

Laboratori sull' autodistruttività giovanile



*A Mario Mastropaolo,
amico, compagno, maestro,
senza il quale tutto questo non sarebbe mai cominciato.*

Caterina, Maria, Alexandra, Paola

Prefazione

Ho avuto il piacere di vedere coinvolti in AGON, progetto contro l'autodistruttività giovanile, docenti ed alunni del nostro Istituto: tutto ciò che contribuisce allo sviluppo di relazioni sane rafforza il senso di appartenenza, laddove lo sviluppo ed il confronto delle singole individualità contribuiscono alla creazione di comunità solide e cooperative.

In questa prospettiva ho apprezzato la partecipazione di docenti dei tre diversi indirizzi e di alunni da più classi dei tre indirizzi; essa ha cercato e rinsaldato legami umani e professionali e ha contribuito ad una rinnovata collaborazione tra docenti ed alunni.

L'entusiasmo col quale essi hanno promosso e seguito un percorso di formazione, col successo documentato da questa pubblicazione, è quanto una scuola sana possa augurarsi, una scuola dove siano i docenti i primi a confrontarsi col nuovo e dove essi stessi si formino, superando i propri limiti in un clima non giudicante, e ripropongano contesti di apprendimento dove la cura delle singole persone si coniughi a competenza e professionalità.

Prof. Giovanni De Rosa
Dirigente Scolastico
IS "Andrea Torrente"

Un progetto contro l'autodistruttività

Soltanto se si impara qualcosa con il cuore lo si possiede veramente.

In altre parole, se ciò che si impara non è associato ai sentimenti

è così volatile che vola via...»

(C.G.Jung- La Psicologia del Kundalini Yoga)

L'orizzonte teorico di significato

La direzione, ambiziosa ed entusiasmante, del nostro progetto è stata di occuparci dell'autodistruttività giovanile favorendo e stimolando in ogni partecipante la capacità di provare e riconoscere le emozioni per tenerle insieme ai pensieri e alle azioni come antidoto all'alienazione, all'allontanamento da se stessi, al malessere senza nome e forma chiara che è alla base della sintomatologia così spesso riscontrata tra i ragazzi.

La capacità di amare e di tenere attiva la propria vita emotiva è presente in forma potenziale in ogni essere umano; può crescere e svilupparsi portando all'espansione della persona o ristagnare e avvizzire portando all'irrigidimento, a somatizzazioni o a problematiche comportamentali.

Allo stesso modo autodistruttività e distruttività sono presenti in ognuno di noi.

Possiamo guardarle, conoscerle, decidere che spazio dare loro, che cosa nutrire delle infinite, contrastanti e violente emozioni che ci abitano. Poterne parlare significa poterle vedere ed, in qualche modo, è già una garanzia che non le agiremo senza alcuna consapevolezza.

Entrambe sono legate all'allontanamento da sé, al non conoscersi, non riconoscersi e non amarsi ed insieme al non sentirsi connesso, parte di un tutto più ampio, umano ed universale, che dia significato. È facile che questa condizione esistenziale generi angoscia.

Se, come scrive Mario Mastropaolo, "il sentimento dell'angoscia segnala l'arresto della pulsione di autorealizzazione", è importante favorire, non la sop-

pressione né il controllo di questo sentimento, ma il tentativo di dare un significato ed un contenimento alla naturale conflittualità interna ed esterna perché conduca all'espansione della coscienza ed ad una ritrovata armonia.

La possibilità di osservare, ad esempio, dentro di sé la conflittualità tra pensieri ed emozioni opposti permette di non agirle tout-court e di non proiettare sull'altro parti di sé difficilmente accettabili.

Nelle situazioni di emarginazione e malessere accade spesso che l'apprendimento formale, basato sul ragionamento logico sequenziale, sia rifiutato perché appare senza significato e il sapere informale, risorsa di ciascun allievo, venga taciuto per paura o vergogna.

Attivare, con esperienze che richiamano il pensiero intuitivo e linguaggi alternativi (musica, foto, movimento, disegno), le competenze informali significa dare significato ad un patrimonio già esistente e consolidato che costituisce fonte di autostima e di identità.

Individuando e coltivando i saper essere e saper fare informali (fiducia in sé per tollerare gli insuccessi, capacità di vincere l'angoscia per l'ignoto, capacità di entrare in relazione con gli altri per cooperare, creatività) si creano le premesse per riattivare anche l'apprendimento formale, incrinando la convinzione di essere predestinati alla sconfitta.

In tutte le esperienze, quindi, abbiamo privilegiato gli stimoli attivi rispetto a quelli semplici, seguendo il pensiero di Fromm.

Infatti lo stimolo semplice produce una pulsione da cui la persona è guidata mentre lo stimolo attivante produce una attenzione e la persona tende attivamente verso uno scopo.

La differenza fra questi due tipi di stimoli e di reazioni ha conseguenze molto importanti. Gli stimoli semplici se ripetuti al di là di un certo valore di soglia non vengono più registrati e perdono il loro effetto stimolante. Una stimolazione continuata richiede che gli stimoli aumentino di intensità oppure cambino di contenuto. È necessario un certo elemento di novità. Esempi chiari di stimoli semplici sono le nuove tecnologie ed i videogiochi, che richiedono, per continuare la loro funzione attivante, un utilizzo sempre più frequente e a ritmo crescente. Gli stimoli attivanti hanno un effetto diverso, non restano gli stessi, per via della risposta produttiva che determinano, sono sempre nuovi, cambiano di continuo.

La persona stimolata li porta in vita e lei stessa li cambia, scoprendo in loro aspetti sempre nuovi.

Dal momento che le tecniche sono vuote se non inserite in un orizzonte teorico di significato, il progetto è stato centrato su esperienze per promuovere il benessere individuale, l'individuazione e infine la connessione, intesi come strumenti per contrastare il malessere e le sue manifestazioni.

Ci siamo mossi seguendo le seguenti direttive che si sono intrecciate continuamente nell'azione:

- 1) Attivazione del mondo emotivo, stimolazione del pensiero intuitivo e del linguaggio simbolico per favorire, insieme al pensiero logico, una consapevolezza complessiva del sé.
- 2) Differenziazione come costruzione continua della propria soggettività.
- 3) Connessione come coscienza di essere parte irrinunciabile di una rete di relazioni.
- 4) Consapevolezza della complessità e della possibilità di scegliere il livello a cui collocarsi.

Il progetto e le attività

Il progetto ha previsto 5 incontri con i ragazzi (suddivisi in tre gruppi di circa quindici ragazzi ognuno) e 5 con i docenti in cui sono state proposte le stesse semplici esperienze. Partendo poi da quanto sperimentato abbiamo lavorato sul vissuto di ognuno, sulle relazioni all'interno dei gruppi e sulla possibilità di utilizzare quanto direttamente appreso nei contesti di appartenenza.

Come quando si lancia un sasso nell'acqua e si vedono i cerchi delle onde che si allargano, abbiamo osservato, con gioia e stupore, l'amplificarsi delle onde di quanto vissuto insieme all'interno dei pensieri di chi vi ha preso parte, nelle interrelazioni di ogni gruppo, nella connessione tra docenti e ragazzi.

L'intervento, infatti, ha mirato al cambiamento del clima emotivo ed educativo ad opera dei docenti e dei ragazzi stessi.

Il cambiamento evocato con i ragazzi può essere sostenuto e amplificato dal cambiamento reale di prospettiva degli insegnanti, ma anche semplicemente dal loro sguardo pronto e disponibile a cogliere elementi nuovi, discrepanti con l'immagine acquisita, solita e spesso problematica.

Tutti sono stati coinvolti in una continua ricerca di significato e senso.

Fin dal primo incontro, dal primo sguardo in entrambe le situazioni di gruppo (sia con gli insegnanti che con i ragazzi), è stato per noi obiettivo prioritario creare e mantenere un clima emotivo non solo rilassato, ma allegro, giocoso.

L'ansia impedisce di scegliere tra i nostri pensieri e diviene una disastrosa interferenza cognitiva. Gli individui ansiosi hanno maggiore probabilità di fallire, anche se hanno una intelligenza assolutamente adeguata, e ottengono risultati più scadenti a scuola.

Quando si chiede ad individui "preoccupati" di eseguire un compito e di raccontare che cosa pensano durante lo svolgimento, si rileva chiaramente come i loro processi decisionali vengano disturbati da pensieri negativi come "non riuscirò mai a farlo", "sono negato per queste cose", "ma come mi è venuto in mente di partecipare" e così via. In un gruppo, coltivare il buon umore e l'allegria non rende solo l'impegno più leggero e piacevole, ma aumenta in ognuno la capacità di pensare in modo flessibile, consentendo di raggiungere livelli di complessità e semplificando la risoluzione di problemi sia intellettuali che interpersonali.

Una risata aiuta ognuno a pensare in modo più aperto e più libero, consentendogli di cogliere nessi che altrimenti sarebbero sfuggiti. Questa capacità mentale è importante non solo nella creatività, ma anche nel riconoscimento di relazioni complesse e nella previsione delle conseguenze di una particolare decisione.

Per questo motivo abbiamo scelto di dare inizio ad ogni lavoro con l'ascolto di un brano musicale. Ogni incontro è stato avviato con la musica, in assoluto silenzio, assumendo la postura con la schiena dritta e portando l'attenzione al respiro, per consentire di spostare l'attenzione dall'ansia da prestazione e condurla su di uno stimolo rilassante ed emotivamente accattivante. Il "compito" successivo viene così portato a termine con un diverso stato d'animo ed una ritrovata freschezza mentale.

Le indicazioni, in questa fase iniziale, comprendono l'invito a rimanere in contatto con le proprie emozioni e i propri pensieri, senza filtrare e giudicare ed inoltre ad accogliere i rumori ambientali, l'agitazione di chi ancora sta arrivando, mantenendo una buona presenza a se stessi.

Questo inizio, che presto è diventato un rituale, ha svolto importanti funzioni anticipatrici della modalità di lavoro che abbiamo proposto.

È servito a marcare il contesto come staccato e diverso da tutto quanto si stava facendo prima; ha richiesto quindi l'attivazione di attitudini e competenze ampie e complesse: dalla capacità di gestione dell'ansia a quella di contatto col proprio mondo emotivo, all'acquisizione della fiducia necessaria per stare ad occhi chiusi in un ambiente che, via via, diveniva più protetto.

Negli incontri successivi, le indicazioni sull'ascolto della musica sono variate inserendo qualche minuto di silenzio dopo il brano per prolungare lo stato di quiete ed il contatto con se stessi. Poi ancora, i partecipanti sono stati condotti in una sorta di "meditazione relazionale" che è servita ad incoraggiare a collegarsi allo stato d'animo e alle emozioni degli altri, per una più reale connessione.

Nell'ultimo incontro si è evidenziato come questo semplice rito abbia acquisito nel tempo tutto il suo significato: una sigla di inizio, una porta verso una diversa modalità di ascoltare, di parlare, di rapportarsi all'altro, di vivere.

Altro elemento caratterizzante le nostre esperienze è stata la presentazione verbale.

La presentazione verbale è semplice: comprende il proprio nome e spesso una sola parola su quello che ognuno prova. Cominciamo così subito a muoverci sulla connessione interna con le emozioni, sulla possibilità di condividerle e sul "non giudizio", sia interno che del gruppo, rispetto a qualunque contenuto emerga.

Il conduttore del gruppo è il primo ad esporsi. Questa regola implicita chiarisce la consegna data, facilita l'inizio di una esperienza, ma soprattutto esplicita che chi conduce è chiamato ad esporsi per primo e di più, che non può sottrarsi, che non può chiedere nulla se non è disposto a fare altrettanto e per primo.

Una esposizione personale chiara, intima e forte funge da marcatore di contesto, incoraggia chi parlerà successivamente a mantenere lo stesso livello di presenza, apertura e concisione.

Le parole possono essere utilizzate per mostrarsi, per comunicare o per nascondersi, per coprire quindi abbiamo insistito sulla possibilità di semplificare, di essere più concisi, di non "annacquare" quello che diciamo e soprattutto di non sminuirlo.

In tutte le esperienze, il lavoro sulle foto, quello su "Di me mi piace...", quello su direzione, distanza e contatto, abbiamo ribadito la necessità di osservare senza giudicare tutto quello che è accaduto a livello interpersonale e intrapsichico, cioè nelle relazioni tra di noi e all'interno di ognuno di noi.

È risultato evidente il processo dell'isomorfismo per cui la realtà interna e quella esterna prendono la stessa forma. La modalità di procedere è rimasta la stessa: prima l'esperienza, poi il racconto del vissuto. Quello che è accaduto, se lo considero vero, è stato diverso da quello che mi aspettavo. Su questa base

abbiamo potuto parlare, dopo l'esperienza, di quello che è realmente accaduto tra noi e raccontarci i diversi punti di vista.

Le esperienze proposte erano mirate ad attivare la differenziazione e l'esposizione di sé come persona con una storia da raccontare.

Attraverso la narrazione e la focalizzazione sul processo mediante il quale siamo diventati quello che siamo, usiamo la parola come mezzo di riconoscimento; emerge la necessità ed il bisogno che venga riconosciuto il movimento di ognuno. Tanto più il nostro processo sarà visibile, oltre che a noi stessi agli altri, tanto maggiore sarà il sano sentimento della differenziazione dal magma indifferenziato del gruppo ed insieme della consapevole connessione che unisce solo a partire dall'essere se stessi.

Spesso, nel corso delle attività, siamo ritornati sul tema della aggressività passiva "non capisco", "non mi ricordo", "è più forte di me, non posso fare a meno di comportarmi così", molto evidente negli esercizi proposti. In questi casi ci siamo trovati di fronte a due livelli diversi di complessità. Su un livello c'è il proprio comportamento e sull'altro c'è la capacità di vedersi e riconoscere di agire un certo comportamento.

Se mi sono visto agire una aggressività passiva e ho detto "è più forte di me non posso fare a meno di comportarmi così", posso accedere al riconoscimento: riconoscere in me e poi nell'altro questa aggressività e infine comprenderla.

