

# Refl' Acti💡n

## La riflessione tra pensiero, critica e giudizio

Francesca Salmeri

In collaboration with:  
A.S.D. Kamaleonte A.P.S.  
Youthmakers Hub  
CPIE a Rinascita



The project has received funding from the European Union's programme **Erasmus+** under **Grant Agreement** 2021-1-FR02-KA210-YOU-000031035. This article reflects only the author's view and the Commission is not responsible for any use that may be made of information it contains.

# Indice

La riflessione tra pensiero, giudizio e critica	3
Pensiero, autoanalisi, giudizio e critica	4
Analogie e differenze	8
Bibliografia e links utili	10

## La riflessione tra pensiero, giudizio e critica

Nel precedente articolo<sup>1</sup> abbiamo ripercorso la storia dell'evoluzione del concetto di riflessione. Abbiamo visto come in differenti autori ed in differenti epoche il concetto di riflessione si sia imposto nella storia del pensiero e dell'azione, come punto cardine dell'evoluzione umana. Può capitare che nella vita di tutti i giorni questo concetto venga confuso con altri termini che seppur affini non ne restituiscono tutta la complessità.

Al fine di indagare quelle che sono le peculiarità del riflettere di un individuo, sia dal punto di vista intrapersonale che interpersonale, vogliamo rivedere preliminarmente alcune definizioni di termini che sono legati al concetto di riflessione, ma che non possono e non devono sostituirlo. A seguito di questa indagine cercheremo di evidenziare le peculiarità che il riflettere ha in comune con tali termini e ciò che grazie alla propria specificità apporta all'individuo in quanto singolo e in quanto parte di un gruppo, di una famiglia o di una comunità.

Non sarà possibile esaurire il significato e gli innumerevoli rapporti che riguardano i termini citati, ma in questo articolo, si cercherà di sottolinearne gli aspetti più significativi con la speranza di offrire differenti input interessanti ed utili per lo sviluppo di nuove pratiche riflessive o una maggiore comprensione di quelle preesistenti.

---

<sup>1</sup> [The meaning and value of reflection](#) La bibliografia e la maggior parte delle note inserite in questo lavoro sono state riportate dalla versione originale in inglese. Ognuna delle fonti può essere facilmente trovata anche in italiano, nel caso in cui così non fosse il lettore che necessita di un supporto per un approfondimento può scrivere una mail all'indirizzo [francescasalm@gmail.com](mailto:francescasalm@gmail.com)

## Pensiero, autoanalisi, giudizio e critica

Immaginiamo di star chiacchierando con un caro amico che ci confida di trovarsi in una situazione personale molto complessa. Si trova di fronte ad un bivio e non sa quale strada scegliere. Un generico ma alquanto utile consiglio potrebbe essere “rifletti bene prima di prendere una scelta”. Che cosa intendiamo? Sicuramente lo stiamo invitando a pensare, ma in che senso? Pensare a cosa? E soprattutto, in questo caso, che cos'è il pensiero?

L'enciclopedia descrive il pensiero come l'attività con cui l'uomo prende coscienza di sé e della realtà che ha intorno, attività grazie alla quale può cogliere l'universalità di un concetto, andando oltre la mera percezione dei sensi. Eppure, è anche attraverso i sensi che l'uomo raccoglie i dati necessari al pensiero. Esiste un unico concetto che non può essere pensato, ed è quello che non esiste.

Il termine pensare deriva dal latino *pensum*<sup>2</sup>, ovvero il participio del verbo *pendere*, che non a caso significa “pesare”. Il verbo veniva utilizzato dai latini per indicare il quantitativo di lana necessaria prima che venisse passata alle filatrici che l'avrebbero trattata. Si tratta quindi di qualcosa di necessario, di una materia prima, ancora non elaborata, utile alla vita dell'uomo, in tutte le sue sfaccettature. Ancora una volta l'etimologia ci riporta un primo aspetto davvero importante del termine. Il pensiero, alla sua radice, è qualcosa di assolutamente necessario ma allo stesso tempo ancora informe. Senza un'ulteriore azione rimane un utilissimo elemento, ma che necessita di qualcosa in più. Il passaggio al significato intellettuale del termine è immediato. Il pensare è uno strumento semplice, capace di realizzare innumerevoli oggetti, complessi, utili, belli o brutti.

