inquietudine, angoscia.
- Sensibilità esacerbata nei confronti dell'ingiustizia delle cose, delle situazioni.
- Sentimenti di sconfitta, di frustrazione, di insoddisfazione cronica.

Il nodo del problema:

- Agire sui sintomi non permette di risolvere a fondo il problema. Se si è portati a vedere negativo, non basta «positivizzare» le cose, è necessario riformare il proprio modo di pensare.
- Il nodo del problema è che viviamo le cose come se ci fossero inflitte da di fuori, come se non fossimo noi responsabili delle nostre disgrazie.
- E' l'orientamento generale del nostro sguardo che dobbiamo cambiare per riuscire ad apprezzare meglio la realtà degli esseri, delle cose, delle situazioni.

Che cosa vuol dire «vedere bene»?

Che la nostra visione delle cose dipende innanzitutto da noi.

- Per vedere bene e soprattutto per vedere il bene, non basta aprire gli occhi, bisogna educare il proprio modo di vedere le cose, educare il proprio pensiero.
- I pensieri hanno un potere creativo. Noi costruiamo la realtà con lo sguardo che possiamo su di essa. Così, a forza di temere un avvenimento increscioso, finiamo col favorire le condizioni perché questo accada.
- Ogni mattina, sta a noi orientare e configurare il mondo nel quale vogliamo vivere. Tutto dipende dalla disposizione d'animo che intendiamo avere.

Il pensiero e i suoi effetti su di noi

- Una visione sbagliata scatena una spirale di pensieri negativi che finiscono con l'avvelenarci completamente.
- I pensieri cupi impediscono ai raggi del sole spirituale di penetrare nel nostro spirito.

Cambiare sguardo

- E' una «rivoluzione dei valori», anche se apparentemente tutto rimane come prima. Ci si riconcilia con l'esistenza, si comprende che le apparenze sono solo delle diverse prospettive sul mondo, che tutto ciò che ci capita è sempre un'occasione per un Bene migliore.
- Le nostre reazioni negative sono il risultato della nostra percezione degli avvenimenti, dei nostri pregiudizi, dei nostri giudizi frettolosi. Cambiare sguardo, significa quindi trovare una elasticità nel proprio modo di vedere le cose.



- Vedere bene ha due connotazioni: da un lato, vedere nel bene e vedere il bene, il che significa essere benevoli e ottimisti con gli altri e sensibilizzarsi sui loro aspetti positivi; dall'altro, vedere giusto, ovvero, afferrare la verità delle cose, le reali qualità delle persone che frequentiamo, ma soprattutto individuare la natura delle nostre attese, i nostri diritti e i nostri doveri e i punti deboli e forti della nostra personalità.

Il lavoro sul campo percettivo

- Situare le cose in un contesto più ampio e relativizzare i propri dispiaceri dando loro l'importanza che hanno realmente.
- Fare il punto della situazione: provare a capire le cause e il senso degli eventi che ci colpiscono. Dirsi: «nulla accade per caso», o «quello che mi capita è per il mio bene».
- Prendere distanza dalle cose, dalle proprie percezioni, dalle proprie idee e dai propri sentimenti. Non lasciarsi travolgere dal flusso dei pensieri.
- Essere «proattivi»: «la situazione è nelle nostre mani». Provare a pensare che ogni contrarietà è una occasione benefica che ci permette di rimediare ad una determinata situazione o a un nostro difetto.
- Sviluppare le proprie capacità analitiche per meglio comprendere le cose.
- Relativizzare i punti di vista. Di fronte a una situazione, ciascuno interpreta ciò che percepisce secondo il proprio livello di comprensione; è sempre utile, quindi, confrontare due possibili interpretazioni della stessa situazione, per relativizzare i propri punti di vista.
- Cercare dentro di sé la causa di ciò che ci capita.
- Cambiare livello. Imparare a guardare in profondità, avere una visuale meno uni-dimensionale delle cose.
- Mettersi al posto degli altri, per essere più giusti e più compassionevoli.
- Cercare le qualità delle persone che siamo portati a giudicare male.
- Provare a capire il motivo profondo degli avvenimenti sgradevoli e immaginare che cosa ci possono dare.

Bibliografia:

BAHRAM ELAHI, *Médecine de l'ame*, Dervy, 2000
L. ANNEO SENECA, *Della tranquillità dell'anima. Della brevità della vita*
LUDWIG WITTGENSTEIN, *Quaderni 1914-1916*
MARCO AURELIO, *Pensieri*
EPITTETO, *Manuale*

4. *Reagire in tempi di crisi*

Dai *Pensieri* di Albert Einstein

. . . Non pretendiamo che le cose cambino, se continuiamo a fare le stesse cose. La crisi può essere una grande benedizione per le persone e le nazioni, perché la crisi porta progressi. La creatività nasce dall'angoscia, come il giorno nasce dalla notte oscura.