Se "è più forte di me" vale per me, vale anche per il mio interlocutore. Se non vale per lui, devo riprendermi anche io la piena responsabilità delle mie azioni.

La domanda di base è stata spesso "che si fa quando i nostri alunni si comportano così?" Non esiste una soluzione preconfezionata, ma è importante mettersi dall'altra parte, vivere come ci si sente ad agire una aggressività passiva, valutare se appare come unica forma di espressione in una situazione di debolezza, quanto è protettiva, che cosa la scatena.

Questa modalità si muove nella direzione opposta a quella sperimentata nei nostri incontri: è opposta al farsi vedere, al mettersi in gioco, allo stare consapevolmente in relazione, al prendersi la responsabilità di ogni propria parola, azione, pensiero.

In tutto il corso del progetto abbiamo cercato di costruire un contesto emotivo che consentisse la massima creatività ad ogni persona partecipante perché tutelato da un clima di affetto e rispetto che non è stato messo in discussione da nessuno.

L'obiettivo finale perseguito è stato quello di fare acquisire la consapevol-

za, comprensiva delle tecniche utilizzabili, della riproducibilità del contesto affettivo vissuto, con la sua capacità di stimolare l'apprendimento e la creatività.

Abbiamo fornito un'occasione per verificare concretamente, in prima persona, come nessuna forma di apprendimento sia possibile senza affettività.

I partecipanti hanno conquistato una fiducia in questo modo di relazionarsi nei contesti di apprendimento, sperimentando, nel corso dei cinque incontri, come possa essere riproposta, creata e incoraggiata all'interno delle classi la distensione del dialogo didattico educativo.

Dott.ssa Caterina Ventura

Gli incontri con i ragazzi

a cura di Alexandra Palamidesi, Paola Sergio e Maria Vitiello

Se dovessimo scegliere alcuni termini per descrivere il clima complessivo generato da questi incontri esperienziali con i ragazzi, stupore, meraviglia, calore sarebbero appropriati.

Questo effetto è per noi esplicitamente intenzionale, nel senso che lavoriamo consapevolmente e responsabilmente all'attivazione del mondo emotivo, del linguaggio simbolico e del pensiero intuitivo. Quando questo avviene la sensazione soggettiva è di sollievo, apertura, scoperta di un modo diverso, ma ritrovato, di sentire e di stare insieme agli altri.

Tutte le attività proposte in questo progetto infatti, richiedono la condivisione di aspetti intimi e profondi attraverso modalità ludiche e creative. Lo scopo principale delle attività è quello di promuovere un'educazione emotiva ed una comunicazione autentica, che avvenga in uno spazio protetto (determinato dalla struttura e dai conduttori), ma che può essere riportata nella vita di tutti i giorni come possibilità relazionale. Affettività e rispetto reciproco sono considerati valori e condizioni necessarie per l'attività stessa, funzionali alla riuscita dei lavori.

Per questi motivi ognuno dei ragazzi è invitato a partecipare nel modo più onesto possibile, proprio per come egli è. La richiesta infatti è di esprimere la propria soggettività limitando al massimo l'auto-giudizio, l'auto-svalutazione, la censura, promuovendo al contrario l'autosostegno, l'autostima. È verso quest'obiettivo che i gruppi si sono mossi con la loro energia, al fine di sostenere l'evoluzione di tutti verso il benessere: imparare a valorizzare la soggettività e la diversità di ognuno e solo a partire da questo approfondire le proprie relazioni.

“Ecco il mio segreto.
È molto semplice: non si vede bene che con il cuore.
L’essenziale è invisibile agli occhi”
A.De Saint-Exupéry, *Il piccolo principe*

Primo incontro

Ricomincio da me

Il primo incontro è strutturato per conoscerci, individuarsi e socializzare il processo che attiviamo. Disposte le sedie in cerchio, secondo una modalità che sarà ricorrente e che è necessaria a formare il campo, ci siamo presentate e abbiamo chiesto ai ragazzi di presentarsi, di pensare ad un nickname e di esprimere la motivazione dell’essere presenti all’esperienza. La maggior parte di loro riferisce curiosità, altri la possibilità di capirsi, di esprimersi...di crescere. In questa prima fase somministriamo un questionario di ingresso sull’autodistruttività. Spieghiamo da quale ricerca è nato e diamo un tempo per rispondere.

Il questionario di ingresso ha molte valenze: al conduttore del gruppo fornisce una panoramica iniziale abbastanza chiara del contesto in cui opera, del punto di partenza, della richiesta di bisogni alla base della partecipazione, e può, di conseguenza, meglio attivare e facilitare il processo. Ai partecipanti offre l’opportunità di calarsi nella prima conoscenza di ciò di cui si tratterà, chiarisce il campo in cui ci si muoverà, allontanando la paura di un salto nel buio, dà una spinta motivazionale che attiva la scelta mettendo in relazione le parti del processo (Maslow. La motivazione è legata alla soddisfazione di un bisogno. Motivazione-performance-soddisfazione).

I ragazzi, inoltre, durante la lettura condivisa, e anonima, delle risposte ritrovano un terreno comune di consapevolezza, di mancanza, di non soddisfazione del qui ed ora del proprio *status* che li porta immediatamente a sentirsi appartenenti ad un gruppo scelto e stimolante di ricerca di affermazione del sé.

Al termine del tempo dato raccogliamo i questionari e diamo lettura anonima di tutte le risposte ad alcune delle domande, soprattutto quelle che riguardano gli atteggiamenti autodistruttivi e le possibili cause. I ragazzi si sono resi conto che, salvo poche sfumature, condividono molto. Uno ha detto di getto: “siamo un gruppo di disperati!”, un’altra “vabbè, ma siamo giovani, abbiamo ancora tante esperienze da fare e tanto da vedere”.

Il campo si è formato ed è da tutti condiviso. Ed hanno cominciato a rilassarsi.

Sintesi Risposte Questionari in entrata

Quali sono gli atteggiamenti che definiresti autodistruttivi?

Paura

Isolamento e solitudine

Problemi con la bilancia

Ansia

Poca o eccessiva stima di sé

Tagliarsi e farsi male

Pensare al suicidio

Abuso di alcol e sigarette

Droga

Sottomettersi al giudizio di altri

Conformarsi reprimendo il vero sé

Dipendenza dai social

Secondo te quale è l'origine dei comportamenti autodistruttivi dei giovani?

Mancanza di autostima

La società ci vuole tristi

Nessuna attenzione dei genitori

Paura e incomprensione

Bullismo

Insicurezza e non accettazione di sé

Tradire se stessi per conformarsi e/o piacere agli altri

Difficoltà ad esprimere emozioni e sentimenti

Come spiegano il fenomeno nella tua famiglia? Come lo spiega tuo padre? come lo spiega tua madre?

Non se ne parla

Generalizzano sulla necessità dell'aiuto

Mi consigliano di cambiare amicizie e mi mettono in guardia preventivamente

Dicono che ogni essere umano deve cavarsela da sé

Hai mai avuto momenti di difficoltà emotiva? Come li hai gestiti? a chi ti sei rivolto?

Al migliore amico/a

A nessuno solo a me stesso

Al medico

Al gruppo di amici

A mia madre

Rifugiandomi in social, fumo, alcol, musica e sport

Non ho ancora superato il problema

Hai mai cercato di aiutare un tuo amico in difficoltà rispetto a comportamenti autodistruttivi? Come? Secondo te quale sarebbe stato il rimedio più adeguato?

Nessuno

Si, un amico che si taglia, si isola, che ha tendenza alla bulimia/ anoressia, che fa abuso di alcol o erba

Gli ho parlato, gli ho dato conforto, gli ho assicurato la mia presenza

L'ho abbracciato e ho pianto con lui

Ho tentato di dargli consigli

Non so se quello che ho fatto è stato efficace

Allo scopo di ridurre questo livello di autodistruzione cosa pensi che potrebbero fare genitori e insegnanti?

Ascoltarci

Essere più attenti e disponibili

Non svalutarci e non svilirci

Parlarci in modo non autoritario, senza sopraffarci

Offrire a tutti gli adolescenti delle scuole esperienze come queste

Al termine, nell'ultima frazione del tempo rimasto, abbiamo dato loro un rimando di rinforzo chiedendo di enunciare tre cose di sé che amano e di scegliere una cosa o una persona da "portarsi" da questo incontro.

Abbiamo notato in questa fase un cambiamento del modo di esserci, all'imbarazzo iniziale si è sostituita una certa fluidità, i ragazzi hanno parlato di sé con semplicità e in libertà.

Molti si sono portati proprio la sensazione di potersi esprimere liberamente, di essere ascoltati e visti.

Secondo incontro

Alla radice delle emozioni

I giovani tendono ad entrare nella vita adulta emozionalmente poco preparati cioè senza gli strumenti necessari per far fronte ai vari sentimenti e spesso inconsapevoli dei modi creativi con cui esplorarli ed esprimerli.

Non riconoscere i propri sentimenti e quindi non esprimerli può portare ad assumere un atteggiamento che provoca uno stato di disagio costante sia dal punto di vista psicologico che fisico, a reprimerli anziché a esternarli o a farlo in modo altamente distruttivo per se stessi (es. autolesionismo) e per gli altri (es. bullismo). Se la vita emotiva implode senza possibilità di espressione, l'energia vitale viene rivolta contro se stessi.

Di qui l'importanza di esplorare, esprimere e comprendere le proprie emozioni attraverso modalità che stimolano a pensare e ad agire in maniera più creativa ed efficace.

Le due esperienze di seguito riportate sono state pensate per facilitare l'intero processo di comunicazione e favorire l'evoluzione personale attraverso la possibilità di accogliere ogni parte di sé, dare un nome alle proprie emozioni e poterle esprimere liberamente.

Riuscire a chiarire un sentimento è il primo passo per affrontarlo.

Chiarire e identificare i propri sentimenti sono passaggi necessari per considerare modi creativi che aiutino a 'gestire' le emozioni in modo positivo e che favoriscano una disponibilità a parlare di sé in un contesto relazionale caratterizzato da interesse, assenza del giudizio e accoglienza. Riportiamo alcune espressioni dei ragazzi, chiari esempi del livello di partecipazione attiva e di esposizione personale.

Rabbia - che cosa ti fa arrabbiare?

Le persone che giudicano, le persone che mi impongono cosa fare, mio padre, non mi arrabbio facilmente, i miei genitori quando urlano, i buffoni che fanno bullismo su gente debole, quando nessuno ti capisce

Paura - che cosa ti fa paura?

Ho paura di non essere abbastanza, ho paura di perdere le persone care, paura del cambiamento, paura di non saper trasmettere ad una seconda persona che sia amica o altro le proprie emozioni, paura di non riuscire nei miei obiettivi, ho paura di affezionarmi ad una persona che potrà deludermi, ho paura di avere all'improvviso una malattia, ho paura della morte, ho paura di sbagliare, paura di fidarmi, di non diventare chi vorrei in un futuro, di me stessa, paura delle persone, paura di non piacere alle persone, parlare e non essere ascoltato

Tristezza - che cosa ti rende triste?

Fallire in qualcosa, stare su un letto e buttare ore a dormire, quando non supero i miei obiettivi, non riuscire ad aiutare qualcuno, litigare con i miei familiari

Felicità - cosa ti rende felice?

Fare qualcosa che non credevo di riuscire a fare, la felicità per me è sentirsi viva, dimostrare di valere tanto, quando i miei genitori mi dimostrano affetto, quando qualcuno mi apprezza per quello che sono, quando sono riuscita a superare un mio problema fisico

Terzo incontro

Ciò che è fuori, è dentro di me

*“Ciò che vediamo fuori e ancor più ciò che immaginiamo
è una proiezione; i nostri stessi
contenuti sono percepiti ‘come se fossero’ esterni a noi ”*

Barrie Simmons

Durante il terzo incontro abbiamo proposto ai ragazzi di scegliere un' immagine che li rappresenti allo scopo di facilitare l'espressione del proprio stato d'animo nel qui ed ora.

Con l'aiuto delle immagini, infatti, può essere più facile esprimere i propri sentimenti. Le immagini rendono visibile quello che non è possibile verbalizzare, essendo libere dai vincoli del pensiero logico e del linguaggio sequenziale. L'immagine aiuta a rimanere in contatto con il *sentire* piuttosto che con il pensare. Tradurre i sentimenti in immagini piuttosto che in parole viene sentito infatti come meno 'pericoloso' e può aiutare a chiarire, anche a se stessi, stati d'animo e situazioni esistenziali complesse e ambigue.

Di seguito alcune testimonianze:

Ho scelto questa immagine perché quest'uomo non riesce a portarsi il peso di quei fiori e il colore diverso dei fiori per me rappresenta tutte le cose brutte accadute.

Questa immagine parla di una ragazza e del suo sguardo, aveva tanta paura di affrontare le cose, ma poi ci è riuscita.

Ho scelto questa foto perché io penso molto a quello che potrebbe accadere in futuro e ho paura di un cambiamento nella mia vita. Vorrei essere più sicura di me stessa.

Lo sguardo mostra rabbia e non c'è cosa più bella quando con un semplice sguardo si riescono ad esternare le proprie emozioni, ha degli occhi magnetici, la semplicità della foto perché è ombrata come se la ragazza nascondesse la vita che ha alle spalle.

Ho scelto questa immagine perché mi colpisce la eterocromia, il bambino è diverso dagli altri, lo fanno sentire diverso, è triste ma forte e orgoglioso perché è unico, o quasi, deve solo trovare la forza e il coraggio di farsi valere.

Ho scelto questo bimbo portato in bici in un marsupio improvvisato, perché all'improvviso è cambiata anche la mia vita e c'è gioia in questa immagine e nella mia vita, con tutte le paure e le ansie porto anch'io l'imprevisto con grande gioia e con responsabilità.

