

ORIENTAMENTO



**L'ESCHER
EDITORE**



Annarita Dibenedetto

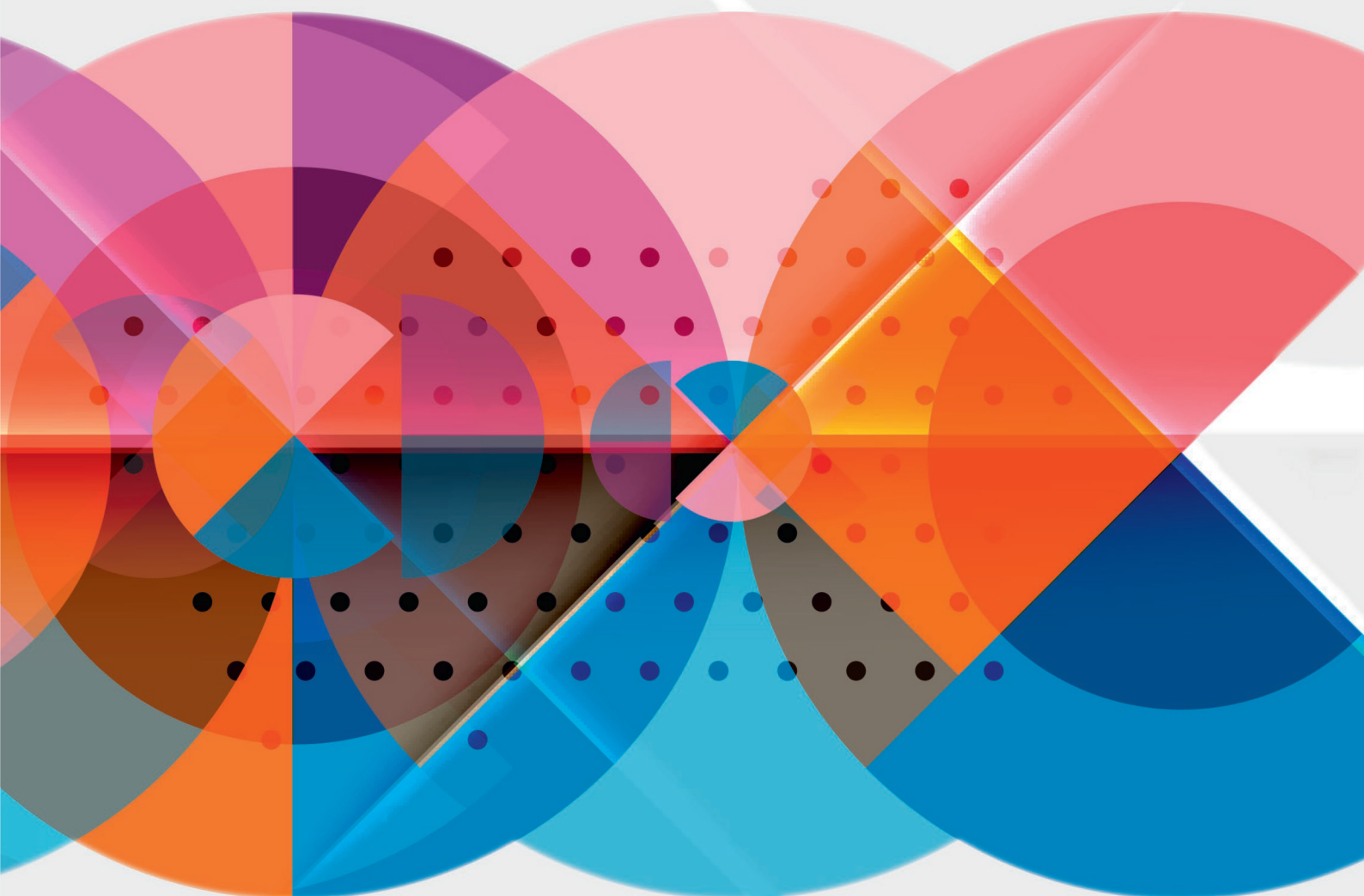
GUIDA ALL'ORIENTAMENTO PER LO STUDENTE

**PER ALLENARE LE COMPETENZE
DI AUTOESPLORAZIONE E AUTOVALUTAZIONE**

ESERCIZI

SCHEDE

ATTIVITÀ



Annarita Dibenedetto

GUIDA ALL'ORIENTAMENTO PER LO STUDENTE

**PER ALLENARE LE COMPETENZE
DI AUTOESPLORAZIONE E AUTOVALUTAZIONE**



**L'ESCHERE
EDITORE**



Diritti riservati

I diritti di pubblicazione, riproduzione, comunicazione, distribuzione, trascrizione, traduzione, noleggio, prestito, esecuzione, elaborazione in qualsiasi forma o opera, di memorizzazione anche digitale e di adattamento totale o parziale su supporti di qualsiasi tipo e con qualsiasi mezzo (comprese le copie digitali e fotostatiche), sono riservati per tutti i paesi. L'acquisto della presente copia dell'opera non implica il trasferimento dei suddetti diritti né li esaurisce.

Fotocopie e permessi di riproduzione

Le fotocopie per uso personale (cioè privato e individuale, con esclusione quindi di strumenti di uso collettivo) possono essere effettuate, nei limiti del 15% di ciascun volume, dietro pagamento alla S.I.A.E. del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Tali fotocopie possono essere effettuate negli esercizi commerciali convenzionati S.I.A.E. o con altre modalità indicate da S.I.A.E.

Per le riproduzioni ad uso non personale (ad esempio: professionale, economico, commerciale, strumenti di studio collettivi, come dispense e simili) l'editore potrà concedere a pagamento l'autorizzazione a riprodurre un numero di pagine non superiore al 15% delle pagine del presente volume. Le richieste vanno inoltrate a

Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali (CLEARedi)
Corso di Porta Romana, n. 108 - 20122 Milano
e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org

L'editore, per quanto di propria spettanza, considera rare le opere fuori del proprio catalogo editoriale. La loro fotocopia per i soli esemplari esistenti nelle biblioteche è consentita, anche oltre il limite del 15%, non essendo concorrenziale all'opera. Non possono considerarsi rare le opere di cui esiste, nel catalogo dell'editore, una successiva edizione, né le opere presenti in cataloghi di altri editori o le opere antologiche. Nei contratti di cessione è esclusa, per biblioteche, istituti di istruzione, musei e archivi, la facoltà di cui all'art. 71 - ter legge diritto d'autore. Per permessi di riproduzione diversi dalle fotocopie rivolgersi a diritti@loescher.it

Licenze per riassunto, citazione e riproduzione parziale a uso didattico con mezzi digitali

La citazione, la riproduzione e il riassunto, se fatti con mezzi digitali, sono consentiti (art. 70 bis legge sul diritto d'autore), limitatamente a brani o parti di opera,

a) esclusivamente per finalità illustrative a uso didattico, nei limiti di quanto giustificato dallo scopo non commerciale perseguito. (La finalità illustrativa si consegue con esempi, chiarimenti, commenti, spiegazioni, domande, nel corso di una lezione);
b) sotto la responsabilità di un istituto di istruzione, nei suoi locali o in altro luogo o in un ambiente elettronico sicuro, accessibili solo al personale docente di tale istituto e agli alunni o studenti iscritti al corso di studi in cui le parti di opere sono utilizzate;

c) a condizione che, per i materiali educativi, non siano disponibili sul mercato licenze volontarie che autorizzano tali usi. Loescher offre al mercato due tipi di licenze di durata limitata all'anno scolastico in cui le licenze sono concesse:

A) licenze gratuite per la riproduzione, citazione o riassunto di una parte di opera non superiore al 5%. Non è consentito superare tale limite del 5% attraverso una pluralità di licenze gratuite,
B) licenze a pagamento per la riproduzione, citazione, riassunto parziale ma superiore al 5% e comunque inferiore al 40% dell'opera.

Per usufruire di tali licenze occorre seguire le istruzioni su www.loescher.it/licenzeeducative

L'autorizzazione è strettamente riservata all'istituto educativo licenziatario e non è trasferibile in alcun modo e a qualsiasi titolo.

Ristampe	4	3	2	1	N
	2028	2027	2026	2025	2024

ISBN 9788858355602

In alcune immagini di questo volume potrebbero essere visibili i nomi di prodotti commerciali e dei relativi marchi delle case produttrici. La presenza di tali illustrazioni risponde a un'esigenza didattica e non è, in nessun caso, da interpretarsi come una scelta di merito della Casa editrice né, tantomeno, come un invito al consumo di determinati prodotti. I marchi registrati in copertina sono segni distintivi registrati, anche quando non sono seguiti dal simbolo ®.

Nonostante la passione e la competenza delle persone coinvolte nella realizzazione di quest'opera, è possibile che in essa siano riscontrabili errori o imprecisioni. Ce ne scusiamo fin d'ora con i lettori e ringraziamo coloro che, contribuendo al miglioramento dell'opera stessa, vorranno segnalarceli all'indirizzo clienti@loescher.it

Loescher Editore Divisione di Zanichelli editore S.p.A. opera con Sistema Qualità certificato secondo la norma UNI EN ISO 9001. Per i riferimenti consultare www.loescher.it



Il contenuto di questo libro non è stato approvato dalle Nazioni Unite e quindi potrebbe non riflettere la posizione ufficiale di questa organizzazione.

Garanzie relative alle risorse digitali

Le risorse digitali di questo volume sono riservate a chi acquista un volume nuovo: vedi anche www.loescher.it/mondo-digitale

Loescher garantisce direttamente all'acquirente la piena funzionalità di tali risorse. In caso di malfunzionamento compilare il form su www.loescher.it/help-isw
La garanzia di aggiornamento è limitata alla correzione degli errori e alla eliminazione di malfunzionamenti presenti al momento della creazione dell'opera. Loescher garantisce inoltre che le risorse digitali di questo volume sotto il suo controllo saranno accessibili, a partire dall'acquisto, per tutta la durata della normale utilizzazione didattica dell'opera. Passato questo periodo, alcune o tutte le risorse potrebbero non essere più accessibili o disponibili.

File per sintesi vocale

L'editore mette a disposizione degli studenti non vedenti, ipovedenti, disabili motori o con disturbi specifici di apprendimento i file pdf in cui sono memorizzate le pagine di questo libro. Il formato del file permette l'ingrandimento dei caratteri del testo e la lettura mediante software screen reader. Per le informazioni su come ottenere i file scrivere a clienti@loescher.it

Soluzioni degli esercizi e altri svolgimenti di compiti assegnati

Le soluzioni degli esercizi, compresi i passaggi che portano ai risultati e gli altri svolgimenti di compiti assegnati, sono tutelate dalla legge sul diritto d'autore in quanto elaborazioni di esercizi a loro volta considerati opere creative tutelate, e pertanto non possono essere diffuse, comunicate a terzi e/o utilizzate economicamente, se non a fini esclusivi di attività didattica.

Riproduzione limitata

Edizione fuori commercio: I contenuti di questa opera, inclusi i risultati degli esercizi, sono tutelati dal diritto d'autore (L.633/1941) e protetti quali segreti commerciali (Direttiva UE 2016/943 e art. 98 e 99 Cod. propr. Ind.) e come tali strettamente riservati ai soli insegnanti che adottano l'opera principale. Gli insegnanti si impegnano ad adottare idonee misure per tutelarne l'integrità e mantenerne la segretezza salvi gli usi temporanei necessari sottoindicati. La presente opera ed ogni sua parte non possono essere riprodotte con alcun mezzo o comunque messe a disposizione del pubblico, se non temporaneamente agli alunni delle loro classi a fini esclusivi di attività didattica.

Diritto di TDM

L'estrazione di dati da questa opera o da parti di essa e le attività connesse non sono consentite, salvi i casi di utilizzazioni libere ammessi dalla legge. L'editore può concedere una licenza. La richiesta va indirizzata a tadm@loescher.it



INDICE

Guida all'orientamento per lo studente

<i>Life Skills</i> : orientarsi nella vita	2
<i>Life Skills</i> : visione del mondo	7
Il progetto esistenziale: diventare ciò che si è	10
<i>Life Skills</i> : Scheda per l'auto-orientamento	17
<i>Life Skills</i> : decision making	18
<i>Life Skills</i> : empatia	21
<i>Life Skills</i> : gestione delle emozioni	26
<i>Life Skills</i> : gestione dello stress	31
<i>Life Skills</i> : pensiero creativo	37
<i>Life Skills</i> : pensiero critico	42
<i>Life Skills</i> : la comunicazione efficace	45
<i>Life Skills</i> : l'autoconsapevolezza	50
<i>Life Skills</i> : problem solving	56
<i>Life Skills</i> : relazioni efficaci	64

Che cosa vuol dire “orientarsi”?

Il termine “**orientamento**” deriva da un verbo latino con un significato incoraggiante, denso di speranza: *orior*, difatti, vuol dire “sorgere”, “nascere”, “incominciare”. Teniamo ferma questa preziosa etimologia anche per andare a leggere tra le righe della definizione di orientamento elaborata in sinergia da Governo, Regioni ed Enti Locali nel 2012:

“l’orientamento è un processo volto a facilitare la conoscenza di sé, del contesto formativo, occupazionale, sociale culturale ed economico di riferimento, delle strategie messe in atto per relazionarsi ed interagire in tali realtà, al fine di favorire la maturazione e lo sviluppo delle competenze necessarie per poter definire o ridefinire autonomamente obiettivi personali e professionali aderenti al contesto, elaborare o rielaborare un progetto di vita e sostenere le scelte relative”.

Questa descrizione mette in luce come l’orientamento promuova l’autoconsapevolezza, la capacità di relazionarsi all’interno del contesto in cui siamo e catalizzi il reperimento di *skills* utili per identificare e realizzare i propri obiettivi personali e professionali, coerenti rispetto al proprio progetto di vita. Se coltiviamo questi elementi orientativi, ne testeremo l’importanza in ogni aspetto concreto del vivere quotidiano (“contesto”), rispetto al quale saremo attivi, autonomi e responsabili.

Si vede subito come per orientarsi non sia sufficiente solo la **conoscenza**, bensì anche qualcos’altro, ovvero **capacità** prettamente **umane**, che vanno reperite e coltivate affinché possano fungere da **coordinate** per orientarci lungo l’arco dell’esistenza.

Si nota, inoltre, come - proprio perché non meramente incentrato sull’acquisizione dei saperi - l’orientamento metta **al centro** gli studenti e le studentesse, che divengono così **attori** del percorso (pur sempre coadiuvati dalle figure di riferimento) volto al reperimento dei propri talenti, delle proprie peculiarità e dei propri *desiderata* rispetto al futuro. Fondamentale, per orientarsi, è dunque la **volontà di conoscersi**, funzionale a comprendere e individuare **attitudini, inclinazioni, motivazioni** su cui impostare le proprie scelte. Ecco perché proponiamo in questa sede percorsi che allenino nell’auto-orientamento tutti coloro che vogliamo essere proattivi rispetto alla costruzione del proprio futuro.

Sapersi orientare garantisce, dunque, la possibilità di (ri)nascere, di incominciare, di dare inizio alla propria progettualità, mediante una maturazione sia a livello formativo che personale, in modo che si possano raggiungere i propri obiettivi grazie al ricorso a quelle competenze umane inespropriabili cui abbiamo fatto cenno.

Su quali competenze, allora, faremo affidamento per aiutarci in questo processo orientativo? Sulle **Life Skills**, “competenze di vita”. Già il nome designa come non si tratti di risorse utilizzabili solo in una prospettiva a breve periodo - quale l’importantissima scelta della scuola secondaria di II grado o della facoltà università - bensì anche e soprattutto nel lungo periodo, ossia nella vita. Si parla, difatti, di *life-long-learning*, di **apprendimento continuo**, atteggiamento indispensabile per orientarsi e ri-orientarsi ogni qual volta ce ne sia l’esigenza. Quindi, l’orientamento è un processo continuativo

e globale, che coinvolge la persona su più fronti, favorendola in una maggiore consapevolezza delle decisioni alla base della propria vita.

Come avrai modo di esperire a scuola, sarai chiamato a far parte del processo di orientamento, ti verrà chiesto di agire autonomamente e responsabilmente, pur sempre con accanto le figure di riferimento (come quella del docente-tutor); sarai parte di questo percorso che - passando attraverso l'auto-consapevolezza - ti condurrà inizialmente a **immaginare**, poi a **progettare** e infine a **scegliere** il tuo futuro. Sarà una palestra, che ti servirà anche nel quotidiano, quando avrai già compiuto determinate scelte; ti aiuterà, difatti, a verificarne la bontà, se sono state congrue rispetto a te stesso o se è il caso di cambiare rotta o modificare qualcosa. Verrai aiutato, ma - essendo tu il destinatario dell'orientamento - ne sarai tu il principale attore.

Che cosa sono le *Life Skills*?

Nel 1993 l'Organizzazione Mondiale della Sanità dà vita a un programma per agevolare lo **sviluppo** e l'**implementazione** di programmi specifici per le *Life Skills*. Lo scopo del documento è quello di delineare un quadro di riferimento finalizzato all'elaborazione di **curricula pratico-teorici** volti alla diffusione delle *Life Skills*, con particolare attenzione al loro insegnamento ai bambini e agli adolescenti. Bisogna, tuttavia, mettere in chiaro come un'educazione alle *Life Skills* sia da intendersi in una prospettiva di *life-long-learning*, in cui tali competenze vengano **coltivate** e **allenate** per tutta la vita, proprio perché la loro utilità consiste nel favorirla, nel rendere più armonico il rapporto tra l'individuo e gli altri, tra il singolo e il suo essere nel mondo.

Le *Life Skills* sono, dunque, **competenze di vita**, foriere di **esistenza autentica**, in grado di favorire la **floritura** di ciascuno di noi e il **benessere** della comunità. Per questo ne è stato riconosciuto il valore a livello formativo e educativo. Sono capacità che non possono essere meramente insegnate, ma devono essere allenate; alcune sono già dentro di noi, per cui basta individuarle e coltivarle, appunto; altre possono essere apprese attraverso l'**esercizio** e la pratica individuale (o di gruppo). Devono essere esperite, insomma, per poter essere comprese e utilizzate in maniera efficace. Molte delle nostre difficoltà sono, infatti, imputabili a comportamenti errati o irreflessi. Visto che i comportamenti sono frutto di **abitudini**, di posture e di interpretazioni errate della realtà, ci si può **allenare** in una rettifica di queste stesse abitudini, praticandone di diverse o modificando quelle già in essere, al fine di assumere atteggiamenti e comportamenti che ci favoriscano a orientarci nella vita.

Quali sono le *Life Skills*?

Le *Life Skills* sono diverse, ma quelle messe in luce dall'OMS e oggetto di questo percorso sono 10. Di seguito, riportiamo non la definizione dell'OMS, ma una nostra declinazione, basata su ciò che contiene la trattazione di ogni singola competenza di vita:

- **Autoconsapevolezza**: è la capacità di conoscere se stessi, nelle proprie risorse e nei propri limiti; è *conditio sine qua non* di tutte le altre *Life Skills*.
- **Empatia**: è la capacità di immedesimarsi nell'altro; è saper prestare attenzione ai suoi sentimenti, alle sue emozioni, che vengono accolte senza giudizio, nel desiderio di comprendere l'altro nella sua diversità.



