

IL CAMBIO DI PARADIGMA

EDUCARE AD UN NUOVO MODELLO DI SOCIETÀ GLOBALE E SOSTENIBILE

La necessità storica di sviluppare una consapevolezza globale di Sé e del pianeta

Viviamo in un momento storico di cruciale importanza in cui si manifesta la necessità di un “cambio di paradigma”: il passaggio da una società frammentata in nazioni, etnie e culture che ha generato guerre, diseguaglianze sociali, economiche e disastri ambientali insostenibili, ad una società globale multi-etnica, interconnessa e transculturale. Il paradigma è un modello di comprensione e interpretazione dell'essere umano e della realtà. Il “cambiamento di paradigma” (*paradigm shift*) è l'espressione coniata dal filosofo Thomas Kuhn nella sua opera “La struttura delle rivoluzioni scientifiche” (Kuhn, 1962) per descrivere il cambiamento dei principi basilari che da un vecchio paradigma dominante porta ad un nuovo paradigma.

Il Villaggio Globale e lo sviluppo del Nuovo Paradigma Transdisciplinare

Da oltre trent'anni presso la sede del Villaggio Globale, a Villa Demidoff, Bagni di Lucca (foto sotto) stiamo riunendo alcune tra le più significative personalità del mondo della scienza, della medicina, della psicologia, della sociologia e dell'educazione al fine di sviluppare un nuovo paradigma transdisciplinare, basato sulle scoperte scientifiche ma orientato ad una visione sistemica e integrata, capace di includere la coscienza e la consapevolezza di Sé.



Il vecchio paradigma della divisione e dell'aggressività

Il passato del nostro pianeta è stato caratterizzato da un modello basato sull'aggressività, le guerre e l'uso indiscriminato delle risorse prime. Un paradigma istintivo e inconsapevole, basato sulla divisione, che ha generato problemi ecologici e di diseguaglianza economica e culturale. La storia umana è stata segnata dai conflitti politici, razziali e religiosi. La vecchia cultura è stata caratterizzata da una visione dicotomica che ha diviso materia e coscienza, corpo e anima, che ha separato l'uomo dalla Terra.

Il nuovo paradigma dell'unità, della consapevolezza e della salute globale

Un numero sempre maggiore di personalità della comunità scientifica e culturale internazionale, considera che l'attuale crisi umana, sociale, politica ed ecologica sia generata da una profonda inconsapevolezza delle leggi che governano il benessere globale, e che il cambiamento evolutivo verso un futuro più etico e sostenibile, debba necessariamente essere basato su un "*cambiamento di consapevolezza*". La crisi globale ci impone quindi di sviluppare un "*nuovo paradigma*" basato sulla consapevolezza globale, in grado di comprendere e gestire, in modo scientifico ed organico, le grandi sfide umane, culturali, ecologiche ed economiche del nostro tempo. Questo è il fondamento del nuovo paradigma, che si riflette in un nuovo sistema educativo in grado di sviluppare la consapevolezza, le competenze e le potenzialità dell'essere umano affinché possa essere capace di collaborare attivamente alla creazione una società globale più etica e sostenibile.

Abbiamo bisogno di un nuovo paradigma basato sull'unità e la consapevolezza, di nuovi modelli che ci aiutino a riunire le divisioni interiori ed esteriori, che sostengano una "conoscenza globale" e unitaria di noi stessi e del pianeta in cui viviamo, che ci permettano di vivere su questa Terra senza distruggere il delicato equilibrio ecosistemico.

Abbiamo necessità di un nuovo paradigma scientifico che ci permetta di comprendere l'essere umano come un'**unità psicosomatica**, di una medicina che riunisca la dicotomia cartesiana tra "anima e corpo", di una psicologia che apra il cuore e che favorisca una nuova relazione umana basata sull'amorevolezza e sulla comprensione, di pratiche che promuovano il benessere e la consapevolezza di Sé, di modelli economici che producano eguaglianza tra i popoli e le persone, di una educazione che permetta di sviluppare una nuova coscienza globale di Sé e del pianeta.

Il Progetto Gaia per un'educazione alla consapevolezza globale

Il nuovo paradigma si sta sviluppando in ogni parte del mondo e in ogni campo della scienza e della cultura umana. I modelli scientifici e culturali orientati alla sostenibilità già esistono e sono sostenuti dalle Nazioni Unite, dall'UNESCO, dall'OMS, dal MIUR, ma ancora non sono sufficientemente applicati e divulgati. Per facilitare questo necessario cambiamento storico l'associazione di promozione sociale "Villaggio Globale d Bagni di Lucca" ha sviluppato il "Progetto Gaia": un avanzato programma didattico che pone al centro del processo educativo lo sviluppo di una nuova consapevolezza globale di sé stessi e del pianeta, un progetto basato sulle più aggiornate conoscenze scientifiche, mediche e psicologiche, al fine di permettere ad ogni persona di partecipare alle grandi sfide e opportunità del nostro tempo e contribuire attivamente alla realizzazione di una nuova società globale. Questo libro mostra strumenti e metodologie innovative e scientificamente validate a livello internazionale, che possono aiutare giovani e adulti a superare questa critica fase di transizione, rinforzando la propria salute, sviluppando una nuova consapevolezza globale e migliorando l'intelligenza emotiva e relazionale: premesse indispensabili per realizzare una società globale più umana, pacifica e sostenibile.

Trasformare il nostro mondo: l'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile

Il Progetto Gaia si allinea alle direttive dell'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile, adottato dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite il 25 settembre 2015. L'Agenda 2030 è un programma d'azione "di portata e rilevanza senza precedenti", per citare il documento originario, che si articola in 17 Obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile (*Sustainable Development Goals*), per le persone, il pianeta e la prosperità.



Una “sfida globale” in cui i governi dei 193 Paesi membri dell’ONU si impegnano a risolvere problemi e a raggiungere traguardi “indispensabili per lo sviluppo sostenibile” con lo scopo di diffondere valori, consapevolezza, stili di vita orientati al rispetto per il prossimo, per il pianeta e per le generazioni future. Le linee educative promosse dall’Educazione allo Sviluppo Sostenibile invitano a sviluppare in ogni essere umano le conoscenze, abilità, atteggiamenti e valori necessari per costruire un futuro più etico e sostenibile. Il Progetto Gaia sviluppa in modo particolare l’obiettivo 3 al fine di “assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età” e l’obiettivo 4 dell’Agenda 2030, “Fornire un’educazione di qualità, equa ed inclusiva e opportunità di apprendimento per tutti”.



L’Obiettivo 3 e i nuovi concetti di salute e benessere globale dell’OMS - WHO

Le linee guida dell’OMS, l’Organizzazione Mondiale della Salute, si affiancano e sostengono l’Obiettivo 3 dell’Agenda 2030. Nelle direttive internazionali dell’OMS, sancite nella Dichiarazione di Alma Ata (1978), nella Carta di Ottawa (1986) e nel rapporto della “Commissione Salute” dell’Osservatorio Europeo sui Sistemi e Politiche per la Salute (*European Observatory on Health Systems and Policies 2010*), il concetto di salute è definito come ***“lo stato emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale di benessere, che consente alle persone di realizzare e mantenere il proprio potenziale personale nella società”***.



Il benessere globale implica la cultura e l’etica

È fondamentale riconoscere che questo concetto di salute supera la vecchia definizione di salute come “assenza di malattia” e inaugura il nuovo concetto di “benessere” come stato di equilibrio e realizzazione tra le diverse componenti dell’essere umano: la dimensione fisica, emotiva, psicologica, sociale e interiore. Questa definizione trasforma il vecchio approccio medico orientato al farmaco come unica cura della malattia, approccio che è ancora di prima necessità nei paesi più poveri del terzo mondo date le gravi carenze sanitarie; e pone le basi per un intervento sull’essere umano, che prevede anche un approccio più globale e psicosomatico.

Le nuove definizioni del concetto di salute e benessere globale, espresse nelle direttive internazionali delle Nazioni Unite e dell’OMS, sono di fatto il risultato del cambio di paradigma avvenuto negli ultimi trenta anni all’interno della medicina e delle neuroscienze riguardo alla comprensione delle relazioni mente-corpo o psico-somatiche. Le ricerche internazionali hanno infatti dimostrato sempre più dettagliatamente la profonda interconnessione e interazione tra la dimensione cognitiva della mente (psiche) con il sistema nervoso (neuro) e i sistemi che regolano la salute umana, innanzitutto il sistema immunitario ed endocrino.

Nasce così la PNEI, la Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia, che sarà esposta nei prossimi capitoli.

I dati epidemiologici dell’OMS sul malessere globale

L’OMS ha da tempo lanciato un allarme: la diffusione delle malattie psicosomatiche sta aumentando progressivamente al punto che fra dieci anni malesseri come lo stress, l’ansia e la depressione – “le malattie del nostro tempo” - potrebbero trovarsi al secondo posto sulla lista dei mali più diffusi, subito dopo le patologie cardiovascolari. L’OMS sostiene che stress, ansia e depressione sono gli aspetti medici più evidenti di un malessere personale e sociale in continuo aumento e propone interventi capaci di migliorare questi gravi disagi umani, sul piano corporeo emotivo e psicologico.

Lo stress, che in inglese significa tensione, è una "risposta neurofisiologica dell'organismo a qualsiasi pressione o pericolo" (Selye, 1955). I dati nazionali e internazionali sullo stato di salute psicosomatico nella della popolazione evidenziano un crescente malessere dovuto ad un progressivo aumento dello stress, dell'ansia e della depressione (dati Istat e Passi). L'impatto dello stress relativamente ai costi sociali è elevatissimo. È stato calcolato che negli ultimi anni circa la metà della spesa sanitaria nazionale è stata utilizzata per pagare terapie per curare malattie causate dallo stress: stiamo parlando di oltre 50 miliardi di euro. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità in Italia il solo assenteismo causato dalla depressione incide per 5 miliardi di euro l'anno. Questi dati sono in continua crescita. Alcune ricerche evidenziano che lo stress e i disturbi che ne derivano sono anche dovuti al peggioramento delle situazioni economiche e sociali (Rapporto Bes, Cnel - Istat 2014).

Dati nazionali e internazionali sullo stato di salute e di stress della popolazione

Il Dipartimento di Studi Clinici dell'Università La Sapienza di Roma, in collaborazione con l'AISIC (Associazione Italiana contro lo Stress e l'Invecchiamento Cellulare) nel 2009 ha condotto uno studio sullo stress cronico che è ritenuto essere un fattore primario nella genesi delle patologie più diffuse nei paesi industrializzati, come: malattie cardiovascolari, ipertensione, sindrome metabolica, diabete, tumori, malattie autoimmunitarie, broncopneumopatie, cirrosi epatica e malattie gastrointestinali. I dati rilevano che sette italiani su dieci muoiono per patologie legate allo stress. Rimanendo nell'ambito delle malattie correlate allo stress, in Italia l'ipertensione colpisce 1 italiano su 4, cioè circa 15 milioni di persone. La depressione, di cui soffre nell'arco della vita circa il 18% della popolazione, interessa approssimativamente 12 milioni di italiani.

In Italia un cittadino italiano su tre è ansioso, 12 milioni e mezzo di italiani fanno uso di ansiolitici e i disturbi del sonno riguardano almeno il 14% della popolazione. Gli analoghi dati riportati dallo *Statistic Brain Research Institute, dell'American Institute of Stress* nel 2015, evidenziano che il 77% della popolazione soffre di sintomi fisici legati allo stress, il 73% soffre di sintomi psicologici legati allo stress, il 33% lamenta uno stato di stress acuto, il 48% ritiene che lo stress sia peggiorato negli ultimi 5 anni e il 76% ritiene che la causa principale di stress sia dovuta al lavoro e al denaro. L'American Psychologic Association riporta che due terzi della popolazione americana necessita di aiuti medici e psicologici per lo stress (APA Survey 2004). Gli studi epidemiologici dell'OMS, hanno valutato che oggi la depressione interessa 350 milioni di persone nel mondo. L'indagine del World Mental Health Survey condotta in 17 Paesi ha rilevato che, in media, circa 1 persona su 20 ha riferito di aver avuto almeno un episodio di depressione nel corso dell'anno precedente.

Stress e depressione nei giovani

È stato documentato un aumento dello stress, della depressione e del malessere psicofisico anche negli adolescenti (dati Health for the World's Adolescents International Survey), e nei bambini (dati Emergenza Italia-Telefono Azzurro, 2012), e anche un incremento della violenza familiare e di genere, in particolar modo sulle donne e sulle giovani (dati Eures, 2014).

Riguardo ai giovani in età scolastica, i dati nazionali evidenziano reali problemi relativi all'“abbandono scolastico”, al “bullismo”, alla “differenza di genere” e alla “violenza fisica e psicologica a bambine e ragazze”, le cui radici devono essere ricercate nelle situazioni di stress, malessere sociale, familiare ed economico di una società in rapida globalizzazione.

Tutti questi dati evidenziano ancora di più la necessità di interventi a livello nazionale, come il Progetto Gaia, in grado di “promuovere la salute” e favorire il miglioramento del benessere psicofisico, attraverso la riduzione di ansia, stress e depressione su vaste fasce di popolazione, soprattutto su quelle socialmente ed economicamente svantaggiate e a rischio.

OMS: la “promozione della salute” attraverso le “Life Skills”

La “promozione della salute” è stata codificata come concetto e come pratica anche nella “Carta di Ottawa” (1986), che a distanza di oltre trent'anni costituisce un importante quanto attuale documento di riferimento per lo sviluppo di progetti educativi orientati alla salute.

Nella Carta di Ottawa, sottoscritta dagli Stati appartenenti all'OMS, la salute viene definita infatti come *“il processo che consente alle persone di esercitare un maggior controllo sulla propria salute e di migliorarla”*. Nel 1993 il Dipartimento di Salute Mentale dell'OMS ha individuato nelle *Life Skills* uno strumento privilegiato per la “promozione della salute”, sia in ambito scolastico che sociale, nel senso di benessere “biopsicosociale” (Engel, 1977). Le *Life Skills* sono abilità e competenze che permettono ad ogni persona di gestire la propria esistenza e di convivere con il proprio ambiente, riuscendo a modificarlo. Le 10 principali *Life Skills* sono: **Consapevolezza di sé, Gestione dello stress, Gestione delle emozioni, Empatia, Comunicazione efficace, Relazioni efficaci, Creatività, Senso critico, Prendere buone decisioni, Risolvere problemi.**

Le *Life Skills*, possono essere sviluppate e rinforzate attraverso pratiche di benessere e programmi educativi specifici, e sono quindi l'anello di congiunzione tra le direttive dell'OMS e dell'UNESCO in quanto abbinano abilità di promozione alla salute con abilità socio-culturali. Nel Progetto Gaia abbiamo inserito le più efficaci pratiche, scientificamente validate, di promozione della salute e di sviluppo delle *Life Skills*, in particolare lo “sviluppo della consapevolezza di sé”, la “gestione dello stress”, la “gestione delle emozioni”, l’“empatia,” la “comunicazione” e le “relazioni efficaci”. La promozione della salute coinvolge anche i settori **dell'educazione e della cultura, che influiscono sulla salute stessa con un approccio definito “intersettoriale”**.