Il pensiero si manifesta, complica, esplicita e realizza in base al suo orizzonte. Laddove l'attività del pensare sottovaluta o dimentica di riferirsi ad un orizzonte specifico, si incappa in ciò che siamo soliti indicare con il termine *Over thinking*<sup>3</sup>, il pensiero senza un orizzonte preciso, che si trasforma in una trappola senza via d'uscita. L'azione del pensare troppo, non in senso quantitativo ma in senso qualitativo. Ed il rischio è di filare una splendida lana, senza riuscire a creare né una coperta, né un vestito, ma solo molta fatica nelle mani della filatrice.

Consapevole di ciò, l'uomo nella sua evoluzione ha elaborato diversi codici linguistici, e modalità di progettare il proprio pensiero e di direzionarlo verso il proprio scopo. Citiamone uno, la raccolta di dati sottintendendo un altro termine utile al nostro scopo: l'analisi, o meglio in questa sede, l'autoanalisi. In psicologia l'autoanalisi viene definita

---

<sup>2</sup> [Vocabulary for pensum](#)

<sup>3</sup> [To know about](#)

come un esame, che un soggetto compie su sé stesso. L'autoanalisi è quindi una forma di pensiero rivolta dall'uomo a sé stesso, nel tentativo di mantenere una coscienza attiva rispetto alle proprie azioni ed al proprio stato emotivo. L'orizzonte in questo caso non è più solo fondamentale, è più che specifico, è la cura di sé stessi. A differenza del pensiero, che coscìo o inconscio che sia è per l'uomo inevitabile, l'autoanalisi si configura come una scelta. Tale per cui se perseguita con costanza e con competenza aiuta l'individuo ad acquisire consapevolezza, autostima e capacità di riconoscere i più disparati aspetti della sua personalità.

Molto spesso nonostante la presenza della forma "auto" che sottolinea il rapporto dell'individuo con sé stesso e non con un altro, l'autoanalisi viene sviluppata grazie ad un supporto esterno. Durante la ricerca relativa al primo articolo proposto nell'ambito di *Refl'Action*<sup>4</sup> è emerso che per alcuni la riflessione è un fatto estremamente personale mentre per altri l'azione è impossibile da pensare senza il riferimento ad una realtà esterna al singolo individuo. Per cui la riflessione non è qualcosa di pensabile aldilà del rapporto tra più individui.

Rispetto all'autoanalisi questo può essere uno spunto interessante. In qualche modo tale pratica si configura come un costante, onesto e processuale, dialogo dell'individuo X con un estremamente complesso e splendidi individuo Y che vive dentro X. Non che l'interiorità di una persona sia scindibile dalla persona stessa<sup>5</sup>. Ma è interessante leggere un dialogo con sé stessi alla luce di un fatto estremamente importante: ognuno di noi tende a pensare di conoscersi a fondo, ma non conosce la propria abilità di pensare, relazionarsi o provare emozioni, più di quanto non conosca la forma delle singole vene e arterie che compongono il proprio apparato circolatorio. Sappiamo che esistono, a volte sappiamo come funzionano, ma non le abbiamo mai viste, mai toccate, non ci abbiamo mai chiacchierato, almeno fino al momento in cui non decidiamo di volerle dedicare a scoprirle. E forse questo è uno degli aspetti più importanti dell'autoanalisi, la sua esistenza stessa ci ricorda a gran voce l'importanza di non smettere mai di indagare noi stessi.