- **Pensiero critico:** è la competenza di vita che ci fa porre domande su “ciò che è”, usando il dubbio metodico, la sospensione del giudizio e che ci rende capaci di sostare nel disagio e nell’incertezza dovuti al reperimento delle nostre domande personali rispetto agli interrogativi che la vita ci sottopone; è pensare in maniera autonoma e responsabile.
- **Pensiero creativo:** è la capacità di pensare fuori dagli schemi precostituiti, di superare le dicotomie che caratterizzano il modo di pensare usuale e di reperire, dunque, strade alternative che siano coerenti con l’espressione di sé e della propria Visione del mondo.
- **Decision making:** è la competenza di vita che aiuta a prendere decisioni foriere di esistenza autentica, nel rispetto dell’altro, facendoci uscire da situazioni di *impasse* con cui quotidianamente ci confrontiamo.
- **Problem solving:** è la capacità di risolvere problemi in maniera congruente rispetto a se stessi e nel rispetto dell’alterità con cui ci confrontiamo.
- **Comunicazione efficace:** è la competenza che favorisce la possibilità di esprimere se stessi all’altro e di comprendere gli altri, fondata sul dialogo, sull’ascolto attivo ed empatico e sulla sospensione del giudizio.
- **Relazioni efficaci:** è la capacità di rapportarsi agli altri in maniera fruttuosa, in cui gli attori della relazione si sentano liberi di esprimersi e arricchiti dalla reciproca frequentazione, oltre che la capacità di stabilire legami significativi, di cui prendersi cura nell’arco della propria esistenza.
- **Gestione delle emozioni:** è la capacità di (ri)conoscere le proprie emozioni e di dirigerle in maniera congruente rispetto a se stessi, affinché non rappresentino un ostacolo, bensì la possibilità di espressione della propria singolarità.
- **Gestione dello stress:** è il sapersi togliere dal senso di oppressione in cui cadiamo di fronte a situazioni sconosciute, esigenti, scadenze e compiti di cui la vita è corredata; è la capacità che aiuta a domare i pensieri che destano stress trasformandoli in occasioni di auto-indagine, chiarificazione e realizzazione.

Perché le *Life Skills* sono importanti?

Le *Life Skills* sono tutte correlate tra loro; alcune sono infatti la condizione di altre. In sostanza, si tratta di capacità aventi un ruolo fondamentale nel benessere del singolo e della comunità in cui egli si muove, in quanto aiutano ad affrontare le difficoltà dell’esistenza in maniera proattiva e facilitano il reperimento di **risorse individuali** utili a fronteggiare quelle stesse situazioni problematiche. Ne traggono giovamento, dunque, sia i singoli individui sia i contesti in cui essi sono immersi. Le *Life Skills* sono, insomma, «**capacità di adattamento** e di **comportamento positivo**, che consentono agli individui di affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana».

Il loro esercizio permette, inoltre, di rimanere motivati in quello che facciamo e che scegliamo, prevenendo, per esempio, il fenomeno della **dispersione scolastica**. Dopo un periodo come quello da cui siamo tutti reduci – ovvero la pandemia del COVID.19 –, avvertiamo quasi unanimemente la necessità di ricollocarci in un mondo le cui coordinate fondamentali sono state sovvertite, in cui la fragilità di cui siamo portatori è risultata evidente, in cui le relazioni e la libertà individuale hanno tanto sofferto a

causa delle restrizioni volte a preservarci dal virus. Quanto abbiamo pagato il *diktat* dell'autoconservazione? È quindi opportuno rileggere la propria vita alla luce di questo evento, e rivedere il nostro progetto di vita relativo al futuro scolastico.¹

In virtù di quanto accaduto a livello mondiale, sono anche in crescita i casi di depressione (esistenziale)² e di malessere generale provato rispetto al contesto scolastico da parte di molti giovani, con un'alta incidenza anche del tasso di suicidi. Le *Life Skills* hanno anche questo importante **compito preventivo**, che si basa sulla *cura sui* - la **cura di sé**, che passa necessariamente attraverso l'**autoconsapevolezza** e la conoscenza della propria **Visione del mondo**.

Infine, conoscendo se stessi e prendendosi cura di sé, è possibile orientarsi nell'esistenza, realizzare il proprio **Progetto Esistenziale** e superare momenti decisionali fondamentali, quali quello con cui magari siamo alle prese ora. Per questo proponiamo le *Life Skills* come alleato per l'**Orientamento**, per decidere del proprio futuro professionale, che è sempre anche scelta del tipo di vita che ci auguriamo di realizzare.

Una palestra di/per la vita

Coltivare le *Life Skills* equivale, dunque, a coltivare se stessi e la propria vita, esattamente come facevano i **filosofi del periodo ellenistico**, cui ci rifacciamo per proporre degli esercizi che aiutino ad allenarti in queste competenze. Stai tranquillo/a, non ti proporremo una filosofia, bensì prenderemo a esempio il messaggio fondamentale di quei pensatori: la vita è fondata su un **determinato atteggiamento**. Se individui il tuo, potrai tendere alla tua realizzazione, vivere bene, in sinergia con gli altri e col mondo. I filosofi ellenisti, infatti, erano degli *exempla* di esistenza viventi, coerenti rispetto a ciò che predicavano. Pensavano, dunque, che «La filosofia è un “esercizio”. [...] Non consiste nell'insegnamento di una teoria astratta [...] ma in un'arte di vivere, in un atteggiamento concreto, in uno stile di vita determinato, che impegna tutta l'esistenza»³. C'è quindi una profonda identità tra «filosofia» e «vita» perché non si può che vivere la propria filosofia, ossia la personale Visione del mondo. E ciascuno ha la propria.

Gli Esercizi Spirituali

Che cosa vuol dire che la filosofia, la vita stessa, è **esercizio**? Che bisogna faticare per realizzare il proprio modo di vivere. Proprio quando spero di trovare una bacchetta magica, ecco che ti viene propinata la solita solfa sul dover faticare, sul sacrificio per raggiungere qualcosa ecc.! Non è proprio così, perché - come vedrai - una volta chiarito il significato di «esercizi», capirai bene come essi nascano proprio per evitarti fatiche più grandi, ineludibili, che - se non si è attrezzati con le competenze di vita in questione - rischierebbero di farti deviare dal tuo progetto autentico, dalla possibilità di orientarti nella tua stessa esistenza, di scegliere. Vedila, dunque, come l'andare in **palestra**: fai

¹ Per approfondire l'impatto del periodo pandemico sulla vita scolastica, rimandiamo al seguente link: <<https://laricerca.loescher.it/la-ricerca-23/>>.

² <<https://filosofiadibene.com/category/angoscia-esistenziale/>>.

³ P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, Einaudi, Torino 2005, p. 31.

fatica, ma per ottenere il corpo che desideri, una volta raggiunto il quale ti senti ripagato per tutto quel sudore, la tua salute ne risulta fortificata, così come il tuo **spirito** che - tramite costanza e determinate abitudini - si sarà temprato nella **volontà** di raggiungere quel determinato scopo.

Vediamo, allora, cosa sono questi esercizi di cui parliamo. Innanzitutto, non ti lasciar spaventare dall'aggettivo "spirituale" del titolo. È vero, esso rimanda alla religione, ma non sono da intendersi come "religiosi" gli esercizi in cui ti cimenterai. Li chiamiamo così nel rispetto di una tradizione, quella messa in luce da un pensatore del nostro tempo, **Pierre Hadot**⁴, che definiva «spirituali» le **pratiche** portate avanti quotidianamente proprio da quei filosofi di epoca ellenistica chiamati in causa prima. Egli sceglie, difatti, di definire «spirituali» tali esercizi perché coinvolgono l'intero psichismo dell'uomo, ovvero **pensiero, immaginazione, sensibilità e volontà**. Insomma, coinvolgono l'individuo su ogni fronte della sua esistenza, da quello più teorico a quello più pratico. Tra questi ambiti, infatti, vi deve essere **congruenza**, quella stessa coerenza incarnata dai pensatori stoici, scettici ed epicurei di cui Hadot si occupa. Senza coerenza tra **pensiero e azione** non si può infatti tendere alla realizzazione del proprio sé né della propria esistenza. In questo senso sono spirituali, basati ossia sulla traduzione del greco *psyché* come «spirito», quindi non come «anima», bensì - appunto - come coacervo di tutte quelle facoltà che ci rendono tipicamente umani (pensiero, immaginazione, sensibilità e volontà).

Gli esercizi spirituali si prefiggevano il compito di plasmare la vita di colui che li abbracciava, avviandolo a una **trasformazione radicale**, «una metamorfosi totale della maniera di vedere il mondo e di essere in esso»⁵. Queste pratiche del sé si fondavano sulla **costanza** e la **ripetizione** delle medesime, al fine proprio di modificare progressivamente coloro che vi si esercitavano. Si tratta di «un'arte di vivere, [...] un atteggiamento concreto, [...] uno stile di vita determinato, che impegna tutta l'esistenza. [...] È una conversione che sconvolge la vita intera, che cambia l'essere di colui che la compie. Lo fa passare dallo stato di vita inautentica, allo stato di vita autentica, dove l'uomo raggiunge la coscienza di sé, la visione esatta del mondo, la pace, la libertà interiori»⁶.

Una bella pretesa quella di sconvolgervi completamente con queste pratiche delle *Life Skills*! Non si punta a questo, ma abbiamo ritenuto opportuno esplicitare la cornice teorica entro cui questa loro declinazione è stata pensata per voi, al fine di farvi vivere gli esercizi non come compiti, ma come **strumento** per entrare dentro voi stessi, per conoscervi, chiarirvi con voi stessi e poter tendere a prendere delle decisioni coerenti con il vostro progetto di vita e la vostra visione dell'esistenza. Sono, in sostanza, esercizi ideati - sulla falsariga di quelli ellenistici - per facilitarvi in «un'attività interiore del pensiero e della volontà»⁷, che si traduca poi in **azione**, in esistenza.

Ci sono, dunque, sembrati una valida proposta per accompagnarvi in questa palestra delle competenze di vita.

⁴ Pierre Hadot (1922-2010) è stato un filosofo francese che a lungo si è occupato di filosofia antica. Ha insegnato al Collège de France. È stato uno dei primi pensatori, assieme a Michel Foucault, a mettere in luce come la filosofia degli antichi greci fosse uno "stile di vita", una scelta radicale della propria esistenza.

⁵ P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, p. IX.

⁶ P. Hadot, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, pp. 31-32.

LIFE SKILLS: VISIONE DEL MONDO¹

Ti sei mai chiesto in base a cosa vedi la vita di un certo colore? Di certo avrai notato che ci sono dei momenti in cui questo colore cambia, ma tendenzialmente ognuno di noi ne ha uno che prevale. C'è chi vede tutto nero e chi invece è più incline a vedere la vita in maniera luminosa. Ma come mai ci sono queste differenze e uno stesso evento viene magari vissuto in modo differente da te e da un tuo amico?

È merito (o colpa) della tua **Visione del mondo**.

Per capire cosa essa sia, possiamo paragonarla a un puzzle, composto da alcuni pezzi che sono lì sin dall'inizio, e altri che si aggiungono a mano a mano che cresciamo e, semplicemente, viviamo.

Il contesto socio-culturale e le esperienze

Quali sono i pezzi che vengono al mondo con noi? Innanzitutto, il **contesto socio-culturale** in cui nasciamo (religione del nostro Paese, momento storico-politico, situazione ambientale ecc.); poi vi è la **visione del mondo dei nostri genitori**; infine, i **fattori genetici** che ci connotano. Quali sono, invece, i pezzi che si aggiungono *in itinere*? *In primis*, tutte le nostre **esperienze**; poi gli incontri con persone che lasceranno un segno nei nostri giorni, nel bene e nel male; l'**educazione** che ci viene impartita; in ultimo, non per importanza, la formazione ricevuta sui banchi di scuola.

Questi “pezzi” - ereditati e acquisiti - concorrono a formare la nostra Visione del mondo, definibile come una trama di **valori, principi, convinzioni, pregiudizi/credenze, norme di vita** che caratterizzano il nostro modo di **pensare e agire**.

Gli “ingredienti” della Visione del mondo

Ma vediamo nel dettaglio che cosa intendiamo per ciascuno degli “ingredienti” della Visione del mondo menzionati:

- **Valore**: etimologicamente, ciò che vale per noi, che ha importanza; «In ambito etico [...] indica quei significati ideali che hanno la funzione di orientare l'azione e valutarne la corrispondenza alle norme assunte come “valide”. In ambito psicologico, [...] tutto ciò che è meta di un bisogno, di un desiderio o di un interesse»².
- **Principio**: letteralmente, «ciò che è primo»; «Concetto, affermazione, enunciato che [...] sta alla base di un ragionamento, di una convinzione»³; si esplica in una norma di comportamento.

¹ Il concetto di “Visione del mondo”, così come quello di “Progetto esistenziale” a seguire, sono elementi portanti del Counseling Filosofico, il cui approccio ha guidato la stesura di queste pagine. Sono, inoltre, al centro della riflessione del prof. Lodovico Berra, psichiatra e counselor filosofico, primo ad aver portato in Italia questa relazione di aiuto e fondatore della Scuola Superiore di Counseling Filosofico, afferente all'ISFiPP di Torino.

² U. Galimberti, *Nuovo Dizionario di Psicologia. Psichiatria, Psicoanalisi, Neuroscienze*, Feltrinelli, Milano, 2018, p. 1295.

³ Definizione tratta da Treccani.



- **Convinzione:** ciò che pensiamo corrisponda al vero, che non mettiamo mai in dubbio e, quindi, ci appare come certo; «Opinione ben radicata fondata su basi ritenute oggettive»⁴.
- **Pregiudizio:** «Anticipazione acritica di un giudizio [...], opinioni che sorreggono il modo globale di vedere le cose [...], motivazioni individuali di natura propriamente inconscia [...]. “Pregiudizio significa solo giudizio che viene pronunciato prima di un esame completo e definitivo di tutti gli elementi obbiettivamente rilevanti”»⁵. Sinonimo: «credenza».
- **Norma:** «Regola di carattere descrittivo o prescrittivo a cui si fa riferimento per disporre di un criterio di giudizio, di valutazione o di comprensione [...]. Viene desunta da un sistema di valori da cui scaturiscono criteri di giudizio per la valutazione degli eventi e dei comportamenti presi in considerazione. Dai valori discendono norme *proscrittive* che impongono di astenersi da determinati comportamenti e norme *prescrittive* che impongono determinati comportamenti. [...] La norma assiologica genera valutazioni qualitative in termini di “bene” e “male”, ossia di conformità o difformità del valore ideale»⁶.

Come orientarci

Per orientarci nella vita e nel mondo, è molto importante distinguere quali di questi elementi ci derivano dall'esterno e quali, invece, sono propriamente nostri, perché tale distinzione ci fa tendere a un'**esistenza autentica**, ossia una vita in cui ciò che **pensiamo** è **congruente** rispetto a ciò che viviamo, garanzia per tendere dunque alla nostra *eudaimonia* (felicità).

Già solo a guardarli, è facile rendersi conto di come alcuni di essi abbiano delle aree in comune o vengano spesso confusi l'uno con l'altro. Tramite la Visione del mondo interpretiamo la vita, noi stessi, gli altri e ciò che ci circonda. Siamo convinti che le cose stiano proprio come le pensiamo, invece sono delle nostre **interpretazioni**. Ti è mai capitato di divergere con qualcuno sul modo di intendere un gesto, una parola, un evento? Ecco, questo accade perché tu hai la tua personale Visione del mondo e la persona con cui sei in disaccordo ha la sua. La realtà, insomma, si modifica a seconda della prospettiva da cui la guardi.

Questa pluralità di vedute e le divergenze che ne derivano possono spaventare a volte, ma possono essere fonte anche di grande ricchezza e di crescita. Conoscere la tua Visione del mondo, prendere familiarità con i fattori che la costituiscono possono difatti aiutarti a lavorare su di te, a capire chi sei, cosa vuoi e cosa vuoi fare nel/del mondo.

Quindi non bisogna avere timore di sondarla, né di confrontarti con quella altrui, perché essa è come un mondo inesplorato in cui avventurarsi e da cui imparare qualcosa, anche su noi stessi.

⁴ U. Galimberti, *Nuovo Dizionario di Psicologia. Psichiatria, Psicoanalisi, Neuroscienze*, p. 300

⁵ U. Galimberti, *Nuovo Dizionario di Psicologia. Psichiatria, Psicoanalisi, Neuroscienze*, pp. 936-937. La citazione riportata da Galimberti tra virgolette è tratta da H. G. Gadamer, *Verità e metodo* (1960), Bompiani, Milano, 1983, pp. 317-318.

⁶ U. Galimberti, *Nuovo Dizionario di Psicologia. Psichiatria, Psicoanalisi e Neuroscienze*, pp. 827-828.

L'Autoconsapevolezza

Portare all'essere i suoi elementi costitutivi ti permetterà di distinguere ciò che pensi **perché appartiene autenticamente a te** da ciò che pensi **perché ti è stato insegnato, inculcato, trasmesso** da qualcun altro o dalle spinte del mondo esterno, che fa di tutto per omologarci. È un passo molto importante in quanto, dopo questa sorta di *decluttering*, potrai reperire ciò che è propriamente tuo, che fa parte di te perché ti corrisponde. Ma prima di far questo è importante che tu ti conosca, che provi a farlo, esercitandoti nell'Auto-consapevolezza.

Conoscere se stessi è un viaggio che dura tutta una vita, è importante metterlo subito in chiaro. Presentata così, la Visione del mondo magari ti risulterà ancora un po' vaga. Per familiarizzare con lei, ti proponiamo dunque lo spunto seguente.

Alla scoperta della mia Visione del mondo

Prova a indagare gli elementi costitutivi della tua Visione del mondo. Per compilare questa tabella, riguarda le definizioni di «valore», «principio», «convinzione», «pregiudizio», «norma» fornite in precedenza.

Quali sono i miei valori ?	
Quali, tra i miei valori, sono miei e quali mi derivano dall'esterno?	
Quali sono i miei principi di riferimento?	
Li reputo miei o mi sono stati trasmessi?	
Quali sono le mie convizioni ?	
Sono mie o penso che mi siano state inculcate da altri?	
Quali sono i miei pregiudizi ?	
Da dove penso che arrivino? Quali sono le loro cause? Perché decido/non decido di aderirvi?	
Quali sono le mie norme di vita ?	
Di quali sono soddisfatto/a e quali vorrei modificare?	
Ho trovato difficoltà a distinguere tra questi elementi della mia Visione del mondo? Mi è stato utile provare a dirimerne le differenze?	

IL PROGETTO ESISTENZIALE: DIVENTARE CIÒ CHE SI È

**Che tipo di persona voglio diventare? Che cosa voglio fare del mio futuro?
Quando ti poni queste domande, ti stai interrogando sul tuo Progetto Esistenziale.**

Che cos'è il Progetto Esistenziale?

È la pianificazione, basata sulla **conoscenza di sé**¹, di chi vogliamo essere e, conseguentemente, di ciò che vogliamo fare della nostra vita e di come desideriamo vivere gli altri e il mondo. È la scelta della propria esistenza, il **Senso** (e la direzione) che intendiamo darle. Vero, appare un'impresa. Effettivamente lo è e dura tutta una vita, comportando conferme, correzioni, errori. È inevitabile imbattersi nella progettualità perché, volenti o nolenti, siamo sempre alle prese con obiettivi da raggiungere (nello studio, nello sport, nelle relazioni) e, appena ne conseguiamo uno, ce ne prefiggiamo o ce ne viene imposto subito un altro. Andare avanti è inevitabile. Ma è importante che non sia un "andare avanti" passivo, in cui ci sentiamo spettatori della nostra stessa vita; è fondamentale sentirsene protagonisti.

Ma come faccio a capire chi voglio essere e cosa voglio per il mio futuro di fronte alle **infinite possibilità** che mi si offrono? Il primo passo è esercitarsi costantemente nella conoscenza di te stesso e nella chiarificazione della tua personale Visione del mondo. Per riassumere, possiamo mettere assieme due tra i più celebri motti della filosofia: «**Conosci te stesso**» (Socrate) per «**diventare chi sei**» (Nietzsche). Facciamoci aiutare da Aristotele per chiarire il collegamento: dentro la ghianda (potenza) vi è già il suo essere quercia (atto), ossia: ogni individuo tende al suo "fine", al suo pieno compimento. Questo vuol dire che non devi tirare i dadi per decidere di te e del tuo futuro, bensì confidare nel fatto che - conoscendoti - emergerà il tuo "essere fatto/a per", la tua strada (Senso). Ascoltandoti, avrai la possibilità di tendere alla tua realizzazione, a diventare chi sei. Questa è la via per conseguire l'**eudaimonia** (felicità): ascolta il tuo **demone interiore**.