Il nuovo umanesimo di Irina Bokova e principi dell'UNESCO

Il Progetto Gaia si ispira al “Nuovo Umanesimo” proposto da Irina Bokova, già Direttore Generale dell'UNESCO, nel “*Global Education First Initiative*”; un concetto educativo di vasto respiro e di profonda intuizione che Bokova descrive con le seguenti parole: *«Ciò che gli umanisti italiani avevano intrapreso a livello di una città o di uno Stato, dobbiamo riuscire a realizzarlo su scala planetaria»*.

Il “Nuovo Umanesimo” è un appello ad una nuova consapevolezza dei tempi e delle sfide che possiamo realizzare insieme. L'UNESCO sottolinea che l'Educazione allo Sviluppo Sostenibile “richiede profondi cambiamenti nel modo in cui l'educazione è spesso praticata oggi”.



UNESCO: L'Obbiettivo 4 e l'Educazione alla Cittadinanza Globale

L'ex Segretario Generale Ban Ki-moon, nel suo discorso di apertura della 66° Conferenza del Dipartimento delle Nazioni Unite per l'informazione pubblica e le organizzazioni non governative (DPI-NGO), intitolata “*L'Educazione alla Cittadinanza Globale: Raggiungere insieme gli Obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile*”, ha richiamato l'attenzione su due punti centrali: l'importanza dell'educazione quale fondamento dello sviluppo sostenibile e della natura multidimensionale dell'istruzione – così come concepita nell'Obiettivo 4. Ban Ki-moon ha inoltre ricordato le iniziative a guida **UNESCO** lanciate a sostegno dell'educazione globale e la necessità di coinvolgere la società civile e le associazioni non governative (NGO) sui temi e i traguardi comuni per la realizzazione di un mondo più pacifico, sicuro e inclusivo nei prossimi 15 anni. La Conferenza ha valorizzato il ruolo dell'istruzione e dell'educazione nel forgiare uno spirito di cittadinanza globale attraverso una molteplicità di canali che promuovono lo sviluppo della



consapevolezza intellettuale e morale degli individui, e forniscono loro gli strumenti scientifici e culturali necessari per esercitare consapevolmente i propri ruoli, diritti e responsabilità al servizio del bene comune. Questi principi dell'Educazione alla Cittadinanza Globale sono i principi che fin dall'inizio sono stati adottati nel Progetto Gaia.

Le direttive educative del MIUR

Le tematiche educative orientate ad un nuovo modello di sviluppo umano e ad una visione globale della nostra società, sono state riprese anche nelle *"Indicazioni Nazionali per il Curricolo dell'Infanzia e del primo ciclo di Istruzione"* del **Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca**, che cita il *"Nuovo Umanesimo"* di Irina Bokova e la necessità di una consapevolezza e cittadinanza globale, dove si evidenzia che *"La scuola può e deve educare a questa consapevolezza"*, per *"Imparare ad Essere"*. Nelle *"Indicazioni Nazionali per il Curricolo dell'Infanzia e del Primo Ciclo di Istruzione"* del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca si invita a sviluppare programmi educativi capaci di *"fornire strumenti teorici ed esperienziali agli studenti di ogni età al fine di sviluppare competenze che permettano la realizzazione di una società globale"*, e a facilitare *"L'elaborazione dei saperi necessari per comprendere l'attuale condizione dell'uomo planetario. Premessa indispensabile per l'esercizio consapevole di una cittadinanza nazionale, europea e planetaria"*.



La Carta della Terra

Il Progetto Gaia adotta anche i principi della *Carta della Terra* o *Earth Charter*, una dichiarazione di principi guida fondamentali per la sostenibilità, approvata a livello internazionale e sostenuta dall'ONU, che si propone di costruire una giusta, sostenibile e pacifica società globale nel XXI secolo.

La stesura della carta avvenne nel corso di un processo di consultazione mondiale durato 6 anni (1994-2000), sotto la supervisione di una Commissione Carta della Terra indipendente, istituita dal Nobel per la Pace Michail Gorbachev, allo scopo di sviluppare un consenso globale su valori e principi per un futuro sostenibile. Redatta sulla base del più esteso processo di consultazione globale, ed approvata da organizzazioni e associazioni non governative rappresentative di milioni di persone, la *Carta della Terra* *"ha lo scopo di ispirare in tutti i popoli un senso di interdipendenza globale e di responsabilità condivisa per il benessere di tutta la famiglia umana, della grande comunità della vita e delle generazioni future"*.

Un appello all'umanità per promuovere una collaborazione globale e una svolta critica della storia. La visione etica della Carta della Terra suggerisce che la protezione dell'ambiente, i diritti umani, lo sviluppo umano equo e la pace sono interdipendenti ed indivisibili.

IL NUOVO PARADIGMA TRANSDISCIPLINARE - GAIA E L'EVOLUZIONE UMANA -



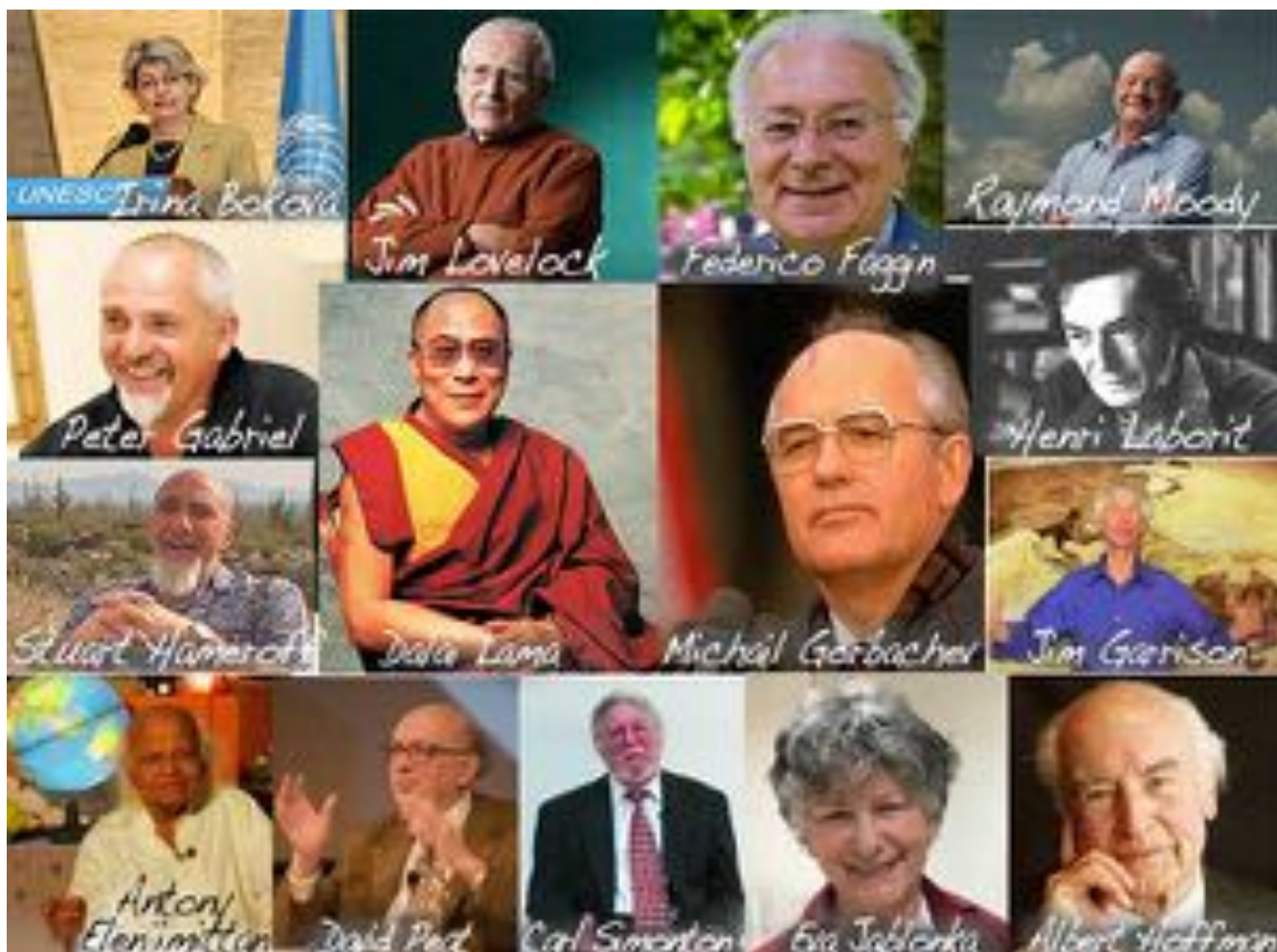
Immagine formata da 14.400 foto dei personaggi che hanno contribuito al Nuovo Paradigma

La necessità di un nuovo paradigma unitario per uno sviluppo sostenibile

Il MIUR nelle "Indicazioni Nazionali per il Curricolo dell'Infanzia e del Primo Ciclo di Istruzione" invita a:

*"Insegnare a ricomporre i grandi oggetti della conoscenza –
l'universo, il pianeta, la natura, la vita, l'umanità,
la società, il corpo e la mente e l'evoluzione
in una prospettiva complessa, volta a superare
la frammentazione delle discipline, e ad
integrarle in nuovi quadri d'insieme".*

Questo fondamentale appello all'unità dei saperi, che noi identifichiamo con lo sviluppo del nuovo paradigma unitario, richiede un superamento del vecchio paradigma, purtroppo ancora spesso utilizzato nelle università e nelle scuole di tutto il mondo, in cui emerge la separazione tra le discipline e la frammentazione delle conoscenze. Il nuovo paradigma offre una comprensione transdisciplinare, organica e unitaria, capace di integrare le differenti discipline scientifiche e umanistiche in una visione evolutiva, ecologica e sostenibile che integra la coscienza.



Il “Villaggio Globale” e la collaborazione con personalità etiche e scientifiche

Come abbiamo anticipato un numero sempre crescente di personalità della comunità scientifica, etica e culturale internazionale, considera che per superare l'attuale crisi umana, sociale, politica ed ecologica sia necessario sviluppare un **nuovo paradigma transdisciplinare** basato sulla **consapevolezza globale**, in grado di comprendere e gestire, in modo scientifico ed organico, le grandi sfide umane, culturali, ecologiche ed economiche del nostro tempo. La considerazione di base è che l'attuale crisi globale sia generata da una profonda inconsapevolezza delle leggi che governano l'ecosistema Terra e l'intera umanità, e che il cambiamento evolutivo verso un futuro più etico e sostenibile, debba necessariamente essere basato su un **“cambiamento di consapevolezza”**. Questo è il fondamento del nuovo paradigma e del Progetto Gaia, che si riflette in un nuovo sistema educativo in grado di sviluppare la consapevolezza, le competenze e le potenzialità dell'essere umano affinché possa essere capace di collaborare attivamente alla creazione una società globale più etica e sostenibile

Da anni al **Villaggio Globale** siamo in contatto e collaboriamo con importanti personaggi della nuova cultura emergente, impegnati a livello internazionale e promotori del nuovo paradigma della consapevolezza e della sostenibilità nella scienza, nella medicina e nella cultura.



Il **Progetto Gaia** nasce dalla collaborazione con queste personalità internazionali che hanno offerto il loro contributo all'associazione "Villaggio Globale" e che hanno partecipato alla realizzazione dei due filmati educativi: **Olos: il manifesto del nuovo paradigma scientifico**, e **Globalshift: il Rinascimento della Consapevolezza Globale** (vedi paragrafo successivo sui film del Progetto Gaia), come Jim Lovelock lo scienziato ecologista che ha promosso l'"Ipotesi Gaia", l'ecologista John McConnell che ha creato la "Giornata della Terra" presso le Nazioni Unite, il fisico ed ecologista Fritjof Capra, i Nobel la Pace Dalai Lama e Michail Gorbachev che ci hanno sostenuto all'inizio del Progetto Gaia, i ricercatori e scopritori delle endorfine e dei neuropeptidi Candace Pert e Michael Ruff, il neuroscienziato delle emozioni Jaak Panksepp, lo scienziato che ha scoperto i microchip Federico Faggin, il medico ayurvedico Deepak Chopra, l'etologa degli scimpanzé Jane Goodall, l'ecologa indiana Vandana Shiva, il Prof. Ervin Laszlo, filosofo della scienza, promotore dei valori umani e della consapevolezza globale, due volte candidato al Nobel per la Pace, già consulente scientifico e consigliere del direttore generale dell'UNESCO Federico Mayor, il sociologo Paul Ray scopritore dei "creativi culturali", Laura Chinchilla già Presidente del Costa Rica, Miriam Vilela Presidente della "Earth Charter International", delle Nazioni Unite, Tara Ghandi pacifista e nipote del Mahatma Gandhi, Jim Garrison ecologista, Paul Hawken fondatore

della più importante rete etica ed ecologica del mondo, Swami Veda Barhati maestro Yoga e membro del Consiglio Mondiale della Religioni, Sree Tathata maestro spirituale Hindu, Hans Kung teologo cattolico, membro del Consiglio ONU delle Religioni. I fisici quantistici Giuliano Preparata ed Emilio del Giudice, il Prof. Henri Laborit



scopritore dell'“inibizione dell'azione”. La presidente del Costa Rica Doña Laura Chinchilla e l'ex Presidente della Repubblica Ceca Václav Havel, umanista e membro del nostro Club of Budapest, che si augurava che la nuova cultura generasse *“una rivoluzione interiore che invita alla trasformazione, come unico e concreto mezzo di evoluzione umana verso la consapevolezza di essere parti vive e creative della grande coscienza di Gaia”*, la nostra Terra.

La Gaia Hall, un auditorium per incontri per la consapevolezza globale

Il Villaggio Globale sta ultimando la costruzione della “Gaia Hall” un auditorium da 250 posti che ospiterà convegni e ricerche internazionali sul nuovo paradigma e sull'evoluzione della coscienza umana verso una direzione di cittadinanza globale.

Il Villaggio Globale è anche la sede del Club di Budapest Italia, che vanta tra i suoi membri onorari otto Premi Nobel per la Pace. Il “Villaggio Globale” collabora e ha ospitato la sede del “Laszlo Institute for New Paradigm Research” che ha organizzato incontri internazionali a cui hanno partecipato esponenti della cultura scientifica, umanistica e spirituale provenienti da ogni parte del pianeta.