Ho scelto questa immagine perché questi ragazzi, tutti maschi, vivono ai margini, ma sono finalmente liberi e felici, sono dovuti scappare, ma trovano la forza di giocare insieme tra loro non si sentono diversi, non c'è nessuno che li offende o li deride.

Il bambino riesce a fuggire dai suoi aggressori, va altrove, chissà cosa ci sarà dietro l'angolo.. E quelli che lo hanno ferito non sanno che loro hanno sì ucciso una parte di lui, ma che ha ancora gambe forti per correre e tutto il suo sangue lo lascia dietro come impronta del male che ha ricevuto.

Quarto incontro

Il mio posto nel mondo

I temi del quarto incontro sono stati quelli del proprio spazio vitale, della distanza interpersonale, del potere nelle relazioni, di come usare il proprio potere e come sostenere i momenti in cui è l'altro a prendere le decisioni. Tutti questi temi sono stati trattati attraverso delle esperienze corporee di direzione, avvicinamento e contatto, nelle quali i ragazzi hanno sperimentato in gruppo le varie possibilità relazionali, i diversi tipi di incontro con gli altri, in silenzio.

Alla luce di questo semplice ma potente esercizio, ognuno ha avuto la possibilità di sentire ed osservare le proprie modalità relazionali. C'è chi si è sentito più sicuro nell'avere il 'potere' nella relazione, ad esempio scegliendo la distanza alla quale tenere gli altri, chi "a differenza" ha preferito che fossero gli altri a dettare le regole nella relazione. Ogni ragazzo dinanzi all'osservazione delle proprie dinamiche relazionali ha avuto la possibilità di approfondire i guadagni e le perdite insite nelle proprie scelte sociali, portate avanti spesso in maniera automatica. Tale lavoro ha offerto quindi uno spunto di riflessione per conoscersi meglio e per scoprire nuove parti di sé trascurate o per modificare qualcosa avvertito come ostacolo. Al di là della possibilità che si attivi un cambiamento, ci siamo soffermati sulla necessità che ognuno si senta responsabile di quello che prova, (senza giudicarlo) connettendolo con la massima consapevolezza possibile a ciò che si agisce.

Spesso prima delle esperienze abbiamo proposto qualche minuto di meditazione con musica. Questa fase iniziale, con successiva condivisione dello stato d'animo ha permesso ad ognuno di essere più vicino a se stesso, e di lavorare nella direzione di una comunicazione autentica.

Al termine di ogni incontro, quindi anche di questo quarto, il gruppo è stato chiamato a condividere le proprie impressioni, relative all'esperienza personale o a qualcosa che si è osservato negli altri, questo lavoro di squadra ha contribuito molto alla creazione di un clima di fiducia, divertimento, crescita condivisa, interesse per gli altri.

Quinto incontro

Un simbolo che cura

Il quinto ed ultimo incontro ha rappresentato per il progetto un momento dedicato alla creatività, all'armonia, alla cura di sé in silenzio, alla ricerca del centro, alla collaborazione e alla possibilità di rielaborare il percorso dei cinque incontri all'interno di una cornice di senso che ognuno è stato invitato a trovare per sé.

La meditazione iniziale ha favorito la concentrazione, è stata ancora una volta la musica ad accompagnare quest'ultimo lavoro con i mandala. Ogni cosa ha assunto significato, la scelta del disegno, dei colori, le parti colorate per prime, il tratto, il confine, gli accostamenti, tutto rappresenta simbolicamente il modo in cui io, nel qui ed ora 'coloro' la mia vita e immagino il mio microcosmo interno in relazione all'esterno. Anche qui, pur trattandosi di un'attività apparentemente semplice, si è offerto ai ragazzi uno spazio meditativo dove ciò che emerso è la verità del loro equilibrio psichico del momento, espresso nella maniera più spontanea e personale possibile. A ciò ha seguito la fase della verbalizzazione in cui ognuno ha raccontato di sé attraverso il proprio mandala. Successivamente il mandala di gruppo ha rappresentato una fase significativa rispetto alla possibilità di realizzare la cosiddetta "socializzazione alternativa" fondata sui nuovi valori interni al gruppo di lavoro come l'espressione creativa del sé, la valorizzazione delle proprie emozioni, il rispetto di quelle altrui. In questo momento tutti i ragazzi di ciascun gruppo sono stati attori e spettatori di ciò che lentamente ha preso forma, la *Gestalt* totale del percorso svolto, la forma delle relazioni costituitesi all'interno dei gruppi e la sua espressione grafica estemporanea, tra audacia, timidezza, azzardi e inibizioni, divenendo l'identità del gruppo.

Successivamente ai ragazzi sono stati proposti alcuni aforismi. Questa esperienza rappresenta metaforicamente la possibilità di trovare un significato personale alla frase che "casualmente"/"sincronicamente" capita ad ognuno, imparare cioè a connettere esperienze esterne e mondo interno in una *Gestalt* significativa, orientata verso un'espansione. Viene allenata cioè la possibilità di "intenzionare" i nostri pensieri, le nostre azioni, orientandole nella direzione auspicata, desiderata e non subita.

Di seguito riportiamo le risposte dei ragazzi ad un breve questionario di gradimento del progetto:

COSA PRENDO DA QUESTA ESPERIENZA

- La voglia e la forza di voler andare avanti
- L'amicizia di ogni componente del gruppo e averli conosciuti uno ad uno
- Amicizia, sicurezza in me stessa, capire le mie emozioni
- Questa esperienza mi ha aiutata un sacco. Ho conosciuto delle persone meravigliose e sono felice di aver fatto parte di questo bel gruppo
- Imparare a non tenermi tutto dentro, parlare con altri, non avere paura di essere giudicata
- Il lavoro di gruppo, la scoperta di nuove parti di me
- La libertà
- Nuove esperienze con i compagni, che ognuno ha pensieri diversi e modi di agire diversi
- Prima ero molto aperto con le persone che conoscevo, ora lo sono anche con chi non conosco
- Il potermi esprimere senza essere giudicato, il poter ascoltare, la sincerità di tutto questo
- Mi porto l'attenzione ricevuta, sono stato visto dagli adulti e da questi ragazzi che non conoscevo e ora sono amici

COSA VOGLIO CAMBIARE

- La possibilità di fare più incontri e delle sedie comode
- Nulla
- Dovrebbero aggiungere più giorni
- Vorrei fosse durato di più
- Voglio cercare di essere sempre più aperta anche in presenza di altre persone
- Cambiare alcuni miei atteggiamenti
- Nulla in particolare, magari la capacità di non abbattermi di fronte agli ostacoli
- Forse solo un po' di autostima in più
- Dare la possibilità a chi incontro di conoscere la vera me e non il personaggio che mi hanno cucito addosso

COSA RACCONTERÒ DI QUESTO PERCORSO

- Che è stato davvero bello, tutte le cose che abbiamo fatto sono state davvero utili
- Che mi ha aiutato a riflettere sulle cose della mia vita
- Che ho imparato a conoscere me stessa
- Tutto
- Che è un percorso stupendo e se avessi la possibilità lo rifarei altre mille volte
- Racconterò che sono molto felice di aver partecipato
- È stata una bellissima esperienza
- Tutto ma soprattutto le persone che ho conosciuto
- Che ho mostrato me stessa senza vergognarmi
- Farò diventare l'esperienza virale, è giusto che tutti i ragazzi abbiano questa opportunità

COSA MI PIACEREBBE FARE LA PROSSIMA VOLTA

- Altri lavori di gruppo
- Sempre lo stesso
- Mi piacerebbe ritornare a colorare tutti insieme
- Mi piacerebbe partecipare di nuovo e conoscere altre persone nuove
- Stare all'aria aperta
- Fare un lavoro su come saper esternare le proprie emozioni
- La prossima volta mi piacerebbe di nuovo ascoltare la musica per sentire che umore abbiamo
- Altre attività come queste che ci mettono in contatto con altre persone e che ci fanno stare in armonia nel gruppo
- Continuare questo progetto con le stesse persone per conoscerle fino in fondo
- Altre esperienze così aperte, che mettono in contatto.
- Vorrei rifare il mandala personale e di gruppo, vorrei rifare l'esperienza della distanza e vedere come sono cambiato
- Vorrei ripetere i momenti con la musica, così intimi e così importanti e vorrei che ci fosse la regola universale di cinque minuti di ascolto e silenzio in qualsiasi gruppo, anche a scuola, a lavoro, a casa.
- Vorrei poter scrivere di nuovo il film della mia vita, sarebbe diverso, forse con la stessa rabbia e lo stesso dolore, ma meno angosciato

Il punto di vista degli insegnanti

Il lavoro è vita. Esso va amato, ed un lavoro che si ama è una rarità.

Questo corso mi ha rinfrescato e messo a punto l'opportunità di lavorare con successo, nel senso che ha comunicato contenuti importanti in un contesto affettivo, dove il senso del qui ed ora del mio sentire diventa a sua volta elemento chiave della mia relazione didattica-educativa con gli alunni.

Il clima nel quale si è svolto il corso è stato coinvolgente, ma mai intrusivo; non mi ha mai fatto sentire a disagio il lavorare affianco a colleghi "sconosciuti", ma mi ha reso, anzi, piacevolmente coinvolta nel piacere della scoperta di tutti gli elementi nuovi, che li riguardano. L'umanità di ognuno di noi è stata messa nelle condizioni di esprimersi pienamente e quindi ad ogni incontro è rimasta soddisfatta ad un livello tale che la noia non si è affacciata mai, neanche un minuto nelle varie ore di presenza.

Attraverso vari laboratori esperienziali i contenuti si sono definiti come tassello fondamentale del mio stare oggi in classe: "*Facere docet philosophia, non dicere*" riportava Mario Mastropaolo citando Epitteto.

Primo contenuto trasmesso e fatto mio quindi è: se non c'è relazione affettiva non passa contenuto. Questa frase si aggancia con forza alla mia formazione professionale, che a sua volta mi ha sostenuto nella caparbia resasi necessaria ad organizzare questo corso.

È stato di grande sprone partire proprio da quello che troppo spesso viene tralasciato tra noi insegnanti e cioè che allevare quei pochi alunni bravi che studiano e non curarsi di chi non riesce a seguire, non significa essere bravi insegnanti, come un giardiniere non è bravo se tralascia le piante i cui germogli non sbocciano.

La curiosità che come docente posso avere circa la persona alunno che ho di fronte e della cui evoluzione come essere umano ho la grande responsabilità mi accompagna. Osservando gli alunni posso cercare le "informazioni discrepanti" che sconfiggono il pregiudizio che accompagna la sommaria conoscenza che ho di loro: non cercare informazioni che confermino l'immagine, spesso la prima, che ci si è fatti di loro, ma procedere assieme alla scoperta delle potenzialità in un processo di apprendimento che si coniughi alla creatività dell'insegnamento in modo plastico, dinamico, che sappia accogliere il comportamento funzionale e anche quello disfunzionale senza giudicarlo, senza scartarlo, per lavorare con esso, affinché l'alunno, fidandosi di una relazione

stabile che lo accetti comunque, non si sottragga al dialogo didattico-educativo. Sperimentare la scoperta di nuovi interessanti elementi, che arricchiscono sempre di più il quadro di quella persona di cui ho il compito di tirar fuori il germoglio nascosto, il talento sopito.

Il contenuto che si è già più volte attualizzato nel mio stare oggi in classe riguarda la consapevolezza del mio sentire: non ci sono emozioni o sentimenti permessi ed emozioni o sentimenti da negare: devo rimuovere le censure ed i tabù dal mio sentire perché tanto comunque finisco per agire in obbedienza a quel sentire ma in modo inconsapevole e quindi in modo molto dannoso per gli alunni del cui processo di apprendimento sono responsabile.

Paura, tensione, afflizione, disgusto, rabbia o gioia che fluiscono o prevalgono vanno sottoposti ad un dialogo interno, vanno ascoltati e quindi posti in relazione al pensiero, perché negarli significa agirli sugli alunni al di là del nostro controllo; Se non creo ordine nelle emozioni posso finire per attribuire ad altri, perso nella confusione, il mio sentire oppure esprimerle con un linguaggio non verbale o ancora non distinguere se un alunno ha un grande disagio o se crea a me un grande disagio. Riconoscerle invece significa governarle e non farsi dominare da esse; se tengo organizzate le mie parti utilizzo meno l'altro rispetto ai miei bisogni, se il mio è un sentimento consapevole di frammentazione quando entro in classe, l'ambiente classe non rifletterà la mia frammentazione. Creare uno spazio interno tra l'emozione e l'azione quindi è un'attitudine che ho decisamente legittimato con questo corso, perché ne ho verificato la ricaduta positiva: gli alunni anche, si riflettono nella relazione con me in modo più centrato e consapevole, non dovendo rinunciare ad essere.

Scrivo il Prof. Mastropaolo: *“È necessario che l'insegnamento sia appassionato, cioè che i contenuti siano trasmessi con convinzione e non costituire puri introietti intellettuali. Questa modalità di trasmissione che consentirà alla curiosità degli alunni di accedere ad una piena soddisfazione risentirà del fascino delle voci interne, quelle più strettamente collegate al linguaggio dell'essere”*

Nessun titolo e nessuna strategia permette agli alunni di aprirsi a me e ai contenuti che intendo trasmettergli, se non la mia apertura a loro: questo modo di stare in contatto con sé si rivela quindi una inalienabile premessa per stare in contatto con gli altri, ma significa anche non giudicare male se stessi per evitare di giudicare male gli altri, soprattutto chi esprime malessere mentre io insegno.

E veniamo anche al punto del malessere che si esprime quando la consegna data dal docente non ci è chiara o quando, provando a fare, non si riesce e ci si

sente in difficoltà.

