

Refl' Actiⁿ

Il significato e il valore della riflessione: alla ricerca di una definizione comune

Scritto da Francesca Salmeri

In collaborazione con:
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

Introduzione: che cosa significa la riflessione per noi e qual è il suo ruolo all'interno dell'apprendimento esperienziale	3
Dalla filosofia antica all'apprendimento esperienziale: un viaggio attraverso il significato della riflessione	4
I primi passi del nostro viaggio	10
Bibliografia	12
Links utili	13

Introduzione: che cosa significa la riflessione per noi e qual è il suo ruolo all'interno dell'apprendimento esperienziale

In questo articolo analizzeremo il significato della riflessione e il suo ruolo nel contest dell'apprendimento esperienziale. Seguiremo la storia del concetto nelle teorie di Dewey, Kolb e Shon creando una connessione con il significato più antico della riflessione, riferendosi alle filosofie dell'antica Grecia. La riflessione nasce come un'attività umana necessaria per una comprensione migliore di noi stessi, sia come individui sia in quanto membri di una comunità. In questo lavoro, sottolineeremo l'importanza delle pratiche riflessive nella storia e di come oggi la riflessione sia diventata uno strumento utile ed efficace, tanto nel mondo dell'educazione quanto nella vita quotidiana di ognuno di noi. Nelle filosofie dell'antica Grecia e nelle teorie sull'apprendimento esperienziale, la riflessione è presentata come una specifica pratica che segue determinati percorsi. I diversi passaggi di ognuno di questi percorsi verranno analizzati e letti in comparazione tra di loro per proporre una nuova definizione di riflessione che possa essere utilizzata come terminologia comune nel nostro lavoro. Per realizzare questo scopo in quest'articolo analizzeremo:

- I cinque livelli del percorso riflessivo in Dewey
- Il ciclo dell'apprendimento esperienziale in Kolb e la figura del professionista riflessivo in Shon
- I canoni delle filosofie Ellenistiche e il significato di riflessione in Platone e Aristotele
- Alcuni punti di sviluppo dalle filosofie contemporanee

Alla fine di questo articolo daremo la nostra definizione di riflessione, create attraverso lo studio degli autori citati e dalle definizioni personali condivise dalle organizzazioni durante il meeting preparatorio del progetto. Useremo questa definizione anche negli articoli future, arricchendola man mano attraverso le ulteriori teorie ed esperienze personali.

Dalla filosofia antica all'apprendimento esperienziale: un viaggio attraverso il significato della riflessione

Io invece, come appunto non so, neppure credo; è probabile, dunque, che io sia più saggio di lui almeno proprio in questo piccolo particolare, che le cose che non so neppure credo di saperle.¹

Socrate

Il concetto di riflessione ha radici molto antiche. Il termine da noi comunemente utilizzato viene dal latino **reflexio-onis**, letteralmente traducibile con **ripiegamento**. Ancora prima i greci utilizzavano il termine **διάνοια** «pensiero, intenzione», composto da **διὰ** «attraverso» e **νοῦς** «intelligenza, intelletto, mente, ragione, per riferirsi ad una forma di pensiero considerata, sana, corretta. Ancora i greci erano soliti riferirsi alla conoscenza con il termine **οἶδα**, letteralmente so, conosco, l'aoristo – per noi il passato – di **ὀπάω**, vedo. Siamo soliti pensare alla riflessione come ad una forma di pensiero verso il quale ci troviamo a tornare più volte. L'etimologia latina del termine sottolinea proprio questo aspetto di **“ritorno”** tipico della riflessione.

Immaginiamo di dover rimettere a posto una coperta in un cassetto, o un sacco a pelo nella sua sacca. Nessuno ci dice che sia giusto ripiegare la coperta per metterla a posto, potremmo prenderla così, senza renderla più piccola, più compatta, più maneggevole. Potrebbe andare bene per entrare in armadio ampio, vuoto. Un giorno, però, potremmo ritrovarci a dover mettere a posto un'altra coperta e così via. Pian piano saremmo costretti a ri-prendere le coperte, a piegarle in parti uguali, per far posto alle altre e per metterle in ordine. Questa metafora mette in luce il legame indiscutibile tra la riflessione e l'esperienza. Un pensiero, un'emozione o un comportamento che non sono stati elaborati somigliano ad una coperta in disordine, ad un'esperienza priva di riflessione. Occupano più spazio, sono meno maneggevoli, non sappiamo dove metterli per far posto agli altri.

Anche l'etimologia greca del termine sottolinea alcune caratteristiche utili. La *dianoia* per gli antichi greci era una forma di **conoscenza consapevole**, in contrasto con l'opinione, un pensiero privo di riflessione e consapevolezza, in parole semplici superficiale. Al contrario il termine *dianoia* formato dall'unione di *διὰ* e *νοῦς*, indica una forma di **conoscenza basata sul movimento**, quindi **un processo**. La *dianoia* è quindi una forma di conoscenza dinamica, non immobile, ma caratterizzata dal movimento. Allo stesso tempo i greci utilizzavano il termine *oída* che rimanda ad una conoscenza che si è ottenuta tramite la sensorialità, il vedere, e la presenza fisica dell'individuo.

¹ Platone, *Apology of Socrates in The Dialogues of Plato* Translated by Jowett, Benjamin, 1924, Oxford University Press, American branch.