IL NUOVO PARADIGMA IN FISICA QUANTISTICA

UNA NUOVA VISIONE DEL MONDO E DELL'ESSERE UMANO

La Fisica Quantistica ha portato comprensioni di estrema rilevanza sulla natura dell'esistenza e dell'evoluzione della vita e della coscienza. La vecchia fisica newtoniana concepiva il mondo come costituito da atomi fisici, "materiali", isolati tra loro e completamente slegati dalla dimensione della coscienza. Questa è stata la matrice fisica della divisione o "dicotomia cartesiana" tra materia e coscienza, che ha caratterizzato gli ultimi secoli della nostra storia e che rifletteva una parallela dicotomia di percezione interiore tra mente e corpo. Questo vecchio paradigma è stato da tempo soppiantato dal nuovo paradigma della fisica quantistica, sviluppata agli inizi del novecento da un incredibile numero di scienziati che attraverso le loro ricerche e scoperte hanno ribaltato la comprensione del mondo e dell'essere umano. L'innovativa comprensione della fisica quantistica è che nulla di realmente "materiale" esiste in natura, in quanto la "materia fisica" è in realtà composta da atomi che sono costituiti da particelle o "quantì" di energia informata. Ogni particella è un "campo quantistico" che si estende all'infinito e che è profondamente e costantemente interconnesso con tutti gli altri campi e con l'intera esistenza. Questo potente concetto di interconnessione, chiamato *entanglement* quantistico, ha aperto la strada ad una differente prospettiva umana e globale dove ogni atomo, come ogni persona e ogni essere vivente è profondamente e costantemente collegato alla grande e delicata rete della vita. Di seguito sono riportate e riassunte alcune considerazioni scientifiche e filosofiche di premi Nobel della Fisica e di padri della meccanica quantistica che ipotizzano una connessione tra fisica quantistica e consapevolezza: le basi che caratterizzano il nuovo paradigma scientifico.

Albert Einstein: premio Nobel per la Fisica nel 1921. La fisica quantistica di Einstein evidenzia che ogni particella è un campo di energia quantistica che teoricamente *si estende all'infinito*, perdendo intensità con il quadrato della distanza, e che è *interconnesso* con tutte le altre particelle. La fisica quantistica prova l'esistenza di un campo energetico intorno ad ogni oggetto fisico, dalla particella, all' essere umano e al pianeta Terra. Più particelle o soggetti possono condividere un campo comune.

Erwin Schrödinger: premio Nobel per la Fisica, nel 1935 ha coniato il termine "*entanglement*" per descrivere l'interconnessione tra le particelle già prevista da Einstein, Podolsky e Rosen. Più precisamente l'entanglement quantistico è un fenomeno in cui lo stato quantistico di un insieme di due o più sistemi fisici dipende dallo stato di ciascun sistema, anche se sono spazialmente separati. Esso implica la presenza di una correlazione istantanea a distanza di carattere "*non locale*".

Eugene Wigner: premio Nobel della Fisica nel 1963, ha scritto: "*è straordinario... che lo stesso studio del mondo fisico ha portato alla conclusione scientifica che la coscienza è la realtà primaria... Il principale argomento, contro il materialismo, è che i processi mentali e la coscienza sono concetti primari, che la nostra conoscenza del mondo esterno è contenuta nella nostra coscienza e quindi che la coscienza non può essere negata*".

Max Planck: uno dei padri della teoria dei quanti e premio Nobel della Fisica, nel 1918, ha detto: "*Considero la coscienza come fondamentale. Ritengo che la materia derivi dalla coscienza... Tutto quello che consideriamo come esistente, postula la coscienza*". *The Observer* (25 Gennaio 1931).

Werner Heisenberg: premio Nobel per la Fisica nel 1932, col "principio di indeterminazione" stabilisce che non possiamo determinare precisamente il momento e lo stato di un'onda-particella, in quanto l'atto dell'osservare, della coscienza del ricercatore, crea un'interazione con la particella osservata e la modifica. Da questo principio possiamo dedurre che: 1) la coscienza dell'osservatore è profondamente connessa e può interferire con ogni fenomeno

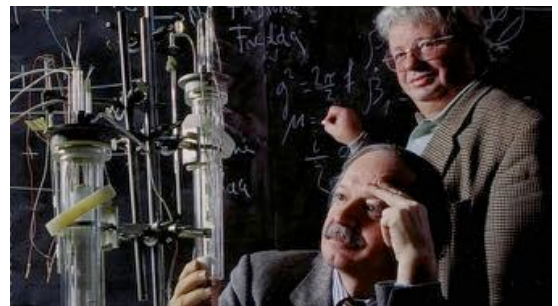
quantistico. 2) la natura della realtà risulta probabilistica e non deterministica. 3) le particelle quantistiche, le unità dell'esistenza fisica, non essendo completamente determinabili, posseggono un certo "grado di libertà".

Federico Faggin: il fisico italiano che ha scoperto i microchip, evidenzia come i **qubit** (quantum bit) siano le elementari unità di informazione e coscienza che sostengono l'intera esistenza materiale.

Alain Aspect: fisico dell'Università di Paris Sud nel 1982 ha compiuto esperimenti in cui dimostra l'entanglement quantistico "*non locale*" tra due elettroni accoppiati con spin opposti che venivano separati a grande distanza. Quando si misurava uno spin simultaneamente lo spin dell'altra particella si orientava in direzione opposta. Questo avviene in modo istantaneo e prova l'esistenza di una interrelazione tra particelle ad una velocità superiore a quella della luce, che li informa del loro stato reciproco, come se esse conoscessero ciò che accade alla loro particella gemella.

David Bohm: collega di Einstein e docente alla Princeton University, autore di testi fondamentali di fisica quantistica, sostiene che: "*ogni particella è accompagnata da un campo olistico*" ossia da un "*campo di informazione attiva*", che lo "guida". L'elettrone ha questo campo "sottile" che significa "elusivo", "intangibile", ma anche "finemente interconnesso" all'ambiente circostante e dotato di una primitiva qualità mentale, cognitiva, che il grande matematico Alfred North Whitehead chiama "*protocoscienza*". Questo suggerisce che la divisione tra materia e mente non sia così netta. C'è mente persino a livello quantistico. Bohm cercò di spiegare l'unità dell'esistenza come un Tutto (*Wholesness*) costituito da un "*ordine esplicito*" per i fenomeni materiali e misurabili, e un "*ordine implicito*" per i processi "invisibili" dell'informazione e della coscienza. L'ordine esplicito e implicito sono parti inseparabili dell'Unità globale.

Giuliano Preparata ed Emilio del Giudice: fisici quantistici dell'Istituto delle Alte Energie dell'Università di Milano, scoprono e codificano le basi della "*Coerenza Elettroquantistica*", ovvero la capacità delle particelle quantistiche di sincronizzarsi sulla stessa frequenza (fase), scoprendo come l'acqua, in cui sono disciolte altre sostanze, possa creare dei "domini di coerenza": sistemi quantistici che al loro interno hanno la capacità di conservare "energia e informazione". La conservazione dell'informazione è la base della memoria, della cognizione e della consapevolezza di Sé (Maturana e Varela). La coerenza quantistica è il principio fisico che spiega e sostiene la cellula, la vita, il cervello e la coscienza. Preparata sosteneva che: "*L'Universo è un unico campo. Il campo è la Oneness dell'Universo*", e che "*La coerenza è la realizzazione della teoria quantistica dei campi, una matrice fisica del divino*".



I Principi Quantistici nel Progetto Gaia

Nell'ottica di un cambiamento del paradigma educativo, all'interno del Progetto Gaia vengono insegnati i principi della fisica quantistica attraverso video e concetti semplici che vengono subito dopo sperimentati con pratiche dirette di consapevolezza corporea ed energetica, in modo che i partecipanti diventino sempre più consapevoli di alcuni elementi chiave del nuovo paradigma ritenuti essenziali per una educazione alla cittadinanza sostenibile. I cinque principi più significativi per un cambio di



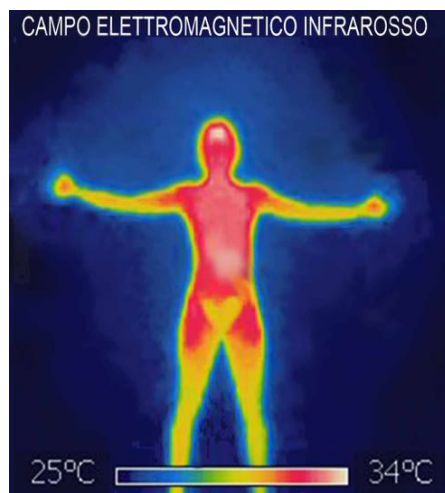
consapevolezza sono:

1. **Energia.** In fisica quantistica la materia, come tale, non esiste ma è costituita da particelle di energia informata (Planck, Wigner, Bohm); pertanto nel Progetto Gaia attraverso semplici pratiche di consapevolezza vengono insegnate le competenze utili a percepire il “corpo” come “energia” viva e intelligente, e a sentire la propria unità psicofisica in cui non c'è separazione tra corpo e mente.

2. **Il campo quantistico-elettromagnetico umano.**

Il “campo elettromagnetico” del corpo umano è generato dalle interazioni atomiche dei campi quantistici delle particelle, degli atomi, delle cellule e di tutti i sistemi fisiologici. I campi e le correnti elettromagnetiche sono generati dai fotoni, i “quanti di luce”, particelle elementari prive di massa che veicolano informazione (bosoni) e si manifestano dentro di noi come sensazioni (impulsi elettrici lungo i nervi), come calore (infrarosso), come senso fisico e muscolare di “carica” o “scarica”. Il corpo elettromagnetico trasmette energie e informazioni e da anni viene studiato e misurato. In medicina ogni parte del corpo può essere analizzata e valutata diagnosticamente in termini elettromagnetici, ad esempio: gli elettroliti nel sangue, l'elettroforesi, il Ph. nelle urine, la tomografia assiale computerizzata (TAC), la risonanza magnetica, la radiografia a raggi X, l'elettromiogramma (EMG) nei muscoli, l'elettrocardiogramma (ECG) nel cuore e l'elettroencefalogramma (EEG) nel cervello.

I fotoni della frequenza dello “spettro visibile” sono percepibili come luce e colori, dal rosso al violetto, mentre quando la frequenza è più alta (ultravioletto) o più bassa (infrarosso) sono invisibili all'occhio umano. La termografia (vedi figure a fianco) mette in evidenza il campo dello spettro elettromagnetico infrarosso, ossia il calore, che viene utilizzata anche come diagnosi di malattie tra cui il cancro al seno.



3. **Campo elettromagnetico ed *entanglement*.** In fisica quantistica la particella è un “campo elettromagnetico” che si estende all'infinito ed è interconnesso “*entangled*” con tutti i campi dell'esistenza.
4. Nel Progetto Gaia sono utilizzati esercizi per prendere consapevolezza del “campo”, del calore che si irradia intorno all'essere umano, e percepire che questo campo si estende all'esterno e interagisce con i campi provenienti dalle altre persone. Questa percezione sviluppa la consapevolezza di essere connessi col gruppo e con la Terra. Nell'immagine sopra un campo “alto” che circonda testa e torace, sotto un campo “equilibrato” con una leggera prevalenza a destra. Tutti sentiamo il nostro “campo” come spazio vitale o “prossemico”, intorno a noi. Tutti sentiamo fastidio se una persona sgradita ci si avvicina troppo ed entra nel nostro spazio, mentre sentiamo piacere anche solo ad essere vicini a certe persone particolarmente care e amorevoli.
5. **Coerenza.** In fisica quantistica le particelle possono essere più o meno coerenti tra loro, ossia avere le frequenze in fase. Elevati livelli di coerenza permettono la comunicazione, lo sviluppo e l'evoluzione del vivente. Come sarà descritto a breve, la relazione tra persone (*entanglement*) può essere misurata come sincronizzazione o coerenza armonica tra le onde elettroencefalografiche del cervello: la “coerenza EEG” (vedi pag. 20). Se la relazione

è amorevole e consapevole le onde EEG sono ad altissima coerenza e generando fenomeni di sincronizzazione di coppia e collettivo.

6. **Non-località.** Come in fisica è stata dimostrata un'interconnessione "non-locale" tra particelle-campi anche a grande distanza, oltre lo spazio e la velocità della luce (Aspect), così anche noi esseri umani sentiamo di essere parti di una rete profonda che ci connette con amici e familiari anche a grande distanze e ci fa sentire parti di una stessa umanità e di una stessa Terra.

Il cambio di paradigma attraverso la consapevolezza energetica di sé

Nella esperienza pluriennale dell'equipe di ricercatori del Villaggio Globale per l'educazione globale e la promozione della salute si è preso coscienza che normalmente le persone si sentono molto nella testa, nella mente, e sentono poco il cuore e il corpo: in altri termini evidenziano la dicotomia percettiva tra la mente e il corpo che caratterizza il vecchio paradigma. Questa divisione, secondo il neuroscienziato Paul MacLean (1954, 1977) nasce presumibilmente da una *schizofisiologia* dei "tre cervelli" (che descriveremo a breve), ossia da una conflittualità neurocognitiva tra le funzioni mentali-intellettive della neocorteccia, le funzioni emotive-affettive del cervello limbico e quelle intuitive-primarie del cervello rettile.

Secoli di cultura frammentata hanno portato l'essere umano a vivere molto di testa e a sentire il corpo fisico come una sorta di meccanismo biologico che ha imparato a controllare e comandare.

Validazioni scientifiche di efficacia del Protocollo Gaia nella riduzione dello stress

Nel Progetto Gaia vengono utilizzate semplici ed efficaci pratiche di consapevolezza corporea ed energetica, come la *mindfulness*, l'"esplorazione del corpo" o *body scan* psicosomatico e gli "**esercizi di energetica**" o "pratiche di lunga vita", derivate dal *tai chi*, dal *qi gong* e dallo *yoga* (vedi foto). Queste tecniche di consapevolezza consentono di educare le persone, sia bambini che adulti, a percepire il proprio corpo fisico con maggiore attenzione e sensibilità e poi gradualmente a sviluppare una sensibilità sempre più sottile che permette, con facilità, di percepire la dimensione "energetica" del proprio corpo, come



sensazioni di calore, pressione, eccitazione, rilassamento, e poi a disegnarlo come energie colorate fluide o come tensioni psicosomatiche. Lo sviluppo della consapevolezza "energetica" permette di rivitalizzare le funzioni fisiologiche del corpo, di aumentare la fluidità e la forza, di ribilanciare gli squilibri più leggeri, di sciogliere le tensioni e i blocchi psicosomatici: elementi essenziali per **ridurre lo stress** migliorare la propria salute e realizzarsi nella vita. Su *PubMed*, il più importante sito di articoli scientifici, si possono trovare oltre 700 pubblicazioni sull'efficacia del *Tai Chi* e del *Qi Gong* sulla riduzione dei rischi cardiovascolari, sul miglioramento della depressione, dei dolori muscolari e scheletrici, dell'artrosi, dell'insonnia, nelle patologie polmonari, della qualità della vita dei pazienti schizofrenici, dializzati, con tumori al seno, alla prostata, fibromialgici, diabetici, ecc. Per queste evidenze scientifiche l'OMS ha consigliato l'uso delle pratiche di "energetica" per la promozione della salute. Queste pratiche si sono rivelate un efficace strumento per un "cambio di paradigma" basato sul "salto di consapevolezza" dalla percezione puramente "fisica-materiale" ad una percezione "energetica-informativa", che si manifesta con una coscienza più unitaria del proprio essere, della propria salute e della connessione con le altre persone con cui si vive, si studia o si lavora.