Poiché, al contrario degli alunni, per noi docenti è l'attività intellettuale forse più consona di quella creativo-intuitiva, messi di fronte a varie esperienze "psico-fisiche" stavamo in difficoltà. E non solo! Rispetto al disagio emergevano distrazione, ribellione e vari tentativi di sabotaggio del docente. Ho trovato molto divertente osservare l'esprimersi dell'aggressività passiva di cui siamo di solito vittime in classe, nell'atteggiamento "indisciplinato" perché chiassoso e ribelle che mostravamo e molto formativo il riflettere in seguito sull'importanza che ha la mia capacità di immedesimazione con un alunno a sua volta in difficoltà per evitare inoltre di scaricargli addosso il mio disagio per il fatto che non capisce, la mia incapacità di tollerare che quello che faccio non piaccia. E come è importante stare in difficoltà nel processo di apprendimento ed avere un docente che non ti fa uscire dalla relazione affettiva, ma ne rappresenta la stabilità e sa accogliere il tuo disagio! E come è serio ed inviolabile il patto che il docente propone agli alunni "voi mi aprite la possibilità di insegnarvi qualcosa, mi date attenzione e potere in cambio della certezza che farò tutto quello che serve a voi, che farò cose utili per voi e per la vostra evoluzione". Questo aspetto dell'esperienza fatta sostanzia l'efficacia del contributo alla formazione docente perché ha quindi rappresentato un piacevole contesto d'apprendimento dove il docente, la dottoressa Caterina Ventura, tenendo fermi noi discendenti nella relazione ha mostrato questa nuova possibile modalità di trasmettere contenuti.

Concludo come ho iniziato:

molte conferme della bellezza e dell'importanza del ruolo di docente sono emerse da questo corso, molte nuove strade si sono aperte, ma quella che mi è più cara è il rinforzo ad essere individui molto risuonanti e a mettere nella professione la testa sotto al cuore.

Grazie

Paola Vilardo

Dal mese di marzo ho avuto l'opportunità di seguire un corso sull'autodidattività insieme ad un gruppo di colleghi a scuola. Come mia consuetudine, mi sono presentata con un'agenda e una penna convinta di mettere giù, su carta tutto quello che avrei fatto. Con mia somma meraviglia abbiamo sempre iniziato la nostra seduta con un brano musicale e questo mi ha fatto rimettere in borsa la penna, per non riprenderla più. Ho capito che volevo godere di ogni attimo delle nuove esperienze che facevo di volta in volta. Questo corso mi ha offerto l'opportunità di instaurare dei legami solidi con le persone che vi hanno partecipato, che non conoscevo del tutto, mi ha insegnato ad apprezzarmi di più e a conoscere anche i talenti, diversi e molteplici, dei miei colleghi. Di questi ultimi è stato bello per me ascoltare i loro ricordi, le loro paure, i loro sogni, i loro successi, perché mi sono rivista in ognuno pur essendo così diversi. Questo corso mi ha insegnato a scavare dentro di me, perché a volte siamo così pigri che vorremmo trovare la soluzione a tanti piccoli problemi su un manuale o un opuscolo. Ho imparato invece che per ogni nuova problematica c'è un baule di esperienze emotive e non, dentro ognuno di noi a cui poter attingere in ogni momento a seconda delle situazioni. Ho scoperto del nuovo, ma ho scoperto anche tante cose che in realtà già sapevo ma che avevo accantonato. Ho avuto l'opportunità di ritornare bambina disegnando, colorando, rivedendomi in fotografie che avevano come protagonisti sguardi, emozioni e ricordi di altri ma che mi appartenevano nel profondo. A mio avviso questo corso è stato importante perché ci ha fatto vivere per esperienza e non per teoria situazioni diverse e formative.

In una parola: Grazie.

Isabella Polidoro

Nell'ambito del progetto sull'autodistruttività giovanile, in qualità di docente, ho avuto la possibilità di farvi partecipare alcuni dei miei alunni che, nel corso dell'anno, hanno manifestato un profondo disagio, espresso con alcuni atteggiamenti autodistruttivi, mancanza di fiducia in se stessi e soprattutto con una grande instabilità nelle relazioni interpersonali.

I miei alunni hanno trovato, nel team che ha operato nell'ambito del progetto, delle persone competenti e qualificate che li hanno aiutati a superare una situazione psicologica che a loro sembrava senza via d'uscita riuscendo a creare, durante gli incontri, un clima positivo e di sostegno socio-emotivo, in cui si sono sentiti apprezzati e stimati.

Questi alunni, anche in classe, hanno superato i sentimenti di insicurezza che avevano manifestato precedentemente, riuscendo ad essere più fiduciosi e consapevoli delle loro abilità di riuscire, acquisendo una maggiore capacità nell'affrontare le difficoltà e riuscendo a creare dei rapporti di amicizia e sostegno reciproco.

Vista la ricaduta positiva che questo corso ha avuto sugli alunni io mi auguro, in qualità di docente, che questo progetto possa continuare anche nei prossimi anni, per dare la possibilità ai ragazzi di avere un supporto qualificato che li aiuti ad affrontare, al meglio, il disagio che molti di essi vivono quotidianamente.

Amalia Torre

L'esperienza vissuta ha suscitato in me emozioni contrastanti, se da un lato persiste l'iniziale scetticismo riguardo percorsi psicologici, sento dall'altro lato di aver acquisito una maggior consapevolezza di me, ma soprattutto una maggiore fiducia negli altri e nella possibilità di ricevere, o meglio, chiedere un aiuto, avere sostegno e una condivisione, fino ad ora da me rifiutate. Le emozioni sono state diverse, alcune molto forti sul piano personale, scoprire di essere un libro aperto per alcuni mi ha colpito profondamente e anche se inizialmente la cosa mi ha delusa ne sono uscita sollevata. Il rammarico sta nel fatto che 5 incontri sono risultati pochi, hanno dato solo un piccolo spunto di applicazione in classe: continuare sarebbe positivo.

Assunta Possemato

Ho deciso di seguire il corso sull'autodistruttività giovanile con il solito "ABITO" di imperturbabilità, da me indossato sempre sin dai tempi dell'Università, durante gli incontri seminariali, come in seguito per le diverse attività progettuali di Formazione Professionale.

All'inizio ho lanciato una sfida a me stessa e al mio rifiuto di coinvolgimento emotivo.

Fredda ed asettica doveva essere la mia partecipazione; l'autocontrollo, come sempre, doveva dosare le mie emozioni nei rapporti interpersonali.

Nel corso dei vari incontri sono rimasta colpita dall'apertura, senza riserve, dei miei colleghi, molti dei quali conosciuti in una veste diversa.

È iniziato gradualmente il mio "disgelo".

Ho cercato di analizzare la mia volontà a rifugiarmi nell'inerzia emotiva, confrontandomi con gli altri, grazie anche alla terapia musicale, che mi ha aiutata a liberare le mente dalle pastoie dell'autocontrollo e dell'autocritica, costanti presenze nella mia esistenza.

Amelia Proia

L'Esperienza... Fuori e Dentro di Sé!

Per scrivere il mio contributo sull'iniziativa realizzata nell'ambito del Progetto Agon, parto dall'espressione "**Connessioni emozionali**", sintesi che racchiude il senso e il significato dell'esperienza. Il Progetto Agon, attraverso la metodologia della ricerca azione, si è posto, a mio avviso, l'obiettivo di creare un circuito di Comunicazione che, superando i confini dei ruoli e dei diversi campi espressivi, ci consentisse l'approdo ad un "Sentire comune", condizione umana e professionale per la costruzione di un percorso di crescita e di condivisione di esperienze, tecniche di relazione e di gestione di situazione problematiche, proprie del vissuto scolastico e non solo.

La premessa mi consente di condurre un'analisi e un resoconto di quello che il percorso, nei limiti della durata, mi ha trasmesso come Donna e Operatrice del mondo dell'Educazione e dell'Istruzione. Il primo contributo che sento di dover sottolineare è che ogni processo di apprendimento presuppone una relazione che non può poggiare esclusivamente su una "mente" intenta esclusivamente ad analizzare eventi e situazione ma deve, necessariamente, fare i conti con le Emozioni e, quindi, con la consapevolezza del dialogo interiore. Questa consapevolezza, infatti, attiva un circuito di connessioni tra il dentro di sé e il fuori di sé e consente ad ognuno di raggiungere livelli di consapevolezza, intervenendo sulla plasticità dei ruoli che, troppo spesso, cristallizzano i legami, sterilizzando ogni possibilità di crescita e superamento delle situazioni problematiche.

L'invito ad "abbandonare" l'orecchio alla musica, espediente con il quale, ogni volta, si dava inizio al lavoro del Laboratorio, ha rappresentato, infatti, il superamento di barriere e pregiudizi, il tentativo di ipotizzare legami che poggiassero sugli aspetti più profondi ed emozionali.

Queste riflessioni non possono non investire il mondo della Scuola, intesa non solo come Istituzione ma, soprattutto, come Comunità, luogo deputato alla trasmissione e costruzione della Conoscenza e della Formazione della persona. La Scuola, oggi più che mai, è chiamata a ripensare e riposizionare il proprio ruolo, costretta dalle contingenze a dialogare con mondi "altri" e con linguaggi molteplici e differenziati. La trasmissibilità del Sapere, razionalmente intesa, è superata da una concezione dei processi di apprendimento che, ponendo al centro la Persona nella sua totalità e specificità, non possono escludere dall'esperienza l'Emozione, la Sensorialità, la Corporeità dei protagonisti,

in una relazione orizzontale e non verticale, talvolta “capovolta e decentrata”, aperta e disponibile alle continue contaminazioni. La Scuola naviga all’interno di “arcipelaghi di conoscenza” (Morin) e gli individui sono portatori di intelligenze multiple (Gardner).

Ma come fare a portare il cervello “dentro” se prima non capisco chi sono e cosa desidero? Rimbalza in questa istanza l’eco della massima socratica “Conosci te stesso”! Ma non si conosce se stessi senza l’altro, senza la relazione, senza la connessione. E se la Scuola è comunità, comunità educandi come da più parti ci viene sottolineato, non si può prescindere dal presupposto fondante della relazione. È nella relazione con gli altri che si plasmano identità e desideri e il “cognitivo” non potrà mai prescindere dall’“emotivo”. In sintesi questo legame, apparentemente dicotomico, può rappresentare l’implicito ed esplicito “filo rosso” con il quale è stata imbastita la trama dei cinque incontri formativi che la nostra Scuola ha promosso nel mese di marzo di quest’anno. Esperienze di confronto potremmo intitolare il percorso, confronto soprattutto sul “sentire” più che “capire” ciò che oggi può rappresentare la Scuola, come comunità e come laboratorio didattico. La didattica che, intesa quale mediazione didattica, diventa, in senso maieutico, una leva, una vanga per dissodare ciò che è sepolto nel profondo, per poi riconnetterlo a ciò che sta in superficie! Come dire che ogni processo cognitivo passa anche e soprattutto attraverso l’emozione e che senza interesse, senza una vera motivazione e condivisione, non potrà mai esercitare quell’adesione che ci consente di percorrere insieme la strada, talvolta tortuosa, della Conoscenza. Il superamento degli “opposti”, il sé e l’altro, la ragione e il sentimento, la tecnica e l’*humanitas*, rappresenta la meta verso la quale la Scuola dovrebbe tendere. E attraverso questa via, probabilmente, si realizza l’“*empowerment*”, il processo di potenziamento, di arricchimento del lavoro dei docenti. Ma a tale potenziamento non si può giungere se non attraverso una “messa in discussione”, una rivisitazione e revisione sul “come” e sul “cosa” debba stare al centro del processo di costruzione della Conoscenza. Per tentare una risposta occorre fare un passo indietro e capire il senso del nostro lavoro, il principio ispiratore della nostra Istituzione!

La Scuola è luogo di apprendimento e, insieme, di costruzione dell’identità personale, civile e sociale. Tale principio significa mettere ogni soggetto in condizione di raggiungere la piena realizzazione di sé e l’acquisizione della cultura e dei valori necessari per vivere da cittadini responsabili. Nessuno deve rimanere indietro, nessuno deve sentirsi escluso. Le Istituzioni Scolastiche non

si qualificano più come generiche ed indistinte unità scolastiche di un servizio educativo uniforme, ma sono indotte ad elaborare ed attuare proposte educative e formative sulla base dei curricoli che devono rispettare i bisogni diversificati dei contesti in cui operano, dei ragazzi che accolgono, delle famiglie, dell'intera comunità.

Occorre mettere in "in chiaro" l'alunno, nella sua globalità psico-fisica, nelle sue caratteristiche personali, nei suoi limiti e condizionamenti socio-familiari, permettendogli di agire, di esprimersi, di relazionarsi, creando un ambiente sociale positivo. L'ambiente scolastico deve esercitare una funzione determinante nell'opera di adattamento. La vita e le attività di gruppo debbono consentire la interiorizzazione di una serie di rapporti e di relazioni che potenzino la crescita individuale e sociale, eliminando, o comunque mitigando gradualmente, l'instabilità, l'insicurezza, l'irrequietezza, l'indocilità, la svogliatezza, caratteristiche peculiari degli alunni definiti "problematici".

La società contemporanea ci restituisce un modello di una realtà non più certa e data, bensì in continuo movimento, caratterizzata da saperi frammentati e non emergenti. L'approccio didattico innovativo accoglie l'aspetto plurale delle intelligenze e degli stili cognitivi, perché plurale e multiforme è il sapere contemporaneo.

Il filosofo epistemologo Edgar Morin definisce "**Democrazia cognitiva**" la società in cui si riconosce la diversità e la ricchezza degli individui, dei popoli e delle culture. E se questa è la sfida, non si può che partire dall'identità di ognuno di noi, senza dimenticare che siamo tutti immersi in un profondo mare di sensazioni, di percezioni, di stimoli, di immagini, di **Corrispondenze**, per dirla alla Baudelaire! O come scrisse Umberto Eco in uno dei suoi saggi "È il suo sguardo ...quello di un altro essere umano...che definisce e forma noi stessi. Così come non possiamo vivere senza mangiare e dormire, non possiamo comprendere chi siamo senza lo sguardo e la risposta dell'altro".

Tutto questo è possibile se impariamo a porre attenzione alla condivisione di buone pratiche, alla formazione centrata sui Bisogni, a iniziative come quella promossa all'interno del Laboratorio Progetto Agon!