Progetto Esistenziale Autentico e Inautentico

Ogni giorno siamo alle prese con delle **scelte** da fare. Per esempio, la decisione della facoltà universitaria è un passo fondamentale non solo per dirigere le tue azioni verso il conseguimento del titolo o per arrivare a svolgere una determinata professione, ma anche per decidere del tipo di vita che desideri condurre, della persona che speri di essere e del mondo che hai intenzione di abitare. Scegliere spesso desta **angoscia**. Essa non va temuta perché è la «**voce della coscienza**» (Heidegger), ossia una sorta di indicatore della bontà o meno delle nostre scelte. Può emergere ancora prima della scelta - perché di fronte alle infinite possibilità ti senti disorientato; può emergere dopo, a redarguirti

¹ Per approfondire, si rimanda ai seguenti articoli di Lodovico Berra: *Il progetto esistenziale nella pratica del counseling filosofico*, in "Rivista Italiana di Counseling Filosofico" n° 6 (2010), p. 43; *Autenticità e inautenticità contenuto* in Rivista Italiana di Counseling Filosofico n° 11 (luglio 2015), p. 32

su una scelta incongrua rispetto al tuo Progetto Esistenziale e alla tua Visione del mondo. Dato che la consapevolezza è il primo passo per tendere alla tua realizzazione, è importante che tu abbia piena cognizione dell'*aut-aut* cui sei di fronte costantemente: esistenza **autentica** o esistenza **inautentica**? Vivrai un'esistenza autentica se sceglierai in maniera coerente a te stesso, se ciò che fai è in linea con ciò che pensi, se sarai pienamente responsabile delle tue scelte. Rischierai, invece, di vivere un'esistenza inautentica se nelle tue decisioni ti lascerai trascinare o influenzare da elementi esterni (i fattori irriflessi della tua Visione del mondo), dal parere altrui, dalle circostanze cui sottostai passivamente. Dire «È andata così» oppure imputare ad altri il merito o la causa delle proprie gioie o disfatte è fortemente deresponsabilizzante, oltre che derealizzante. Un Progetto Esistenziale autentico ti permetterà di esperire la **libertà**; quello inautentico ti vota alla **necessità**, ossia a rassegnarti passivamente a trascorrere i tuoi giorni in balia di tutti tranne che ti stesso. L'unica scelta per diventare chi sei è quella che si fonda su di te.

Uno strumento per interrogarsi sul proprio Progetto Esistenziale: l'Autobiografia Ragionata

1. Prendi un foglio A4 in orizzontale, ricopia lo schema sottostante e compilalo in ogni sua parte, limitandoti a narrare e trascrivere solo gli eventi e i fatti, oltre che il periodo preciso in cui questi sono avvenuti. Puoi fare questo lavoro da solo/a oppure dividerlo con un/una amico/a. Se scegli questa via, scambiatevi i ruoli di intervistatore e intervistato in modo che entrambi possiate compilare la vostra Autobiografia Ragionata.

Formazione scolastica e formale (scuole frequentate, insegnamenti e docenti rivelatisi significativi)	Formazione non formale, personale (incontri, viaggi, interessi)	Attività sociali (hobby, sport, adesione a gruppi ricreativi, culturali, politici ecc.)	Eventi del mondo (fatti politici, eventi ambientali, situazioni sociali ecc.)



2. Ora, da solo/a o in coppia (se hai scelto di farlo con qualcun altro), individua - distinguendoli con colori diversi - i **fili conduttori** della tua esistenza, facendoti guidare da domande di questo tipo:
 - Che cosa ho **dovuto** fare?
 - Che cosa, invece, ho **voluto** fare?
 - Riesco a rintracciare delle caratteristiche del mio modo di affrontare la vita?
 - Quale ruolo hanno avuto gli altri?
 - Che cosa sono riuscito a conseguire e che cosa no?
 - Quali eventi testimoniano che ho scelto per me e che ho praticato delle scelte coerenti?
 - Quali scelte ho compiuto assecondando gli altri o le circostanze esterne, essendo dunque incoerente rispetto alla mia Visione del mondo?
 - Penso di poter correggere ciò che non ho scelto?
 - Da questo schema, emergono le mie inclinazioni e passioni? E i miei obiettivi?
 - Cosa mi ha aiutato a sentirmi realizzato?
 - Cosa potrei coltivare per continuare o provare a vivere autenticamente?
3. A questo punto, hai in mano una sorta di fotografia del tuo Sé, di ciò che hai fatto e delle tappe e obiettivi che hanno scandito - consapevolmente e inconsapevolmente - la tua vita.

Contempla questa “istantanea” e scrivi per tuo conto le tue riflessioni al riguardo, cercando di dare voce anche a ciò che hai provato in determinati momenti, alle tue paure e speranze. Se hai fatto questo lavoro in coppia, è utile confrontare le esperienze e scambiarsi opinioni, per capire se abbiamo individuato tutti i fili conduttori della nostra esistenza o ne abbiamo tralasciati alcuni invece colti dal nostro compagno di autobiografia.

Che ci fai qui?

Questo esercizio trae ispirazione dalla lettura di un testo che può rivelarsi molto utile ai fini del Progetto Esistenziale: *Il caffè alla fine del mondo* di John Strelecky¹. Narra di John, oppresso dal peso della vita, desideroso solo di decomprimere e di staccare un attimo la spina per “ricaricarsi”. Un intoppo improvviso, però, manda in frantumi questo suo piano e si ritrova a vagare per strade vuote, disorientato e ancora più oppresso. Finalmente, in un posto che definisce «la terra del diavolo» tanto è desolato, si imbatte in una luce, ovvero quella del caffè *Checifaiqui?*. Desideroso solo di mangiare qualcosa per poi

¹ J. Strelecky, *Il caffè alla fine del mondo* (2003), Tea, Milano 2023. Tradotto in 40 lingue, è un best-seller del 2003.

riprendere il viaggio, si ritrova invece al cospetto di una cameriera, un cuoco e pochi altri avventori che, facendogli delle domande, lo invitano a sostare in quella sua desolazione per trovare il suo **SDE - Scopo di esistenza** (ovvero il Progetto Esistenziale).

Se non vuoi leggere per intero il libro, ti proponiamo di seguito le domande che questi curiosi filosofi della strada hanno posto al protagonista e quelle che, una volta preso il giro, ha posto lui stesso per arrivare a comprendere la natura del suo SDE. Prova a scoprire il tuo.

Che ci fai qui²?	
Dopo che uno si è chiesto che ci fai qui, e in qualche modo ha afferrato la risposta, cosa se ne fa?	
Esisti per questo?	
Se io ponessi a me stesso questa domanda, e arrivassi a individuare il mio Scopo di esistenza, come farei a capire cosa potrebbe aiutarmi a conseguirlo?	
Fare quello che fanno tutti mi aiuta a realizzare il mio Scopo di esistenza?	
Cosa fai una volta appurato il motivo per cui esisti?	
Com'è che passiamo tanto tempo a prepararci al momento in cui potremo fare le cose che vogliamo invece di farle adesso?	
Hai paura della morte?	
Se uno si domanda cosa ci fa qui, se sceglie le cose in modo da conseguire il suo SDE, e poi le fa, allora che motivo ha di temere la morte?	
Mi sento appagato?³	
Cosa succede se, dopo essermi domandato cosa ci faccio qui e aver identificato le cose che voglio fare, poi scopro di non saperle fare?	

² «Il qui non allude al locale, ma al semplice fatto di esistere.» J. Strelecky, *Il caffè alla fine del mondo*, p. 34.

³ Le tre domande poste in grassetto sono riportate sul menu del caffè Checifaiqui?. Dobbiamo chiarire quella sulla morte: secondo uno degli avventori, noi temiamo la morte perché temiamo che interrompa il nostro Progetto Esistenziale, la cui realizzazione spesso deleghiamo al futuro; è invece nel qui e ora che deve essere realizzato, così la morte non ci toglierà la possibilità di realizzarci.



Secondo te, quando una persona si prende la briga di individuare la ragione per cui è qui - e trova la risposta giusta -, è contenta di quel che scopre?	
Quelli che sembrano passare le giornate a fare le cose che davvero amano [...] hanno qualche caratteristica che ti è saltata all'occhio?	
Com'è che non lo perseguono tutti il proprio SDE? Cosa li trattiene?	
Se tutte le cose che credevo tanto importanti in realtà non lo sono, allora cosa lo è? Qual è lo scopo della mia esistenza?	
Cosa succede se, dopo essermi domandato cosa ci faccio qui e aver identificato le cose che voglio fare, poi scopro di non saperle fare?	

La tartaruga verde

Il caffè alla fine del mondo ci offre anche questo spunto per riflettere su cosa può favorire il nostro Progetto Esistenziale e cosa possa ostacolarlo o assecondarlo. Riportiamo di seguito il dialogo tra John e Casey, la cameriera:

«Hai mai visto una tartaruga verde, John?»

«Una tartaruga verde?»

[...] «Una di quelle grosse tartarughe marine con chiazze verdi sulle pinne e sulla testa.»

[...] «Per strano che possa sembrare, è da una tartaruga verde che io ho imparato una delle più importanti lezioni di vita su come scegliere le cose da fare ogni giorno.»

«E cosa ti ha detto 'sta tartarugona?» le chiesi [...].

«Spiritoso. Non mi ha "detto" niente, [...] però mi ha insegnato parecchie cose. Stavo facendo snorkeling alle Hawaii, ed era già stata una giornata spettacolare, perché avevo avuto modo di ammirare una murena e un polpo [...]. Ero a circa una trentina di metri dalla riva, [...] quando mi sono girata e ho visto una tartaruga verde che nuotava al mio fianco. [...] sono rimasta a guardarla. Era proprio sotto di me, e andava al largo. Ho deciso di restare in superficie a osservarla per un po'. Ed ecco la sorpresa: sembrava piuttosto lenta - a parte qualche pinnata ogni tanto -, perlopiù fluttuava a vuoto, eppure non riuscivo a tenere il passo. Mi ero messa le pinne, per avere un po' di spinta in più, e non avevo un giubbotto di salvataggio o altro che mi rallentasse, ma per quanti sforzi facessi, lei continuava ad allontanarsi. Stanca, delusa e un po' imbarazzata



[...], sono risalita a riva. L'indomani sono tornata nello stesso punto, sperando di vedere altre tartarughe. E infatti, [...] mi sono voltata a guardare un banco di pesciolini neri e gialli, ed ecco un'altra tartaruga verde. [...] anche stavolta sono stata seminata. A quel punto ho smesso di fare sgambate e sono rimasta a galla a guardarla. Ed è stato lì che mi ha impartito la lezione di vita più importante.» [...] «Mentre ero lì a galla, ho notato che la tartaruga adattava i propri movimenti a quelli dell'acqua. Quando un'onda veniva verso la riva, lei si limitava a fluttuare, dando appena le pinnate necessarie a restare in posizione. Quando invece l'onda ritornava verso il mare aperto, lei dava pinnate più rapide, per usare il flusso a proprio vantaggio. Non si ribellava alle correnti, anzi, le sfruttava. Invece io restavo sempre indietro, proprio perché continuavo a dare bracciate e sgambate, indipendentemente dalla direzione dell'acqua. [...] più mi opponevo alle onde contrarie, più mi stancavo. E così, quando l'onda era più favorevole, io non avevo abbastanza forze per sfruttarla. Onda dopo onda, ero sempre più affaticata, e la mia nuotata era sempre meno efficiente. Invece la tartaruga continuava a ottimizzare i movimenti adattandoli a quelli dell'acqua.»

[...] «Io credo che la tartaruga verde ti abbia insegnato che, se non sei in assonanza con ciò che vuoi fare, rischi di sprecare energie per un sacco di cose. Poi si presenta l'opportunità di fare quello che vuoi, ma non ne hai più la forza o il tempo.» [...]

«Si fa in fretta a ritrovarsi a fare quel che fanno tutti. O quel che tutti vogliono farti fare. [...] Mi sono resa conto che nella mia vita le onde contrarie sono tutte le cose - o persone, o attività - che cercano di catturare la mia attenzione, le mie energie e il mio tempo, ma non c'entrano niente con il mio SDE. E le onde favorevoli sono le cose - o persone, o attività - che mi aiutano a realizzare il mio SDE. [...] quando questa idea si è formata nella mia testa, ha messo ogni cosa in una prospettiva diversa. Sono diventata molto più selettiva riguardo alle "pinnate" che devo dare, e alle ragioni per cui devo darle.»⁴

1. Prova ora a riflettere sul tuo SDE rispondendo alle seguenti domande:

a. Asseconi la "corrente" o ti ribelli alla corrente?

.....
.....
.....

b. Quali sono le tue "onde" sfavorevoli?

.....
.....
.....

⁴ J. Strelecky, *Il caffè alla fine del mondo*, pp. 51-57.



c. Quali quelle favorevoli?

.....
.....
.....

d. Ti sembra di sprecare o di ottimizzare le tue energie e i tuoi sforzi rispetto al tuo SDE?

.....
.....
.....

e. Sei in assonanza o in dissonanza con ciò che fai?

.....
.....
.....

f. Quali sono le cose, persone e attività che non c'entrano nulla col tuo SDE?

.....
.....
.....

g. Quali sono le cose, persone e attività che c'entrano col tuo SDE?

.....
.....
.....

h. Quali sono le “pinnate” che vuoi dare e quali le ragioni per cui vuoi darle?

.....
.....
.....

Se, infine, desideri confrontarti con degli esempi concreti di progetti esistenziali realizzati, ti consigliamo di dare un'occhiata alle nostre **interviste**.⁵

⁵ <<https://orientamento.loescher.it/tutte-le-interviste-in-ordine-alfabetico>>.

LIFE SKILLS: SCHEDA PER L'AUTO-ORIENTAMENTO

Usa la seguente griglia come spunto per riflettere sulla video-intervista che hai scelto.

Prova a compilarla di getto, lasciando parlare le tue emozioni e rilevando le tue reazioni. Poi, se vuoi, puoi ricompilarla nuovamente dopo averci riflettuto un po' su, facendo dunque attenzione ai pensieri che sono emersi durante la fruizione del contributo.

Quali sono gli aspetti che mi appassionano di questa professione?	
Quali sono gli aspetti che mi preoccupano?	
Penso di avere le risorse necessarie per svolgere questo lavoro? (Non pensare solo a cosa sai, alle tue competenze o al tuo grado di preparazione, ma cerca di indagare i fondamenti del tuo interesse per il lavoro in questione)	
Quali sono le tappe per raggiungere questo traguardo? Sono adatte a me? (Valuta se il percorso di studi descritto dall'intervistato sia congruo rispetto ai tuoi interessi e alle tue inclinazioni, e se pensi sia per te sostenibile)	
Perché voglio svolgere questa professione? (Cerca di capire se le motivazioni rintracciate sono tutte tue, personali, o se sono frutto del volere altrui, dell'influenza del contesto in cui sei etc.)	
Perché questo lavoro mi farebbe sentire realizzato? Mi sento tagliato per questo lavoro? (Argomenta la tua risposta, cercando di reperire le risorse interiori che ti consentirebbero di raggiungere la tua mèta e/o gli ostacoli che potresti incontrare per svolgere questa professione)	

LIFE SKILLS: DECISION MAKING

La definizione dell'OMS

La **capacità di prendere decisioni** è la competenza che aiuta ad affrontare in modo costruttivo le decisioni nelle diverse situazioni e contesti di vita. La capacità di elaborare da parte dei giovani, in modo attivo, il processo decisionale può avere implicazioni positive sulla loro salute attraverso una valutazione delle diverse opzioni e delle conseguenze che esse implicano.

Che cosa vuol dire «decidere»

Ogni giorno siamo chiamati a prendere decisioni, dalla più banale a quella più complessa. Ci troviamo costantemente alle prese con dilemmi, bivi, *aut-aut*. Sarebbe utile poterne prevedere le conseguenze, ma non sempre è possibile.

Ma cosa vuol dire **decidere**? L'etimologia della parola ci può aiutare: il termine deriva infatti dal latino *decidēre*, composto da *de-* e *caedēre*; in senso letterale, vuol dire «tagliar via». Ed è proprio così: quando operiamo una scelta, decidiamo per un possibile, tagliando via tutti gli altri. Scegliere è angosciante non solo prima, ma anche dopo che lo si è fatto perché porta con sé la consapevolezza che abbiamo dovuto rinunciare a qualcosa o che è possibile praticare solo una strada, almeno una per volta. L'incertezza che ci fa vacillare quando dobbiamo prendere una decisione è dovuta proprio alle **possibilità** che abbiamo di fronte. Come fare, dunque, a operare una scelta che si riveli poi adeguata?

Le competenze di vita: una rete per scegliere

Il primo criterio che dovrebbe guidarci nel prendere decisioni è quello della **conoscenza di sé**: se sappiamo chi siamo e comprendiamo cosa sia coerente rispetto alla nostra Visione del mondo e al nostro Progetto Esistenziale, allora sapremo di avere già un prerequisito fondamentale per non prendere decisioni avventate. Per ovviare a queste, è poi importante conoscere e saper **gestire le nostre emozioni**. Quando, difatti, siamo obbligati a decidere nel giro di poco tempo, rischiamo di optare per la scelta sbagliata, in quanto ci viene da agire di impulso, in preda all'emozione (ansia, preoccupazione, paura) del momento; ma noi sappiamo che (ri)conoscendo le nostre emozioni e il fatto che esse sono dei giudizi, possiamo prenderle per le briglie, gestirle o trasformarle a nostro favore. Conseguentemente, dobbiamo stare attenti alle situazioni di **stress**, che - come nel caso delle emozioni - a volte ci portano a scelte infruttuose perché ci fanno sentire incalzati o oppressi dalle circostanze, facendoci agire in maniera automatica sull'onda dei *bias*¹, purché ci si tolga dalla graticola dell'indecisione.

¹ I *bias* sono costrutti mentali dovuti a percezioni errate o a distorsioni della realtà; essi sono causa di pregiudizi e stereotipi.



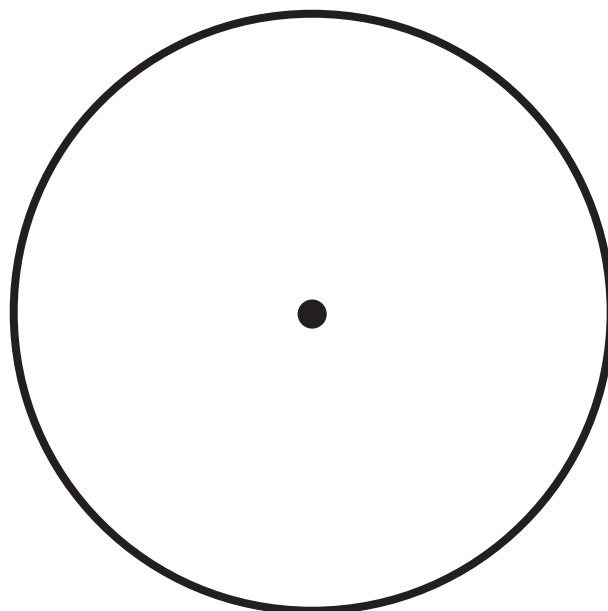
Le trappole mentali che si innescano nel momento in cui non abbiamo abbastanza tempo per pensare ci inducono a decisioni irriflesse, con conseguenze spesso nefaste. Infine, è utile fare appello al nostro **pensiero critico**. Per questo il tempo è un fattore importante, in quanto per pensare criticamente è necessario poter fare ipotesi intorno ai possibili tra cui scegliere, verificare queste ipotesi, trarre conseguenze e prevenire le conseguenze delle proprie scelte; comporta il chiedersi se la decisione in questione sia autonoma o eteronoma, quindi implica un momento per sottoporre al setaccio del dubbio eventuali consigli, pareri e opinioni altrui.

Quando scegli, è sempre in gioco una parte di te. Ne va di te stesso e del tuo futuro. Probabilmente ora sei in un momento decisionale cruciale: decidere quale facoltà universitaria frequentare è, per esempio, una scelta di sé molto importante. Per orientarti tra i possibili che hai di fronte, potresti allenare ogni singola *life skill* menzionata, oppure provare l'esercizio seguente.