IL NUOVO PARADIGMA NELL'EVOLUZIONE

I Sistemi Unitari: vedere l'unità psicosomatica in tutte le cose

Fondamentale nel tentativo di descrivere la Creatura è il problema di ottenere una descrizione fatta di molte parti e tuttavia unificata, con un'organizzazione logica che in qualche modo sia un modello della complessa organizzazione dei sistemi viventi... Al cuore della rete... sta l'esperienza del Sé. Mary Catherine Bateson

Uno dei più importanti traguardi che abbiamo realizzato in questi anni è stata l'identificazione del concetto di **"sistema unitario"** definito come ogni sistema che possiede una rete coerente di informazioni e quindi che evidenzia una **"consapevolezza sistemica"** definita come **"Capacità di un sistema di conoscere il significato di una informazione e di elaborarla per evolvere e adattarsi all'ambiente."**

Applicando questo semplice concetto, grazie anche ad Ervin Laszlo, considerato uno dei massimi esperti internazionali di Teoria dei Sistemi, abbiamo sviluppato le "Tavole dei sistemi Unitari".

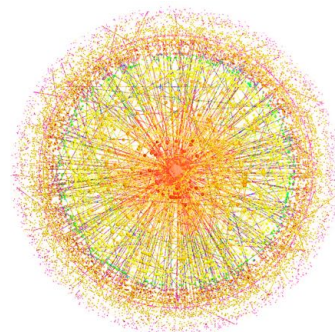


TAVOLA INTEGRATA DEI SISTEMI UNITARI

MODELLI MATERIALISTI
RES EXTENSA - ORDINE ESPLICATO
considerano solo la dimensione fisica energetica

MODELLI COGNITIVI
RES COGITANS - ORDINE IMPLICATO
evidenziano la dimensione dell'informazione coscienza

MODELLI OLISTICI
SISTEMI UNITARI - CYBER
considerano la globalità dell'essere

ORDINI
di complessità
evolutiva

VUOTO SUB QUANTISTICO

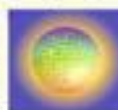


Qubit (quantum bit) unità di informazione senza coscienza con proprietà di entanglement sovrapposibilità degli stati interferenza e indeterminazione. (Esiste nello spazio di Hilbert)

COSCIENZA SUB QUANTISTICA

Qubit (quantum bit) la più elementare unità di coscienza-informazione (Faggin). Teoricamente un Qubit possiede un numero infinito di combinazioni così da permettere la rappresentazione, in un unico qubit di tutto lo scibile umano.

Cyber Self Cognitive System



COSCIENZA UNITARIA DEL TUTTO

Qubit (quantum bit) la più elementare unità di coscienza-informazione (Faggin) che manifesta la coscienza sul piano "astratto" di Hilbert. E' dotata di libero arbitrio (indeterminazione) e di interconnessione (entanglement).

ORDINI di complessità evolutiva

0°
PURA COSCIENZA

ALFA ACCORDAZIONE

dimensione immutabile



Particella quantistica come campo di energia puramente materiale che evolve in modo totalmente casuale

Particella come "campo di informazione attiva" (D.Bohm) che percepisce e reagisce agli stimoli, dotata di una "scienza" (F. Dyson, J.E. Charon) e che si evolve in modo coerente (E. Del Giudice)



La particella come "campo oistico" (D.Bohm) dotata di "proto-coscienza" (N. Whitehead). E' l'unità oistica di energia intelligente che genera creativamente l'esistenza.

dimensione quantistica

1°
COSCIENZA QUANTISTICA



Atomo come unità energetica della materia fisica. Non possiede intelligenza, percezione o cognizione.

L'atomo ha una percezione di campo molto vasta. "Ogni molecola conosce ciò che le altre molecole stanno facendo" (J. Prigogine).



L'atomo è un sistema intelligente capace di percezione attiva e di creare legami ad elevata coerenza (E. Del Giudice, G. Preparata) come amminiacidi, molecole complesse e DNA.

dimensione materiale

2°
COSCIENZA MATERICA



Cellula come insieme di atomi e molecole senza intelligenza, che si adatta all'ambiente ed evolve con mutazioni genetiche casuali. Non c'è retroazione tra l'esperienza cellulare e il DNA.

Cellula come "sistema autopietistico cognitivo" (H. Maturana e F. Varela). Ogni parte è informata e coerente con l'intero sistema. Ogni trasformazione biochimica e genetica è un processo informatico regolato cognitivamente. L'informazione è la base della vita (M. Eigen, H. Margenau).



Cellula come unità vivente e intelligente, come "sistema unitario" e autocognitivo che si adatta e si evolve come un tutto attraverso un'interazione cognitiva genetica ed epi-genetica intelligente (F. Bottaccioli).

dimensione etica

3°
COSCIENZA ETICA



Essere umano come corpo fisico anatomico, fisiologico e nervoso. Il cervello si è evoluto per caso e produce la mente come fenomeno neurofisiologico emergente.

Essere umano come sistema cognitivo PNEI, come una "rete psicosomatica" (C. Perini). Neurobiologia della coscienza di Sé. Core Self e darwinismo neurale (M. Edelman). Cervello e DNA conservano le informazioni dell'intera evoluzione (J. Panksepp). L'essere umano evolve da una base epigenetica intelligente.



Essere umano come "unità di coscienza" come "Sé Psicosomatico" capace di evolvere verso l'autocoscienza, di rendere consapevoli gli istinti aggressivi della mente rettile e di generare "coerenza EEG" con altri esseri umani creando una coscienza collettiva e planetaria. (N. Montecucco).

dimensione psichica

4°
COSCIENZA PSICHICA



Pianeta come insieme "materiale" di regni minerali, vegetali, animali che possono essere liberamente sfruttati da chi li possiede.

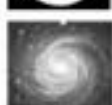
Pianeta come complessa rete di energie e informazioni in delicato equilibrio (F. Capra). Un sistema vivente cosciente (J. Lovelock) capace di omeostasi e autopoiesi bilanciando i gas atmosferici o la salinità oceanica.



Terra come "coscienza planetaria" (E. Laszlo), come Gaia (J. Lovelock) un eco-sistema-culturale unitario di estrema complessità e intelligenza che co-evolve attraverso l'evoluzione di ogni sua parte o creatura (E. Jasthi).

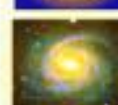
dimensione planetaria

5°
COSCIENZA PLANETARIA



Galassia come aggregato "casuale" di stelle, sistemi solari e pianeti. La Terra viene considerata come unico pianeta vivente.

Galassia come aggregato coerente e unico di stelle, sistemi solari e pianeti ed esopianeti. Si cercano esopianeti simili alla Terra per cercare altre forme di vita.



Galassia come Sistema unitario, "logos" che riunisce stelle, sistemi solari, pianeti ed esopianeti con una struttura logica unica e inestinguibile.

dimensione galattica

6°
COSCIENZA GALATTICA



Universo come massa di materia e di energia nata dal Big Bang e in continua espansione. Non è necessaria la coscienza nella sua evoluzione.

L'Universo è un infinito campo di energie e informazioni unito da una coscienza profonda: il campo dell'Akasha (E. Laszlo). L'Universo partecipatorio e la coscienza che lo percepisce (J. Wheeler).



L'Universo come "Oneness" (G. Preparata): come un indiviso campo quantistico energia e informazione (Faggin). L'Universo olografico come "Wholeness" implicato/esplicito (D. Bohm).

dimensione cosmica

7°
COSCIENZA COSMICA

COSCIENZA UNITARIA DEL TUTTO

ORDINI
di complessità
evolutiva

L'idea di fondo di Ludvig Von Bertalanffy, il padre della Teoria Generale dei Sistemi, era di ridare dignità scientifica e sacralità agli organismi viventi! È stata una profonda soddisfazione poter aggregare e sintetizzare le "unità", i "mattoni" che compongono la nostra realtà, in modo sistemico e organico, mettendo sempre al centro la coscienza sistemica.

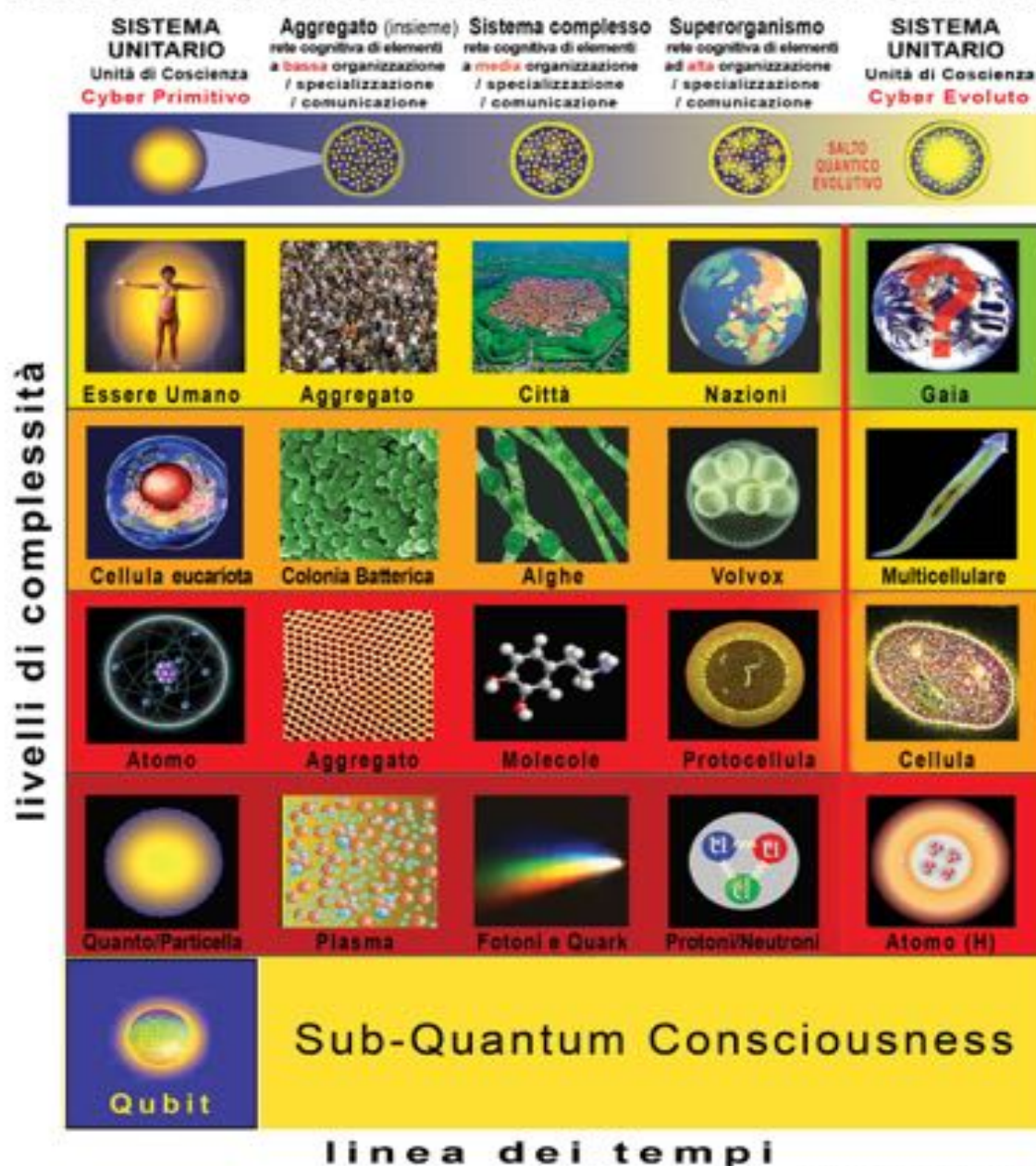
La "Tavola Integrata dei Sistemi Unitari" ordina a sinistra le "unità materiali" e a destra le stesse unità integrando la loro componente cognitiva, psichica, evidenziata da scienziati, studiosi e premi Nobel. Ne risulta un quadro d'insieme estremamente interessante che permette di cogliere l'aspetto più è profondo della coscienza in ogni forma. Ridando dignità ad ogni essere vivente. Diventare consapevoli che l'intera esistenza, in ogni suo frammento è viva e intelligente. Un elemento fondamentale per risacralizzare l'esistenza e orientarci verso un futuro sostenibile dell'ecosistema terrestre.

La Tavola Isomorfica: le leggi dell'evoluzione dei sistemi sui vari livelli

Uno dei punti chiave della teoria generale dei sistemi, è l'*isomorfismo*, al greco *isos*, uguale, e *morphé*, forma, ossia l'evidenza che le leggi che governano l'evoluzione dei sistemi si ripetono in forme e schemi analoghi, anche se non identici, su differenti livelli di evoluzione e di complessità.

Così abbiamo realizzato la "Tavola Isomorfica dei Sistemi Unitari", in cui sono evidenziate le fasi

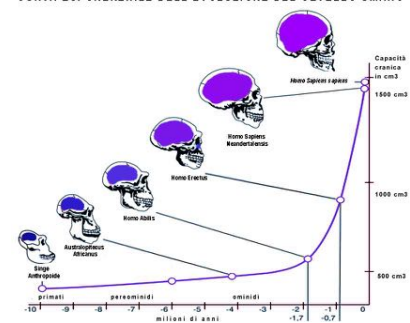
TAVOLA ISOMORFICA DEI SISTEMI UNITARI



essenziali e analoghe dei differenti processi di evoluzione, dalle unità fisiche più semplici e meno informate/coscienti, alle unità biologiche e umane di ordine e di complessità superiore ed esponenzialmente più informate/coscienti. Una logica di connessione, di evoluzione della complessità!

Queste tavole permettono un'osservazione elementare ma di profonda rilevanza scientifica. Se esistesse solo la materia senza coscienza, e la legge di entropia, significherebbe che ogni salto di complessità sarebbe un più improbabile di quello precedente, generando una curva "logaritmica". Osservando le curve evolutive si vede chiaramente che tanto più gli organismi generano strutture complesse e più significative, tanto più la curva accelera e si alza: diventa una curva "esponenziale".