Un Grazie va ai miei compagni di viaggio!

Caterina Errichiello

Premesso che ogni tipo di confronto è utile per apprendere e ci arricchisce intellettivamente, le mie considerazioni in merito agli incontri del corso di psicologia tenutosi presso il nostro Istituto e a cui ho partecipato mi hanno dato maggiore consapevolezza rispetto alle varie modalità di approccio interpersonale. Ritengo che tale consapevolezza mi sarà utile nell'interazione con i singoli alunni e con il gruppo classe nello svolgimento del dialogo didattico educativo.

Leucio Rapuano

Abbiamo deciso di esporre le impressioni di ognuno di noi sul lavoro svolto durante gli incontri relativi al Progetto "AGON" (percorso sull'affettività, di espressione ed ascolto della emotività), promosso nell'ambito delle azioni previste per la prevenzione e la cura del disagio giovanile.

Sicuramente è qualcosa che ci ha toccato tutti, in quantità e modi diversi, ma credo che il migliore contributo che io possa fornire è riportare fedelmente una delle brevi relazioni che ho richiesto alle tre alunne che ho seguito in questo percorso. Sono tutte e tre interessanti, ma questa è quella che maggiormente mi ha colpita anche perché la ragazzina presentava problematiche di socializzazione davvero grandi e oggi la vedo più aperta e inserita nel contesto della classe.

L'alunna frequenta la classe seconda dell'ISTITUTO ALBERGHIERO e scrive così:

"La cosa che mi ha colpito di più è che mi sono aperta facilmente e soprattutto con degli sconosciuti e ho fatto amicizia subito e non mi sono sentita giudicata, mi sono sentita accettata e apprezzata per quello che sono.

All'inizio sono stata male perché mi sono ricordata tutte le mie brutte esperienze, però mi ha fatto bene perché mi sono sfogata, mi sono levata finalmente tutto il peso che avevo addosso, per la prima volta ci sono riuscita a parlare di me e mi sono sentita ascoltata e non giudicata.

Mi è piaciuto inventare delle storie con dei titoli anche se i miei titoli non sono un granché, mi è piaciuto colorare i mandala e inventarne uno tutti insieme, scegliere una foto che rappresenta me stessa e un'altra che rappresenta un'altra persona, di dire le cose che mi fanno paura, che ci vuole coraggio di dire le cose che ci fanno felici, tristi e arrabbiare.

Mi è piaciuto ascoltare anche i pensieri degli altri e soprattutto mi è piaciuto fare questo corso con una mia compagna di classe, ma lei non è solo questo ma è la mia migliore amica e ci siamo date forza l'una all'altra ed è l'unica di cui mi fido veramente più degli altri."

Leggere queste parole (che ho riportato integralmente senza correzioni di forma, ma solo evitando qualche "strafalcione" grammaticale un po' ingombrante) mi ha riempita di gioia e mi porta a credere che, a volte, riusciamo ad aiutare i nostri alunni più di quanto ci rendiamo conto e questo pensiero mi ripaga di tutti gli sforzi che quotidianamente impiego con loro.

Per quanto riguarda il mio percorso personale, credo che mi sia servito molto comprendere che porto in classe i miei stati d'animo e questo non è giusto

per gli alunni che dovrebbero avere sempre una docente attenta e disponibile, probabilmente più “asettica” di me.

Vedere che ci sono molti altri docenti con comportamenti molto lontani dagli studenti, negativi e strafottenti, non mi è di alcuna consolazione, perché vorrei sempre dare il meglio di me in tutto quello che faccio.

Ho trovato adorabile la Dr.ssa Ventura: ha il dono naturale di avere una voce dolce e tranquillizzante e dei modi gentili e competenti. È riuscita a metterci subito tutti a nostro agio e ci ha aiutato a fare emergere qualcosa di interessante da ognuno di noi, da qualcuno di più rispetto ad altri, probabilmente per il momento di vita che individualmente stiamo vivendo.

Porterò con me preziosamente questa esperienza e spero di approfondire questa mia conoscenza interiore.

Tania Pappalardo

Cosa mi resta di questa esperienza, di questo corso?

Premetto che l'ho iniziato con grande incredulità, la curiosità era però più forte. Avevo una certa reticenza, nell'ambiente professionale, a parlare di me, a scoprirmi. La paura di espormi, del giudizio altrui, delle emozioni, non sono mai corde che si toccano con facilità e poi tra colleghi è più difficile. Mano a mano che gli incontri si succedevano sentivo quasi il bisogno di quelle ore in cui ho appreso alcune cose di cui farò tesoro, non solo in ambito professionale, ma anche in quello privato. La cosa più interessante per me è quella di considerare sotto un aspetto nuovo il mio interagire con gli altri in senso ampio e con gli alunni in ambito professionale. Quando si stabilisce una qualsiasi relazione, supponiamo con gli allievi, è importante considerare come ci si pone, con quale atteggiamento e non attendersi un feedback asetticamente imposto dai ruoli. Voglio dire non mi posso aspettare nulla di buono se entro in classe e pretendo le mummie, l'obbedienza e l'attenzione sempre desta. Nei vari esperimenti affrontati ne è venuto fuori che anche noi docenti, quando ci viene chiesto di fare qualcosa, ci comportiamo, più o meno, come i nostri ragazzi. Facciamo risatine per reagire al disagio, battutine, ci distraiamo, facciamo confusione. Insomma quando i ruoli si cambiano i comportamenti sono gli stessi.

Non chiudersi nel ruolo, sia esso sociale, professionale, è l'aspetto che mi ha colpito di più. Forse è qualcosa che ho sempre saputo, ma non in modo così chiaro. Ciò che diventa importante, nella relazione alunno docente, è il modo in cui ti poni, che livello di importanza dai all'alunno, alle sue esigenze umane prima che scolastiche. Voglio dire capire, o sforzarsi di farlo, prima la persona, la sua carica umana e poi il suo ruolo di studente. Così capisci meglio i suoi traguardi ma anche i suoi insuccessi. Capisci che se non dai ai ragazzi la gioia, il piacere di entrare in classe e stare con loro per fare un tragitto del loro percorso formativo insieme, accanto a loro, non entrerai mai in contatto con loro.

Pina Matino

L'organizzazione didattica di ricerca, sperimentazione e sviluppo è stata incentrata su una linea introspettiva proiettata all'interazione e alla riflessione del proprio "io".

Il corso si è collocato, con chiarezza di pensiero, al controllo e all'individuazione delle proprie emozioni per guidare l'attività educativa su riflessioni empatiche.

Nel quotidiano, siamo sempre frenetici, invece si è delineata l'opportunità di riflettere, di contemplare e di controllare gli stati emotivi efficaci nello svolgimento dell'attività didattica e nella vita personale.

Un'interazione ...

Gli incontri hanno rappresentato un momento di ascolto sanante, dove l'emozione o il bagaglio dell'altro offre la possibilità di "leggere" l'altra dimensione di vita. Occorre evidenziare la reciprocità che oggi alberga nel cuore per quelle ore di condivisione, per il controllo emotivo.

Un inno alla vita, alla forza interiore.

Un ringraziamento speciale all'ideatrice, a te Paola che hai colto l'essenza proiettata verso l'altro: un bene comunitario.

Luisa Rullo

Finiti gli incontri del progetto fare il punto della situazione appare un passaggio dovuto, un momento di riflessione ulteriore che serve a tirare le somme di quanto è capitato negli incontri stessi.

E allora vengono in mente le domande che servono a fare un riepilogo: cosa è successo? Cosa è cambiato? Sono cambiata? Come sono cambiata?

Certo dopo tanti anni di lavoro, di insegnamento a volte pensi di saper decodificare tutti gli atteggiamenti dei tuoi allievi, di saperli classificare e di sapere dare una risposta, ma poi ti rendi conto che non è detto che sia così e fortunatamente c'è ancora la voglia di capire se c'è altro che si può scoprire: degli altri, ma soprattutto di se stessi.

Ecco dove si è innestato il percorso del progetto.

Ora alla fine degli incontri non credo sia cambiato molto, non credo di esser cambiata molto, ma ho avuto modo di fermarmi a riflettere, di avere qualche ulteriore dettaglio su me stessa; il confronto con i colleghi, che negli incontri ho potuto vedere sotto una nuova luce, ha portato me a riconsiderare il modo in cui guardo gli alunni che incontro tutti i giorni e a valutare la possibilità di riesaminare il loro modo di essere e di relazionarsi.

Come ogni percorso di introspezione e di confronto credo che nei pochi incontri abbia dato solo piccoli spunti.

Sicuramente, però, ha dato un nuovo impulso al desiderio di offrire, nei confronti degli altri e in particolare nell'ambiente di lavoro dove il progetto è stato portato, una maggiore apertura e abbia generato una rinnovata curiosità ad attività volte a scoprire, al di là dei risvolti puramente tecnici del lavoro di insegnamento, quelli più squisitamente educativi che passano attraverso la capacità di comunicare sapendo cogliere i metodi più idonei per ciascun allievo.

Anche gli alunni inseriti nelle attività del progetto hanno mostrato piccole reazioni agli stimoli offerti e in qualche caso si è potuto assistere ad una vera apertura agli altri e ad una primo tentativo di socializzazione che, per quanto auspicato, non era stato osservato prima.

Annamaria Staffelli

Durante il mese di marzo, ho partecipato ad un Corso sull'Autodistruttività aperto a docenti e discenti della scuola presso la quale presto servizio. Ho iniziato il corso, a dire il vero, con una punta, un po' pronunciata, di scetticismo e, non perché non creda nella validità di questo genere di corsi, ma piuttosto perché attraversavo un momento difficile e delicato e non pensavo di riuscire, per così dire, a "scoprirmi" come invece è avvenuto.

Ricordo di essere arrivata al primo incontro con un po' di ritardo e di aver trovato i colleghi partecipanti al corso, seduti in circolo, che ad occhi chiusi ascoltavano un brano musicale che per me è risultato decisamente invadente, eccessivamente coinvolgente...ero sul punto di alzarmi e di andare via.

Raccontare ciò che è successo al termine del brano musicale ed essere stata invitata ad esprimere, "con una sola parola", come mi sentivo sarebbe troppo lungo: dico solo che dopo averlo fatto mi sono sentita come se una parte di me si mettesse in movimento, come fossi salita su una giostra che non avrei fatto smettere di girare. Mi sentivo più capace di analizzare le mie emozioni, i miei sentimenti, i miei pensieri e i comportamenti e riuscendo, con mia grande meraviglia, ad avvicinarmi con più serenità alle mie difficoltà della vita fin dal giorno successivo all'incontro. Insomma ho iniziato a guardarmi dentro e, senza né vittimizzarmi né giudicarmi, ho iniziato a stare più "in compagnia" di me stessa, a sentirmi più disposta ad affrontare i disagi della mia interiorità, e risalire alla luce della consapevolezza di me stessa.

Le semplici ma significative esperienze che siamo stati invitati a fare, come quella dell'ascolto del brano musicale all'inizio di ogni seduta, la scelta di foto che ci rappresentassero in quel momento e alle quali dovevamo dare una nostra interpretazione, raccontando cosa suscitassero in noi, la scelta di un mandala da colorare, esprimendo cosa rappresentasse per noi, sono state per me, concedetemi il termine, "salutari" perché mi hanno insegnato a "leggermi" dentro, a non pensare sempre in negativo o a vedere "il bicchiere sempre mezzo vuoto"; a porre attenzione alle mie emozioni senza pensare ad imprigionarmi in mille impegni quotidiani pur di non farlo. Mi hanno insegnato che ogni tanto è bene abbassare quella maschera quotidiana che spesso si indossa per non "rivelarsi" agli altri, per nascondersi agli occhi e al giudizio degli altri, perché dagli altri possono venire solidarietà e comprensione; ma più di ogni altra cosa, mi hanno insegnato ad apprezzarmi di più e a far emergere potenzialità, capacità e possibilità "vincenti" in situazioni diverse e difficili. Concludo dicendo che dopo il percorso fatto ho promesso a me stessa di cacciare via quella soffusa malinco-

nia che è stata presente per un po' di tempo nelle mie giornate; ho scelto di fare dei cambiamenti anziché avere o trovare sempre scuse; ho scelto di essere motivata, non manipolata; ho scelto di essere utile, non di essere usata; ho scelto l'autostima non l'autocommiserazione; ho scelto di ascoltare la voce interiore sopita e non l'opinione casuale della gente che non mi conosce se non fuori.

Tutto ciò grazie al percorso fatto che, contrariamente alle mie idee e aspettative, si è rivelato un'esperienza altamente formativa e costruttiva che, a dire la verità, non mi dispiacerebbe affatto ripetere e, in particolare grazie alla sensibilità e alla discrezione, oltre che alla professionalità, della docente Caterina, che senza forzature di alcuno genere e mettendomi sempre e comunque a mio agio, ci ha guidati alla "scoperta" della parte più profonda di noi stessi.

Anna Foglia

La consapevolezza è, allo stesso tempo, un fine ed un limite per l'esperienza umana; infatti riuscire a dominare o anche solo a decifrare il nostro agire, è un traguardo molto ambito e trasformerebbe diverse circostanze della nostra esistenza.

D'altro canto riuscire a comprendere le "motivazioni" ogni volta che agiamo, priverebbe la nostra esperienza vitale di quella spontaneità che rende unici.

Il percorso effettuato con la dott.ssa Caterina ha posto le basi per una ripartenza dell'io, rivalutando l'essenzialità della meditazione come ascolto e apertura alle emozioni.

Prendere confidenza con il proprio vissuto emozionale ci consente una più profonda conoscenza del sé e degli altri. Tacere per ascoltare ed ascoltarsi.

Sono grata a tutti i partecipanti per la ricchezza degli stimoli che ho ricevuto nella condivisione di questa bella esperienza.

Bianca Schiavone

QUESTIONARIO ANONIMO DI GRADIMENTO DEI DOCENTI

COSA PRENDO DA QUESTA ESPERIENZA ?