È nella crisi che sorgono l'inventiva, le scoperte e le grandi strategie. Chi supera la crisi supera se stesso senza essere superato. Chi attribuisce alla crisi i suoi fallimenti e disagi, inibisce il proprio talento e dà più valore ai problemi che alle soluzioni. La vera crisi è l'incompetenza. Il più grande inconveniente delle persone e delle nazioni è la pigrizia nel cercare soluzioni e vie di uscita ai propri problemi.

Senza crisi non ci sono sfide, senza sfide la vita è una routine, una lenta agonia. Senza crisi non c'è merito.

È nella crisi che emerge il meglio di ognuno, perché senza crisi tutti i venti sono lievi brezze. Parlare di crisi significa incrementarla, e tacere nella crisi è esaltare il conformismo.

Invece, lavoriamo duro. Finiamola una volta per tutte con l'unica crisi pericolosa, che è la tragedia di non voler lottare per superarla.

Albert Einstein

5. *Quando si dice un uomo vero*

dall'Intervento di Vito Mancuso a "Torino spiritualità", Settembre 2009

R2 Cultura, la Repubblica, 26 settembre 2009, p. 55

L'articolo, un'anticipazione dell'intervento di Vito Mancuso a «Torino spiritualità» a chiusura della rassegna «Dis-inganno. Dietro ciò che appare ciò che è», si interroga su quale sia il criterio per stabilire l'autenticità di una vita, più precisamente cosa faccia di un uomo un "vero uomo", indipendentemente da quello che possiede, da quello che sa e anche da quello che compie.

Vero uomo è chi diviene se stesso quando può andare oltre se stesso e i propri interessi in nome di qualcosa di più grande per cui vivere.

SINTESI

È difficile ma fondamentale cercare di capire in cosa consista l'autenticità di una vita, quale sia il criterio per stabilirne la veridicità. Più concretamente, quale sia la qualità che, persino di fronte a un nemico mortale, ci fa sentire in presenza di un "uomo", mentre in assenza della quale, anche con un amico o un alleato, avvertiamo di essere in presenza di uno spirito servile; in definitiva, cosa faccia di un uomo un "vero uomo".

L'autenticità è una dimensione sintetica dell'esistenza, un concetto che definisce complessivamente un uomo per quello che è, indipendentemente da quello che possiede, da quello che sa e anche da quello che compie, infatti non bastano neppure le azioni a definirlo perché anche dietro atti di eroismo e carità possono nascondersi intenzioni egoistiche e narcisiste.

Ci sono in essa due dimensioni, una soggettiva e una oggettiva. La prima riguarda il rapporto del soggetto con sé stesso, la seconda il rapporto del soggetto con gli altri. Dal momento che ogni essere



umano è sia interiorità che esteriorità, si ha autenticità quando tra esteriorità e interiorità c'è armonia, quando le azioni e le intenzioni che le animano coincidono.

Questo è però solo il primo livello dell'autenticità umana. Esiste anche una seconda dimensione che riguarda la qualità oggettiva della prospettiva per la quale si vive, la qualità dell'ideale che attrae e modella l'energia vitale. Si può infatti essere soggettivamente autentici ma vivere per un ideale sbagliato, come nel caso del fanatismo politico e religioso.

In questo secondo livello il concetto di autenticità rimanda a una permanente tensione verso la verità e giustizia che conduce il soggetto ad andare oltre i propri interessi immediati, che siano religiosi o politici, e a cui non venderà mai la propria onestà intellettuale e la sua anima.

L'unica stella polare per una persona autentica è la fedeltà alla verità e alla giustizia. Vero uomo è allora chi si realizza e diviene veramente se stesso quando, in nome della verità, avrà trovato qualcosa di più grande per cui vivere e a cui consegnarsi.

6. Lettera ai giovani che non incontro

Stralcio da una Lettera del cardinal Carlo Maria Martini ai giovani, 1990

“... Il cuore umano - il tuo, il mio, di tutti - è più ricco di quanto possa apparire, è più sensibile di quanto si possa immaginare; è generatore di energie insperate; è miniera di potenzialità spesso poco conosciute o soffocate dalla poca stima di se stessi, dalla frustrante convinzione che "tanto è impossibile cambiare qualcosa... tanto io non ce la faccio!" Prova a interrogarti sulle verità che stanno nel più profondo di te. Non esitare a porti domande fondamentali. Ascoltati nel profondo. È un tuo diritto interrogarti per conoscerti nelle tue luci e nelle tue ombre, per sapere da dove vieni, dove stai andando, che senso ha la tua vita. Non rifiutarti di pensare, ragionare, riflettere: temi piuttosto chi volesse soffocare questa tua capacità.”