CURVA ESPONENZIALE DELL'EVOLUZIONE DEL CERVELLO UMANO



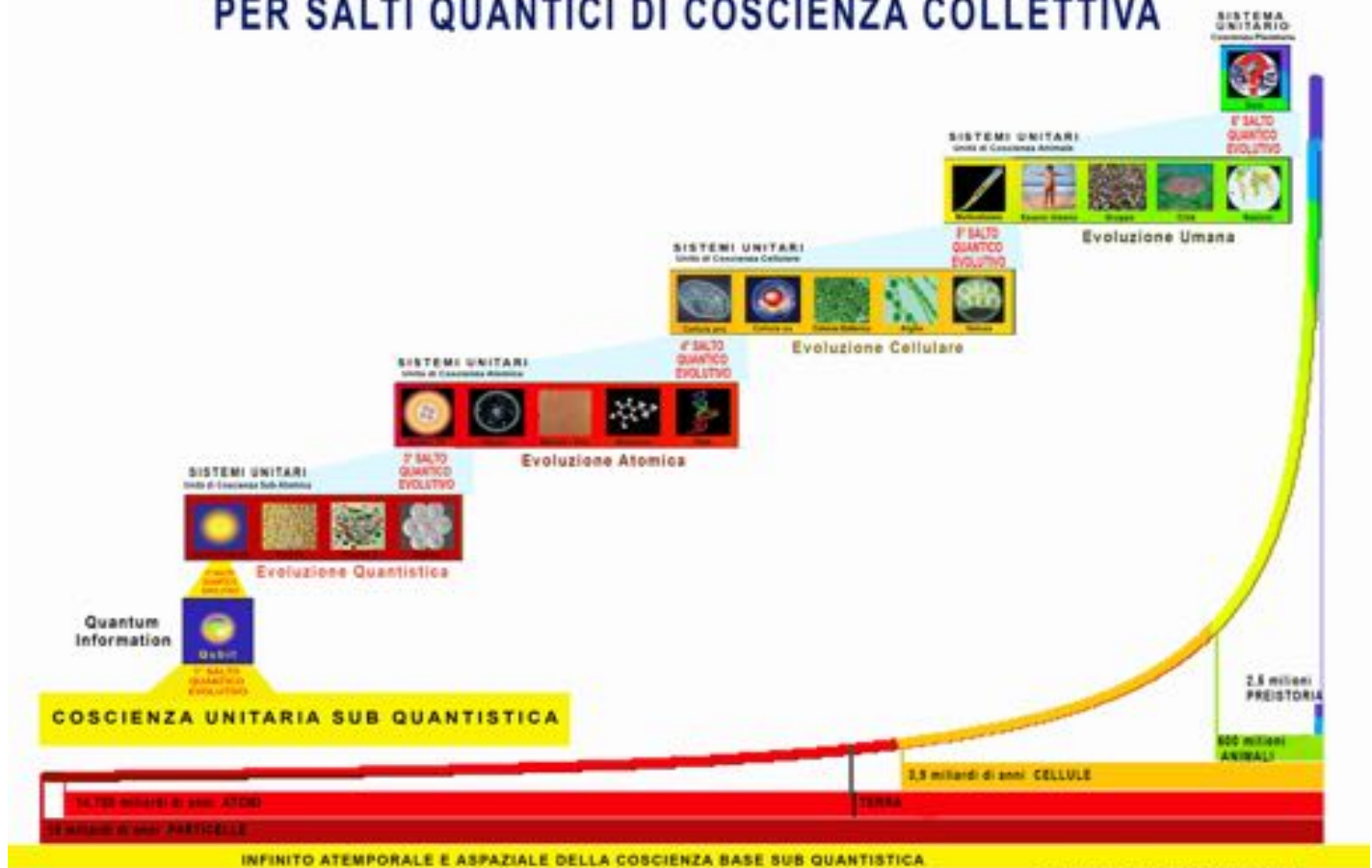
La Co-Evoluzione della Coscienza Planetaria

La stessa curva dell'Evolutione dal Big Bang ad ora è esponenziale.

Se organizziamo la tavola dei sistemi unitari cronologicamente, mettendo sull'ascissa il progredire orizzontale del tempo, e in ordinata lo sviluppo verticale della complessità delle fasi dell'evoluzione dei Sistemi Unitari, otteniamo una curva "esponenziale" dove emerge con evidenza, come hanno sostenuto Erik Jantsch ed Ervin Laszlo, che la coscienza si evolve per "co-evoluzione" e per "salti quantici", non solo per competizione.

La tavola della co-evoluzione dei sistemi unitari permette di comprendere le logiche evolutive che abbiamo inserito nel programma educativo del Progetto Gaia. Le nostre ricerche, ora in fase di pubblicazione su una delle più importanti riviste scientifiche del settore, mostrano che il processo educativo del Progetto Gaia favorisce lo sviluppo della cooperazione, della condivisione, della sinergia e del senso etico e umano che rappresentano la base necessaria della cittadinanza globale.

TAVOLA DELLA CO-EVOLUZIONE DEI SISTEMI UNITARI PER SALTI QUANTICI DI COSCIENZA COLLETTIVA



IL NUOVO PARADIGMA NELLE NEUROSCIENZE E IN MEDICINA

UNA VISIONE NEUROPSICOSOMATICA DELL'ESSERE UMANO

Verso un nuovo paradigma scientifico dell'unità psicosomatica

Il nuovo paradigma si sta manifestando in modo molto evidente anche nei campi della medicina e della psicologia, grazie alle scoperte della PNEI, delle neuroscienze e alle ricerche sulla coscienza e le emozioni. Il vecchio paradigma dicotomico cartesiano ha portato a ritenere che la coscienza, come "*res cogitans*", contrariamente alla materia, la "*res extensa*", fosse impossibile da studiare sperimentalmente e pertanto non costituisse materia di ricerca e conoscenza scientifica. La scienza moderna, dal seicento in poi, si è sviluppata con un'attitudine fortemente materialista e riduzionista come "scienza senza coscienza". I recenti e più sofisticati metodi di indagine scientifica e l'evolversi delle conoscenze relative alle neuroscienze, hanno invece generato una rivoluzione di paradigma che si fonda proprio sul riconoscimento del ruolo centrale della coscienza e del Sé nell'organizzazione biologica, cognitiva e sociale del vivente. Si supera così la dicotomia Cartesiana tra mente e corpo e si apre una nuova scienza dell'unità psicosomatica basata su ricerche sperimentali e dati empirici.

La PNEI e basi scientifiche dell'unità mente-corpo

La PNEI, Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia, è una nuova branca della medicina che negli ultimi vent'anni ha riunito la dicotomia mente-corpo consentendo migliori modelli di comprensione dell'unità psicosomatica dell'essere umano e dei meccanismi che sottostanno alle malattie. L'aumento esponenziale delle ricerche e degli studi sulla PNEI sulla profonda interconnessione tra psiche, emozioni e salute stanno generando un cambiamento di paradigma che in cui il benessere globale non può più essere separato dalle dimensioni umane della coscienza, delle emozioni e delle relazioni sociali. Di seguito sono brevemente tracciate le principali ricerche e scoperte scientifiche della PNEI. Nel 1964 George F. Solomon, docente alla Stanford University e alla University of California Los Angeles con alcuni colleghi ha coniato il termine "*psychoimmunology*" e ha pubblicato un articolo che diventa un punto di riferimento: "Le emozioni, l'immunità e la malattia". Solomon, lavorando con lo psicologo clinico Rudolf Moos, ha condotto una vasta ricerca sugli effetti dei fattori psicologici della salute sul sistema immunitario evidenziando la relazione tra stati emotivi e l'insorgenza e il decorso delle malattie. Nel 1975 lo psicologo Robert Ader e l'immunologo Nicholas Cohen, presso l'Università di Rochester a New York, dimostrano sperimentalmente che la psiche attraverso il sistema nervoso, può influenzare il sistema immunitario e quindi la salute e la malattia. Ader ha coniato il termine PNI "*psiconeuroimmunologia*", ed è stato il fondatore ed ex presidente della *Psychoneuroimmunology Research Society*, e presidente dell'*American Psychosomatic Society*.

Candace Pert: le "molecole delle emozioni" e la psicosomatica scientifica

Nel 1985, Candace Pert, ricercatrice del NIMH, National Institutes of Mental Health presso la Georgetown University e scopritrice delle *endorfine* e dei *neuropeptidi*, insieme a Michael Ruff e colleghi, pubblica l'articolo *Neuropeptides and their receptors: a psychosomatic network*, sul *Journal of Immunology*, segnando così l'inizio della psicosomatica scientifica. La Pert, membro del nostro Comitato Scientifico, scopre che i *neuropeptidi* e i *neurotrasmettitori*, sono "*molecole di emozioni*" che formano una rete di comunicazioni dinamiche tra il sistema psichico, nervoso, endocrino e immunitario che si estende all'intero corpo e che è alla base della malattia e della salute. Pert scopre anche le *endorfine* (morfine endogene) che sono fortemente



legate al benessere globale e alle emozioni di piacere derivate dagli stati di esperienza più elevata come l'amore profondo, l'amicizia, la sessualità, la meditazione e la socializzazione. Pert scopre che le *endorfine* e i loro recettori sono concentrati in particolari aree del cervello, come il sistema limbico, deputato alla gestione delle emozioni. Viene provato quindi che il sistema limbico, il cervello delle emozioni, è il punto focale alla base del senso di benessere e della salute psicofisica. La Pert scrive: *"Risulta sempre più evidente che bisogna parlare di "mente/corpo" come un'unica entità integrata", "siamo nel mezzo di una rivoluzione scientifica, un grande cambiamento di paradigma che comporta mutamenti enormi sul modo in cui si affronta il problema della salute e della malattia."* Le ricerche cliniche in soggetti sani e in pazienti affetti da cancro e HIV hanno evidenziato significative correlazioni tra l'espressione o repressione emotiva e le funzioni immunitarie che si riflettono con gli esiti positivi o negativi per la salute.

TRE: i tre cervelli come livelli neuroevolutivi della coscienza

Paul MacLean, medico e neuroscienziato della Yale Medical School e del NIMH (*National Institute of Mental Health*), nel 1960 ha dato un contributo significativo nel campo delle neuroscienze, della psichiatria e del modello psicosomatico, con la sua teoria del "cervello triuno" e con l'identificazione e definizione del "sistema limbico". Nel 1972, pubblica *A Triune Concept of the Brain and Behaviour*, in cui evidenzia come la struttura del cervello e della coscienza umana, sia costituita da tre differenti livelli evolutivi che ereditiamo filogeneticamente dai rettili, dai mammiferi e dai primati. Come si vede nello schema di MacLean, il cervello umano è costituito dalla sovrapposizione di tre strutture:

1) il cervello rettile che gestisce i bisogni primari e gli istinti,

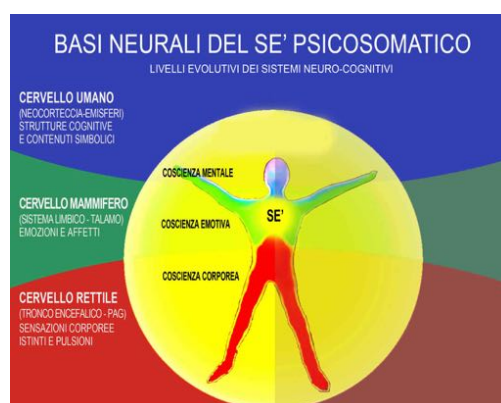
2) il cervello mammifero che gestisce le emozioni e gli affetti,

3) il cervello umano o neocorteccia che gestisce la mente e le funzioni intellettive superiori.

MacLean affermava che questi tre cervelli gestiscono parallele funzioni della coscienza e devono essere educati in modo specifico ed appropriato per permettere un corretto sviluppo globale dell'essere umano. Questa educazione alla consapevolezza corporea, emozionale e cognitiva è uno delle prerogative fondamentali del Progetto Gaia, che è stato sviluppato negli ultimi decenni.

Le ricerche scientifiche sulla consapevolezza di Sé

La "consapevolezza di Sé", rappresentata nell'immagine come una sfera luminosa, centrata sul Sé, che abbraccia e include la consapevolezza corporea, emotiva e cognitiva, è una delle fondamentali *Life Skills* proposte dall'OMS su cui si è concentrata l'attenzione delle ricerche internazionali delle neuroscienze degli ultimi anni. Gerald Edelman, premio Nobel per la Medicina, uno degli studiosi che maggiormente ha indagato questa centrale dimensione umana, afferma che la coscienza di Sé è espressione del *"Dynamic Core of Consciousness"* (Tononi e Edelman, 1998) il network talamo-corticale, che collega il cervello emotivo al cervello cognitivo, il cuore e la mente. Le ricerche di neurofisiologia di Edelman (2004), Llinas (1998), Jaak Panksepp (2007, 2012), e Damasio (1999), portano alla conclusione che la consapevolezza di Sé è legata ai circuiti neuropsichici che generano il senso di unità corporea, emotiva e cognitiva, ossia il senso di identità e integrità, che sono la radice del benessere



psicofisico. La coscienza di Sé regola e governa gli equilibri endocrini, le emozioni, l'amorevolezza, le relazioni, il senso di appagamento, la gioia di vivere e le difese immunitarie.

Le ricerche scientifiche sulle emozioni: il “cuore” del problema

Nel 2007 Jaak Panksepp apre un nuovo campo di studi e ricerche: le “neuroscienze emotive” (*affective neuroscience*, 2007) che hanno dato un enorme contributo alla comprensione della natura degli equilibri emotivi che stanno alla base della salute e del benessere umano, dallo stress alla depressione, mettendo in evidenza sette principali sistemi delle emozioni rappresentanti “*le vie psicologiche, emotive e comportamentali con cui la coscienza di sé si manifesta nella vita*”.

Panksepp, che è membro del nostro Comitato Scientifico, mostra come le emozioni umane e la coscienza di Sé sono presenti in zone analoghe del cervello dei mammiferi e in parte anche di animali più primitivi. Nel suo testo *Affective Neuroscience* (1998) Panksepp evidenzia come lo studio scientifico delle emozioni sia alla base degli equilibri che generano il benessere o il malessere psicofisico. Comprendere le emozioni è comprendere il “cuore” dell'essere umano, delle relazioni affettive e sociali e della sua salute globale.

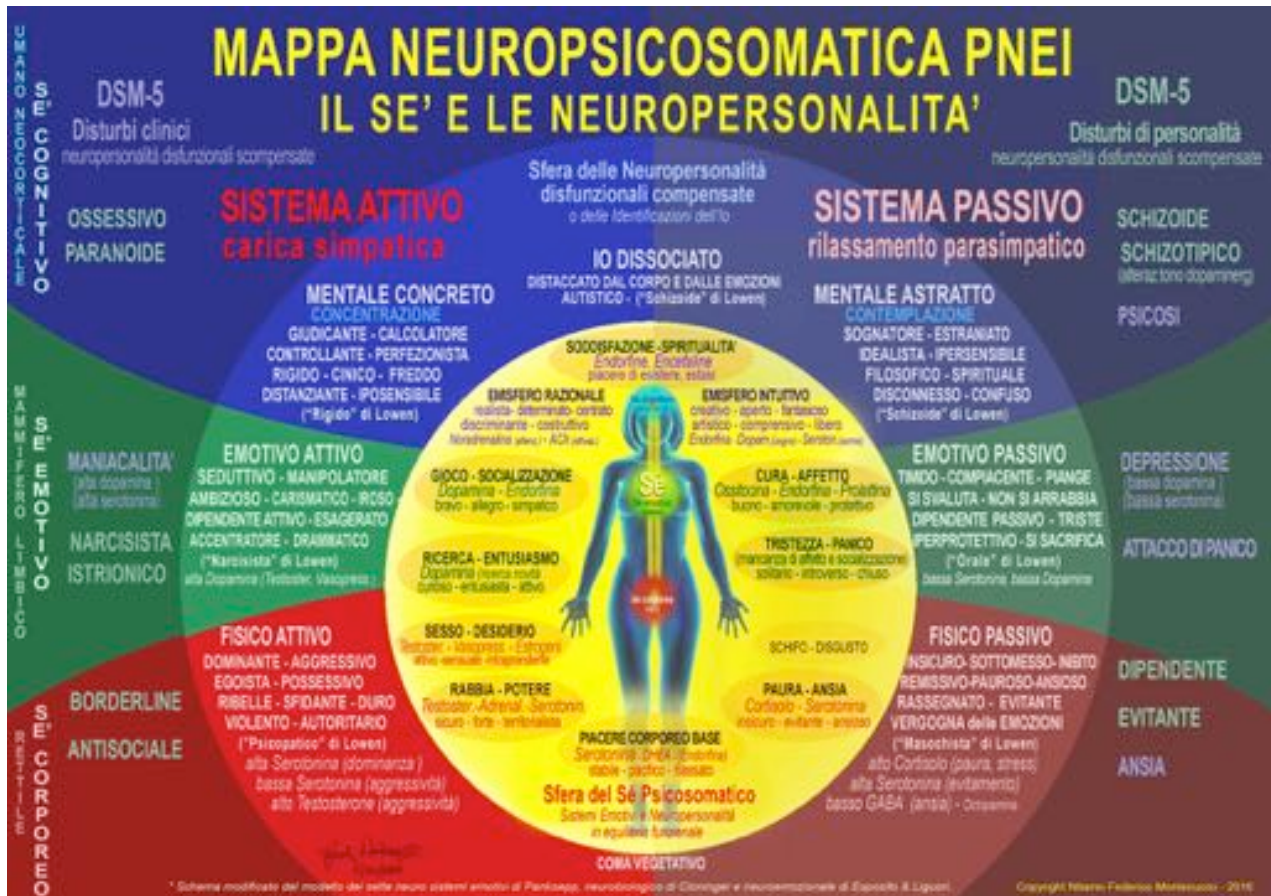
Nel suo libro, *L'Archeologia della Mente* (2014), Panksepp sottolinea che questi sistemi emotivi sono le principali vie di espressione del Sé, ossia rappresentano le funzioni psicosomatiche di base del vivente che regolano i differenti aspetti essenziali della nostra vita e si manifestano attraverso specifici comportamenti fisici, emotivi e cognitivi. Partendo dal *Brain Regulatory System*, il sistema dell'equilibrio energetico-metabolico di base, centrato sul PIACERE CORPOREO, o *Homeostatic Body Pleasure*, si sviluppano i sette principali sistemi emotivi: RICERCA/ENTUSIASMO, RABBIA/DOMINANZA, PAURA/ANSIA, SESSUALITÀ/DESIDERIO, CURA/AMOREVOLEZZA, TRISTEZZA/PANICO e GIOCO/FANTASIA.