Giudizio. Potremo iniziare parlando di apologia del giudizio. Un termine mortificato dall'uso comune, al quale si è solito guardare con arroganza e negatività. Giudizi e pregiudizi vengono spesso considerati aspetti negativi del pensare umano. Niente di più superficiale o sbagliato. Dal latino, *iudicium*<sup>6</sup>, derivato dal sostantivo *iudex*, il termine si riferiva nella sua accezione più antica alle attività svolte dal giudice, lo *iudex*, appunto. Significato che tutt'oggi viene utilizzando nell'ambito del diritto. In filosofia il giudizio è una funzione logica che connette, affermando o negando, un soggetto con un predicato

---

<sup>4</sup> [To find out more, visit our website](#)

<sup>5</sup> P. Jhonson, *Wittgenstein: Rethinking the Inner*, Routledge, 2014

<sup>6</sup> [Vocabulary for iudicium](#)



e si declina nelle sue differenti possibilità d'applicazione. Per cui è possibile parlare di giudizi analitici, sintetici, a priori o posteriori, empirici o estetici etc<sup>7</sup>. Nel linguaggio comune il giudizio è una semplice affermazione, che non si limita a constatare un fatto, ma esprime al contempo un'opinione, sulla qualità, il valore o il merito di qualcosa o di qualcuno. Ed è nella definizione data dal linguaggio comune che serpeggia la sfiducia che si tende ad attribuire al termine. Laddove l'opinione personale è spesso qualcosa semplice da screditare o comunque un aspetto della capacità mentale degli individui più volte sottovalutato.

La capacità di esprimere opinioni, superficiali o profonde che si vogliono considerare, è in realtà uno degli aspetti più interessanti e utili per lo scopo di questa ricerca. La capacità di giudicare di un individuo si può guardare come qualcosa di estremamente utile al fine della comprensione dell'individuo stesso. Sulla capacità di giudizio, infatti, intervengono, innumerevoli fattori. La realtà di appartenenza dell'individuo, l'estrazione sociale, la formazione scolastica, le passioni che motivano la sua esistenza, le sue relazioni, la sua personale visione del mondo. Un giudizio è sempre un frutto. E il fatto di poter essere anche velenoso, quindi forse negativo, non rende un frutto meno essenziale, bello, o utile nel mondo. Per cui forse si potrebbe dire che non esistono realmente giudizi negativi, o meglio, giudizi sbagliati, solo che esistono giudizi, che vanno compresi alla luce di chi gli esprime e nell'orizzonte in cui sono gettati.

Logicamente dal punto di vista semantico o del significato non c'è alcun errore nell'utilizzare l'espressione "un giusto o ingiusto giudizio" ma bisogna sicuramente pensarla. Alla luce di ciò che vogliamo ottenere da quel giudizio, alla luce delle competenze di chi lo esprime ed infine alla luce della realtà alla quale quel giudizio appartiene. Perché forse l'unico aspetto della realtà umana, che non si può realmente giudicare, è il giudizio stesso. Possiamo forse dire a qualcuno che sbaglia nel dire che "non gli piace la pizza", o che "quel film non era abbastanza profondo"? Possiamo, sempre, non concordare, possiamo sempre, esprimere giudizi differenti, l'unica cosa che l'uomo non può fare è pretendere che un giudizio sul giudizio stesso sia universalmente accolto.

Strettamente connessa alla capacità di giudizio dell'individuo è la capacità di criticare. Critica, un termine forse incompreso più del giudizio stesso, a volte confuso con esso, a volte suo sinonimo. Derivante dal greco, κριτική<sup>8</sup>, si definisce come la facoltà intellettuale che rende l'uomo in grado di esaminare e valutare ogni aspetto della realtà, al fine di poter essere in grado di scegliere, selezionare, esprimere preferenze o eventuali cambiamenti necessari. Il carattere estremamente valutativo della critica l'ha

---

<sup>7</sup> Per un approfondimento rispetto alle differenti tipologie di giudizio rimandiamo a: Immanuel Kant, *Critique of Judgment*, Translated by J. H. Bernard, New York: Hafner Publishing, 1951 and "*Kant's System of Judicial Perspectives*", Chapter IX of Stephen Palmquist, *Kant's System of Perspectives* (1993)

<sup>8</sup> [Vocabulary for κριτικός](#)

spesso fatta passare per una facoltà legata al difetto, alla mancanza, che finisce per mettere in evidenza l'errore e gli aspetti negativi dell'oggetto su quale è riversata.

