

## **Testimonianza del professore Fabio Czeicke De Hallburg**

al termine del ciclo di seminari 2002 - 2003

Anche in quest'anno scolastico l'esperienza fatta dalla "I Cammini Aperti" Onlus presso l'IPSIA Galvani ha conseguito un successo fra gli allievi.

Mi riferisco agli studenti della classe III OCB (operatori chimici – biologici) che a cavallo del I e del II quadrimestre hanno seguito e dato vita ai seminari insieme con Dino Mancarella e Igor Maiorano.

I risultati degli incontri incentrati sulla non violenza, sul riconoscimento della sofferenza e sull'importanza della lucidità mentale sono stati sicuramente positivi in quanto inseriti in un clima di soddisfacente partecipazione e di maggiore apertura (anche a livello individuale) nell'ambito della classe.

Gli allievi hanno interagito quasi sempre in modo attivo fra di loro, con il sottoscritto e con i conduttori del seminario. Diversi allievi hanno evidenziato una certa capacità critica e una maggiore disponibilità al dialogo, uscendo da una iniziale riservatezza e dimostrando via via calore e desiderio di affrontare determinate tematiche.

I seminari svolti nelle ore di approfondimento hanno creato un clima di spiccata sensibilità e di apertura collettiva con un conseguente miglioramento dei rapporti interpersonali.

Concludo sottolineando come questi seminari abbiano contribuito a rafforzare l'obiettivo primario della maturazione di una coscienza non violenta.

*Trieste 06-04-03*

### **TESTIMONIANZE:**

#### **Ragazzi della IIIA "Operatori - Chimici - Biologici" IPSIA GALVANI**

##### **Erica Erbari**

Tra il primo e il secondo quadrimestre abbiamo tenuto con alcuni ragazzi del Movimento Umanista una serie di seminari.

Il primo seminario è stato quello della "non violenza". In questo seminario sono state considerate idee, convinzioni di ogni alunno su questo argomento. Siamo giunti alla conclusione che la violenza non verrà eliminata, sé ognuno, nella quotidianità, con le parole e con le azioni, si comporta violentemente. Però possiamo, da parte nostra, contribuire a ridurla, rendendoci conto che comportandoci così, facciamo del male non solo agli altri ma anche a noi stessi, perché possiamo rimanere emarginati per le brutte azioni che compiamo. Comunque siamo riusciti, discutendo e considerando le varie situazioni di violenza che incontriamo e compiamo inconsciamente ogni giorno, a individuare qualche rimedio.

Da questo seminario abbiamo capito che la violenza non serve proprio a niente e che si tratta solo di un brutto mezzo per ottenere le cose che desideriamo. Credo che questo seminario sia stato molto produttivo, almeno da parte mia, perché mi ha fatto capire ancora di più che la viole è una bruttissima cosa e che non porta a niente di utile, ma anzi produce solo dolore e sofferenza. Un altro seminario che abbiamo tenuto è stato quello sulla "lucidità mentale". Lucidità mentale significa l'essere consapevoli di quello che si fa, di quello che si dice e di quello che si pensa.

Purtroppo però ci sono molti "agenti esterni" che possono portarci al non essere più lucidi. Anche le malattie fisiche possono portare a non essere lucidi mentalmente, perché l'essere consapevoli che non stiamo bene fisicamente porta a deprimerci e quindi al non ragionare più come persone "sane" mentalmente.

Ora io di questi seminari ho trattato le cose che mi hanno toccato di più personalmente e che secondo me erano più importanti. Penso che questi seminari, a livello di classe, abbiano aiutato a conoscere meglio le idee di ogni ragazzo su p-roblematiche e argomenti così delicati di cui il più delle volte non se ne parla.

## **Marco Germani**

Nelle ore di approfondimento abbiamo svolto il seminario "Una vita senza violenza". In questi incontri ci siamo riuniti in gruppi ed abbiamo potuto riflettere sulle situazioni di violenza "quotidiana" grazie all'aiuto di Dino e Igor e con la partecipazione del professore CzeicKe.

Dopo una breve introduzione ci siamo soffermati sul concetto di violenza non solo fisica ma anche psicologica e morale, e personalmente abbiamo riflettuto su un tipo di violenza da noi subita "quotidianamente". Dal gruppo è emerso che la sofferenza è radicata nella società e che per sofferenza si intende anche stare attenti di non venir sottomessi e calpestati.

Secondo me, far parte di un gruppo serve ad essere in sintonia con il gruppo stesso e far sì che le preoccupazioni e i timori condivisi restino all'esterno. Nel gruppo ci siamo scambiati consigli e idee su come affrontare le varie situazioni di violenza di ciascuno di noi; in poche parole ciascuno di noi si è aperto al gruppo.

Oltre a questo scambio di opinioni e suggerimenti siamo andati ad analizzare le virtù di ciascuno di noi, quelle che sfruttiamo di meno, per poterle utilizzare a nostro vantaggio nel superare le difficoltà e le situazioni negative. Nel seminario abbiamo anche affrontato il problema dell'agitazione che nasce quando si parla con qualcuno; questo problema appartiene sempre ad una situazione "violenta" da noi vissuta; un modo per migliorare il rapporto è che bisogna essere sereni e calmi, e che l'agitazione impedisce di comunicare con l'altra persona.

Infine, secondo me, se ognuno di noi utilizzasse i suoi punti di forza per cercare di superare le difficoltà, potrebbe migliorare le situazioni anche indirette di violenza.

## **Manuele Pasquadibisciglie**

Gli incontri tenuti durante le ore di approfondimento, secondo me, sono serviti a farmi riflettere su degli aspetti della vita sui quali normalmente non mi sono mai soffermato.