La mappa neuropsicosomatica delle neuropersonalità

Uno dei più importanti risultati del nuovo paradigma è la mappa neuropsicosomatica, che pone La coscienza di Sé al centro del sistema, riassume in modo organico e funzionale i “sistemi emotivi” di Panksepp e introduce il concetto avanzato di “neuropersonalità”, sostenuto da centinaia di ricerche scientifiche nell'ambito delle neuroscienze, della psiconeuroendocrinoimmunologia, della neurofisiologia e della psicopatologia. Questa mappa delle neuropersonalità si è rivelata della massima importanza nella diagnosi psicopatologica, nell'approccio terapeutico integrato e particolarmente nell'educazione, in quanto permette di comprendere la base delle differenze della personalità umana e delle relative relazioni caratteriali sia in positivo che in senso patologico.

Il concetto di neuropersonalità ha permesso di rivisitare e aggiornare le teorie e gli “stili dell'attaccamento”, uno dei pilastri della psicologia evolutiva, sviluppato dalla Ainsworth e da Bowlby negli anni 70. La mappa delle neuropersonalità permette anche di comprendere e imparare a ridurre e gestire lo stress e i principali disturbi psicosomatici come ansia, depressione e attacchi di panico.



Neurofisiologia dello stress

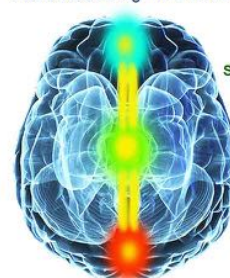
L'attivazione del sistema della PAURA/ANSIA stimola l'"asse dello stress" che attiva il sistema simpatico e la produzione di cortisolo (la molecola dello stress), di adrenalina (eccitazione motoria) e di noradrenalina (eccitazione mentale).

L'attivazione dell'asse dello stress (sistema della PAURA) genera l'inibizione del piacere di vivere (bassa SEROTONINA), la tristezza e la "chiusura

del cuore" (bassa OSSITOCINA), riduzione del gioco e socializzazione (bassa DOPAMINA), e bassa stima di Sé (bassa ENDORFINA), generando tensioni neuromuscolari e fisiologiche percepite come "blocchi psicosomatici" nelle differenti parti o sistemi corporei (vedi immagini).

Le pratiche del Progetto Gaia sono state dimostrate scientificamente efficaci nella riduzione della tensioni neuromuscolare corporee (blocchi psicosomatici), dello stress, dell'ansia e della depressione e nel miglioramento del benessere, con aumento di SEROTONINA (piacere corporeo), OSSITOCINA (piacere affettivo), DOPAMINA (piacere sociale) e ENDORFINA (soddisfazione globale).

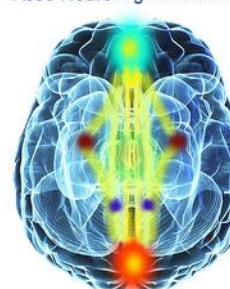
Asse Neurocognitivo del Sé



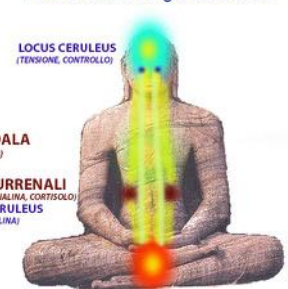
Asse Psicoenergetico del Sé



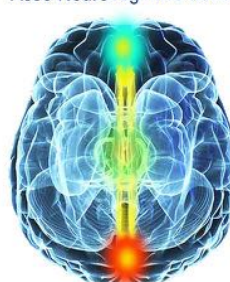
Asse Neurocognitivo del Sé



Asse Psicoenergetico del Sé



Asse Neurocognitivo del Sé



Asse Psicoenergetico del Sé



Iperattività Mentale
e Dominanza
Difficoltà di espressione

Chiusura Emotiva
Blocco del Cuore
Tensione al Diaframma

Insensibilità corporea
(inibizione degli istinti)

IL NUOVO PARADIGMA IN PSICOLOGIA

Le ricerche sulla *mindfulness*: la pratica di consapevolezza per la riduzione dello stress

Negli ultimi decenni si sono sviluppate numerose ricerche e protocolli medici e psicologici per la promozione della salute che utilizzano pratiche di consapevolezza di Sé come la *mindfulness*. Jon Kabat-Zinn, Professore Emerito di Medicina e fondatore del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society presso la University of Massachusetts Medical School, ha sviluppato il protocollo *Mindfulness-Based Stress Reduction* MBSR.

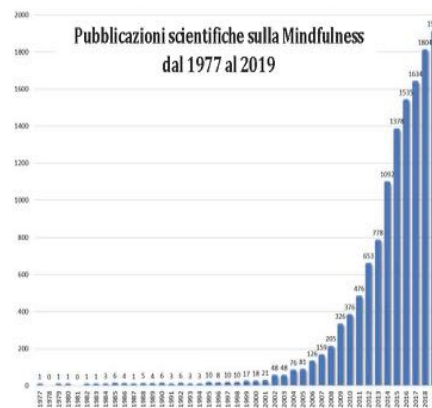
In modo analogo il Progetto Gaia è basato sul *Protocollo Mindfulness Psicosomatica PMP*, che utilizza la *mindfulness* e pratiche di provata efficacia clinica per la riduzione dello stress, ansia e dolore. La *mindfulness* è la pratica di consapevolezza di Sé più conosciuta e studiata al mondo, che insegna a riconoscere, regolare e ridurre lo stress, l'ansia e la depressione. Le basi del benessere psicosomatico.

Le validazioni internazionali degli effetti della *mindfulness* sul benessere psicofisico

La *mindfulness* rappresenta uno strumento chiave nella promozione al benessere in quanto è una pratica di facile apprendimento senza effetti collaterali e con evidenti effetti positivi sul miglioramento della salute e della gestione delle emozioni.

Le ricerche sulla *mindfulness*, negli ultimi anni hanno avuto un incremento esponenziale.

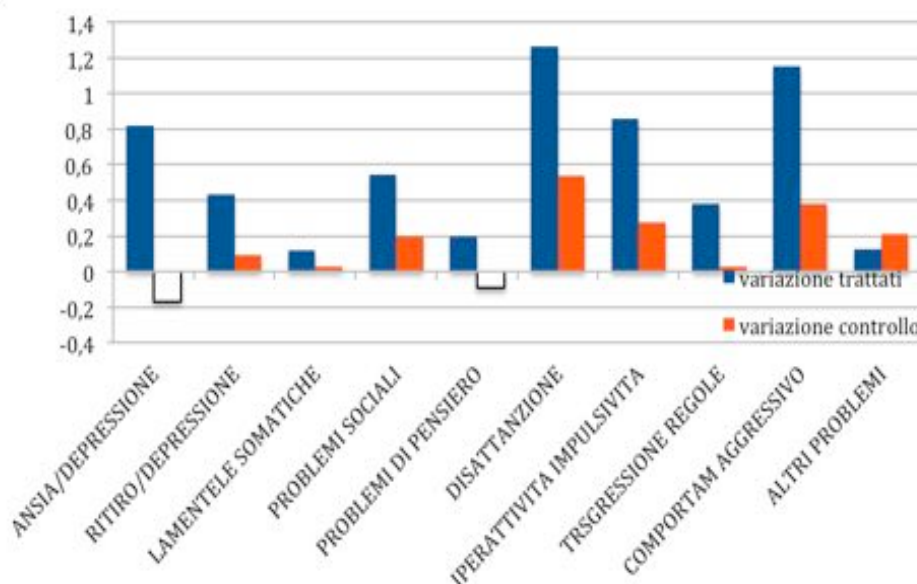
Oltre 2500 studi hanno evidenziato l'efficacia clinica della *mindfulness* sulla riduzione dello stress (Baer et al., 2012; Geary, Rosenthal, 2011), dei livelli di cortisolo (l'ormone dello stress e dell'ansia), del testosterone (aggressività, violenza), della depressione (aumento serotonina e dopamina), della tensione muscolare e psichica, nervosismo, insonnia, ipereccitazione, ipertensione, dei dolori cronici e delle infiammazioni, delle malattie cardiovascolari, del cancro (Bränström et al., 2012), malattie polmonari (asma), ipertensione, cefalea, disturbi del sonno, disturbi d'ansia e attacchi di panico, disturbi digestivi difficoltà di memoria e concentrazione, AIDS.



Le nostre ricerche scientifiche sulla consapevolezza di Sé e la neuropsicosomatica

Tra le numerose ricerche scientifiche che mostrano l'efficacia del Progetto Gaia, abbiamo a titolo esemplificativo il miglioramento dei repertori emotivo-comportamentali nelle scale TRF (*Teacher Report Format*) e

CBCL (*Child Behavior Checklist*) tra allievi trattati e gruppo di controllo, con evidenti miglioramenti nelle scale dell'Ansia-Depressione, del Ritiro scolastico, dei Problemi sociali, della Disattenzione e dell'Iperattività (ADHD) e dei Comportamenti Aggressivi (bullismo).



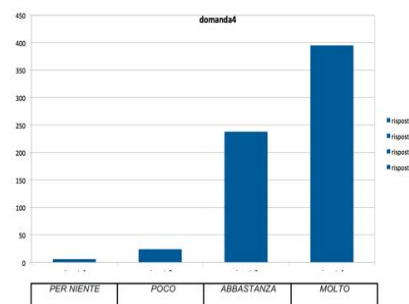
Evidenziamo anche gli elevati indici di gradimento riscontrati.

Molti di questi studi e ricerche sono stati pubblicati in libri in articoli su riviste scientifiche nazionali e internazionali di grande prestigio come “*Mindfulness*” e sono stati presentati numerosi congressi e nelle 30 edizioni del Convegno Internazionale organizzato ogni anno dall’Istituto di Neuropsicosomatica del “Villaggio Globale”.

La Consapevolezza di Sé migliora la funzionalità e l’armonia” cerebrale

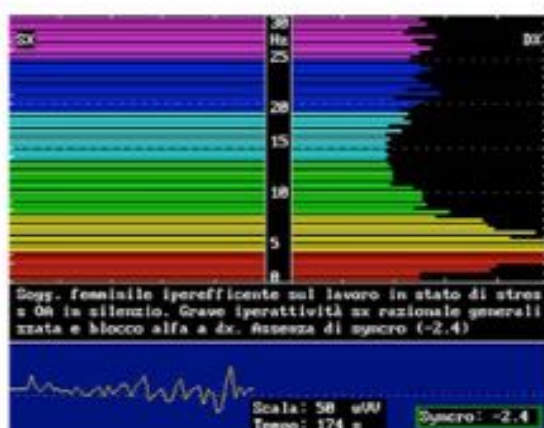
Dal 1988 l’Istituto di Neuropsicosomatica del Villaggio Globale, sotto la mia direzione, ha studiato la relazione tra coerenza cerebrale e consapevolezza di Sé, evidenziando una relazione statisticamente significativa tra la coerenza elettroencefalografica (EEG) e il benessere psicologico e psicofisico dell’individuo. Queste ricerche hanno evidenziato che la pratica della consapevolezza tende ad aumentare la coerenza EEG, fino a produrre “onde armoniche”. Le pratiche di consapevolezza rappresentano quindi un fondamentale strumento per il miglioramento del benessere psicofisico.