Il cerchio

Il centro del cerchio rappresenta **te**, ossia la tua Visione del mondo e il tuo Progetto Esistenziale.

1. All'interno di questo cerchio riporta tutte le **scelte possibili tra cui sei indeciso/a**. Prova a disporle secondo il seguente criterio: **più vicine** al centro del cerchio, si troveranno le **scelte congruenti** rispetto a te, **più lontane** dal centro quelle che risulterebbero **incongruenti**, che ti allontanerebbero da te stesso/a.



- a. Una volta ultimata la disposizione dei "possibili", scrivi di seguito cosa ne evinci:

.....

.....

.....



b. Sei riuscito/a a stabilire una gerarchia tra le scelte possibili? Se sì, prova ad argomentarla:

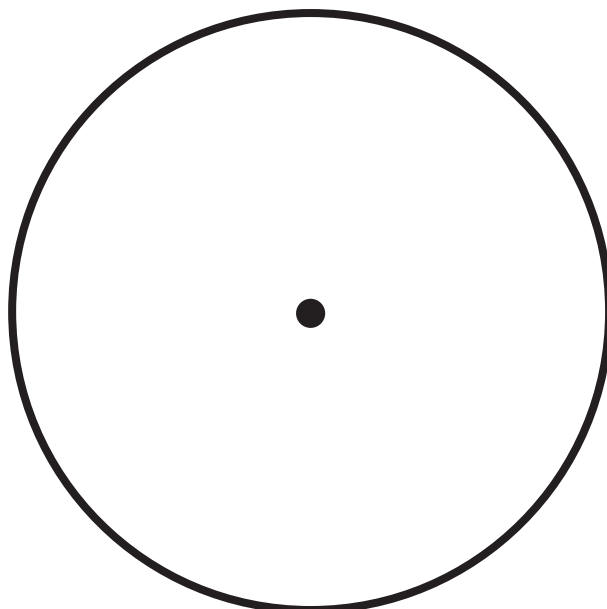
.....

.....

.....

.....

2. Ora puoi ripetere lo stesso esercizio, pensando però alle **persone, azioni, fattori o circostanze** che possono **aiutarti a prendere una decisione** - e che saranno quindi più vicini al tuo centro - e alle **persone, azioni, fattori o circostanze** che invece ti ostacolerebbero.



a. Cosa evinci da questo esercizio? Cosa ti serve e cosa non ti serve per prendere una decisione?

.....

.....

.....

.....

b. Quali di questi elementi chiamati in causa dipendono da te e quali non dipendono da te?

.....

.....

.....

.....

La definizione dell'OMS

L'OMS definisce l'empatia come «la capacità di immaginare come sia la vita di un'altra persona, anche in situazioni che non ci sono familiari. L'empatia può aiutarci a capire e ad accettare altre persone che possono essere molto diverse da noi, il che può migliorare le interazioni sociali, per esempio in situazioni di diversità etnica o culturale. L'empatia può anche contribuire a incoraggiare un comportamento di cura verso coloro che hanno bisogno di assistenza o di tolleranza, come nel caso dei malati di AIDS o delle persone con disturbi mentali, che in alcuni casi rischiano di essere stigmatizzate e ostracizzate proprio dalle figure da cui dipendono per il loro sostentamento».

Identificazione o immedesimazione?

Come si vede dalla definizione sopra, l'empatia è la capacità *non* di “**sapere**” come sia la vita di un'altra persona, bensì di “**immaginare**”; perché non potremo mai capire sino in fondo come ella si senta e cosa viva. Eppure, essere empatici viene spesso descritto come il riuscire a “**mettersi nei panni**” dell'altro, quasi potessimo davvero conoscerlo pienamente, quasi sostituendoci all'altro. Ma non è così. Dobbiamo subito, come diceva Socrate, partire dal sapere che non sappiamo: l'altro ci sfuggirà sempre, per quanto lo si conosca da tempo e gli si sia legati da una profonda amicizia, per esempio. Quindi dobbiamo accogliere la consapevolezza che non potremo mai **identificarci** pienamente con un'altra persona, ma solo **immedesimarci** in lei. Se infatti pretendessimo di identificarci, l'io e il tu si (con)fonderebbero, sfumando l'uno nell'altro, sparirebbero i confini identitari e verrebbe meno la **relazione**; se invece ci immedesimiamo, preserviamo la reciproca identità di cui siamo portatori, garantendo la possibilità di relazionarci. Quando una persona viene da te per confidarsi o condividere le sue emozioni, non vuole che tu sparisca, assorbendo completamente il suo sentire, ma vuole semplicemente che tu lo comprenda, ossia accolga - senza giudicare - ciò che ti sta donando.

L'arte di sentire l'altro

Immaginare e non sapere cosa l'altro viva fanno capire come l'empatia sia un'**arte**, una forma di conoscenza speciale che abbiamo di un'altra persona. Edith Stein la definiva come la capacità di «**rendersi conto dell'altro**». L'immediatezza di questa definizione non deve però trarre in inganno. Infatti, rendersi conto che l'altro esista, che abbia una storia alle spalle a noi spesso sconosciuta, che è portatore di sentimenti, desideri, progetti, di una Visione del mondo esattamente come noi ma diversi dai nostri, è impresa ardua. Ecco perché - come recita il titolo della celebre opera della Stein¹ - l'empatia è un

¹ E. Stein, *Il problema dell'empatia* (1916), Studium, Roma 2012.

“**problema**”. Perché ha una **natura bifronte**: da una parte ci avvicina all’altro, dall’altra ce ne allontana. Quando ascoltiamo, per esempio, un amico/a che ci racconta di un determinato vissuto, la nostra **attenzione è fluttuante**, ossia oscilla tra il dentro e il fuori: quello che dice – se vissuto empaticamente – viene da noi accolto senza giudizio, nel tentativo di comprendere e partecipare delle sue emozioni (avvicinamento all’altro), ma allo stesso tempo ci interpella, ci fa interrogare sulle nostre emozioni, su quello che avremmo fatto o provato al suo posto (ci allontana dall’altro per avvicinarci a noi). Ecco perché l’empatia è collegata all’autoconsapevolezza: conoscendo l’altro, conosciamo anche noi stessi.

Empatia: fondamento della comunicazione efficace

Quando ascoltiamo una persona o cerchiamo di farci ascoltare a nostra volta, la posta in gioco è sempre la **comprensione**: speriamo di far arrivare il messaggio che ci preme, per com’è nella nostra testa e nel nostro cuore. Ma abbiamo visto come questo tentativo sia votato allo scacco, data l’irrealizzabilità dell’identificazione. Tale constatazione può apparire frustrante, causare travisamenti, incomprensioni, anche quando i rapporti sono saldi; invece dobbiamo vederla come modo per preservare l’**unicità**, l’irripetibilità di ciascuno di noi: saremo sempre reciproco **mistero**. Non potremo mai dire il vero affermando «lo/a conosco come le mie tasche». L’elemento misterioso di cui ognuno è portatore deve destare **curiosità, desiderio di confronto e stupore**, non frustrazione o conflitto, dunque. La comprensione che riusciamo a far arrivare all’altro è sempre frutto di una nostra **interpretazione**, ossia decodifichiamo ciò che ci viene consegnato sulla base della **nostra** Visione del mondo e non della **sua** Visione del mondo, che invece sempre ci sfuggerà. Appare, quindi, evidente come l’empatia sia un elemento fondamentale anche per la comunicazione efficace, in quanto ci tiene aperti all’altro, al di là di ogni eventuale **pregiudizio** che possiamo nutrire nei suoi confronti, mantenendoci sempre predisposti al **dialogo**, l’unica via che abbiamo per incontrare l’altro. Di seguito, proponiamo alcuni esercizi per allenare l’empatia.

Una palestra di empatia

Abbiamo visto come sia arduo comprendere ciò che un’altra persona vive e farci comprendere a nostra volta dall’altro. Per allenarti all’empatia, ti proponiamo i seguenti esercizi.

Lo scacco empatico

1. Prova a pensare a un momento in cui hai provato a spiegare a un’altra persona ciò che provavi e questa ti ha rimandato un’impressione di travisamento o di non completa comprensione.
2. Ripercorri mentalmente quella comunicazione e fatti guidare dalle seguenti domande per riflettere su ciò che è stato.



a. Penso di essere riuscito a trovare le parole adeguate a comunicare il mio messaggio?

.....

.....

.....

.....

b. Che cosa non è arrivato nel modo sperato?

.....

.....

.....

.....

c. Se potessi oggi rivivere quel momento, che cosa cambierei del mio atteggiamento, del mio modo di comunicare e di ascoltare il punto di vista dell'altro?

.....

.....

.....

.....

d. Mi sono sentito ascoltato dall'altra persona, nonostante l'impressione di fraintendimento e mancata comprensione? Com'era il suo volto mentre le parlavo, il suo linguaggio non verbale?

.....

.....

.....

.....



3. Ora cambia il punto di vista e mettiti nei panni di un amico/a che ha condiviso con te un vissuto importante e tu non sei riuscito/a a garantirgli/le la dovuta comprensione. Ripercorri quel momento e rispondi alle seguenti domande.

a. Mentre il mio amico parlava, mi sono concentrato solo su cosa diceva o ho prestato attenzione anche al come (tono della voce, espressioni, gestualità, postura ecc.) lo diceva?

.....
.....
.....
.....

b. Penso di averlo ascoltato davvero o ero troppo preoccupato di dovergli dire qualcosa?

.....
.....
.....
.....

c. Pensavo di sapere già dove volesse andare a parare? L'ho quindi anticipato, interrompendolo?

.....
.....
.....
.....

d. Ho dei pregiudizi nei suoi confronti?

.....
.....
.....
.....



e. Penso di aver proiettato il mio sentire su quello dell'altro? Ho ingombrato col mio sé il suo spazio di espressione?

.....

.....

.....

.....

f. Se potessi tornare indietro, che cosa cambierei del mio atteggiamento e modo di ascoltare in quel momento?

.....

.....

.....

.....

Incarniamo l'empatia. La riformulazione

La riformulazione è il tentativo di restituire al nostro interlocutore le sue parole nella maniera più fedele e rispettosa possibile. Se ben praticata, essa produce **fiducia** in chi ci parla, favorendo la libera espressione e, quindi, l'empatia.

Fatti raccontare qualcosa di sé dal tuo/a amico/a e prova poi a riformulare quanto narratoti, prestando particolare attenzione sia a **cosa** dice sia a **come** lo dice. Ricorda che una riformulazione efficace passa anche attraverso il **corpo**; per cui prova ad assumere, già durante l'ascolto, la postura del tuo interlocutore.

1. Riporta di seguito le tue impressioni e riflessioni su questo esperimento di empatia incarnata:

.....

.....

.....

.....

2. Chiedi al tuo/a amico/a di scrivere come si sia sentito durante la tua riformulazione (compreso, frainteso, incompreso ecc.):

.....

.....

.....

.....

LIFE SKILLS: GESTIONE DELLE EMOZIONI

La definizione dell'OMS

Per l'Organizzazione Mondiale della Sanità, gestire le emozioni significa «riconoscere le emozioni in noi stessi e negli altri, essere consapevoli di come esse influenzano il comportamento e saper rispondere alle sollecitazioni emotive in modo appropriato. Le emozioni intense, come la rabbia o il dolore, possono avere effetti negativi sulla nostra salute se non siamo in grado di reagire in modo appropriato».

Cosa si intende per «gestire le emozioni»?

Un elemento fondamentale per gestire le emozioni, centrale anche nella definizione OMS, è quello del **riconoscimento** delle emozioni. Se sappiamo con cosa abbiamo a che fare, riuscendo a nominarle, a intuirle ancora prima che emergano, a distinguerle dal caos in cui spesso si presentano, ecco che potremo essere noi a gestire le emozioni e non il contrario. Però bisogna sfatare un luogo comune su queste: non è vero che esse ci posseggono, che emergono all'improvviso e che ci dominano. Anzi! Esse nascono da noi e sono un nostro frutto, le generiamo noi stessi e, di conseguenza, possiamo educarle. Per gestione non intendiamo, dunque, un controllo delle emozioni volto al loro annullamento, bensì - come suggerito dalla sua etimologia¹ - **amministrarle e condurle**. Poiché ineludibili, esse sono un elemento fondamentale del nostro essere umani, dobbiamo riconoscere loro diritto di esistenza, senza temerle. Non abbiamo solo la ragione - cui tanto spesso i filosofi hanno deputato il controllo delle emozioni -, ma abbiamo anche le sue "figlie". Già perché - e questa forse potrà essere una sorpresa per alcuni - le emozioni sono **figlie del nostro pensiero**. Lo dicevano già gli Stoici: le cose non sono in sé buone o cattive, ma dipendono dal modo in cui le vediamo. Che cosa vuol dire? Che di fronte a uno stesso evento, tu reagirai in un modo, provando determinate emozioni, mentre un'altra persona reagirà in un altro, con emozioni magari opposte alle tue. Tale diversità di reazione dipende dal nostro modo di **interpretare**, di **giudicare** gli eventi, quindi sempre dalla nostra Visione del mondo.

Esercitarsi a (ri)conoscere le emozioni

Abbiamo già visto come la **prosoché**, ossia l'**attenzione verso se stessi**, sia uno strumento validissimo per l'autoconsapevolezza; possiamo usarla anche per allenarci a gestire le emozioni. Infatti, la vigilanza implica il vivere "da una certa profondità", in sintonia con se stessi; indica, inoltre, la capacità di allontanare i «pericoli della neutralizzazione affettiva» della «riduzione del sentire»². Essa è coerente rispetto all'intento di riconoscere le emozioni al fine di imparare a non sottrarsi al loro appello, bensì a sostare al

¹ Dal latino *gerere*, che vuol dire «condurre», «amministrare».

² R. De Monticelli, *L'ordine del cuore*, Garzanti, Milano 2003, pp. 277-283.

loro cospetto, perché esse hanno sempre qualcosa da dirci (come abbiamo visto per l'angoscia a proposito del Progetto Esistenziale). Per sostare e non fuggire, l'attenzione è fondamentale in quanto ci predispone alla dimensione tanto preziosa dell'*àskesis* («esercizio»), che fortifica la volontà di essere costanti, di faticare al fine di prendersi cura di sé. Per prenderci cura di noi, dobbiamo ascoltare il nostro sentire, imparando a (ri)conoscere le emozioni e cosa hanno da dirci. Come possiamo farlo?

Epochè, passioni tristi e passioni gioiose

«Ciò che turba gli uomini non sono le cose, ma i giudizi che essi formulano sulle cose. [...] Pertanto quando incontriamo delle difficoltà o siamo turbati o tristi, non attribuiamone la responsabilità a un altro, ma a noi stessi, cioè ai nostri giudizi.»³

Epitteto ci ha insegnato come le emozioni siano frutto dei nostri giudizi, consegnandoci le chiavi per essere *liberi* e *responsabili* rispetto a esse. Se abbiamo ben chiaro, difatti, che i giudizi - ossia i pensieri - dipendono da noi, ecco che possiamo lavorare sul nostro modo di pensare, sulla nostra Visione del mondo, per dare vita a emozioni diverse, che siano più controllate, gestibili, fruttuose. Possiamo farlo perché il pensiero rientra tra **le cose che** - secondo il fondatore dello Stoicismo - **dipendono da noi**. Se dipendono da noi, vuol dire che possiamo fare attenzione a non cadere in quei pensieri che ci assillano continuamente, creando una sorta di **ruminazione** mentale, che ci imbrigliano facendoci perdere il contatto col qui e ora. Inoltre, dipende da noi non dare subito l'assenso a ciò che ci si presenta, imparando a **sospendere il giudizio**: di fronte a una cosa che ci spaventa, possiamo, per esempio, chiederci "Fa realmente paura questa cosa o sono io che la vedo così?". Spesso, infatti, tendiamo a prefigurarci sofferenze che poi non si verificano, a preoccuparci senza cognizione di causa; invece è importante giudicare dopo aver sottoposto ad attento esame il pensiero che ci si presenta, per dare poi vita a emozioni congrue.

Un altro modo per esercitarsi nella gestione delle emozioni è la via indicataci da **Baruch Spinoza**: coltivare le **passioni⁴ gioiose** per arginare o trasformare le **passioni tristi**. Questa proposta è interessante perché non è chiamata in causa la ragione per gestire le emozioni, bensì queste vengono giocate le une contro le altre. Infatti, emozioni come paura, odio, invidia sono "tristi" perché ottundono la nostra energia vitale, ci deprimono, abbassano la curva del nostro *conatus* (della nostra anima desiderante); mentre emozioni come gioia, amore, felicità sono "gioiose" perché favoriscono il tono vitale, nutrono la vitalità di ciascuno di noi. Sono passioni gioiose, per esempio, quelle che ti legano a un/una amico/a: entrambi vi sentite favoriti nella rispettiva singolarità, vi aiutate a essere e a diventare chi siete. Questo dovrebbe farci riflettere anche sulle nostre relazioni: sono efficaci quelle connotate da emozioni gioiose (sono «incontri adeguati», diceva Spinoza),

³ *Manuale di Epitteto*, a cura di P. Hadot, Einaudi, Torino 2006, p. 153.

⁴ Ai tempi del pensatore olandese, le emozioni venivano definite «passioni» o «affezioni»; entrambi i termini rimandano all'idea che l'uomo sia sottomesso alle emozioni, che le viva, appunto, passivamente.

sono tossiche (e da evitare) quelle che fomentano emozioni tristi. Per realizzare noi stessi, assecondando il nostro slancio vitale, dobbiamo sempre passare tramite l'esercizio delle passioni gioiose, allenarci a coltivarle e a reperirle anche laddove sembra trionfare solo le passioni tristi.

Un ottimo esempio in tal senso è quello offertoci da **Viktor Frankl**⁵, che fu prigioniero ad Auschwitz e Dachau tra il 1942 e il 1945. Egli riuscì a fare tesoro di questa tragica esperienza nei campi di concentramento ascoltando continuamente se stesso (*prosoché*) durante la detenzione, operando una vera e propria opera di risignificazione. Egli è un esempio concreto di quella libertà garantita dal pensiero di cui parlava Epitteto: se non possiamo scegliere cosa vivere, possiamo sempre scegliere come vivere.

La prima pratica per auto-allenarsi nella gestione delle emozioni si ispira proprio alla figura di questo grande uomo.

La mia prigione⁶

Ripensa all'esempio di Viktor Frankl: prendi il termine «lager» e pensalo come «prigione», «gabbia mentale», «ciò cui penso non vi sia rimedio». La prigione può essere anche un vissuto che ritieni di non poter superare, che ti ha segnato profondamente.

Prova a rifletterci il tempo dell'esercizio. Esso dovrebbe aiutarti a trasformare, a guardare in faccia le tue passioni tristi e a reperire quelle gioiose. Come un alchimista, prova a trasformare il piombo in oro rispondendo alle seguenti domande.

a. Qual è la mia prigione?

.....
.....

b. Qual è il mio destino avverso, cioè la prigione inevitabile cui sono destinato?

.....
.....

c. E qual è, nonostante esso, anzi, in esso, il mio compito?

.....
.....

⁵ Viktor Frankl (1905-1997) è stato filosofo, neurologo e psichiatra austriaco.

⁶ Questo esercizio è stato ideato dal filosofo e counselor filosofico Mario D'Angelo, ispirato alle vicende biografiche appunto di Viktor Frankl e agli scritti di Pietro Giordano e di Claudio Widman.



d. Quali sono le mete e i valori che danno senso alla mia vita e la rendono degna di essere vissuta, anzi, la rendono comunque gioiosa?

.....
.....

e. Come soddisfo, comunque, la mia volontà di senso?

.....
.....

f. Sono, nonostante il mio destino, felice? Libero?

.....
.....

g. Sono o no più forte del destino?

.....
.....

h. Sono capace, nonostante il destino, di guardare avanti? E cosa vedo?

.....
.....

i. Quando mi guardo indietro, nonostante eventuali errori o colpe, e invece di recriminare e di avere rimpianti, quale senso penso che abbiano avuto le mie esperienze?

.....
.....

l. Colgo cosa hanno comunque apportato alla mia vita?