- posso sintetizzare in tre parole: 1) pazienza, intesa come capacità di ascolto e disponibilità a “mettermi in gioco”; 2) relazione, intesa come capacità di “apertura” verso gli altri, 3) arricchimento, ho “appreso” contenuti e tecniche interessanti
- la positività del confronto
- il piacere di interagire con persone con cui non c’era già un rapporto di conoscenza
- voglio imparare a pensare più a me!
- piacere di avere “scoperto” me stessa nel senso di essermi aperta alle altre, cosa che non faccio quasi mai
- non mi sembra di avere imparato qualcosa di nuovo di me, ma ho chiarito alcuni stati d’animo che non mi rendevo conto di vivere. Ho sentito un valido aiuto nel liberarmi di una negatività che sentivo nel profondo
- il respirare
- le infinite possibilità di aprirmi agli altri e le possibilità che mi offrono gli altri
- una apertura verso gli altri che non conosco
- la leggerezza con cui si sono affrontati temi molto importanti e delicati
- maggiore consapevolezza di me stessa, maggiore apertura verso i problemi altrui, maggiore comprensione per i problemi altrui
- forza e fiducia nella comunità
- conoscenza della mia persona!!!

COSA VOGLIO CAMBIARE?

- nulla ... ma non perché non ci sia nulla da cambiare, semplicemente perché penso che il motivo principale che mi ha spinto a scegliere questo percorso risieda nel mio “mettermi in continua discussione”.
- potenziare l’empatia per comprendere meglio gli altri
- la mia capacità di raccontarmi
- voglio interrompere la monotonia della mia vita
- il vedere sempre, come si suol dire, il “ bicchiere mezzo vuoto” quindi il mio buttarmi sempre giù, il non riuscire a dimostrare come sono realmente

- vorrei cambiare il modo di approcciare gli altri. Vorrei approfondire certi aspetti del mio modo di lavorare e avere più tempo per tutte le cose che vorrei fare
- desidero non calarmi su ciò che mi ha prodotto “dolore”, ma respirare. Tenere sotto controllo anche i salti emotivi.
- prendere la vita con più leggerezza
- voglio essere meno razionale ed autocritica. Voglio essere spontanea ed impulsiva
- vorrei riuscire a mantenere di più le distanze con le persone che in genere mi feriscono
- imparare a dire di no per evitare di sovraccaricare. Mi piacerebbe cambiare la musica!
- vorrei imparare ad essere più disponibile ad “ascoltare” gli altri
- la fatica di lavorare, la sensazione di inadeguatezza a contenere le energie dei pargoli
- essere più disponibile verso i miei alunni!!!

COSA RACCONTERÒ DI QUESTO PERCORSO?

- solo aspetti positivi, ho scritto che esperienze di questo tipo vanno incentivate, disseminate. Occorre lavorare molto, non solo sulle competenze dei docenti, ma, soprattutto, su relazione e consapevolezza.
- emozioni suscitate da varie situazioni
- la sintonia con alcuni colleghi
- di sperimentarlo
- di averlo iniziato con scetticismo, ma di essermi poi ravveduta
- ogni incontro mi ha dato una certa dose di serenità. Ho finito ogni venerdì con uno stato d’animo migliore che ho ritrovato a casa e in classe
- la gioia dell’interagire. Letta sul mio volto e sugli altri
- che all’inizio mi ha lasciata perplessa, poi mi ha dato molti spunti per riconsiderare me stessa e il mio lavoro
- ho cercato di esternare quello che ho sempre custodito gelosamente
- il bagaglio che mi sono fatta in questi cinque incontri è pieno di tante cose: positività, creatività, capacità di *problem solving* anche senza averlo programmato a priori
- che è stato bellissimo, entusiasmante e accattivante. Aspettavo con ansia che arrivasse il giorno per incontrarmi con tutti loro. Mi sono divertita!!!

- che si può fare la rivoluzione altro che la differenza!
- è stato un valido aiuto per me, per i miei familiari e per i miei alunni!!!

COSA MI PIACEREBBE FARE LA PROSSIMA VOLTA?

- accrescere le ore di “sperimentazione” di tecniche e di “*follow-up*” sul gruppo degli allievi - attivare una piattaforma *on-line* per lo scambio di materiale, esperienze e riflessioni
- approfondire maggiormente le dinamiche psicologiche
- trovare una strada per migliorare la comunicazione scoprendo i canali e gli stili comunicativi degli allievi
- mi piacerebbero più incontri per avere la possibilità di interagire meglio
- riuscire a capire come rapportarmi più facilmente con gli altri e soprattutto a dimostrare di essere capace di più, di fare e di dare di più
- esercizi che possano aiutare a rapportarmi con gli altri in un modo più consapevole, sia nell’incontro con gli studenti che con tutte le altre persone della mia vita
- un viaggio con le mie colleghe!
- affrontare le dinamiche comportamentali di chi rifiuta il mondo scolastico con aggressività o mostra totale disinteresse
- configurare il percorso già seguito
- mi piacerebbe continuare con queste esperienze non solo teoriche e pratiche
- qualsiasi cosa che mi aiuti di più a capire me stessa, come sono veramente e cosa voglio veramente
- simulazione di situazioni in classe

Mandala

Il mandala è un potente simbolo personale e collettivo: rappresenta il cosmo, l'universo, ma anche la mia persona, il mio mondo e il corso della mia vita. Come tutti i simboli è un ponte tra visibile e invisibile, tra ciò che conosco e ciò che non conosco, rimanda ad una parte mancante, che pure ci appartiene, e che, attraverso un processo istantaneo e intuitivo, ci aiuta a cogliere. Il simbolo, in questo modo, risuona, armonizza e collega i contrari, trasforma. Il mandala quindi, quando mi rappresenta, attiva il mio pensiero intuitivo, la risonanza emotiva, la conoscenza di parti di me. Mi pone all'interno di una forma che è un tutto armonico in cui posso collocarmi e dove tutto in me trova il suo giusto posto.

Proponiamo di lavorare con i mandala perché è "bello" ed è anche facile, nel senso che richiede un'attività col colore e le forme senza obbligarci all'applicazione di regole o teorie. Rilassa e dona sollievo perché seda l'inquietudine, guidando in una pratica lenta e silenziosa che ci fa sentire parte integrante di un tutto che ci contiene.

Cominciamo scegliendo un mandala che ci rappresenti. Entra in gioco l'intuizione per individuare, velocemente e senza ragionamenti logici, il disegno che rappresenta me stesso e il punto della vita che sto vivendo ora.

Coloriamo quindi un mandala non disegnato da noi, per renderlo più bello possibile e profondamente nostro. Se il mandala rappresenta l'arco della vita, non ci è dato scegliere tutto, ma sta a noi dare il colore, il significato a quanto ci accade e a quello che ci preme rappresentare. Si lavora in silenzio per sottolineare il valore e la sacralità di quanto stiamo facendo.

Ad ognuno il compito di parlare del proprio mandala, ancora una volta di raccontare di sé attraverso un simbolo. C'è serietà, intimità, apertura. Sono scoraggiati i commenti reciproci che rischiano di essere invadenti e bloccare la delicata preziosità che emerge.

Chi appariva più chiuso e sofferente illustra un mandala aperto, che sboccia, come se (aldilà dell'attaccamento all'idea della propria sofferenza) ci sia già la potenzialità per una buona apertura...che si mostra.

Chi va avanti con decisione e responsabilità, mostra nel mandala, aspetti di difesa che rimandano a ferite del passato. Chi si descrive chiuso e determinato a proteggersi, mostra, nel mandala, tenere e vitali aperture. Chi non ha voglia di giocare sul serio, non vuole essere troppo toccato, viene rispettato e non svelato. Chi chiede di essere toccato, riceve una maggiore vicinanza.

Per tutti è un gioco profondo e delicato tra il mostrarsi e il nascondersi, tra l'immagine che porto di me, come mi sento in questo momento e il cambiamento già in atto qui e ora.

Definirsi in una forma (in questo caso il mandala) e raccontarsi, significa lasciare già indietro quello che ho appena definito come la mia forma, per accedere ad un nuovo livello, ad una nuova forma. Quando attraverso un'emozione e posso guardarla e raccontarla, in realtà già per me è superata e sono già fuori, immerso in altro.

Dopo questo lavoro di differenziazione, andiamo di nuovo verso la connessione con la costruzione di una mandala di gruppo.

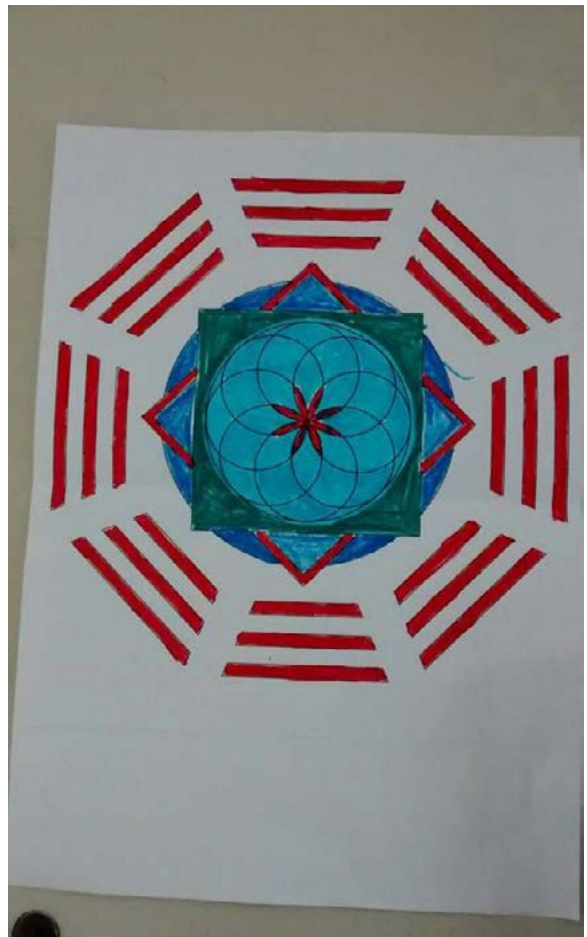
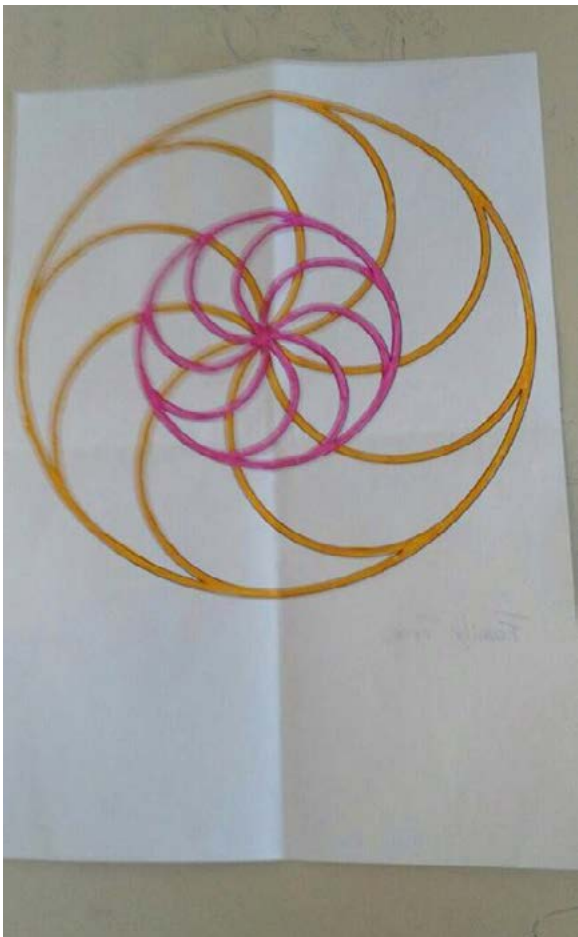
Il disegno timido, separato, solo di alcune persone, via via si apre, coinvolge, si allarga, si confonde, si intreccia, si organizza. A tutti tocca lasciare il proprio segno e anche intervenire sul segno lasciato dagli altri. Così le immagini cambiano, si connettono, cominciano a comunicare e anche a subire modifiche non previste dall'autore originale.

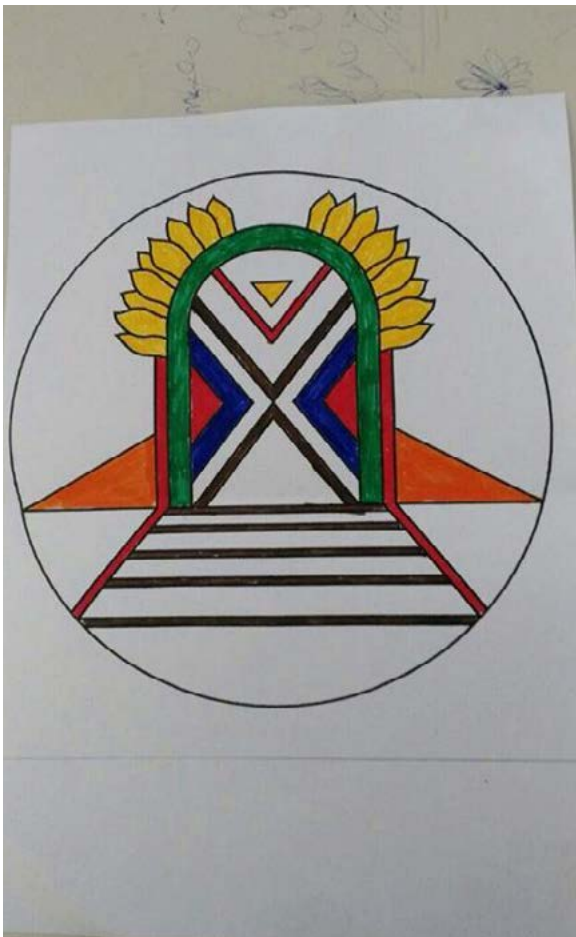
Dall'ordine di ognuno, si passa al caos e dal caos prende forma una organizzazione nuova, non immaginata e non decisa a priori. È questo il senso, aggiungere significati, dare il proprio, concordare un significato che appartenga a più persone.