Statistiche Nazionali sul Gradimento e l'Efficacia del Progetto Gaia – Benessere

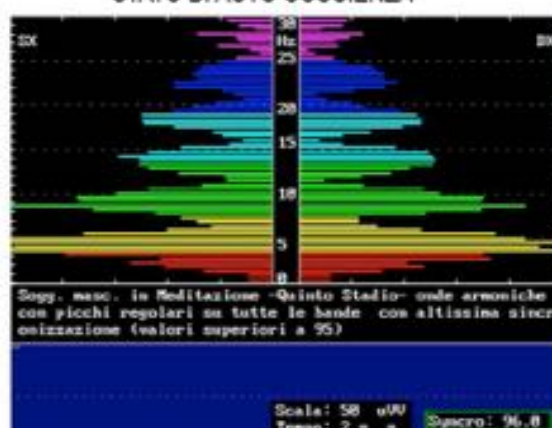


o
in

SISTEMA NEUROPSICHICO SBILANCIATO
(BASSA COERENZA EEG - BASSA CONSAPEVOLEZZA)

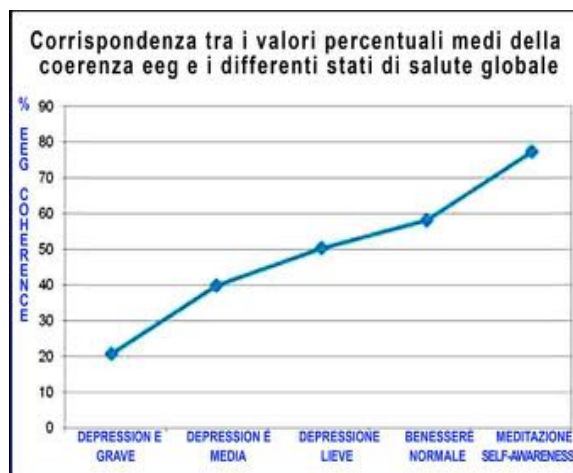


SISTEMA NEUROPSICHICO AD ALTA ARMONIA
(ALTA COERENZA EEG - ALTA CONSAPEVOLEZZA)
STATO DI AUTO COSCIENZA



Coerenza cerebrale: l’integrità del Sé come coerenza EEG

Per verificare e comprendere meglio la relazione tra consapevolezza di Sé, emozioni e benessere/disagio psicofisico, nel 2004 abbiamo iniziato una ricerca sulla relazione tra i livelli di coerenza EEG degli emisferi delle persone con depressione e stress, rispetto alle persone in stato di benessere o di consapevolezza di Sé. La ricerca si è svolta tra il 2004 e il 2006, su 120 soggetti e gli importanti risultati furono presentati in diverse università e convegni, tra cui il convegno internazionale della SIPNEI tenutosi a Roma nel 2008, e fu in seguito pubblicata nel libro “*Geni e Comportamenti*”. Lo studio si è avvalso dell’analisi della coerenza EEG abbinata al test di Zung per la depressione e al test M.S.P. per lo stress (Test *Mesure du Stress Psychologique*). Come si può vedere nel grafico riassuntivo i dati della ricerca hanno dimostrato una significativa correlazione



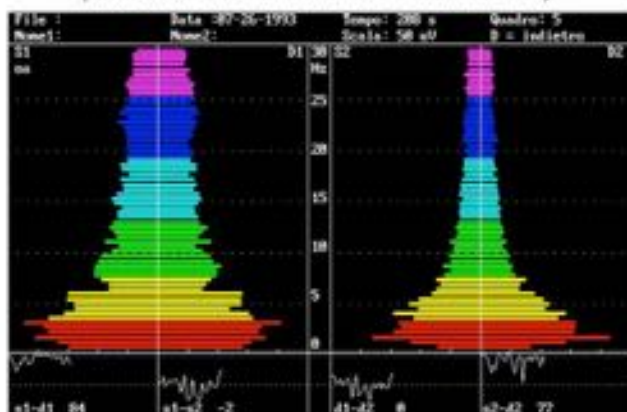
tra stato di salute psicosomatica e i livelli percentuali di coerenza EEG. Appare evidente che la coerenza EEG, che è un parametro di armonica comunicazione neurocognitiva, è un importante parametro di valutazione del livello di benessere/malessere psicosomatico. Questa ricerca evidenzia l'efficacia clinica delle pratiche legate alle life skills della "consapevolezza di Sé" e della "gestione dello stress", utilizzate nel Progetto Gaia.

La Consapevolezza di Sé migliora l'empatia e l'intelligenza emotiva di coppia

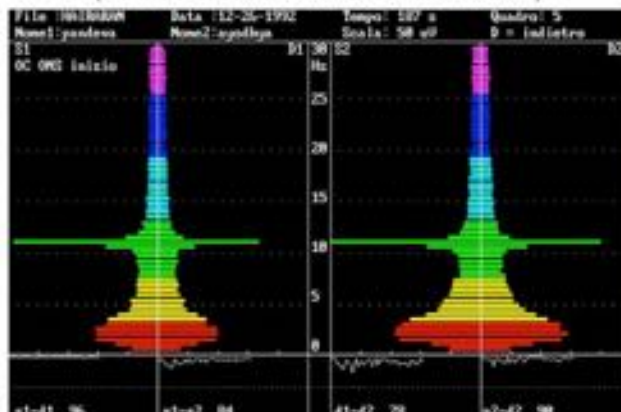
Il nostro Istituto, dagli inizi degli anni novanta, per comprendere le basi neuronali delle emozioni e delle relazioni umane, ha studiato il fenomeno della sincronizzazione cerebrale o "risonanza neurocognitiva" (EEG specchio) tra i cervelli di due persone in stato di empatia emotiva e di consapevolezza di Sé, evidenziando una significativa sincronizzazione tra i loro cervelli (coerenza elettroencefalografica EEG).



DUE CERVELLI NON COERENTI
DUE PERSONE IN STATO DI NORMALE CONSAPEVOLEZZA
(basso livello di comunicazione e collaborazione)



DUE CERVELLI AD ALTA COERENZA
DUE PERSONE IN STATO DI AUTO CONSAPEVOLEZZA
(alto livello di comunicazione e collaborazione)



Questa è la prima ricerca a livello internazionale che dimostra come l'empatia e la consapevolezza di Sé siano importanti strumenti per migliorare le relazioni e creare maggiore comprensione, comunicazione, senso di fiducia e di sicurezza tra due persone.

Da queste ricerche sulla "risonanza neuropsichica", sono state successivamente sviluppate una serie di pratiche di consapevolezza e di gestione delle emozioni, delle relazioni, dell'empatia e dell'amorevolezza, sulle linee dello sviluppo delle rispettive *life skills* dell'OMS, che sono state inserite nel Progetto Gaia. Nel Progetto Gaia, ai bambini come agli adulti, si insegna a sviluppare la consapevolezza emotiva e relazionale, competenza fondamentale per migliorare l'empatia; la relazione tra persone, i disturbi affettivi e i disturbi affettivi e i problemi di coppia.

La Consapevolezza di Sé migliora la collaborazione e l'intelligenza emotiva di gruppo

Il nostro Istituto dal 1994 ha iniziato anche lo studio del fenomeno della sincronizzazione cerebrale di gruppo e ha rilevato un significativo aumento di coerenza EEG tra i cervelli di persone in stato di empatia o di consapevolezza di Sé.

Questa è la prima ricerca a livello internazionale che dimostra come l'empatia e la consapevolezza di Sé siano strumenti che facilitano la salute, la collaborazione e la sinergia tra

più persone.

Nel Progetto Gaia vengono insegnate le competenze utili a prendere consapevolezza e a sviluppare questa dimensione collettiva, di percepire il “campo” come atmosfera, sensazione di gruppo, senso di appartenenza e di condivisione.

Questa sinergia collettiva è la reale base della capacità di creare una società cooperante, sinergica, empatica e unita.



Queste ricerche dimostrano come l'empatia e la consapevolezza di Sé siano importanti strumenti educativi, e mostrano con chiarezza come un docente più consapevole e maturo possa influenzare positivamente il clima della classe e migliorare le relazioni di gruppo e lo spirito di unità nella classe stessa.

Il Progetto Gaia sviluppa nei docenti scolastici e in chi coordina un gruppo di persone, o un team di lavoro, una preziosa qualità di consapevolezza e di “presenza empatica” che facilita la coesione, la collaborazione, la comprensione psicologica ed emotiva di gruppo, competenze indispensabili per una cittadinanza globale umana e sostenibile.

Su questi dati scientifici e clinici il nostro Istituto ha sviluppato il Protocollo Mindfulness Psicosomatica PMP, un avanzato programma di consapevolezza di Sé e di promozione alla salute e al benessere psicofisico che è la base del “Progetto Gaia”. Il Progetto Gaia, seguendo la direttiva n°170 del 2016 del MIUR sugli ambiti specifici ha inserito nel Protocollo PMP una serie di pratiche di consapevolezza emotiva e relazionale che permettono di sviluppare la percezione di “campo collettivo” come senso di appartenenza, di empatia tra le persone del gruppo classe, di condivisione dei vissuti e dei problemi. Queste nuove metodologie e attività laboratoriali si sono rivelate di grande importanza nella “gestione della classe e delle problematiche relazionali”, e in particolare per favorire “l’inclusione scolastica e sociale” e il “contenimento della dispersione scolastica”.



IL NUOVO PARADIGMA NELL'EDUCAZIONE

L'effetto unificante della consapevolezza di Sé

Come documentano le ricerche delle neuroscienze, le pratiche di consapevolezza e di *mindfulness* hanno un effetto di sincronizzazione tra le differenti aree del cervello e sono misurabili come coerenza elettroencefalografica. Numerose ricerche internazionali dimostrano che lo sviluppo della consapevolezza (*mindfulness*), a cui mira il protocollo PMP, migliora la salute psicofisica, la stima di sé e anche l'attenzione, la concentrazione e il rendimento scolastico e lavorativo. Ciò pone questa competenza come *life skill* di base per il benessere e a crescita dell'individuo. Nel terzo Capitolo sono riportate le numerose ricerche psicologiche e cliniche internazionali sugli effetti delle pratiche di consapevolezza (*mindfulness*) utilizzate nel Progetto Gaia.



Lo schema della consapevolezza globale

Come appare nello schema a fianco il Progetto Gaia, basandosi sulla struttura neuronale evidenziata dalle neuroscienze e della PNEI, al fine di sviluppare una reale consapevolezza globale di Sé, prevede un protocollo articolato in quattro principali aree educative che corrispondono alle principali dimensioni neuro psicologiche umane:

1) Blu – Educazione alla consapevolezza mentale- scientifica, emisfero sinistro logico - razionale.

2) Verde – Educazione alla consapevolezza emotiva-etica, emisfero destro intuitivo e cervello limbico – affettivo.

3) Rosso – Educazione alla consapevolezza corporea- comportamentale, cervello rettile – istintivo.

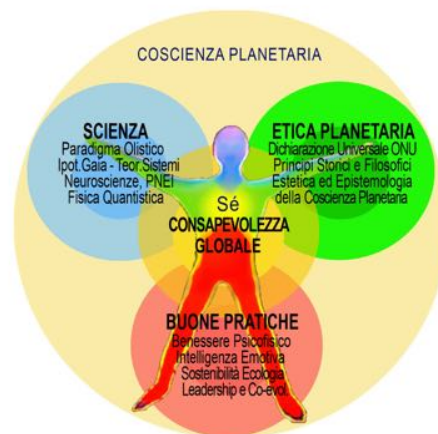
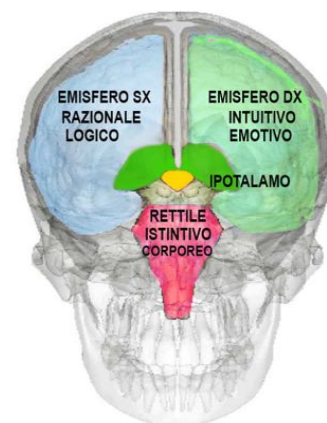
4) Giallo – Educazione alla consapevolezza globale di sé, che corrisponde alla funzione centrale del cervello, che riunisce tutto. La comprensione integrata di queste quattro dimensioni della coscienza, porta ad una consapevolezza globale, che integra la dimensione personale con le dimensioni sociali e culturali, e porta allo sviluppo di una consapevolezza sociale e culturale più adatta ai bisogni e alle sfide di questo momento critico di

transizione verso una società globalizzata. per la riduzione dello stress, dell'ansia e della depressione.

I Quattro Principi dell'Educazione del Rapporto UNESCO

Lo schema dei livelli neuropsicologici appena esposto è alla base della struttura didattica del Progetto Gaia e integrato con le indicazioni di Jacques Delors, che fu Presidente Commissione Europea, nel rapporto UNESCO della "Commissione Internazionale per l'Educazione del Ventunesimo Secolo", che sostiene l'importanza di quattro tipi di apprendimento:

- 1) Imparare ad essere: la CONSAPEVOLEZZA DI SÉ (giallo).
- 2) Imparare a vivere insieme: i PRINCIPI ETICI (verde)
- 3) Imparare a conoscere: la nuova SCIENZA (azzurro)
- 4) Imparare a fare: le buone PRATICHE (rosso)



Delors evidenzia che: “L’educazione *deve contribuire allo sviluppo totale di ciascun individuo. Una completa realizzazione, dunque, di tutta la ricchezza della personalità umana: spirito e corpo, intelligenza, sensibilità, senso estetico, responsabilità, valori, grande autonomia.*”

La Struttura del Progetto Gaia per lo sviluppo neuropsichico dell’essere umano

Il Progetto Gaia fornisce una base di conoscenze e di esperienze dirette che permettono un armonico sviluppo delle dimensioni neuropsichiche umane, attraverso un processo educativo parallelo delle **conoscenze scientifiche** (emisfero logico-razionale), dei **principi etici** (emisfero intuitivo-etico), delle **pratiche di benessere psicofisico** (cervello emotivo-corporeo) e della **consapevolezza di Sé** (nucleo centrale del cervello). Lo sviluppo della consapevolezza globale prevede quindi una trasmissione delle conoscenze ad approccio globale. Nel Progetto Gaia ogni informazione teorica viene immediatamente sperimentata come esperienza diretta, attraverso pratiche corporee, emotive e cognitive. Descriviamo ora le quattro principali aree del Progetto Gaia.

EDUCAZIONE ALLA CONSAPEVOLEZZA DI SÈ

LE PRINCIPALI TECNICHE DI SVILUPPO DELLA CONSAPEVOLEZZA GLOBALE DI SÈ

Per “*imparare ad essere*”, Jacques Delors.

La “**consapevolezza di Sé**” rappresenta il nucleo centrale del Progetto Gaia ed è una delle principali competenze, o *Life Skills*, che l’OMS invita a sviluppare per la “promozione della salute” e del benessere psicofisico. La consapevolezza di Sé è l’esperienza interiore che permette di comprendere realmente le basi etiche, i principi scientifici e le pratiche sostenibili e di agire in accordo con esse. Le pratiche di consapevolezza psicosomatica, integrate con le pratiche di benessere psicosomatico, possono aiutare a sviluppare una più profonda conoscenza di sé, un eccellente benessere psicofisico, una migliore “intelligenza emotiva”, una più matura relazione con gli altri e con la società globalizzata in cui viviamo. Oggi su PubMed, il più vasto motore di ricerca di articoli scientifici del mondo, il termine *meditation* è presente in più di 20.000 pubblicazioni scientifiche. Un segno eclatante della rivoluzione di paradigma che è in atto in questi anni e dell’indiscutibile efficacia delle tecniche di meditazione e di consapevolezza non solo per ridurre lo stress e la depressione ma anche per migliorare le potenzialità personali come la concentrazione, l’amorevolezza, la socializzazione e le performance scolastiche e lavorative. La *mindfulness* è oggi utilizzata in centri medici e scuole di tutto il mondo nel contesto delle pratiche di salute; negli anni ha trovato sempre più spazio in programmi di intervento nelle aziende, nelle organizzazioni, nelle scuole e nelle carceri. (vedi validazioni scientifiche su www.benessereglobale.org)



MINDFULNESS: IL RESPIRO CONSAPEVOLE
(LA TECNICA SCIENTIFICAMENTE PIU' VALIDATA)

PRATICHE TRADIZIONALI: YOGA, VIPASSANA, TAI CHI, QI GONG, PRAYER, DANCES (DA TUTTE LE TRADIZIONI)

MEDITAZIONI ATTIVE: TUTTE LE PRATICHE DINAMICHE

SCIENTIFIC RESEARCHES: STRONG EVIDENCE OF POSITIVE PSYCHOLOGICAL, RELATIONAL, SOCIAL AND MEDICAL EFFECTS

EDUCAZIONE ALLA CONSAPEVOLEZZA SCIENTIFICA

I PARADIGMI SCIENTIFICI CHE SOSTENGONO LA CONOSCENZA GLOBALE

Per “*imparare a conoscere*”, Jacques Delors.