.....
.....



Caccia ai pensieri ruminanti

Ruminanti sono quei pensieri che ti perseguitano e che ti si ripresentano quasi automaticamente quando vivi situazioni per te fonte di preoccupazione, ansia e stress. Se provi a contemplarli, noterai che vengono espressi spesso sotto forma di **doverizzazioni** (per esempio: “Devo assolutamente prendere 9 nella prossima verifica, altrimenti sarò sicuramente bocciato”) o **generalizzazioni** (per esempio: “Andrà tutto male”).

Prova a chiederti quali siano i tuoi pensieri ruminanti, facendo attenzione a come li formuli nella tua testa e ai campanelli d’allarme (espressioni «devo», «mai», «assolutamente», «certamente», «sicuramente» ecc.).

Prova a trascriverli nella forma ruminante e poi a trasformarli in maniera adeguata, usando un’altra formula meno categorica (evitando, quindi, generalizzazioni e doverizzazioni).

Esempi:

1. Pensiero ruminante: “Non deve assolutamente accadere questo”.

Pensiero trasformato: “Anche accadesse questo, troverei il modo per affrontarlo”.

2. Pensiero ruminante: “Tutti pensano male di me”.

Pensiero trasformato: “È possibile che qualcuno possa pensare male di me”.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



La definizione dell'OMS

Gestire lo stress significa riconoscere le fonti di stress nella nostra vita, riconoscere il modo in cui questo si ripercuote su di noi e agire secondo modalità che ci aiutano a controllare i nostri livelli di stress. Ciò può significare adoperarci per ridurre le fonti di stress, per esempio apportando modifiche al nostro ambiente fisico o al nostro stile di vita. Oppure può significare imparare a rilassarsi, in modo che le tensioni create dallo stress inevitabile non diano origine a problemi di salute.

Cosa ci causa stress?

La parola «stress» deriva dal francese antico *estrece*, che vuol dire «strettezza», «**oppressione**» (dal latino *strictus*, «stretto»). Ed è così che ci fa sentire lo stress: oppressi, costretti, imprigionati. Può esserci un senso di costrizione quando incappiamo in certi pensieri, che in realtà creiamo noi stessi; questa forma di stress è gestibile tramite la *life skill* della gestione delle emozioni. C'è poi quello stress che invece è causato dalle incombenze della vita, dal suo essere sempre esigente nei nostri confronti, ponendoci scadenze, compiti, obblighi, cose da fare, magari tutto assieme, dettando un ritmo estenuante. È dunque sempre utile domandarsi: sono io la fonte di questo senso di oppressione o è la vita stessa o un suo aspetto a destarlo? In entrambi i casi, il modo in cui reagisci alle situazioni stressanti **dipende** esclusivamente **da te**, dal tuo modo di **interpretare** e **reagire** a ciò che è, difficilmente modificabile di per sé. Grazie a questa consapevolezza, puoi essere sempre libero, anche quando ti senti in gabbia.

Come possiamo gestire lo stress?

Possiamo allenarci in questa competenza di vita? Assolutamente sì. Se dipende da te, puoi mettere in atto una serie di accorgimenti che ti porteranno a trasformare il tuo punto di vista su ciò che è foriero di stress. *In primis*, puoi mettere in pratica la cosiddetta **dicotomia del controllo** di Epitteto. Il fondatore della Nuova Stoà distingueva, infatti, tra **ciò che dipende da noi** e **ciò che non dipende da noi**. È, dunque, fondamentale chiedersi se ciò che genera stress sia qualcosa che puoi controllare perché dipende da te o se sia qualcosa che non puoi controllare perché dipende da altro. Per esempio, il pensiero altrui non può essere controllato, non si può cambiare ciò che la scuola richiede, non si può modificare l'opinione che gli altri hanno di te. Ciò che puoi sempre controllare è il tuo modo di giudicare e di vedere ciò che non puoi cambiare e controllare. Insomma, nello scontro con la **necessità**, la tua Visione del mondo ti garantisce sempre uno spazio di libertà. Decidi tu come vivere l'ineludibile.

Il volo d'aquila

Un altro esercizio in cui ti puoi cimentare quando senti lo stress incombere è quello del **volo d'aquila**, praticato anche dall'imperatore Marco Aurelio per operare un **distanziamento** tra il sé e ciò che genera turbamento. Immagina di essere un'aquila che **sorvola la propria vita**, soffermandosi sulla situazione che genera ansia e oppressione. Guardala dall'alto e osserva quanto è piccola rispetto a ciò che ti circonda. Questo dovrebbe consentirti di **ridimensionare** il tuo modo di vedere e giudicare quello che ti turba, facendolo risultare rimpicciolito. A volte ingigantiamo i nostri problemi, diamo carburante a ciò che ci stressa, senza volerlo; se lo ricollochiamo all'interno del Tutto di cui facciamo parte, dell'esistenza che ha un inizio e una fine e che è nulla rispetto a quel Tutto, ecco che forse ciò che ci costringe è obbligato a mollare un po' la presa. Se ti alleni in questo distacco, non sarai più in balia di ciò che, sino a un attimo prima, quando eri ancora alla sua altezza, ti pervadeva completamente, facendoti mancare l'aria. È un po' come quando vai in montagna: una volta raggiunta la vetta, contempli il panorama in cui sino a poco prima eri immerso, di cui facevi parte. Quanto ti appare "piccolo"?

La meditazione

Oggi si parla tanto di meditazione, *mindfulness*, yoga. Sono pratiche che fanno benissimo, ma dobbiamo ricordarci che abbiamo una forma tutta occidentale di **meditazione**¹, fondata sul **dialogo interiore** che i pensatori greci praticavano costantemente. Si tratta di **stare nelle cose stesse**, contemplarle per quello che sono, **sostando nel qui e ora**. A causa delle spinte del mondo, siamo ormai quasi incapaci di fermarci; appena abbiamo un momento libero, cerchiamo subito qualcosa per occuparlo, ricorrendo a mezzi esterni, dimenticandoci dunque di poter stare semplicemente in compagnia di noi stessi. Aborriamo la noia quando essa è un'occasione per meditare, ossia per **ascoltarci**, sostando nel silenzio eloquente della nostra interiorità. Prendersi un momento, anche quotidiano, per stare al nostro cospetto consente di far decantare ciò che ci turba, che diventa oggetto di riflessione, sganciandosi dalla nostra soggettività: diventiamo oggetto di contemplazione a noi stessi e questo discostamento ci facilita nell'interpretazione delle fonti di stress. Anche la pratica autobiografica è una forma di meditazione scritta, che consente di operare quel distanziamento che fa vedere le cose da un'altra prospettiva, in maniera più oggettiva e meno coinvolta col Sé.

La distinzione tra componenti aggiuntive e componenti essenziali

Sempre Marco Aurelio ci offre un altro singolare esercizio, mutuato dalla fisica stoica: rispetto a un determinato avvenimento o a certe situazioni (forieri di stress, in questo caso), può risultare molto utile "smontarli" nelle loro parti singole, **essenziali**, e in quelle **non essenziali**. Spesso, difatti, capita che qualcosa risulti stressante perché caricato

¹ La tradizione meditativa occidentale è descritta da Lodovico Berra nel testo *Meditazione metafisica. Manuale di Pratica Filosofica*, ISFiPP edizioni, Torino, 2008



(magari da noi stessi o da giudizi altrui) di significati, conseguenze, importanza che invece, di per sé, non hanno. È il classico atteggiamento che il senso comune definisce «ingigantire le cose», «mettere il carro davanti ai buoi» o «fasciarsi la testa prima di essersela rotta».

Alcuni esercizi che possono aiutarti con te stesso/a, a dedicarti del tempo di decompressione sono **Il porto sicuro** e **Un momento di otium**. Di seguito, però, vogliamo offrirtene altri.

La dicotomia del controllo

Prova a ripercorrere un momento in cui lo stress ha avuto la meglio su di te, facendoti vivere sensazioni di costrizione, ansia, impossibilità di gestire la situazione. Col senno di poi, riesci a individuare gli elementi che dipendevano da te e su cui avresti avuto il controllo e quelli che non dipendevano da te ed erano, quindi, non controllabili?

Dipendeva da me	Non dipendeva da me

1. Come ti fa sentire quest'opera di distinzione? Che cosa hai imparato?

.....

.....

.....

.....



Il volo d'aquila

Prova a praticare il sorvolo immaginativo descritto in precedenza in relazione a una situazione, un fatto, un pensiero o un dovere che sai essere fonte di stress per te, qualcosa che temi di non saper gestire e che potrebbe prendere il sopravvento su di te.

1. Riesci a contemplarlo dall'alto, discostandoti da ciò in cui eri immerso/a?

.....

2. Come ti appare, dall'alto, ciò che temi?

.....

3. Una volta tornato/a giù, ti senti ancora così pervaso/a da quel senso di oppressione e ansia ripensandoci?

.....

Distinguere tra componenti aggiuntivi e componenti essenziali

Prova a pensare a ciò che desta o fomenta il tuo stress. Cerca di individuarvi ciò che gli appartiene in quanto **componente costitutiva** ed essenziale e ciò che invece è **componente aggiuntiva**, poiché frutto di attribuzioni tue o altrui (pensieri, significati, giudizi, opinioni, pregiudizi ecc.).

Fonte del mio stress:	
.....	
Componenti costitutive	Componenti aggiuntive

Meditazione su alcune definizioni di Yoga

Di seguito, ti proponiamo 14 definizioni di meditazione che Emmanuel Carrère² ha elaborato durante i suoi tanti anni di pratica yoga:

1. «Consiste nel sedersi e nello stare per un certo tempo immobili e in silenzio. Tutto ciò che accade nel lasso di tempo in cui stiamo seduti, immobili e in silenzio, è meditazione.»
2. «La cosa interessante della meditazione - e questa potrebbe essere la seconda definizione - è che fa nascere in noi una sorta di testimone che spia il turbine dei nostri pensieri senza lasciarsene travolgere.»
3. «Vedere i propri pensieri come sono. Vedere le cose come sono.»
4. «La meditazione - quarta definizione - consiste nell'osservarti per quello che realmente sei, nell'osservare quel magma che chiamiamo identità.»
5. «È accogliere ciò che la vita ha di irritante invece che sfuggirlo. È andare al fondo della nostra irritazione, lavorare sull'irritazione come sul respiro.»
6. «È imparare a non giudicare, o in ogni caso, a giudicare meno, un po' meno.»
7. «Settima definizione della meditazione: fare attenzione.»
8. «Ottava definizione possibile della meditazione: osservare i punti di contatto tra il sé e l'altro da sé. Fra l'interno e l'esterno.»
9. «*Yogash citta-vritti³-nirodhah*», ossia «è arresto delle fluttuazioni mentali.»
10. «Decima definizione della meditazione: per calmare le *vritti*, si osservano le *vritti*.»
11. «Simone Weil [...] diceva: sono in pochi, alla fin fine, a sapere che gli altri esistono. A essere, semplicemente, *al corrente* dell'esistenza altrui. La meditazione, undicesima definizione, dovrebbe metterci al corrente di questo.»
12. «Il mio mestiere, il mio talento è la narrazione, e la domanda a cui mi sforzo di rispondere in ogni circostanza è: qual è la storia? L'esatto contrario della meditazione, che mira proprio, dodicesima definizione, a smetterla di raccontarsi storie.»
13. «La meditazione è non aggiungere niente.»
14. «Scavare tunnel, costruire dighe, aprire vie di circolazione, far nascere qualcosa nello spazio infinito che si spalanca dentro ciascuno di noi.»

² Carrère nasce a Parigi nel 1957. Nel suo romanzo, *Yoga* (Einaudi, 2020), narra del suo rapporto con la meditazione da uomo dell'Occidente, consapevole di non essere in grado di comprendere pienamente la portata di questa pratica orientale, ma desideroso di viverla come strumento per capire e conoscere se stesso e convivere col proprio disturbo psichico (depressione di tipo II).

³ Sono i pensieri disturbanti, tutto ciò che ci distoglie dal qui e ora.



Quale, tra queste definizioni, ti ha colpito di più? Perché?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LIFE SKILLS: PENSIERO CREATIVO

La definizione dell'OMS

Il **pensiero creativo** contribuisce al processo decisionale e alla risoluzione dei problemi, consentendoci di esplorare le alternative disponibili e le varie conseguenze delle nostre azioni o non azioni. Ci aiuta a guardare oltre la nostra esperienza diretta e, anche nelle situazioni in cui se non viene identificato alcun problema o non si deve prendere alcuna decisione, il pensiero creativo può aiutarci a rispondere in modo adattivo e flessibile alle situazioni della vita quotidiana.

Una capacità di pochi o di tutti?

Da questa definizione, si evince immediatamente il collegamento del pensiero creativo con altre due competenze di vita, ovvero la capacità di prendere decisioni e di risolvere problemi. Laddove la ragione non trova soluzioni, il pensiero creativo sembrerebbe l'ancora di salvezza cui far ricorso nei momenti di *impasse*. Per capire quale sia la natura di questa *life skill*, è opportuno precisare che cosa si intende per «**creatività**». «Creare» deriva dalla radice sanscrita *-har-*, che vuol dire «trarre dal nulla», «far nascere dal nulla». Viene subito in mente la Genesi, in cui Dio dà vita al Creato. Forse non è un caso che coloro che sono dotati di creatività siano visti come degli dèi, come capaci di cose che la gran parte delle persone non è in grado di fare. Si tratta di pochi eletti, dotati di un **talento** innato. Ma è proprio così? Ossia la creatività è un dono, una dote di cui si ha la fortuna di essere o meno corredate? Se le cose stessero in questi termini, molti di noi sarebbero spacciati rispetto alla capacità creativa.

Come sviluppare il pensiero creativo

Per essere creativi non dobbiamo solo fare ricorso all'inventiva o all'arte di arrangiarsi. Per svilupparlo sono infatti fondamentali i saperi e le competenze di cui, anzi, siamo in possesso. La differenza stabilita dalla creatività consiste nel reinventare, nel combinare in maniera **originale** e **inconsueta** ciò che già c'è e ciò che già abbiamo. Vuol dire, quindi, sfruttare le risorse di cui siamo corredate. Essa non nasce dal nulla né crea dal nulla. Un ingrediente fondamentale per rielaborare e reinterpretare ciò che già c'è è la **passione**, quello slancio prodotto dal desiderio di raggiungere qualcosa (un buon voto, una bella figura davanti agli altri, una soddisfazione interiore). Questa partecipazione curiosa e attiva rispetto alle condizioni può essere nutrita attingendo al proprio **dàimon** che, una volta riconosciuto, ci aiuta a individuare i passi da fare e le scelte da compiere per realizzarci creativamente. Il demone interiore aiuta a essere creativi, ci ispira sempre, ma non dall'esterno, perché siamo noi stessi.

Altro ingrediente fondamentale è il **pensiero critico**. Se abbiamo detto che per essere creativi non è sufficiente inventare di sana pianta, bensì **conoscere**, ecco che il pensiero critico ci aiuta a sviscerare ciò che abbiamo davanti e con cui siamo alle prese, facendoci porre domande, mettendo in dubbio lo *status quo* della situazione e aiutandoci

a ipotizzare scenari possibili e alternativi. Tale competenza di vita prepara, dunque, il terreno al reperimento di risposte creative, aprendoci alla via del **pensiero divergente** che è proprio della creatività. Pensare creativamente implica, dunque, l'andare oltre i propri confini, le cornici cui siamo abituati.

Immaginazione, speranza, sogno e coraggio

Per fortificare il pensiero creativo dobbiamo anche esercitare i seguenti elementi, propri di ciascuno di noi (quindi non solo gli artisti possono essere creativi):

- **l'immaginazione**: senza di essa, rischieremmo di rimanere confinati, predisposti quali siamo a non mettere in discussione le nostre certezze; questo tenersi stretti a ciò che è causa chiusura, l'incapacità di andare oltre le cornici, ottundendo la nostra creatività;
- la **speranza**¹: nutriente fondamentale dell'immaginazione, spinge a volgere il proprio pensiero al reperimento del meglio, fomenta lo "sguardo della prima volta" sulla realtà, dischiude a orizzonti possibili, rinnova dunque la nostra linfa aiutandoci a credere che si può sempre ripartire, anche quando le circostanze sono nefaste (come il mito di Pandora insegna);
- il **coraggio**: per uscire dalle proprie cornici e immaginare, bisogna essere coraggiosi, mettendo in discussione le vie note e abbracciarne di nuove, e infrangendo quell'ordine ovvio, prevedibile che soffoca la nostra creatività;
- il **sogno**: dobbiamo nutrire l'immaginazione anche con i nostri sogni, desiderando chi vogliamo essere e il mondo che vorremmo abitare, per plasmare un'attitudine mentale che ci incammini verso l'elaborazione di un pensiero laterale, che spesso trova espressione proprio nei sogni.

Quindi l'immaginazione, opportunamente nutrita mediante gli ingredienti sopra elencati, può dare vita all'ideazione di scenari alternativi, di mondi possibili, di soluzioni inconsuete rispetto a situazioni problematiche, ossia a tutti quei movimenti tipici del pensiero creativo.

¹ <<https://filosofiadibene.com/speranza-e-progetto/>>.



Esperimento mentale: il velo di ignoranza²

Gli esperimenti mentali (come La nave di Teseo³ o I cervelli nella vasca⁴) sono esercizi molto utili per dare spazio alla creatività, in quanto ci aiutano a immaginare scenari utopici, lontani dalla realtà in cui siamo immersi, destano domande e stimolano l'immaginazione per reperire le nostre risposte personali ai dilemmi o rompicapo in cui ci calano. Essi dipingono sempre situazioni lontane dalla realtà, ma comunque verosimili, proprio per offrirci la possibilità di allenare la capacità di pensiero divergente, che si attiva di fronte allo scenario inconsueto che l'esperimento ci offre.

Di seguito, ti proponiamo di sostare nell'esperimento proposto nel video che si trova al link sottostante.

Importante: fermati al **44esimo secondo**; stoppa il video e non procedere oltre.

https://www.youtube.com/watch?v=2bYC-p0bJ_Y

Il filmato recita:

Immagina di dover progettare insieme ad altri una società equa. Quali beni distribuire e come?

1. Metti alla prova il tuo pensiero creativo facendo ricorso ai suoi “nutrienti” (**immaginazione, speranza, coraggio, sogno**), e prova a rispondere alla suddetta domanda:

.....
.....
.....
.....
.....

2. Ora procedi nella visione del filmato sino alla fine. Come vedrai, vengono posti i seguenti quesiti:

A chi spettano determinati diritti?

A chi dare il lavoro migliore se solo una persona può ottenerlo?

A quanto ammonta un salario equo?

3. Rileggi quanto hai scritto tu per rispondere alla prima cruciale domanda.

² Ci si ispira all'esperimento mentale ideato dal filosofo statunitense John Rawls (1921-2002), contenuto in *Una teoria della giustizia* (1971), Feltrinelli, Milano 2017.

³ <<https://www.youtube.com/watch?v=L-yS3wKqEhk>>.

⁴ <<https://www.youtube.com/watch?v=ds7CcY2V4pg>>.



a. Ti sei lasciato guidare dagli stessi quesiti del filmato? Ne hai formulati di diversi? Dimenticati alcuni?

.....

.....

.....

.....

.....

b. Cambieresti qualcosa delle tue risposte ora che hai saputo che dovrai indossare il “velo d’ignoranza”?

.....

.....

.....

.....

.....

c. Come ti fa sentire la possibilità di indossare il “velo di ignoranza”?

.....

.....

.....

.....

.....

d. La tua ipotesi creativa ti ha portato a dipingere un mondo equo in cui vivresti volentieri o ne saresti scontento/a? In tal caso, cosa cambieresti?

.....

.....

.....

.....

.....



e. Sei riuscito/a a definire le regole del gioco senza sapere quale sarà il tuo ruolo a causa del velo di ignoranza?

.....

.....

.....

.....

.....

f. La tua ipotesi iniziale converge col “principio di differenza” di John Rawls (secondo cui in una società le ineguaglianze sono ammesse solo se risultano a favore dei meno avvantaggiati)?