Nei diversi ambiti in cui la critica si sviluppa, tanto quelli professionali quanto quelli personali, essa viene quindi disconosciuta da uno dei suoi aspetti più interessanti. Quello di essere la facoltà del miglioramento. Una buona capacità di critica rende infatti l'individuo in grado di osservare il mondo che lo circonda con attenzione e rispetto. La capacità di saper evidenziare i punti di miglioramento, prendiamo per esempio la critica artistica, di un'opera non svaluta il lavoro di un artista, al contrario, apporta a questo la possibilità di crescere e brillare di più nel suo splendore.

Ancora una volta non è il concetto, il termine, la facoltà o l'azione a portare in sé un aspetto di negatività, ma lo sguardo che gli viene rivolto, influenzato da un uso non consapevole dei termini. Per cui una critica positiva non è una critica che elogia, senza porre in evidenza alcun difetto. Una critica positiva è una critica fatta con competenza, attenzione e considerazione di tutti gli elementi che intervengono in relazione all'oggetto giudicato.

## Analogie e differenze

Finora, abbiamo cercato di descrivere in termini molto semplici il significato e gli aspetti più fondamentale del pensiero, del giudizio e della critica. Il nostro scopo era quello di sottolineare le differenze e le analogie che esistono tra tali concetti ed il concetto di riflessione.

Nel primo articolo abbiamo definito la riflessione come:

*..... un'attività umana, che nasce dalla consapevolezza di non possedere a priori tutte le risposte (come un'ammissione di ignoranza). Il suo scopo è di dissolvere il dubbio da cui prende le mosse (nasce quindi da uno stato di dubbio). Si tratta di un processo, strettamente connesso alle caratteristiche degli individui ed ai contesti nei quali viene applicato (e in ciò consiste la natura della riflessione). Ogni riflessione è un punto di inizio per la riflessione successive, non è un processo conclusivo, ma ciclico.<sup>9</sup>*

Se osserviamo questa definizione alla luce della descrizione dei termini precedenti dovremmo notare da subito alcune analogie. Come il pensiero la riflessione viene indicata come un'azione umana. Non si tratta di un qualcosa di astratto o etereo. Proprio come la filatrice, che utilizza quello specifico quantitativo di lana, la riflessione utilizza i dati raccolti tramite l'esperienza per creare nuove consapevolezze, spunti e apprendimenti. Come il giudizio la riflessione è estremamente influenzata dalle caratteristiche specifiche di ogni individuo, dalla realtà che lo circonda, dalle peculiarità che lo caratterizzano. Ogni riflessione, si può dire, è influenzata dalle opinioni personali, anche se non può essere ridotta ad esse.

Proprio come la critica la riflessione nasce da un'ammissione di ignoranza, di inconsapevolezza. Abbiamo visto come la critica sia da intendersi come una facoltà su cui intervengono la capacità di osservare, di raccogliere dati, di esprimere delle valutazioni, e di suggerire dei miglioramenti. Quando un individuo riflette, sta in qualche modo, sempre facendo una critica del proprio pensiero, della propria percezione e del proprio vissuto. E proprio come nel caso della critica la riflessione raccoglie i difetti di una situazione al fine di renderli dei futuri miglioramenti. Sembra questo il più profondo significato che possiamo attribuire all'apprendimento: essere in grado di cogliere ciò che va migliorato, accoglierlo e ampliarlo.