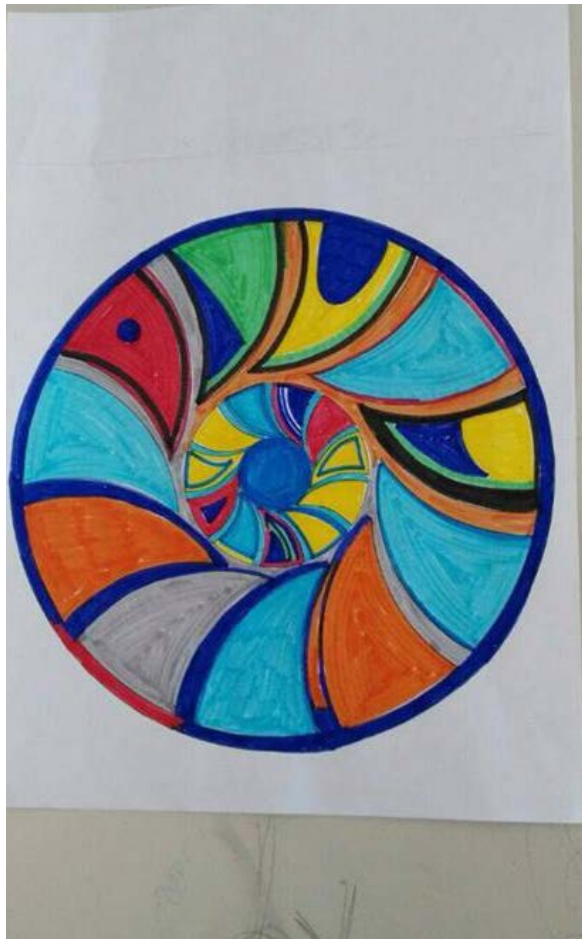
Concludiamo con questo tentativo di creare un simbolo comune che ci rappresenti in questo momento irripetibile e in questa attività che ci cura in quanto dà significato e contenimento a tutto quanto ci appartiene, tutto armonizzando e a tutto dando forma e collocazione.

I volti sono luminosi, non irrigiditi, lo sguardo è diretto e aperto. Risuonano emozioni calde e autentiche...ecco l'antidoto per l'autodistruttività.

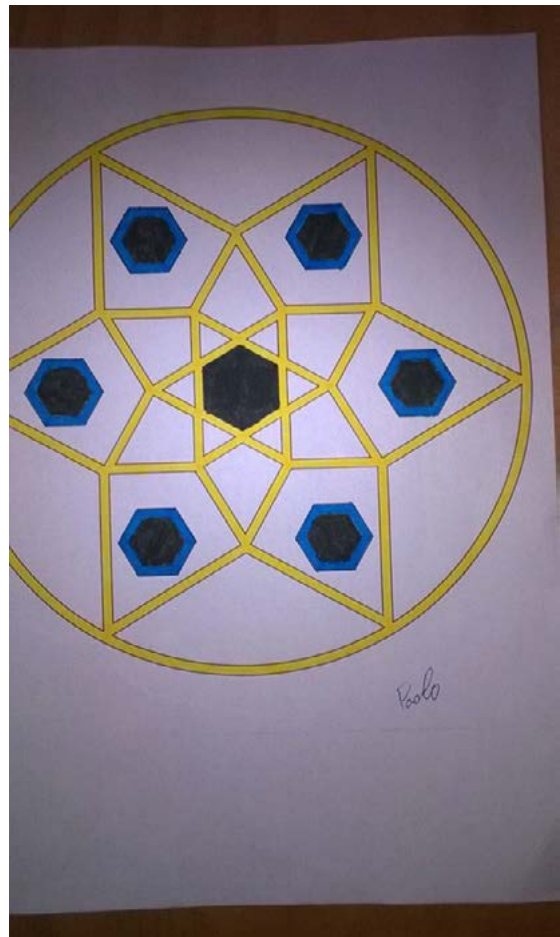
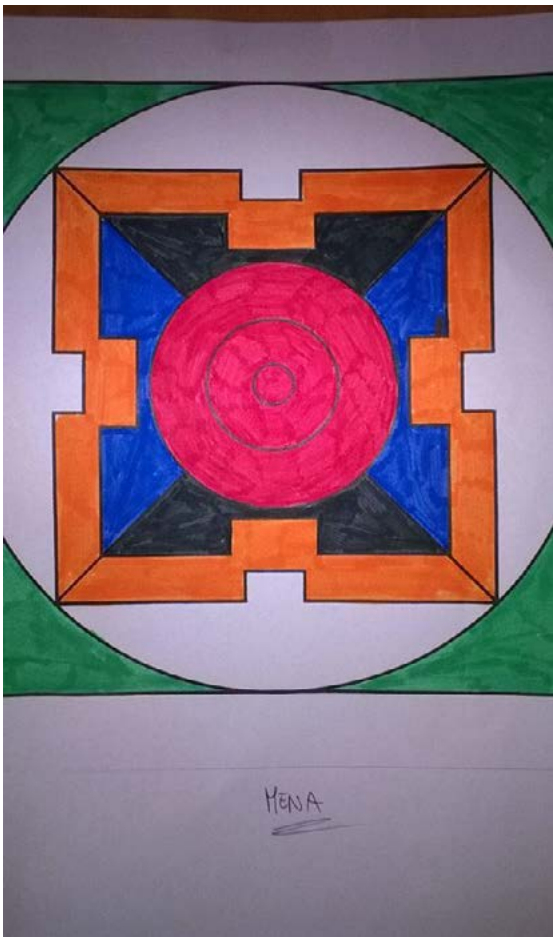
Immagini Mandala

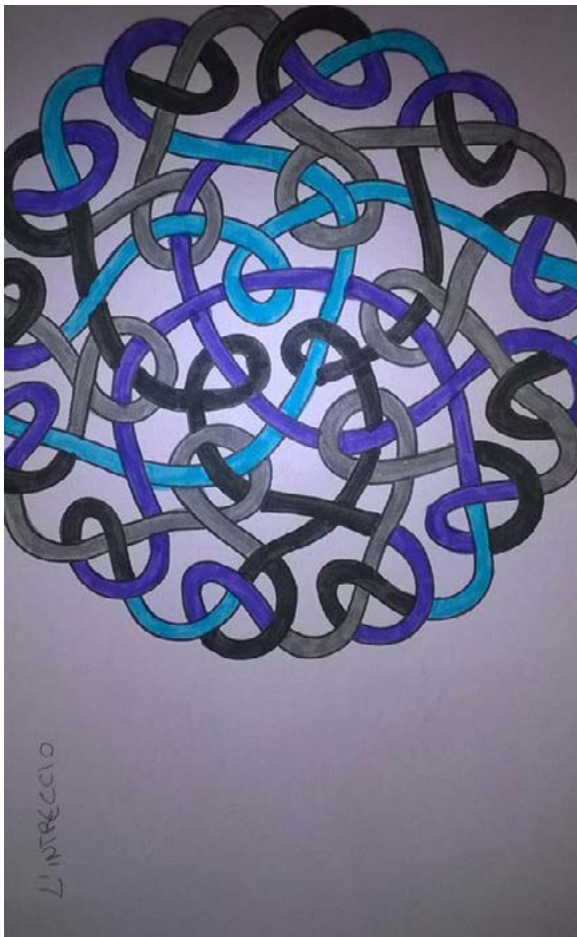


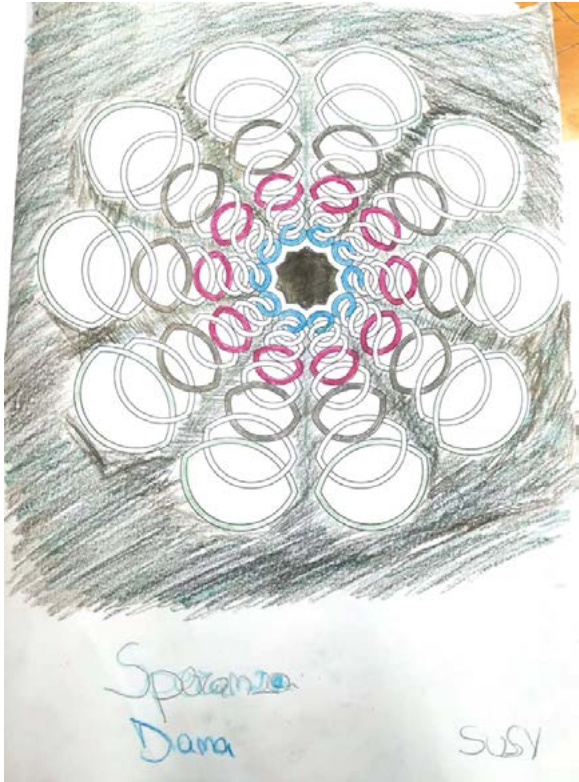












LIFE

Melissa
Numerose



Flora



L'ANORE IN OGNUNO
E' NOI

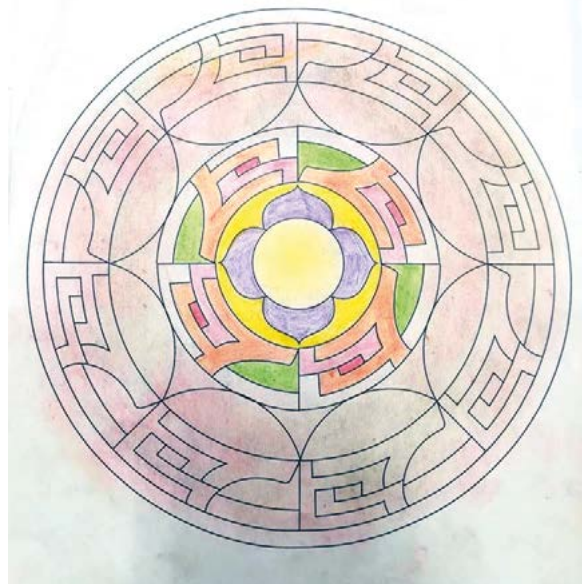


Vita a Colori! ♡

Allegria

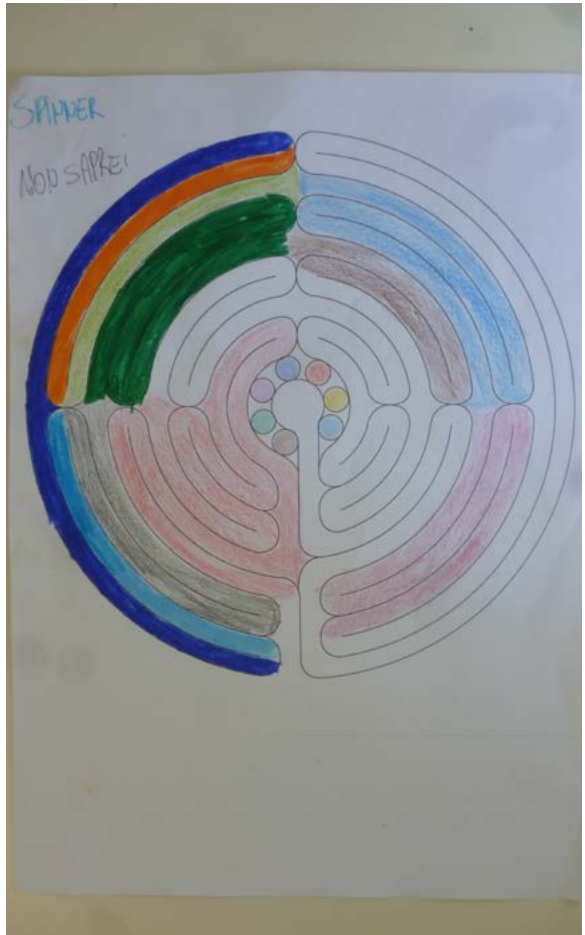
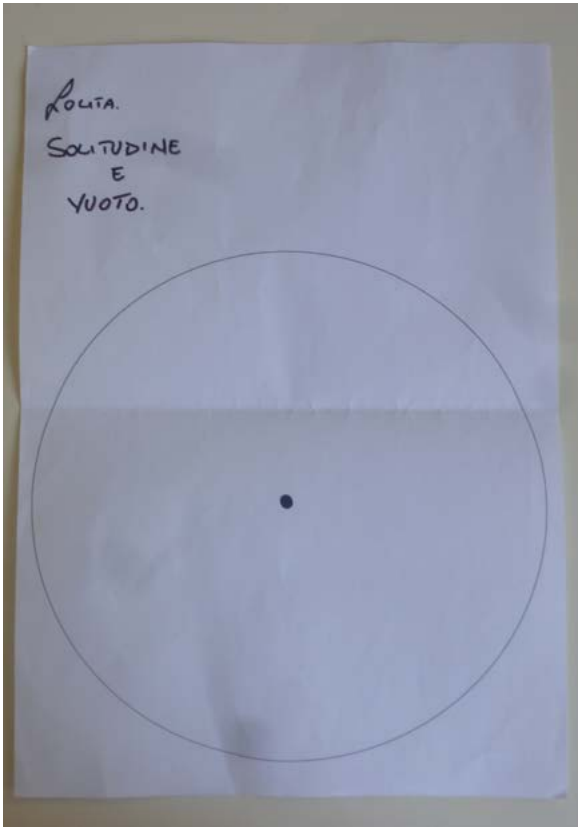