.....

.....

.....

.....

.....

g. Anche tu pensi che non ci sia nulla da dire contro l'ineguaglianza, a condizione che giovi a tutti?

.....

.....

.....

.....

.....

La definizione dell'OMS

Il pensiero critico è la capacità di analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo. Il pensiero critico può contribuire alla salute aiutandoci a riconoscere e valutare i fattori che influenzano gli atteggiamenti e i comportamenti, come i valori, la pressione sociale e i mezzi di comunicazione.

Una capacità per orientarsi nella vita

Il pensiero critico è una competenza di vita indispensabile per realizzare il tuo Progetto Esistenziale, in quanto ti dà la possibilità di dirimere l'autentico dall'inautentico, ciò che quindi appartiene a te ed è congruente rispetto alla tua Visione del mondo e ciò che non lo è, in quanto magari ereditato e inculcato da altri. È importante ascoltare gli altri, ma è fondamentale ascoltare se stessi.

Caratteristiche del pensiero critico

La capacità di pensare ci distingue dagli animali, è noto; ma noi ci distinguiamo da questi soprattutto per la capacità di **meta-pensare**, ossia di riflettere sul nostro stesso pensiero, di interrogarci continuamente e di ricercare un Senso del nostro stesso fare e pensare. Questo ci rende liberi, ma anche angosciati a volte, perché sarebbe tanto semplice seguire il flusso della vita e farsi guidare dall'istinto come fanno i nostri progenitori. Il "secondo pensare"¹ ci protegge dall'eteronomia, ossia dall'agire sulla scorta di quanto suggeritoci da altri. Una prima caratteristica, difatti, del pensiero critico è quella di essere **autonomo**, ossia, proprio del soggetto. Come diceva Kant, «è l'uscita dell'uomo dallo stato di minorità che egli deve imputare a se stesso. Minorità è l'incapacità di valersi del proprio intelletto senza la guida di un altro. Imputabile a se stesso è questa minorità, se la causa di essa non dipende da difetto d'intelligenza, ma dalla mancanza di decisione e del coraggio di far uso del proprio intelletto senza essere guidati da un altro»². Per esprimere un pensiero autonomo servono, dunque, **coraggio** e una **scelta** originaria, consistente nel non lasciarsi guidare dall'esterno, ma solo dal proprio demone interiore. Conseguentemente, il pensiero critico è un pensiero sempre **responsabile** dei propri contenuti: se fondiamo le nostre opinioni solo su noi stessi, solo noi possiamo farcene carico. Non avremo più scuse, insomma. È inoltre un pensiero **libero da condizionamenti**, quali pregiudizi e stereotipi, e che si avvale del **dubbio metodico** proprio per mettere alla prova questi facili e falsi convincimenti. Oggi siamo particolarmente esposti agli strali dell'eteronomia: il mondo digitale, fatto di social,

¹ Espressione con cui Gerd Achenbach, fondatore della *Philosophische Praxis*, designa la capacità di meta-pensiero.

² I. Kant, "Risposta alla domanda: Che cos'è l'Illuminismo?" (1784), in *Scritti politici e di filosofia della storia e del diritto*, Utet, Torino 1965, p. 141.

influencer e via dicendo, rischia di farci il lavaggio del cervello, di **conformarci** tutti per assecondare mode e opinioni di chiunque goda di una certa fama. Il pensiero critico, invece, fa della **ricerca incessante** un altro dei suoi baluardi, in quanto non si accontenta delle risposte altrui, ma cerca le proprie, quelle fondate sulla consapevolezza di sé e di chi si vuole essere.

Infine, il pensiero critico sa **argomentare** le proprie ragioni e **contro-argomentare** quelle dell'altro, sempre però attento a farlo **prendendosi cura** (pensiero *caring*³) di chi si ha di fronte, tiene in considerazione le sue emozioni, non è dunque un mero sfoggio sofisticato di intellettualismo; quindi si fonda sul **rispetto** dell'unicità del singolo e della sua Visione del mondo.

Il pensiero critico si alimenta nel dialogo

Visto così, il pensiero critico suona un po' autoreferenziale e chiuso. Invece, proprio in virtù dello spirito di continua ricerca e dello scetticismo (inteso come postura) che lo guidano, esso è un pensiero **curioso**, sempre **aperto**, pronto a mettersi in discussione e ascoltare quello altrui. Per cui si nutre del **dialogo**, del confronto, in cui la Visione del mondo dell'altro è fonte di chiarificazione e arricchimento di quello personale. Esso è, quindi, foriero di relazioni efficaci, che si fondano sulla reciproca alterità, mettendole in contatto, senza timore di esproprio o di perdere le proprie posizioni. Il **pensare assieme**, gli uni con gli altri, arricchisce la nostra stessa capacità di pensare criticamente. Per auto-allenare il pensiero critico, ti proponiamo il seguente esercizio.

La disputa medioevale

«Le cose stanno così, punto!» Quante volte sarai stato liquidato in questo modo quando chiedevi le ragioni di un'affermazione? O quante volte sarà capitato a te di tagliare corto per evitare la fatica di spiegare il tuo punto di vista...

I filosofi della Scolastica non lo avrebbero mai accettato. Questi, infatti, sono diventati famosi non tanto perché in grado di disquisire per ore sul sesso degli angeli o su quanti angeli potessero danzare sulla cruna di un ago, quanto perché il loro modo di confrontarsi era finalizzato non a risolvere tali questioni, bensì a esercitarsi nell'**arte dell'argomentazione** della **tesi** sostenuta e di **contro-argomentare l'antitesi** (ossia la tesi opposta) della controparte.

Ti invitiamo a calarti nei panni di un pensatore Scolastico, per allenarti nella capacità di argomentare un tuo punto di vista e di contro-argomentare quello opposto, che può essere rappresentato da un/una amico/a. Per contro-argomentare a dovere, puoi prepararti attraverso l'esercizio della Riformulazione.

³ Espressione di Matthew Lipman, professore di Logica della Columbia University e fondatore della *Philosophy for children* (P4C). Il pensiero *caring* è un pensiero che tiene conto della sensibilità altrui oltre che della propria, che si prende cura della parte non solo razionale dell'animo umano, ma anche di quella emotiva; contempla, dunque, anche immaginazione e affettività come facoltà imprescindibili del pensiero.



Ricordatevi, inoltre, di chiarirvi sempre sul significato delle parole usate, perché spesso questo viene dato per scontato, causando fraintendimenti. Fate, infine, attenzione all'aspetto *caring* dei vostri rispettivi modi di pensare: abbatene cura.

Tesi	Antitesi
<ul style="list-style-type: none">••••	<ul style="list-style-type: none">••••
Argomenti a favore della tesi	Argomenti a favore dell'antitesi
<ul style="list-style-type: none">••••	<ul style="list-style-type: none">••••
Argomenti contro l'antitesi	Argomenti contro la tesi
<ul style="list-style-type: none">••••	<ul style="list-style-type: none">••••

LIFE SKILLS: LA COMUNICAZIONE EFFICACE

La definizione dell'OMS

Per comunicazione efficace intendiamo «la capacità di sapersi esprimere, sia verbalmente sia non verbalmente, in modi appropriati rispetto alle nostre culture e situazioni. Ciò comporta essere in grado di esprimere opinioni e desideri, ma anche bisogni e paure. E può significare essere capaci di chiedere consiglio e aiuto in un momento di necessità».

Che cos'è la comunicazione?

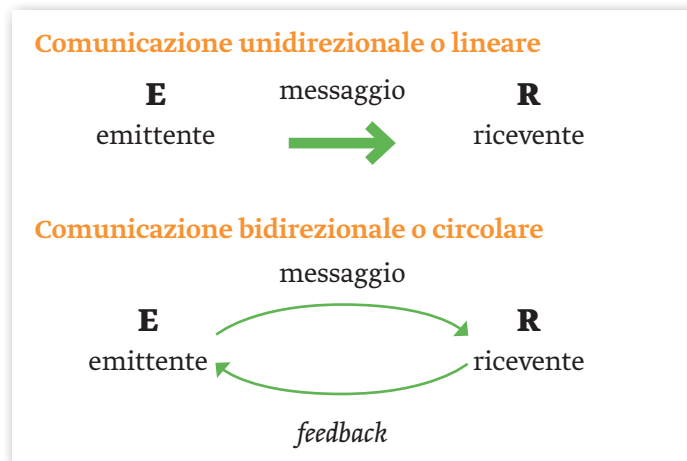
È qualcosa che lega, che unisce - come l'etimologia latina ci suggerisce: *communico* - «mettere in comune», «far partecipe» (composto a sua volta da *cum*, «con», e *munire*, «legare», «costruire»). Alla luce di ciò, comprendiamo come comunicare implichi qualcosa da unire, ossia la **relazione**. Uno dei postulati¹, infatti, più importanti della comunicazione recita: «**Comunicare è relazionarsi**». Ecco perché saper comunicare è alla base anche delle relazioni efficaci. Altro fondamentale postulato è: «**Non è possibile non comunicare**». Difatti, anche quando stai in silenzio comunichi qualcosa. In che modo? Con il tuo corpo, la tua espressione, la postura, i gesti... insomma, con tutto ciò che è **non verbale**. Perché la comunicazione non è fatta di sole parole. Tutti abbiamo presente come una stessa frase possa assumere significati diversi a seconda di chi la pronuncia, di come viene detta, del contesto in cui è emessa e di chi la riceve. È perciò molto importante prestare attenzione a tutti gli aspetti - verbali e non verbali - coinvolti nella comunicazione.

Circolarità e globalità della comunicazione

La portata del non verbale fa intuire come la comunicazione abbia un **carattere globale**, ossia coinvolga l'interezza di cui siamo fatti. Essere consapevoli degli elementi in gioco, infatti, ci consentirà di renderci meglio conto di cosa voglia dire comunicare efficacemente.

¹ I postulati (o assiomi) della comunicazione sono cinque. Oltre a quelli menzionati, gli altri sono i seguenti: 3) la natura di una relazione dipende dalla punteggiatura delle sequenze di comunicazione tra i comunicanti; 4) la comunicazione umana è composta da codici analogici e numerici, corrispondendo i primi prevalentemente ad aspetti relazionali e i secondi ad aspetti di contenuto; 5) tutti gli scambi di comunicazione sono simmetrici o complementari, a seconda che siano basati sull'uguaglianza o sulla differenza. Essi vengono enunciati nel testo di riferimento in materia scritto da P. Watzlawick, J. H. Beavin e D. D. Jackson, *Pragmatica della comunicazione umana* (1967), Astrolabio Ubaldini, Roma 1971.

Innanzitutto, la comunicazione non è mai **unidirezionale** o **lineare**, ma è **circolare**:



Un esempio di comunicazione lineare è la cartolina postale: l'emittente vi trascrive il messaggio, la spedisce, il destinatario la riceve; non è possibile avere un riscontro in tempo reale della reazione di quel messaggio. Questa reazione è, invece, immediatamente constatabile durante la comunicazione circolare, in quanto - mentre parliamo - se ci alleniamo a osservare il nostro interlocutore, potremo cogliere nell'immediato le sue reazioni rispetto a ciò che diciamo (il messaggio). Dobbiamo, dunque, fare molta attenzione al **feedback** che il destinatario ci dà. Esso può aiutarci a ricalibrare il nostro modo di comunicare qualora ce ne sia l'esigenza. Per esempio, se un tuo insegnante (emittente) dovesse riscontrare in te (ricevente) noia (*feedback* comunicato tramite linguaggio non verbale) mentre spiega la lezione (messaggio), probabilmente rimodulerebbe il suo modo di esporre per coinvolgerti direttamente (richiamandoti) o indirettamente (cambiando tono della voce o facendo una battuta per ridestare la tua attenzione). È importante, inoltre, prestare attenzione al **canale** che usiamo per consegnare un messaggio (per esempio, non usare Whatsapp per comunicare con gli insegnanti); il mezzo con cui veicoliamo ciò che ci preme può fare la differenza sul destinatario (un conto è lasciare la propria ragazza con un sms, un altro è farlo di persona, dopo averle argomentato la nostra decisione), favorendo o inficiando la comunicazione. Anche il **contesto** ha un ruolo fondamentale, ossia il luogo o la situazione entro cui siamo; è sempre bene chiedersi se sia adeguato o meno rispetto alla persona che abbiamo davanti e al messaggio da consegnare. Molta attenzione dobbiamo poi prestare al **codice**, ossia al linguaggio che usiamo quando comunichiamo: è adatto alla persona che ho di fronte e al contesto in cui siamo? Con uno straniero, per esempio, bisogna cercare di usare il suo codice, ossia la sua lingua - ammesso che la si conosca -, oppure parlare un italiano alla sua portata, aiutandoci con gesti o addirittura disegni, se questi proprio non sa nulla della nostra lingua. Ciascuno di noi codifica e decodifica in base alla propria Visione del mondo. È importante adeguarsi al canale del ricevente e che questi faccia altrettanto (decodifichi) con quello dell'emittente.

Ultimo, ma non per importanza, è il "**rumore**", descrivibile come tutti quegli elementi che possono disturbare o alterare il processo comunicativo (stereotipi, pregiudizi, preconcetti ecc.).

Abilità di meta-comunicazione

Ora che abbiamo una sorta di fotografia della complessità della comunicazione, dobbiamo chiederci che cosa possa renderla efficace, ossia se ci siano degli strumenti che possiamo esercitare per tendere alla sua realizzazione. Essi sono:

- **Dialogo:** deriva, infatti, dal greco *dià* (= «attraverso», «mediante», «per mezzo») e *lògos* (= «parola»), quindi vuol dire «attraverso la parola», «mediante la parola». Scegliamo dunque le parole giuste, chiariamo il significato che diamo loro e quello dell'interlocutore, al fine di creare un clima che faciliti la comunicazione, ovviando a fraintendimenti e a dialoghi tra "sordi".
- **Empatia:** arte di sentire l'altro, ci consente di badare sia a ciò che appare (linguaggio verbale) sia a ciò che non è immediatamente evidente (linguaggio non verbale; Visione del mondo), avendo sempre cura e rispetto dell'alterità con cui entriamo in dialogo.
- **Epochè:** è la sospensione del giudizio, esercizio di matrice scettica, consistente nel non dare l'"assenso" immediato alle **rappresentazioni** che immediatamente ci invadono al cospetto dell'altro e di circostanze esterne (per esempio: vedo una persona con le braccia conserte, ne evinco subito che è timida), in quanto spesso frutto di stereotipi e di pregiudizi; essa va a braccetto con la seguente abilità.
- **Dubbio:** se sospendo il giudizio, vuol dire che cercherò anche di guardarmi dal credere ciecamente a tutto ciò che mi si presenta o che appare; prima indagherò, farò le mie ricerche, verificherò, poi potrò esporre il mio personale punto di vista o opinione su una determinata questione; il **dubbio metodico** (e non radicale) è un'abilità molto utile anche al pensiero critico.

Se sapremo esercitare queste abilità, allora potremo garantire quell'**ascolto attivo** foriero di comunicazione efficace. Sicuramente dovremo imparare a **osservare**, facendo attenzione al visibile e all'invisibile presenti nella comunicazione; dovremo essere **flessibili**, ossia mettere tra parentesi ciò che pensiamo sia vero perché lo pensiamo noi e metterci in ascolto del punto di vista altrui; conseguentemente, non guasterà un po' di **umorismo** (non prendiamoci troppo sul serio); infine impariamo a **sostare nell'incertezza**²: bisogna aver pazienza prima di arrivare a capire cosa voglia dirci l'altro, spiegare cosa intendiamo noi o arrivare a un punto di incontro (negoiazione) su una determinata questione.

² Questi ultimi "ingredienti" per la comunicazione efficace sono mutuati dall'apporto di Marianella Sclavi, che ha insegnato Etnografia, Arte di ascoltare e Gestione dei conflitti presso il Politecnico di Milano.

Per esercitarsi nella comunicazione efficace, consigliamo di allenare ogni singola abilità di meta-comunicazione e di fare attenzione a ogni suo elemento costitutivo.

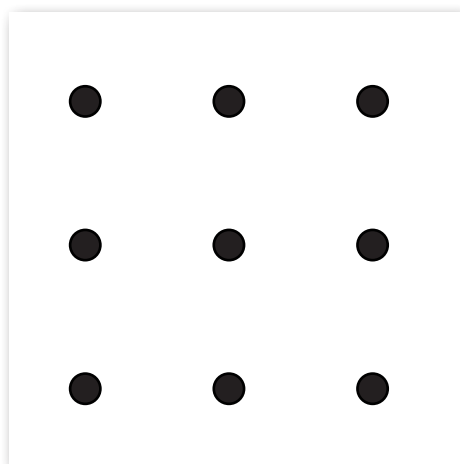
Alcuni esercizi possono essere i seguenti:

- Lo scacco empatico (per esercitarsi nell'arte empatica);
- La riformulazione (per allenare l'ascolto attivo e non giudicante);
- Alla scoperta della mia Visione del mondo.

Proponiamo, inoltre, quest'altro esercizio.

Uscire dalle proprie cornici³

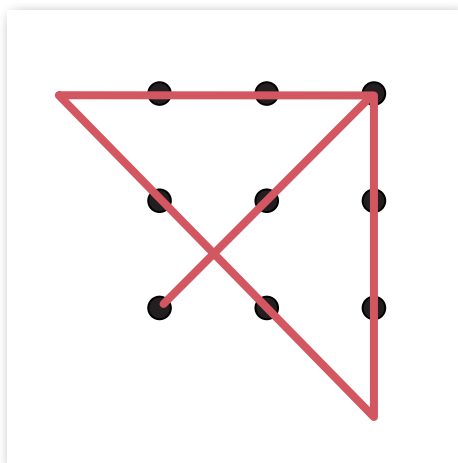
Per allenarti nel **saper osservare**, ti proponiamo il rompicapo del **quadrato di Maier**. Senza sollevare la penna dal foglio, prova a collegare i punti utilizzando quattro linee rette.



Cerca di risolvere con diversi tentativi il quadrato di Maier.

³ Questo esercizio è una declinazione, adattata al contesto in cui siamo, di quanto Marianella Sclavi presenta nella "Parte Prima" del suo *Arte di ascoltare e mondi possibili. Come si esce dalle cornici di cui siamo parte*, Pearson, Milano 2022.

Soluzione: per risolvere il rompicapo, bisogna **uscire** dai “confini”, ossia dalle proprie **cornici**.



Con “cornice” Marianella Sclavi non intende nient’altro che la Visione del mondo di cui ciascuno di noi è portatore, in cui ci si rifugia - per il **bisogno di certezze** insito nella natura umana -, ma che può rivelarsi anche una **prigione** quando non riusciamo ad andare oltre la nostra cornice per cercare di comprendere - ascoltando e osservando - quella altrui. Questo dilemma aiuta, dunque, a riflettere sui seguenti aspetti:

1. facciamo fatica a sovvertire le “**premesse implicite**”. In questo caso, è come se avessimo detto a noi stessi: “Non posso uscire dalla cornice di questo quadrato”; se ci siamo fermati a queste premesse, difficilmente avremo risolto il quadrato. Tra le premesse implicite di cui non ci rendiamo spesso conto vi sono stereotipi e pregiudizi, fermandoci davanti ai quali inficiamo la possibilità di una comunicazione efficace;
2. la possibilità di tentare **strade alternative**, inconsuete, apparentemente irrazionali (come uscire dai confini della cornice) ci avrà inizialmente creato quasi un senso di **disagio**, magari una certa percezione di **insensatezza**; ma se siamo riusciti a **dubitare** arrivando a ipotizzare che si potessero seguire anche vie inconsuete per risolvere il rompicapo, allora forse ci saremo riusciti;
3. questo esercizio ci fa confrontare con le nostre **auto-limitazioni**: spesso siamo noi stessi a vietarci di uscire dalla nostra cornice, perché ciò implicherebbe l’abbracciare il rischio dell’**incerto**, in cui ci sentiamo a disagio, proviamo ansia, paura di perderci. Invece l’incertezza - coadiuvata dalla **sospensione del giudizio** - può aiutarci ad aprirci agli altri, ad ascoltarli attivamente, senza timore di andare in territori sconosciuti.