Ripercorrere le analogie che la riflessione intrattiene con pensiero, giudizio e critica ci permette di metterne in luce le differenze. O meglio, la differenza principale, ovvero il fatto che la riflessione non può essere ridotta a nessuno di questi termini, che però intervengono ognuno a suo modo in ciò che definiamo riflettere.

---

<sup>9</sup> [The meaning and value of reflection](#)



Nella prima parte di questo articolo abbiamo parlato di apologia del giudizio. In un certo senso, anche la critica e il giudizio sono stati descritti come qualcosa da rivalutare. Nell'ambito della riflessione, questo è un aspetto fondamentale. La rivalutazione di questi termini permette di guardare al valore della riflessione nel contesto delle relazioni interpersonali da un nuovo punto di vista. All'interno di una relazione, lo scambio di critiche, giudizi o, più semplicemente, pensieri, rappresenta uno dei punti di partenza dei conflitti più comuni.

Possiamo guardare alla riflessione come uno strumento capace di sottrarre il giudizio dall'ambito del conflitto. Perché il giudizio è definito, come il pensiero, dal suo orizzonte. Se l'orizzonte della mia critica è svalutare la persona a cui la rivolgo, devo ammettere che non sto facendo una critica. Sto svalutando. Supponiamo che all'interno di un gruppo di persone questi concetti vengano applicati correttamente. In tal caso, una critica formulata con competenza e verbalizzata in modo non offensivo migliorerà la relazione e l'obiettivo prefissato, non creerà nessun conflitto. Perché è grazie a ciò che la riflessione ha in comune con la critica che può essere considerata uno strumento di miglioramento. Grazie a ciò che la riflessione ha in comune con il pensiero e non con l'over thinking, che permette di allargare gli orizzonti di chi la mette in pratica. Infine, è grazie a ciò che la riflessione ha in comune con il giudizio, che riesce ad affermarsi come strumento privilegiato per lo sviluppo di una conoscenza effettiva.

# Bibliografia e links utili

Aurelija Jakube, Ginte Jasiene, Mark. E. Taylor, Bert Vandenbussche, *Holding the space. Facilitating reflection and inner readiness for learning*, 2016

Bertrand Russell, *A history of western philosophy*, 1972

David Kolb, *Experiential Learning: experience as the source of learning and development*, 1984

Donald Shon, *Educating the Reflective Practitioner*, 1987

Donald Shon, *The Reflective Practitioner: How professionals think in action*, 1983

Hans Georg Gadamer, *Truth and Method*, 1975

Immanuel Kant, *Critique of Judgment*, 1951

John Dewey, *Experience and Education*, 1938

John Dewey, *How we think*, 1910

Ludwig Wittgenstein, *Philosophical Investigations*, 1953

Ludwig Wittgenstein, *Tractatus Logico-Philosophicus*, in "Annalen der Naturphilosophie", n. 14, 1921

Mauro Bonazzi *Thinking, Knowing, Acting: Epistemology and Ethics in Plato and Ancient Platonism*, in *Brill's Plato Studies*

P. Jhonson, *Wittgenstein: Rethinking the Inner*, Routledge, 2014

Pierre Hadot, *Philosophy as a Way of Life. Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*, 1995

Stephen Palmquist, *Kant's System of Perspectives*, 1993

<https://reflectionproject.eu/>

[https://www.reflectionproject.eu/wp-content/uploads/2022/02/Article-one\\_The-meaning-and-value-of-reflection\\_FINAL.pdf](https://www.reflectionproject.eu/wp-content/uploads/2022/02/Article-one_The-meaning-and-value-of-reflection_FINAL.pdf)

<https://outils.biblissima.fr/fr/eulexis->

<web/?lemma=%CE%BA%CF%81%CE%B9%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE&dict=LSJ>

<http://www.perseus.tufts.edu/hopper/morph?l=pensum&la=la&can=pensum0#lexicon>

<https://www.berkeleywellbeing.com/overthinking.html>

<http://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus%3Atext%3A1999.04.0060%3Aentry%3Diudicium>