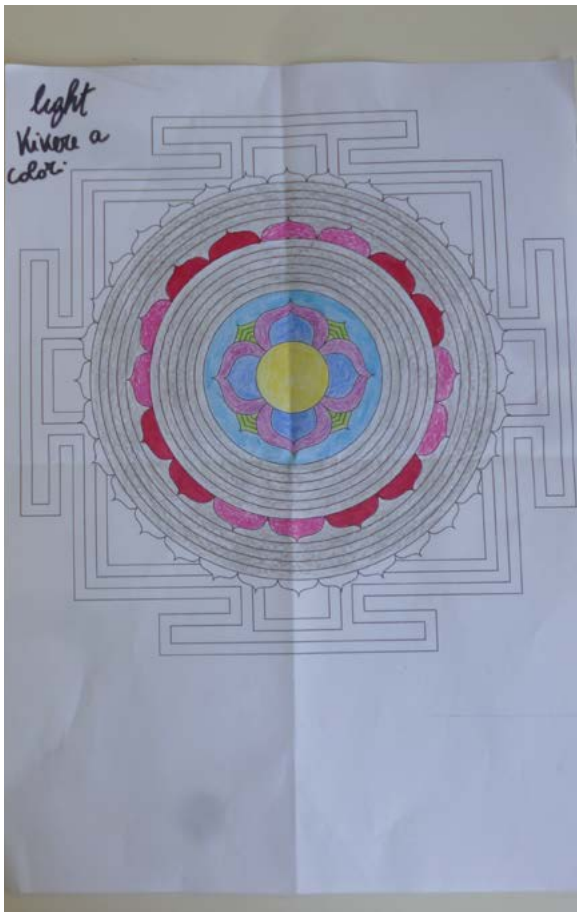
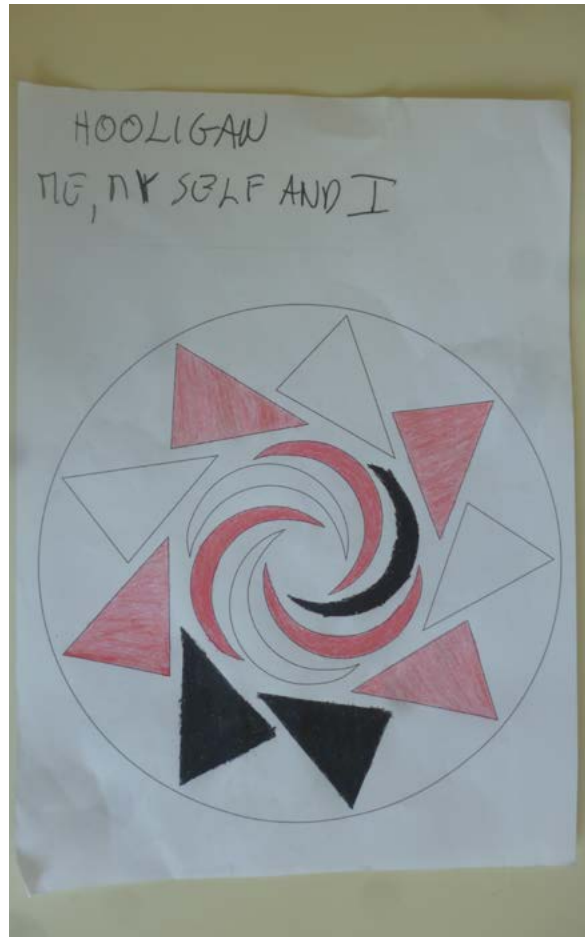
50 SFUMATURE DI MANDALA



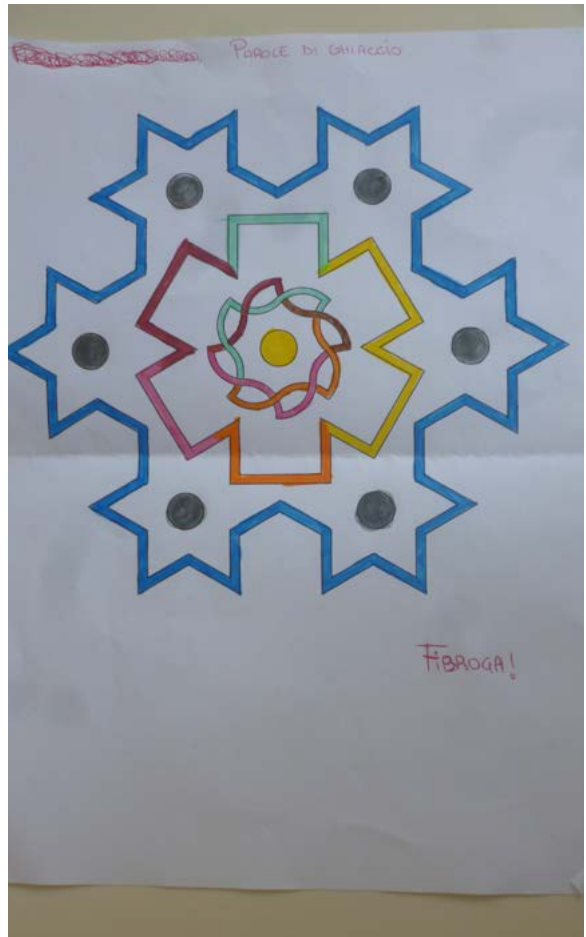
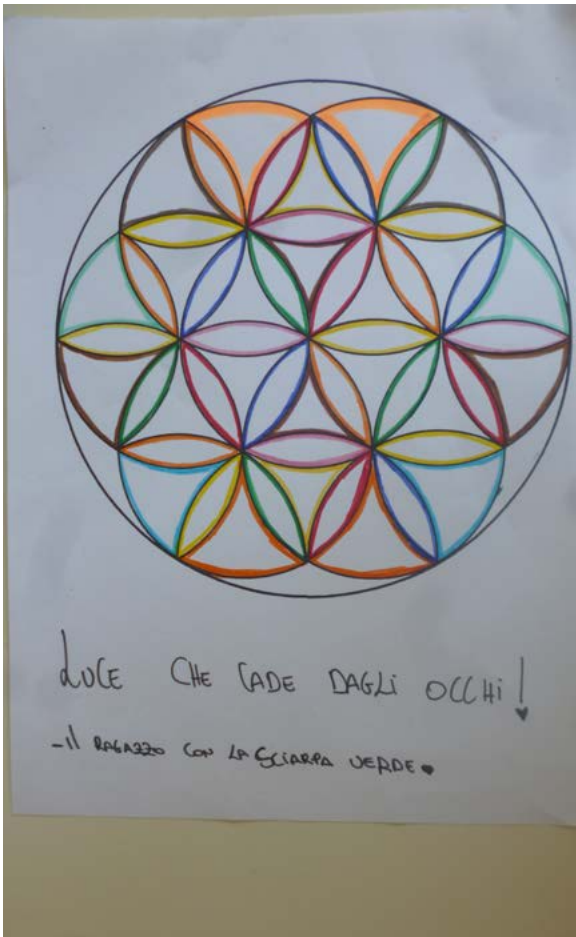
IL SOLE

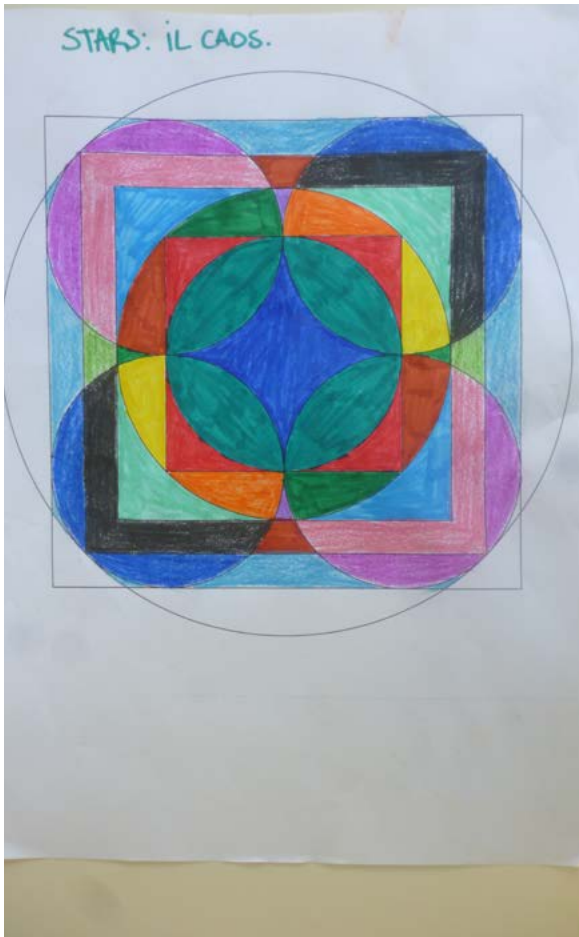














Bibliografia

- Arendt H., *La banalità del male*, Milano, Feltrinelli 1964
- Bateson G., *Verso una ecologia della mente*, Milano, Adelphi 1977
- Bateson G., *Mente e natura, un'unità necessaria*, Milano, Adelphi 1984
- Bruner J.S., *Psicologia della conoscenza*, Roma, Armando 1976
- Bruner J.S., *La cultura dell'educazione*, Milano, Feltrinelli 2002
- Fromm E., *Fuga dalla libertà*, Milano, Arnoldo Mondadori Edizioni 1987
- Fromm E., *Anatomia della distruttività umana*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore 1975
- Gardner H., *Formae mentis. Saggio sulla pluralità dell'intelligenza*, Milano, Feltrinelli 1983
- Goleman D., *L'intelligenza emotiva*, BUR 2011
- Hillmann J., *Il codice dell'anima*, Milano, Adelphi Edizioni 1997
- Jung C.G., *Il libro rosso. Liber novus*, a cura di S. Shamdasani, Torino, Bollati Boringhieri 2016
- Mastropaolo M., *Il Sé rivelato. Saggi di psicologia umanistico-esistenziale*, Franco Angeli, Milano 1999
- Mastropaolo M., *Una psicologia antica, 100 suggerimenti perché la psicologia diventi l'arte di vivere*, Napoli, Liguori, 2006
- Mastropaolo M., *Libro d'Amore e d'Anarchia, Saggi di Psicoterapia della Gestalt*, Roma, Edizioni Effigi 2008
- Mastropaolo M., *Una psicologia della solidarietà in La psicologia della relazione di aiuto, la riscoperta della solidarietà umana*, Roma, Edizioni Effigi 2008
- Mastropaolo M., *Il conformismo degli automi. Psicologia e responsabilità sociale*, periodico *Il barrito del mammut*, Napoli 2010
- Mastropaolo M.- Parsi M.R., *Manifesto della Psicologia Umanistica ed Esistenziale*, Franco Angeli 2014
- Morin E., *La testa ben fatta. Riforma dell'insegnamento e riforma del pensiero*, Raffaello Cortina Editore 2000
- Perls F., *L'approccio della Gestalt*, Roma, Astrolabio 1977
- Ricci A., *Armonizzare il conflitto*, Pubblicato dall'autore 2012
- Ricci A., *L'arte della Periagoghe*, blog *Manuale Inapplicabile* 2015
- Ricci A., *Amare combattendo*, blog *Manuale Inapplicabile* 2015
- Ricci A., *Il buon combattimento. Pensieri sparsi e qualche considerazione*

di metodo, blog Manuale Inapplicabile 2016

- Ricci A., I bravi ragazzi sono pericolosi, blog Manuale Inapplicabile 2017
- Tucci G., Teoria e pratica del Mandala, Roma, Ubaldini editore 1969
- Watzlawich - P., Beavin - J.H., Jackson D.D., Pragmatica della comunicazione umana. Studio dei modelli interattivi, delle patologie e dei paradossi, Astrolabio Ubaldini 1971
- Wilber K., Oltre i confini, la dimensione transpersonale in psicologia, Cittadella Editrice 1985

INDICE

Prefazione di Giovanni De Rosa	5
Un progetto contro l'autodistruttività	7
<i>di Caterina Ventura</i>	
L'orizzonte teorico di significato	7
Il progetto e le attività	9
Gli incontri con i ragazzi	15
<i>a cura di Alexandra Palamidesi, Paola Sergio e Maria Vitiello</i>	
Ricomincio da me	17
Alla radice delle emozioni	20
Ciò che è fuori, è dentro di me	22
Il mio posto nel mondo	24
Un simbolo che cura	25
Il punto di vista degli insegnanti	29
Testimonianze	32
Questionario anonimo di gradimento dei docenti	49
Mandala	53
Bibliografia	73

Per il Gruppo AGON hanno collaborato:

- Caterina Ventura, direttore scientifico del progetto, psicologa, psicoterapeuta, Presidente dell'associazione "APODEKOMAI. Accogliere il reale"
- Alexandra Palamidesi, dott.ssa in filosofia, counselor Gestalt
- Paola Sergio insegnante, giornalista pubblicista
- Maria Vitiello, dott.ssa in filosofia, counselor Gestalt

- Per l'IS " Andrea Torrente" di Casoria hanno partecipato:

- Caterina Errichiello, docente di Economia Aziendale
- Anna Foglia, docente di Scienze Motorie
- Adele Margherita, docente di Italiano e Storia
- Pina Matino, docente di Inglese
- Tania Pappalardo, docente di Scienze dell'alimentazione
- Isabella Polidoro, docente di Inglese
- Susi Possemato, docente di Francese
- Amelia Proia, docente di Italiano
- Leucio Rapuano, docente di Economia Aziendale
- Luisa Rullo, docente di Italiano e Storia
- Bianca Schiavone, docente di Italiano e Storia
- Anna Maria Staffelli, docente di matematica
- Amalia Torre, docente di Francese
- Paola Vilardo, docente di Tedesco

Ringraziamo tutte le ragazze ed i ragazzi che con entusiasmo e con fiducia hanno condiviso questo viaggio verso l'autenticità.

In particolare: classe 3h ITT, classe 4I ITT, classe 4F Ipseoa, classe 2 h Ipseoa, classe 4L ITT, 4B AFM (ragioneria), classe 3L ITT, classe 1I ITT, classe 3D Ipseoa, classe 4C Ipseoa, classe 4A AFM, 4A Ipseoa, classe 2I ITT

Fulvio Cagnazzo e Viviana Pacera, *counselors Gestalt*, che hanno collaborato negli incontri con i ragazzi.

Un particolare ringraziamento al Dirigente Scolastico prof. Giovanni De Rosa per la disponibilità.