LIFE SKILLS: L'AUTOCONSAPEVOLEZZA

La definizione dell'OMS

Per l'OMS, l'autoconsapevolezza «comprende il riconoscimento di noi stessi, del nostro carattere, dei nostri punti di forza e delle nostre debolezze, desideri e preferenze. Sviluppare la consapevolezza di sé può aiutarci a riconoscere quando siamo stressati o ci sentiamo sotto pressione. Spesso è anche un prerequisito per una comunicazione efficace e per instaurare buone relazioni interpersonali, oltre che per sviluppare empatia verso gli altri».

Madre di tutte le *life skills*

Possiamo, dunque, considerare l'autoconsapevolezza come la madre di tutte le altre competenze di vita. Difatti, se conosciamo noi stessi: sapremo **gestire le nostre emozioni**, anche quando sono fonte di ansia e preoccupazioni (**gestione dello stress**); riusciremo a capire quelle altrui (**empatia**); da questo consegue la capacità di **comunicare** e di **relazionarsi efficacemente**; sapremo metterci in discussione e problematizzare ciò che accade e che ci viene presentato (**pensiero critico**), riuscendo a trovare le nostre risposte in situazioni conflittuali e problematiche (**problem solving**); potremo permetterci di esprimerci in maniera creativa e originale (**pensiero creativo**); infine, sapremo prendere decisioni congrue rispetto a ciò che pensiamo e a chi siamo (**decision making**).

«Conosci te stesso!»

«Quando tutte le anime si erano scelte la vita, secondo che era loro toccato, si presentavano a Lachesi. A ciascuna ella dava come compagno il genio [*dáimon*] che quella si era assunto, perché le facesse da guardiano durante la vita e adempisse al destino da lei scelto.»¹

Essere autoconsapevoli vuol dire **conoscere se stessi**. La domanda originaria che ci dobbiamo, dunque, porre per assecondare il motto delfico è “**Chi sono io?**”. Questa capacità di interrogarci ci distingue dagli animali, che sono guidati dall'istinto; noi invece possediamo - spesso senza saperlo - un **demone interiore**. Il termine greco da cui deriva «demone» è *dáimon*, contenuto curiosamente anche in un'altra parola profondamente cara alla cultura greco-antica: *eudaimonìa*. Traducibile con «**felicità**», essa indica proprio la **realizzazione** del nostro demone, ossia della nostra **essenza**, del nostro “essere fatti per”. Ma cosa intendiamo per felicità? Forse il raggiungimento di soddisfazioni, successo, piaceri, denaro? No, intendiamo invece un qualcosa che, a differenza delle belle cose menzionate, dipende esclusivamente da noi: la nostra piena riuscita, la nostra fioritura, qualcosa dunque di interiore che ci fa sentire a posto nella nostra pelle e nella nostra vita: la **realizzazione di sé**.

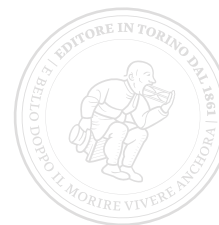
¹ Platone, *La Repubblica*, Libro X, 620 d-e.

Stare in compagnia di se stessi

Proprio perché non è necessario uscire da noi stessi per trovare la via eudaimonica, dobbiamo provare a sostare al nostro cospetto, ritirandoci nella nostra interiorità e abitare la nostra “stanza dell’anima”, raggiungibile attraverso una via che, in prima battuta, potrebbe spaventarci: la **noia**. Quando questa emerge, ci offre un’occasione importante, quella di avviare un **dialogo interiore** con noi stessi, auscultarci e ascoltarci. Eppure, quanto la temiamo! Facciamo di tutto per rifuggirla e la vita di oggi ci offre innumerevoli diversivi per riempire il tempo, a partire dai social cui ricorriamo come riempitivo. Ma quel tempo non deve essere considerato “vuoto”, bensì “libero”; libero dagli opprimenti pensieri quotidiani, che sempre ci distolgono dall’**attimo presente**, sbalzandoci o indietro (a causa di ricordi che ci si ripresentano ricorsivamente) o avanti, soprattutto quando siamo in pensiero per ciò che sarà. Insomma, siamo o ancorati al **passato** o preoccupati del **futuro**; così ci perdiamo il **presente** – l’unica cosa che ci appartiene davvero. La noia è un catalizzatore di **solitudine**, condizione necessaria per poter instaurare un dialogo interiore, ma altrettanto temuta. Facciamo fatica a stare in compagnia di noi stessi, eppure per il mondo romano era la più alta attività cui l’uomo potesse dedicarsi: l’*otium*. Perché ora, invece, è visto come tempo perso? Per conoscersi, dobbiamo insomma allenarci nella **prosoché**, la **presenza** a noi stessi, che è una **continua vigilanza** funzionale a distendere la nostra anima, a dipanare la nostra interiorità, allontanandoci da o mettendo tra parentesi il mondo esterno che vorrebbe trascinarci nel suo corso tumultuoso.

Se, insomma, cerchiamo strade per allenarci nella conoscenza di noi, non dobbiamo andare troppo lontano o fare nulla di particolare, se non trovare il modo per frequentare noi stessi. E quali possono essere le vie? Innanzitutto, per conoscerci è necessario indagare la nostra Visione del mondo., chiarificandola attraverso un opportuno esercizio di meta-riflessione. Per allenarci, poi, al dialogo interiore, possiamo seguire diverse strade, tutte a portata di mano. Facciamo qualche esempio:

- **Pratiche autobiografiche:** la narrazione del sé in forma scritta - tramite diari, per esempio - è un valido esercizio per operare un distanziamento rispetto a noi stessi, contemplarci dall’esterno, da spettatori; il distacco conduce paradossalmente a vedersi più da vicino. Una declinazione della narrazione del sé è sicuramente quella dell’Autobiografia Ragionata (praticata da soli), un’altra è quella del Diario di bordo.
- **Meditazione:** pratica nota sin dai tempi greco-romani (la praticava anche Marco Aurelio), ha quindi una declinazione tutta occidentale, consistente nel contemplare noi e le cose per come sono, nel lasciarle emergere dal rumore di sottofondo che ci accompagna continuamente; oltre ad avvicinarci a noi stessi, ci consente di mettere tra parentesi le agitazioni cui siamo preda, prevenendo ansia e stress o arginandoli. Essa può essere praticata sia tramite un momento che decidiamo di dedicare alla contemplazione di noi stessi, sia per iscritto annotando tutto ciò che emerge dal momento meditativo. Di seguito, offriamo due declinazioni di pratica meditativa.



Un momento di *otium*

Quando ne hai occasione, vivi il tempo libero all'insegna dell'*otium*, trasformando la noia in occasione per stare in compagnia di te stesso/a. Scegli un luogo appartato, in cui nessuno possa disturbarti; silenzia il telefono e assumi una posizione comoda. Se vuoi, puoi chiudere gli occhi. Concentrati sul respiro, su ogni singola parte del tuo corpo, cercando di non dare ascolto agli eventuali rumori circostanti, prestando attenzione solo a te e al tempo che ti stai concedendo. Rimani quanto più riesci in questa sosta e poi prova a riflettere seguendo questi stimoli:

1. Ti sei sentito/a a tuo agio nel prestare attenzione al tuo respiro e al tuo corpo? Spiega le ragioni della tua risposta.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Che tipo di pensieri sono emersi mentre eri in compagnia di te stesso/a?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Ti sei soffermato/a su qualche pensiero o sensazione in particolare?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Se riesci, prova a ripetere questa pratica con costanza; probabilmente, noterai che il tempo in compagnia di te stesso/a aumenterà, senza che tu ne renda conto. Se ti fa piacere, ogni volta che avrai concluso un momento di "ozio", puoi prenderne nota su un diario da dedicare a questo esercizio.



Il porto sicuro

Il porto sicuro è il luogo in cui ci rifugiamo ogni volta che qualcosa ci turba; quindi, prova a intenderlo come ciò che ti infonde pace, quiete, calore e rassicurazione. Esso è metafora di protezione, di tutto quello che ha il potere di calmarti e allontanarti dalle “tempeste” che incontri. Può essere un luogo fisico, reale, o uno spazio immaginario; può essere un ricordo o anche una persona cui ti rivolgi quando ne senti la necessità.

1. Se hai un porto sicuro - sia esso reale o immaginario, una persona o un ricordo - prova a descriverlo:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Se non lo hai mai avuto, riesci a immaginarlo? Come lo vorresti?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Come ti senti in questo luogo?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Riesci a tornarvi ogni volta che ne hai l'esigenza?

.....
.....
.....



.....
.....

5. Quali sono i pensieri e le emozioni che provi mentre sosti in questo luogo tranquillo?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

6. Riesci a vederlo come qualcosa che è dentro di te, cui far ricorso ogni volta che lo desideri?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Scopri il tuo demone interiore

Individua il tuo *daímon* facendoti aiutare dalle seguenti domande.

1. Chi sono io?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Per cosa penso di essere fatto/a?

.....
.....
.....
.....



.....

.....

3. Cosa mi rende felice?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Quali fattori favoriscono la mia felicità?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Quali elementi la ostacolano?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Quali "ingredienti" reputo necessari per realizzare la mia *eudaimonia*?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LIFE SKILLS: PROBLEM SOLVING

La definizione dell'OMS

Il **problem solving** (capacità di risoluzione dei problemi) ci permette di affrontare in modo costruttivo le situazioni problematiche della nostra esistenza. I problemi significativi che rimangono irrisolti possono causare stress mentale e dare origine a un conseguente affaticamento fisico.

La vita è problema a se stessa

Ogni giorno siamo alle prese con un problema. E non ci riferiamo solo a quelli di matematica, bensì a quelli che incontriamo sul nostro cammino, come ostacoli e limiti oltre i quali non ci possiamo spingere, e a quelli che ci poniamo da soli. Già, perché - a differenza degli animali - noi ci poniamo un sacco di domande, quindi ci facciamo anche un sacco di problemi. Un problema implica una **domanda**. Per orientarsi, è importante porsi la **giusta** domanda, cui dovrebbe conseguire la nostra personale giusta risposta. Diceva, difatti, Albert Einstein: «Se avessi un'ora per salvare il mondo, per 55 minuti definirei bene il problema». Perché è così importante farsi le giuste domande? Perché, una volta poste, la via per trovare le risposte sarà più veloce e immediata. Vuol dire che avrai già operato un meta-lavoro critico su te stesso e su come ti poni rispetto al problema. Per trovare le tue risposte, è fondamentale fare ricorso alla tua creatività, basata su una profonda conoscenza di chi sei, della tua Visione del mondo e del tuo Progetto Esistenziale.

Ineludibilità del conflitto

Perché sorgono i problemi? Perché ci ritroviamo di frequente a litigare con l'altro? A volte, ci capiterà di evitare il conflitto per ovviare alla fatica di sostarvi, di argomentare la nostra posizione, di farci comprendere dall'altro e comprenderlo a nostra volta. Tuttavia, non possiamo sfuggirvi né è utile farlo in quanto le situazioni conflittuali possono essere generative. Come diceva Eraclito: «*Pòlemos*¹ è padre di tutte le cose». C'è, dunque, una **vitalità interna** al conflitto che va tenuta a mente per non farci spaventare dal conflitto stesso e vederlo come **occasione generativa**, di noi stessi, dell'altro, di comunicazioni e relazioni efficaci. La conflittualità è, a volte, anche interna a noi stessi, ossia parti di noi sono in guerra tra loro e non sappiamo come venirne a capo, quali assecondare. Siamo problema, dunque, anche a noi stessi. Ma tali problemi, esogeni ed endogeni, sono prove cui dobbiamo tener testa per diventare chi siamo, per conoscerci meglio, per vivere relazioni significative, per - semplicemente - stare al mondo, visto che la vita porta con sé innumerevoli problemi che, se non sappiamo affrontare, ci fanno sentire disorientati, stressati, sempre in preda di ansie, preoccupazioni, angoscia ecc.

¹ *Pòlemos*, in greco antico, vuol dire «guerra», «conflitto».



Come allenarsi al *problem solving*?

Vi sono problemi che ci creiamo noi e altri che invece sono imputabili a forze esterne. Per dirimerli, un primo passo può essere la **dicotomia del controllo**, che abbiamo già incontrato. Ci sono atteggiamenti e risorse cui possiamo far ricorso quando siamo in balia di una situazione problematica, come quelli indagati a proposito della gestione delle emozioni (coltivare le passioni gioiose per contrastare le passioni tristi) e dello stress (meditazione).

Altro strumento è la ***praemeditatio malorum***, ossia ipotizzare le conseguenze **peggiori** di un problema: che cosa capiterebbe se lo risolvessi nella maniera sbagliata? Oppure l'indagine sui vari scenari possibili, affine alla *praemeditatio*, ma prefiguratrice anche di possibili soluzioni **favorevoli**, che ci portano lontani dal problema. Per quest'ultima, è utile farsi aiutare da un'altra persona, di cui ti fidi, che stimi o che ti conosca. Questo perché, quando siamo immersi in una situazione problematica, la visione a imbuto è fisiologica: non vediamo al di là del nostro naso, rimanendo impigliati nel problema stesso. Un punto di vista esterno, invece, può aiutarci ad andare oltre i nostri confini e le autolimitazioni che ci imponiamo. In questo caso, l'esempio dell'altro attiverà la nostra creatività, permettendoci di esercitare il nostro pensiero divergente rispetto al problema stesso e di ampliare gli orizzonti possibili.

Saper negoziare

Uno strumento, inoltre, utilissimo per il *problem solving* è la **negoziazione**, ovvero la capacità relazionale che porta i contendenti a trarre entrambi vantaggio da una eventuale situazione conflittuale. Com'è possibile? Solitamente, infatti, si pensa che - in una contesa - ci debba essere un vincitore e un perdente. Utile a sfatare questa convinzione² è l'etimologia di «conflitto», che significa sì «battersi contro» (da *fligere cum*, «combattere», «scontrarsi»), ma anche da *cum-fluo*, ossia «fluire assieme». Insomma, un conflitto può risolversi andando nella stessa direzione. Come possiamo trovare un modo, quindi, perché nessuno esca sconfitto dall'agone? Innanzitutto, facendo ricorso alla **comunicazione efficace** e ai suoi fondamenti (dialogo, empatia, sospensione del giudizio, ascolto attivo). Inoltre, dobbiamo sempre ricordarci che la nostra **Visione del mondo** ci fa **interpretare** gli eventi, tra cui vi sono anche le situazioni problematiche, e che quindi ciascuno le legge alla luce della propria. Se non vogliamo percorrere una strada unilaterale, bensì **bilaterale**, è importante quindi sempre tenere in considerazione la diversità della prospettiva interpretativa della controparte.

Esercizi utili per allenarsi nell'arte negoziale sono “La disputa medioevale” o gli esercizi visti a proposito dell'empatia. Di seguito, te ne proponiamo altri per allenarti ulteriormente in questa competenza di vita.

² Le convinzioni sono elementi costitutivi, spesso irriflessi, della Visione del mondo. Ti invitiamo a indagarle nell'esercizio “Alla scoperta della mia visione del mondo”.



La regola delle 5 W

La cosiddetta **regola della 5 W** del giornalismo anglosassone ci può essere di aiuto. Si tratta di domande fondamentali, cui possiamo far ricorso quando dobbiamo formulare in modo corretto la domanda cui desideriamo rispondere, al fine di fronteggiare una situazione problematica in cui ci ritroviamo. Se il problema è la quinta W, ossia “Why?” (“Perché?”), le altre 4 ci aiuteranno a trovarne la giusta formulazione. Esse sono:

1. **Who? Chi** è coinvolto in questo problema? Solo io o anche altre persone?
2. **What? In cosa** consiste il problema con cui sono alle prese?
3. **Where? Dove** si manifesta? Ovunque o in determinati contesti?
4. **When? Quando** insorge? Sempre o a seguito di certi eventi?

Prova, dunque, a pensare a un problema che hai dovuto affrontare in passato o con cui sei alle prese e cerca di rispondere alle 5 W per chiarificarlo e collocarti sulla corretta via per la risoluzione del tuo *Perché?*.

Chi è coinvolto in questo problema?

.....
.....
.....

In cosa consiste il problema con cui ero alle prese/che devo fronteggiare?

.....
.....
.....

Dove si manifestava/manifesta questo problema? Ovunque o solo in certi contesti?

.....
.....
.....

Quando si poneva/pone questo problema? Sempre o a seguito di determinate circostanze?

.....
.....
.....



Ora scrivi che cosa hai evinto dalla chiarificazione del tuo “Perché?”:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tu la vedi così

Spesso, quando constatiamo che - nonostante il dialogo - non si arriva a un punto di convergenza, si congeda l'altro con frasi tipo «Tu la vedi così!», rassegnandoci all'impossibilità di trovare una soluzione condivisa; l'incontro con la Visione del mondo dell'altro, difatti, spesso sfocia in scontro.

Per questo esercizio bisogna quindi essere in due. Quando ne hai l'occasione, chiedi a una persona con cui sei entrato/a in conflitto di farlo con te, seguendo queste indicazioni:

a. Ripensate al momento in cui siete entrati in collisione. Quali emozioni avete provato?

.....
.....
.....
.....

b. Quali erano le rispettive posizioni difese?

.....
.....
.....
.....

c. Quando avete capito di non essere in grado di trovare una soluzione condivisa? Che cosa avete provato?

.....
.....
.....
.....



Scambiatevi ora i ruoli ed esponete l'uno/a all'altro/a la rispettiva posizione, nel modo più preciso e completo possibile. Continuate fino a che l'altro/a non approverà il vostro modo di descrivere le convinzioni a supporto della sua tesi.

- a. Cosa notate da questo sforzo reciproco di riformulazione? Riportate, di seguito, le vostre constatazioni.**

.....

.....

.....

.....

- b. Avevate capito che l'altro pensasse che voi la pensaste così?**

.....

.....

.....

.....

Per verificare se l'esercizio ha sortito l'effetto per cui è stato ideato, riflettete sui seguenti aspetti.

- a. Una volta che avete chiarito e vissuto i rispettivi punti di vista, vi siete stupiti di qualcosa?**

.....

.....

.....

.....

- b. Avete notato un rasserenamento, un calo della tensione ripercorrendo la vicenda con questo sforzo empatico reciproco? Si è ridimensionato il motivo di divergenza? Se sì, per quali motivi?**

.....

.....

.....

.....



c. Avete arricchito il ventaglio delle soluzioni possibili rispetto al problema?

.....

.....

.....

.....

d. Riuscite, ora, a rintracciare nuove possibili soluzioni rispetto al problema?

.....

.....

.....

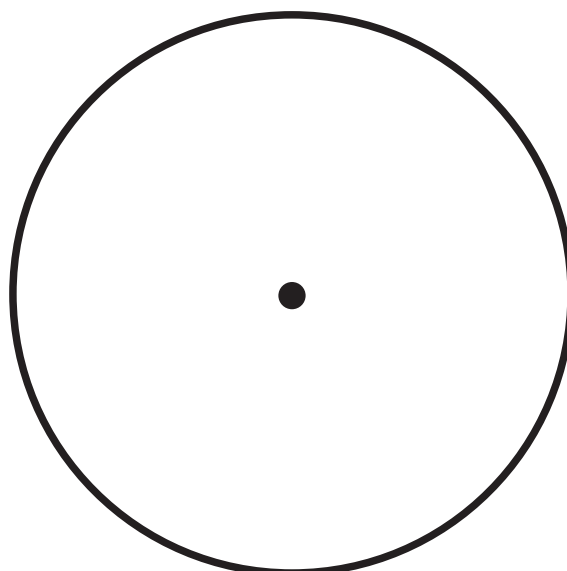
.....

La circonferenza dei valori

Molto spesso i problemi e i conflitti nascono da uno scontro tra valori, principi e norme presenti nella Visione del mondo degli attori coinvolti.