Uno dei momenti più significativi che hanno inciso non solo dal punto di vista dell'approfondimento ma anche da parte della classe (inteso nel senso di gruppi di individui) è sicuramente stato quando abbiamo fatto il gioco delle mani, per cui tutti dovevano darsi la mano e poi cercare di sciogliere il nodo formato da tutte quelle mani incrociate. Sicuramente questo è un gioco che per quanto semplice è servito notevolmente a far sciogliere il "ghiaccio" che in queste situazioni normalmente si forma.

Per quanto riguarda invece i tre temi trattati, ossia: la non violenza, la lucidità mentale e il riconoscimento della sofferenza, io penso che siano strettamente legati l'uno con l'altro, poiché se manca anche solo uno dei tre, crollano anche gli altri due, cioè non è possibile che un individuo non sia violento, sia lucido mentalmente e non riconosca la sofferenza negli altri; oppure ancora non è pensabile che una persona sia lucida mentalmente e nel frattempo sia violenta e non riconosca la sofferenza così provocata.

In conclusione vorrei dire che secondo me questa esperienza è stata sicuramente positiva ed è servita ad aprire un po' più la nostra mentalità e il nostro modo di pensare riguardo a cose su cui a volte non ho riflettuto a sufficienza.

## **Moreno Ligotti**

Durante la sesta ora di approfondimento di ogni sabato dal mese di dicembre al mese di marzo abbiamo tenuto degli incontri con i signori Dino, Igor e altri ragazzi per discutere sulle problematiche della non violenza, della lucidità mentale e del riconoscimento della sofferenza. Ad alcuni di noi esse hanno destato maggior o minor interesse, a seconda dei temi da noi affrontati. Il primo giorno di questo approfondimento ci siamo incontrati, ci siamo conosciuti ed abbiamo parlato delle problematiche sulla non violenza, se la trovavamo giusta o errata ed ognuno di noi ha espresso le proprie opinioni.

Negli incontri successivi abbiamo affrontato non solo le problematiche sulla non violenza, ma anche sulla lucidità mentale e sul riconoscimento della sofferenza. A mia parere l'interesse generale è stato discreto, perché le tematiche da noi affrontate sono molto importanti e ciò si è visto anche dall'impegno manifestato ad ogni incontro.

Durante questi incontri si sono distinti i ragazzi più "vecchi" della classe per le loro affermazioni. Tra tutti questi incontri quello più significativo è stato quando abbiamo parlato dei fatti che erano successi ad ognuno di noi in merito al riconoscimento della sofferenza. Ciò mi ha fatto tornare in mente molti momenti significativi della mia vita. Vivaci sono stati, invece, i momenti in cui facevamo i "giochi di gruppo" che consistevano nel partecipare tutti insieme ad un'esperienza. Una di queste è stata quando abbiamo costruito un'immagine dove ognuno faceva quello che voleva. Secondo me queste ore di approfondimento sono state utilizzate nel miglior modo possibile grazie anche all'aiuto del professor Czeicke de Hallburg. Durante questi incontri ho capito l'importanza di molte cose che prima o non capivo o non sapevo che esistessero.

### **Graziella Lerardi m OCB**

Quest'anno nelle ore di approfondimento di italiano abbiamo affrontato con un gruppo di giovani del Movimento Umanista di Trieste le problematiche della non violenza, della lucidità mentale e del riconoscimento della sofferenza.

Abbiamo parlato e ragionato su questi argomenti, soffermandoci a pensare quanto siano presenti nella nostra vita, cominciando con la violenza, che non è presente nelle nostre vite solo con guerre o risse, ma anche oralmente. Ognuno di noi quindi, ha elencato uno o più momenti di violenza della sua vita, e poi tutti assieme abbiamo cercato un modo per trovare una soluzione non violenta, riuscendovi sempre con soluzioni più o meno facili da realizzare. Si può capire che un mondo senza violenza forse sarà difficile da realizzare, ma che se ci impegniamo un po' tutti, parte di essa potrebbe scomparire.

Siamo passati quindi alla lucidità mentale; anche questo argomento è stato affrontato parlandone, facendo vari giochi basati sulla fiducia, come ad esempio quando uno si abbandonava con gli occhi chiusi e i piedi impuntati in mezzo al cerchio dei compagni e gli altri lo dovevano trattenere senza farlo cadere. Anche qui ognuno ha raccontato ciò che pensa della lucidità mentale e di qualche episodio per riconoscerla. Infine siamo passati al riconoscimento della sofferenza.

Abbiamo evidenziato quello che ci fa soffrire scrivendolo sulla lavagna; abbiamo notato che ciò che determina la sofferenza è spesso un fattore non solo fisico, ma soprattutto mentale, la paura della morte, delle figuracce, della vecchiaia; essi sono molto presenti nella nostra vita e ci provocano molta più sofferenza di quella fisica, perché esse vivono molto più spesso nel nostro spirito, lasciando, quindi, dopo il loro passaggio ondate di malinconia.

Mi sono piaciuti molto questi incontri, perché ci hanno permesso di soffermarci a pensare sulle cose dette e a capire che ciò che dicevamo è importante e da trasportare fuori dalle quattro mura dell'aula. Può essere difficile, ma importante per cercare di vivere più serenamente. Naturalmente, ora, prima di commettere qualche "atto di violenza", cerco di pensarci su prima di farlo; purtroppo non è sempre possibile, ma molte volte, sono riuscita a controllarmi e di questo ne sono orgogliosa.