Il **Progetto Gaia** è stato realizzato sulle basi scientifiche e filosofiche del **nuovo Paradigma Scientifico**, integrando in una visione unitaria e sistemica la fisica quantistica, la biologia, la genetica, l’evoluzione, la medicina, la PNEI (psico-neuro-endocrino-immunologia), le neuroscienze e la psicologia. La base del nuovo Paradigma Scientifico è la profonda necessità di umanizzare la scienza, di superare la vecchia dicotomia e



ECOLOGIA: L'IPOTESI GAIA

SALUTE E MEDICINA: LA PNEI E IL NETWORK PSICOSOMATICO

NEUROSCIENZE: EVOLUZIONE E “CORE CONSCIOUSNESS”

TEORIA DEI SISTEMI: L'EVOLUZIONE DEI SISTEMI UNITARI

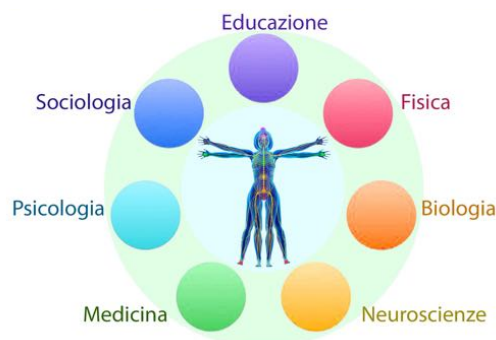
FISICA: ENTANGLEMENT E COERENZA QUANTISTICA

SOCIOLOGIA: RICERCHE INTERNAZ. SUI CREATIVI CULTURALI

frammentazione tra materia e spirito e tra mente e corpo e riportare l'anima nelle scienze, dando così risalto agli aspetti di unità, integrazione e sostenibilità. Il nuovo Paradigma Scientifico permette anche di integrare le attività analitiche razionali dell'emisfero sinistro e le comprensioni etiche e intuitive dell'emisfero destro.

Le caratteristiche unitarie e transdisciplinari del nuovo paradigma permettono di realizzare pienamente le importanti proposte educative del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca.

Nel Progetto Gaia sono inseriti le "conoscenze seme" delle differenti discipline che abbiamo ritenuto essenziali per poter sviluppare una comprensione globale di Sé e della grande opportunità creativa rappresentata dalla cittadinanza globale. .



EDUCAZIONE ALLA CONSAPEVOLEZZA ETICA - EMOTIVA

I PRINCIPI ETICI GLOBALI E I SENTIMENTI UNIVERSALI

Per *"imparare a vivere insieme... occorre capire prima se stessi"* Jacques Delors.

Le tre dimensioni dei principi etici

Il Progetto Gaia, seguendo la direttiva n°170 del 2016 del MIUR sugli ambiti specifici per la "Cittadinanza Attiva" ha sviluppato programmi che includono:

- **La Dichiarazione Universale dei Diritti Umani delle Nazioni Unite**, che contiene le basi essenziali dei diritti e dei doveri umani e l'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile.
- **La Carta della Terra** (Earth Charter), nata da una vastissima consultazione internazionale tra associazioni e NGO's, avvenuta tra il 1994 e il 2000, esprime i valori fondamentali che riguardano l'etica ecologica, la sostenibilità, la salvaguardia delle minoranze etniche, le popolazioni svantaggiate e di tutte le forme di vita; da cui può nascere una società più pacifica, sostenibile e consapevole.
- **Il Manifesto della Coscienza Planetaria**, firmato nel 2001 dal Dalai Lama Nobel per la Pace, da Ervin Laszlo e da personaggi della cultura internazionale, esprime la necessità di un cambiamento di paradigma attraverso un cambiamento della coscienza individuale e collettiva che possa generare le basi per una "Consapevolezza Planetaria", molto simile al concetto di "Nuovo Umanesimo"



NAZIONI UNITE: DICHIARAZIONE UNIVERSALE DEI DIRITTI UMANI DELL'ONU

UNESCO: PRINCIPI E FINALITÀ GENERALI

CARTA DELLA TERRA INTERNATIONAL: DIRITTI E DOVERI ECOLOGICI E SOSTENIBILI

CLUB DI BUDAPEST: MANIFESTO DELLA COSCIENZA PLANETARIA

EDUCAZIONE ALLA CONSAPEVOLEZZA CORPOREA

LE PRATICHE PER IL BENESSERE DELL'UOMO E DEL PIANETA

Per *"imparare a fare"*, Jacques Delors

OMS e MIUR: l'educazione alla "Tutela della Salute" e alla "Gestione dello stress"

Il Progetto Gaia, seguendo la direttiva del MIUR sugli ambiti trasversali, propone *"nuove metodologie e attività laboratoriali"* sviluppate sulle linee guida dell'OMS per la prevenzione e la "promozione della salute" attraverso lo sviluppo delle *life skills*.

Il Progetto Gaia ha raggiunto una elevata efficacia nella *"gestione dello stress"* in relazione alla *"tutela della salute"*, una delle competenze



OMS: PROMOZIONE DELLA SALUTE E DELLE LIFE SKILLS: SVILUPPO DELLE LIFE SKILLS PER LA "GESTIONE DELLO STRESS" E IL BENESSERE PSICOSOMATICO

INTELLIGENZA EMOTIVA: LIFE SKILLS PER LA "GESTIONE DELLE EMOZIONI", "EMPATIA", "RELAZIONI" E "COMUNICAZIONE"

ECOLOGIA: PER MIGLIORARE I COMPORTAMENTI SOSTENIBILI DAL RICICLAGGIO ALLA CONSAPEVOLEZZA ALIMENTARE

chiave dell'OMS per la riduzione dell'ansia e delle tensioni sia fisiche che psicologiche. Il Progetto Gaia e il "Protocollo Mindfulness Psicosomatica" sono stati ampiamente validati dalle nostre numerose ricerche (*vedi sito e 3° cap. libro "Progetto Gaia" sulle validazioni scientifiche*) con un significativo miglioramento statistico dei parametri della salute psicofisica, con una diminuzione dello stress, dell'ansia, della somatizzazione e dell'ostilità, e con un miglioramento del rilassamento, della contentezza, del benessere e della disposizione verso gli altri.

L'educazione all'intelligenza emotiva e le pratiche sulle emozioni "negative"

Il Progetto Gaia ha sviluppato ampiamente le pratiche di intelligenza emotiva che sviluppano le *life skills* per la "gestione delle emozioni", l'"empatia", la "comunicazione efficace", le "relazioni efficaci" e la "creatività". Partendo dal bodyscan psicosomatico, dopo le tensioni fisiche ed energetiche, si prende consapevolezza delle emozioni, "positive-piacevoli" e "negative-spiacevoli", che sono legate alla tensione o al blocco psicosomatico. Questo permette di diventare più consapevoli delle proprie emozioni trattenute ed inibite che, poi attraverso la tecnica del disegno psicosomatico possono essere raffigurate su uno o più fogli e poi con nella condivisione empatica o *emotional circle time*, possono essere condivise in modo appropriato e costruttivo tra le persone della classe gruppo. Queste pratiche si sono rivelate di grande efficacia relativamente agli ambiti specifici della *"gestione della classe e delle problematiche relazionali"*. Nel Progetto Gaia si opera per l'accettazione e la gestione anche delle emozioni "negative-spiacevoli", come rabbia, dolore e paura, che, se rese consapevoli e condivise, possono rappresentare una grande risorsa e un importante elemento di aggregazione e di empatia, un collante che rinforza le relazioni e unisce le persone del gruppo. Queste pratiche si sono rivelate di grande efficacia in particolare per *"favorire l'inclusione scolastica e sociale"* e per il *"contenimento della dispersione scolastica"*.

EDUCAZIONE ONLINE AL BENESSERE PSICOFISICO

Sul sito www.benessereglobale.org è possibile scaricare gratuitamente decine delle pratiche più efficaci del "Progetto Gaia" e del "Protocollo Mindfulness Psicosomatica".

Il sito, con oltre **650.000 download**, ha permesso a persone allettate, in ospedale o in condizioni di isolamento o di disagio economico e sociale, di poter scaricare anche dal cellulare e di usufruire delle tecniche per il benessere psicosomatico, alcune in forma di audio, altre in forma di video.

PROGETTO BENESSERE GLOBALE

TECNICHE DI CONSAPEVOLEZZA PSICOSOMATICA PER IL BENESSERE DEL CORPO E DELLA MENTE

Progetto dell'associazione apo
villaggio globale approvato e
riconosciuto dal ministero del
lavoro e delle politiche sociali
al primo collaudo 15. GIUGNO 0,
secondo 1 DICEMBRE 2005 N. 100,
ARRETRATI 2005 N. 100

- Home
- chi siamo
il progetto globale
- schema per iniziare
il percorso benessere
- le principali tecniche
di benessere
- le prove scientifiche
di efficacia delle tecniche
- contattaci

- ELENCO DEI VIDEO
- ELENCO DEGLI AUDIO
- SCARICA I FILM
- PROGETTO GAIA
BENESSERE NELLE SCUOLE
- LA RETE NAZIONALE
DEL BENESSERE
- I GRUPPI DI CRESCITA



I CORSI DI FORMAZIONE

PRESENTAZIONE PROGETTO
BENESSERE

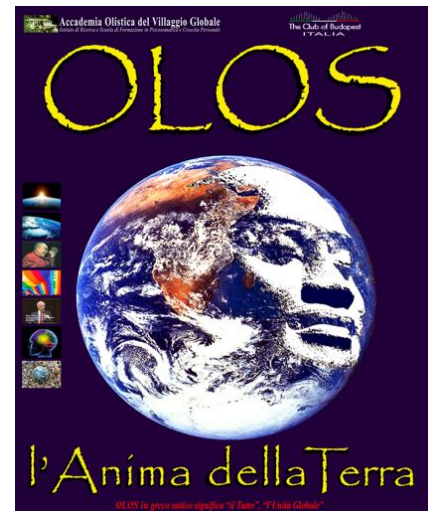
TECNICHE PRINCIPALI PER IL
BENESSERE GLOBALE

FILM SUL NUOVO PARADIGMA UNITARIO E LA CONSAPEVOLEZZA GLOBALE

Per facilitare la comprensione del nuovo paradigma all'interno del Progetto Gaia abbiamo realizzato due film-documentari: **"OLOS: l'Anima della Terra, il nuovo paradigma scientifico"** e il nuovo **Globalshift: la R-Evoluzione della Coscienza Globale**, patrocinati dall'**UNESCO**, in cui viene proposta una comprensione organica e unitaria del mondo e dell'essere umano. Una visione co-evolutiva basata sulla consapevolezza e sull'intelligenza che supera le frammentazioni delle differenti discipline e la divisione tra corpo e coscienza. In questi film importanti personalità della cultura umanista, scientifica e spirituale internazionale sostengono che la realizzazione di una nuova società globale richieda un cambio di paradigma scientifico basato sullo sviluppo di una nuova consapevolezza. *I film possono essere scaricati gratuitamente dal sito* <https://www.villaggioglobale.eu/index.php?id=film>.

OLOS: l'Anima della Terra.

Il film **OLOS** è un'esposizione del nuovo paradigma olistico: una visione scientifica che comprende l'evoluzione della consapevolezza umana e della società globale. Nel film **Olos** oltre trenta scienziati e personalità della cultura internazionale, dal Dalai Lama a Fritjof Capra, a Ervin Laszlo, ci espongono questo nuovo paradigma: un manifesto della nuova cultura planetaria emergente. **Olos** è stato proiettato e presentato in Università italiane e straniere, presso centri e associazioni di medicina naturale di tutta Italia, ed è stato visto da oltre 70.000 persone. Il film è stato doppiato in lingua italiana, inglese, spagnola e francese, ed è divulgato gratuitamente in ogni parte del mondo. Nel film **Olos** la Terra racconta la propria storia: un emozionante viaggio scientifico nell'evoluzione della vita e della coscienza. Dall'inconscio collettivo, allo sviluppo del cervello e dell'intelligenza, fino alla realizzazione della coscienza di Sé e del pianeta. Ma ora l'intero ecosistema Terra è in grave pericolo. Il cambiamento epocale verso una civiltà globale richiede un cambio di paradigma, un nuovo modello dell'essere umano e del mondo. Una visione che accomuna milioni di persone e associazioni ecologiste, etiche, mediche e spirituali di ogni parte del mondo. Che riunisce una moltitudine di culture e modelli scientifici e spirituali e li sintetizza in una visione globale.



Globalshift: la R-Evoluzione della Coscienza Globale.

Il film **Globalshift** è un documentario sulla globalizzazione del pianeta che mette in evidenza come i disastri ecologici, sociali ed umani possono essere risolti attraverso una nuova coscienza globale, e come ogni cittadino della Terra può fare un salto di consapevolezza e diventare un protagonista attivo del cambiamento verso una società più etica, sostenibile e pacifica. Le finalità del film sono quelle del Progetto Gaia: di elevare la coscienza personale e globale delle persone e farle sentire elementi attivi e creativi di questo momento storico di transizione verso una società globale più etica, pacifica e sostenibile. Il film **Globalshift** ha avuto il patrocinio dell'**UNESCO** (ONU), e ha vinto il "CineGaia International Film Festival" nel 2018, organizzato dal Club per l'UNESCO di Lucca. Il film è scaricabile in lingua italiana e inglese e distribuito gratuitamente in ogni parte del mondo.



PRESENTAZIONI NAZIONALI DEL PROGETTO GAIA E PROTOCOLLO PMP



Presentazione Progetto Gaia, Montecitorio, Roma, 19 Luglio 2018

Presentazione Progetto Gaia a Montecitorio, Sala della Regina, 19 Luglio 2018



Roma - Camera dei Deputati - Presentazione Progetto Gaia - 11 Ottobre 2013

Roma, Camera dei Deputati Progetto Gaia



Convegno Ord. Psicologi Lombardia, Univ. di Bergamo



Psicologi e studenti Università di Sassari



Museo di Storia Naturale di Livorno



Convegno Internazionale, Real Collegio, Lucca



Convegno Docenti Montessori, Cosenza

PRESENTAZIONI INTERNAZIONALI E NAZIONALI DEL PROGETTO GAIA



Progetto Gaia e Protocollo PMP Convegno Neuropsicosomatica Palazzo Ducale Lucca.



World Cultural Forum of Macao, Cina



Meeting COB Academia delle Scienze, Budapest



El Hierro, Canary, Islands, Spain.



European Body Psychotherapy Forum, Athens, Grecia



EABP Body Psychotherapy Forum Norimberga



ONU University for Peace, San José, Costa Rica

PRESENTAZIONI IN UNIVERSITA' DEL PROGETTO GAIA E PROTOCOLLO PMP



Presentazione Progetto Gaia e Protocollo PMP Psicologia Università degli Studi di Verona



Lezione Fac. di Psicologia Univ. Cattolica Milano



Lezione Prog. Gaia e PMP Psicologia Univ. di Chieti



Lezione Università di Psicologia di Sassari



Prot. Gaia e PMP Psicologia Università di Chieti



Presentaz. Progetto Gaia Univ. di Trapani



Fac. Psicologia, Neuroscienze Univ di Cagliari