Per farli emergere con chiarezza, e favorire così un dialogo fruttuoso di comunicazione efficace volta alla soluzione del conflitto, è importante dunque interrogarsi su questi. Ti proponiamo, quindi, di pensare a una situazione problematica che hai vissuto con un'altra persona o rispetto a un gruppo cui appartieni e di compilare la circonferenza dei tuoi valori seguendo queste indicazioni:

1. In prossimità del centro inserisci i tuoi valori personali, quelli che hai cercato di comunicare all'altro e cui hai attinto per risolvere la situazione problematica.
2. Verso la circonferenza inserisci i valori altrui in contrasto con i tuoi, i principi di riferimento dunque adottati da coloro che divergevano con te rispetto alla tua proposta risolutiva.





Rispondi, ora, alle seguenti domande di meta-riflessione:

a. Come descriveresti il problema?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

b. Mettiti nei panni dei tuoi antagonisti. Pensi che descriverebbero il problema allo stesso modo?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

c. Qual era, secondo te, la posta in gioco? Cosa rischiavi tu? Cosa rischiava l'altro/a? Quali i benefici di entrambi?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

d. Pensi che fossero presenti tutte le persone coinvolte? Qualcuno si è fatto portavoce di altri?

.....
.....
.....
.....
.....
.....



e. Sei dovuto/a scendere a compromessi rispetto ai tuoi valori per risolvere la questione?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

f. Credi che gli altri abbiano compreso i tuoi valori e princìpi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

g. Pensi di aver compreso i valori e i princìpi altrui? C'è qualcosa che modifichereesti col senno di poi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LIFE SKILLS: RELAZIONI EFFICACI

La definizione dell'OMS

Le **capacità di relazione interpersonale** ci aiutano a rapportarci in modo positivo con le persone con cui interagiamo. Questo può significare essere in grado di creare e mantenere relazioni amichevoli, che possono essere di grande importanza per il nostro benessere mentale e sociale. Può significare mantenere buoni rapporti con i membri della famiglia, che sono un'importante fonte di sostegno sociale. Può anche significare essere in grado di terminare le relazioni in modo costruttivo.

In principio è la relazione¹

Per orientarci nella vita e nel mondo è fondamentale avere la consapevolezza che non siamo delle monadi², bastanti a se stesse, bensì esseri tra gli esseri, immersi in un contesto (il mondo) che non è solo nostro, ma che condividiamo con gli altri. Nasciamo, difatti, bisognosi dell'altro (la madre), che si prende cura di noi sino a quando non saremo in grado di fare affidamento su noi stessi. Anche quando questo avviene, rimane tuttavia l'esigenza dell'Altro, che sia amico, familiare, gruppo dei pari, colleghi di lavoro ecc. Volenti o nolenti, **siamo in relazione sempre**. Proprio perché abbiamo visto che non è possibile non comunicare e che comunicare è relazionarsi, anche quando non abbiamo un rapporto di amicizia con qualcuno, dobbiamo considerarlo comunque parte del nostro contesto.

La difficoltà di essere-in-relazione

A parte i rapporti di amicizia e con i cari (magari non tutti), è molto difficile stare in relazione. Tuttavia, gli altri contribuiscono alla nostra **identità** mediante la loro **diversità**. Sappiamo che chi è diverso da noi può destare diffidenza, timore, paura ecc. La bellezza sta proprio in questo: la diversità è l'**unicità** di cui siamo portatori, quella differenza che va conosciuta, con uno **spirito aperto** e **curioso**, perché ci farà conoscere sicuramente meglio anche noi stessi. Quando incontriamo l'altro, la nostra Visione del mondo deve quindi essere predisposta ad **accogliere** quella altrui. Spesso rimaniamo confinati in noi stessi o indossiamo una maschera, a volte per timore di non essere

- ¹ *Lectio magistralis* di Vito Mancuso dal titolo *In principio era la relazione*, Festival della Generatività, 16 novembre 2018. Il teologo sostituisce il *Lògos* del Vangelo di Giovanni, 1:1-14 1 con la "relazione", foriera di vita. È possibile vedere la lezione al seguente link: <https://www.youtube.com/watch?v=1_Sw9tEW7EI>.
- ² Umberto Galimberti sostiene che l'uomo non sia *monakòs*, ossia bastante a se stesso; questa autosufficienza, difatti, pertiene solo a Dio. «È la struttura relazionale quella decisiva. Questo è molto importante, perché l'individuo nasce dal due, l'individuo nasce dopo un due che è il corpo della madre e lui dentro il corpo della madre: è il due che genera l'uno. E, in generale, la nostra identità non ci deriva dal fatto che siamo nati e quindi abbiamo un'identità, ma un'identità ce l'abbiamo per il riconoscimento dell'altro. La relazione genera la tua identità.» U. Galimberti, *Le radici filosofiche della psicologia* in «Dasein Journal», n. 7, marzo 2018, p. 14.

riconosciuti o di essere travisati o, ancora, di non apparire come vorremmo agli occhi dell'altro; altre per ingratiarcelo ed essere accettati. Bisogna **aver cura** delle relazioni proprio tenendo conto dell'unicità di ognuno e, in questo, ci può essere d'aiuto, per esempio, la capacità empatica.

Media e relazione

In apparenza, oggi siamo molto più in relazione di un tempo. La **tecnologia** e quel mondo tascabile rappresentato dal nostro smartphone ci mettono in contatto con persone di altri Paesi, appartenenti a differenti culture; possiamo esprimere la nostra opinione ovunque e a chiunque con un post, un *like*...

Ma è davvero così o siamo, paradossalmente, ancora più **solì** rispetto a prima, al tempo in cui il telefono era fisso, le comunicazioni venivano spedite tramite posta e, per sapere come stesse la nonna, andavamo direttamente a trovarla? Siamo **iperconnessi**, è vero, ma la nostra capacità relazionale ha sicuramente subito l'eclissi di un suo elemento fondamentale: il **corpo**. Questo è un **ponte** tra noi e l'altro, che tanto parla di noi quanto fa parlare l'alterità. L'**intersoggettività** si nutre di incontri incarnati. Se ci fai caso, i momenti più appaganti con gli altri sono quelli in cui siete assieme, in uno spazio e in un tempo condiviso, in cui anche i vostri corpi possano incontrarsi. Quindi, un passo per tentare di avere relazioni efficaci è quello di non dimenticarsi di questa parte essenziale di ciascuno di noi, elemento costitutivo anche di una comunicazione efficace.

Il gruppo

I gruppi di cui facciamo parte sono il teatro in cui vanno in scena le nostre relazioni. Per viverle efficacemente, è dunque opportuno avere consapevolezza di alcune caratteristiche di ciò che definiamo "gruppo".

Kurt Lewin³ (1890-1947) definisce il **gruppo** come una totalità dinamica. Esso è **più della semplice somma delle singole parti**, dove i cambiamenti di stato che vive una di queste interesserà ognuna delle altre singole parti che compongono il gruppo. Le relazioni hanno, dunque, il potere di amplificare le capacità individuali, e la moltiplicazione di queste capacità non ha limite.

Lo psicoanalista francese **Didier Anzieu** (1923- 1999) ha messo in luce una caratteristica molto importante dei gruppi, ossia che l'individuo sceglie quello che reputa migliore, **idealizzandolo**. Pensiamo, per esempio, all'appartenere a una determinata squadra di calcio: chi ne fa parte si sente a sua volta migliore, anche quando vi ci si ritrova per causa di forza maggiore o per circostanze. Insomma, è fisiologico sublimare il gruppo in cui ci si ritrova. È l'atteggiamento che ti fa dire: «La mia classe è la migliore».

Ha senso che ognuno ritenga preferibile la propria realtà, ma si fa presto a capire come tale orgoglio possa generare **chiusura**, piuttosto che l'**apertura** che dovrebbe reggere e garantire le relazioni efficaci.

³ Psicologo tedesco.

I gruppi, poi, sono tali sempre in vista di un **fine**. Ma sono gruppi anche quelli fondati sulla mera coscienza di essere gruppo, basati su futili motivazioni. In ciascuno di essi, comunque, i **ruoli** sono **strutturati**. I gruppi, inoltre, possono variare a seconda del **numero** delle persone che lo compongono e della **durata** (es. gruppi che si riuniscono al fine di raggiungere uno scopo, una volta raggiunto il quale si sciolgono). I gruppi possono essere, infine, di **appartenenza**, in cui passiamo una parte della nostra vita (es. la classe), o di **riferimento** in cui trascorriamo una parte della nostra esistenza. Vi sono, poi, **gruppi di crescita** (come quelli dell'auto-mutuo-aiuto), gruppi **formali** e **informali**.

Nascita dei ruoli

I ruoli sono in parte sovrapposti ai ruoli ufficiali, in parte ai non ufficiali, realtà parallele di ruoli che nascono da contraddizioni di cui non siamo consapevoli, e riguardano aspetti affettivo-relazionali. Il ruolo è un qualcosa che gli altri danno per scontato in me, ed è bene per me averlo, fare quello che gli altri si aspettano da me: è più semplice. Ma ci siamo mai chiesti come siamo arrivati ad avere **quel** ruolo? Il percorso è **bidirezionale**: il gruppo ha bisogno di qualcuno con determinate caratteristiche, bisogno che - allo stesso tempo - il singolo coglie e sceglie di soddisfare. Avviene una sorta di contrattazione, che si verifica mediante l'**accettazione** o la **disapprovazione** da parte del gruppo. Questi ruoli vengono ripartiti sulla base di determinati aspetti:

- **Potere**: ufficiale carismatico, colui che è portato alla leadership.
- **Competenza**: chi è capace di fare determinate cose.
- **Comunicazione**: fa fare delle scelte per arrivare al risultato voluto.
- **Affettività**: coloro che si fanno ben volere, per simpatia, empatia, gentilezza ecc.

I ruoli **standardizzano** e, a volte, vi si rimane incastrati. Il ruolo può cambiare solo in caso di grandi stravolgimenti interni al gruppo o dell'interiorità del soggetto. Tu ti senti incastrato in qualche ruolo? Ti ritrovi, a volte, a indossare una maschera pur di essere accettato da parte del gruppo?

La pressione di conformità

Abbiamo già parlato del ruolo della tecnologia nelle nostre vite. Essa ci sottopone a una pressione di conformità che mira a livellarci l'un l'altro, omologandoci. Non sempre, però, la pressione di conformità è un fattore negativo all'interno di un gruppo; bisogna, dunque, fare alcune precisazioni. Essa è definibile come **spinta a essere conformi** ed è presente a tutti i livelli della relazionalità: macro e micro-sociale, meso-sociale, mondiale. È, per esempio, un elemento alla base della **moda**: se fai quello che dice la moda, ti senti giusto, inattaccabile, al passo coi tempi, integrato. Dov'è l'origine della sua forza? Da dove viene il bisogno di sentirsi come gli altri? Viene dalla famosa **paura del "diverso"**, che può essere pericoloso (se lo avvertiamo migliore di noi) o un peso (se lo reputiamo peggiore); in ogni caso il "diverso" è un problema. Le pressioni possono essere verso cose belle o brutte, ossia vanno in tutte le direzioni. La pressione è percepita come **castigo** se



non la assecondo e come **premio** se la assecondo. Più la pressione è alta, più il gruppo è immaturo; più la pressione si alleggerisce, più il gruppo è maturo. Più il gruppo accetta la diversità, più è maturo.

Coesione del gruppo

È il sentirsi una **realtà unica**, percepire che assieme si può tutto, che il gruppo è una parte più significativa della mia individualità; è ciò che permette di agire come se si fosse un'unica entità (come per esempio il formicaio o l'alveare), un corpo unico; è ciò che consente alle persone di restare in un gruppo e di non andarsene. La coesione è un punto di **equilibrio**: una coesione **bassa** non fa realizzare il gruppo; se invece è troppo **alta**, il gruppo rimane chiuso; quindi, chi vuole entrarvi deve superare delle prove, deve pagare cara la possibilità di farne parte. Questo implica diffidenza nei confronti dell'altro, che viene visto come dal piedistallo (**narcisismo** del gruppo che, se eccessivo, non fa crescere, né ideologicamente né numericamente, facendo partire il gruppo per la tangente a volte, e facendogli perdere il contatto con la realtà).

Cosa **favorisce** o **infrange** la coesione? Essa nasce dai **bisogni** cui risponde il gruppo: mi avvicino (e ci rimango) se li soddisfa; mi allontano (o me ne vado) se non lo fa. Per aumentare la coesione, bisogna aumentare la possibilità di rispondere ai bisogni del gruppo. Il fatto che il gruppo sia isolato fa sì che la coesione aumenti, perché tutti i bisogni vengono soddisfatti all'interno del gruppo. Anche la creazione di un interesse comune fa aumentare la coesione: puntare assieme a una meta crea coesione (vale anche nella coppia). Se la coesione è troppo forte, bisogna mettere il gruppo in contatto con altri gruppi. Bandiere, divise, inni sono, per esempio, elementi non funzionali alla coesione, nonostante vengano adottati proprio per favorirla; sono una forma di coesione esterna alla persona, frutto di imposizione e non di scelta. Non a caso, sono tutti elementi tipici degli eserciti, soprattutto di quelli pre-leva volontaria, ovvero fondati sull'obbligo. Di seguito, proponiamo alcuni esercizi per allenarti in questa competenza di vita e riflettere sulle tue relazioni, di cui spesso sono teatro i gruppi di cui fai parte, per scelta o per circostanza.

La Nave



Legenda per attivazione della Nave

- | | |
|---|---|
| 1. quello che affoga | 8. quello che pulisce |
| 2. quello col binocolo | 9. quello che rattoppa la nave che fa acqua |
| 3. quello in cima all'albero maestro | 10. quello che tira su la vela |
| 4. quello con il timone in mano | 11. quello che fa la polena |
| 5. quello che vomita | 12. quello che scappa nella scialuppa |
| 6. quello che prende il sole sulla sdraio | 13. quello che lancia il salvagente |
| 7. quello che lavora alle macchine tutto nero | 14. quello che sta in cabina e spia fuori |

Pensa a un gruppo di cui fai parte e su cui vuoi interrogarti.

Rispetto a esso, quanto ti riconosci in ogni **ruolo**? Puoi valutare da 0 a 10 (10 è la massima identificazione possibile). Esempio: quanto mi sento al timone della nave? Quanto invece colui che lava il ponte?

Ovviamente ogni ruolo è una **metafora**, che può dunque avere interpretazioni diverse. Poi, per ciascun ruolo rappresentato nel disegno, poniti le seguenti domande.

1. Qual è il ruolo che sono più contento/a di svolgere? Perché?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



2. Qual è il ruolo che mi pesa di più? Perché?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Chi si avvicina di più al ruolo di timoniere all'interno del mio gruppo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Quali sono i ruoli scoperti nel mio gruppo?

.....

.....

.....

.....

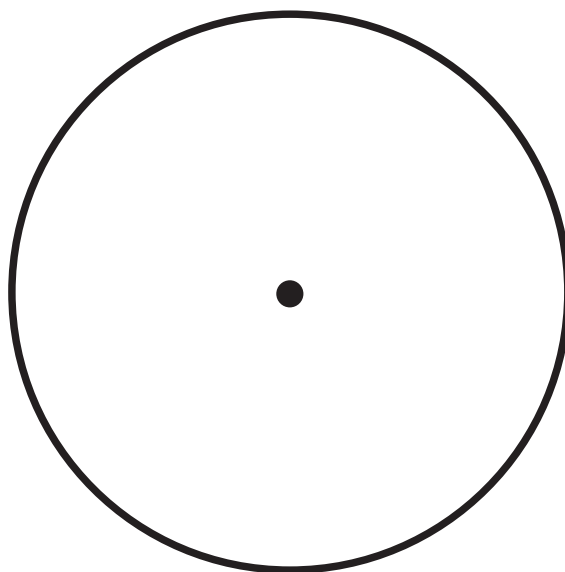
.....

.....

Il cerchio

Abbiamo già incontrato questo esercizio quando abbiamo parlato della capacità di prendere decisioni. Ora te ne proponiamo un'altra possibile applicazione.

Pensa a un gruppo di cui fai parte. Più vicino al punto centrale inserisci ciò che è importante per te nel gruppo cui hai pensato, quello che vi trovi di positivo; in prossimità della circonferenza distribuisce, invece, ciò che non è importante per te o i suoi aspetti negativi.



Ora rispondi alle seguenti domande:

1. Quali mete raggiungo nel gruppo?

.....
.....
.....
.....

2. Quali sono le motivazioni/i bisogni per cui partecipo al gruppo?

.....
.....
.....
.....

3. Quali mete potrebbe farmi raggiungere il gruppo, se si organizzasse (meglio)?

.....

.....

.....

.....

4. Guardo il lavoro e rifletto su cosa ho capito di nuovo o in modo più chiaro:

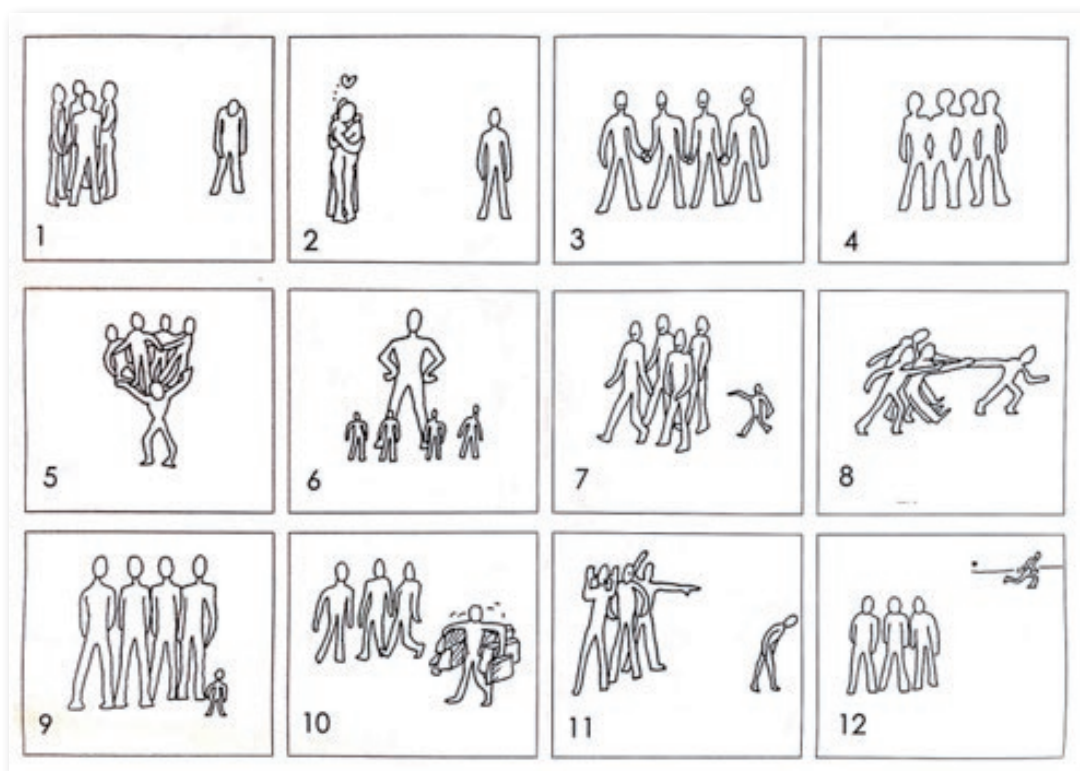
.....

.....

.....

.....

Le 12 vignette



Prova a identificarti con ciascuna delle 12 vignette. Scrivi come ti senti rispetto a ognuna, pensando alle tue relazioni o al tuo modo di relazionarti in generale:



Vignetta 1	
Vignetta 2	
Vignetta 3	
Vignetta 4	
Vignetta 5	
Vignetta 6	
Vignetta 7	
Vignetta 8	
Vignetta 9	
Vignetta 10	
Vignetta 11	
Vignetta 12	

Rispondi alle seguenti domande:

1. Quali sono le vignette che percepisco come più positive? Perché?

.....
.....
.....
.....

2. Quali, invece, vedo come più negative? Per quali ragioni?

.....
.....
.....
.....

3. Descrivo le vignette che rappresentano le situazioni più faticose spiegando perché io le sento tali:

.....
.....
.....
.....