Conosco perché ho visto. Sottolinea, quindi, il legame, tra un'abilità che potremmo definire intellettuale o mentale, e la sensorialità, la vista.

In Platone² la conoscenza dell'essere umano è identificata con qualcosa di non raggiungibile nell'effettivo. La visione platonica del mondo, estremamente semplificata, si basa su due concetti principali: le idee, che corrispondono alla verità, alla realtà, a ciò che è "giusto e buono", e le cose, immagini ripetitive e imperfette dei principi reali, delle idee. L'intero mondo al quale gli uomini appartengono non è altro che l'imitazione, la copia imperfetta del principio sommo, l'idea del bene. Se ne deduce che la conoscenza possibile per l'essere umano è qualcosa di imperfetto, destinata ad essere per sempre incompleta. Si potrebbe pensare ad una sorta di visione negativa, passiva dell'essere umano. In realtà ciò che sottolinea Platone, e che verrà ripreso da numerosi filosofi e scienziati nei secoli successivi, è l'impossibilità di considerare la conoscenza umana come qualcosa di finito, immobile e definitivo. L'uomo, il filosofo per Platone, se conosce lo fa in modo parziale, per sempre. **La conoscenza** non è quindi una cosa, un *quid*, è, al contrario, **un processo**, una dianoina, un qualcosa che attraversa ed è attraversato da numerosi fattori. È una domanda che la precede, che la continua, che ne permette l'esistenza stessa. Aristotele³ allontanandosi dalle orme del suo maestro identifica il principio vitale del mondo non nell'idea platonica del bene, ma nel principio del movimento. La sostanza di ogni elemento della realtà è viva perché attraversata dal moto.

La filosofia per gli antichi greci è qualcosa di specificatamente pratico. Durante l'espansione di Alessandro il Grand, nell'ellenismo, la riflessione filosofica diventa lo strumento privilegiato per lo sviluppo ed il mantenimento del benessere individuale. Lo scopo della filosofia non è più quello di indagare le verità fondamentali, ma di riuscire a supportare l'individuo nella ricerca della felicità e del benessere⁴. In Pierre Hadot⁵, possiamo leggere, diversi canoni Ellenici. In questa sede riportiamo una lista che contiene alcuni elementi comuni ai diversi canoni, che sarà utile per un paragone con gli elementi delle teorie di Dewey e Kolb che verranno trattate in seguito.

- Ricerca
- Analisi approfondita dei dati

² Per un approfondimento delle teorie Platoniche si rimanda a *Thinking, Knowing, Acting: Epistemology and Ethics in Plato and Ancient Platonism* (Brill's Plato Studies) M. Bonazzi (English, German and Ancient Greek Edition)

³ La teoria Aristotelica è stata ampiamente studiata da innumerevoli studiosi. In questa sede si rimanda a B. Russell, *A history of western philosophy*, Simon and Schuster, 1972.

⁴ P. Hadot, *Philosophy as a Way of Life. Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*, edited with an Introduction by Arnold I. Davidson, translated by Michael Chase, Oxford/Cambridge, Massachusetts, Basil Blackwell, 1995, Oxford, Blackwell's, 1995

⁵ *Ibidem*

- Lettura, ascolto e attenzione – per ricordare ciò che è buono (quindi ciò che ci fa stare bene)
- Meditazione e controllo di sé stessi tramite la terapia delle passioni
- L'indifferenza verso ciò che non è possibile cambiare
- Il compimento dei propri doveri

Diversi momenti indicati nei canoni Ellenici tornano nelle teorie sull'apprendimento esperienziale. Nell'opera *Come pensiamo*⁶, Jhon Dewey parla di pensiero riflessivo come *il ripiegarsi mentalmente su un soggetto e rivolgere ad esso una seria e continua considerazione*⁷. Secondo Dewey **la riflessione nasce dall'esigenza di un individuo di risolvere uno stato di dubbio**, dalla presenza quindi di una situazione problematica. La riflessione è in Dewey ciò che porterà il soggetto allo scioglimento di tale dubbio. È l'esigenza di risolvere il dubbio il fattore che guiderà il processo riflessivo. Allo stesso tempo sarà la natura della problematica a fissare il fine del pensiero e a controllarne il processo.

Secondo Dewey il processo riflessivo si muove per alcune fasi, queste non costituiscono delle regole o delle categorie di riferimento rigide, quanto degli "stadi" attraverso cui il processo si sviluppa fino al raggiungimento di soluzione. Non bisogna intendere tale processo come finito, **ogni riflessione** si pone in Dewey **come punto di partenza di una riflessione successiva**, ma facendo capo alla linea teorica del pragmatismo in Dewey il processo riflessivo si configura come un'esigenza spontanea negli esseri umani che nasce dall'identificazione di una situazione problematica e punta quindi alla risoluzione di essa.

Gli stadi a cui abbiamo fatto riferimento sono cinque:

1. Le suggestioni
2. L'intellettualizzazione della difficoltà in un problema da risolvere
3. L'uso delle suggestioni come linee guida, quindi la considerazione di esse in quanto *ipotesi*
4. L'elaborazione mentale dell'idea, che consiste in ciò che Dewey definisce ragionamento, come parte e non come il tutto del processo riflessivo
5. Il processo di controllo dell'ipotesi tramite l'azione diretta o l'immaginazione. Queste ultime vengono considerate come le due principali prove, vie di controllo della riflessione. In qualche modo Dewey sembra sottintendere un maggior

⁶ John Dewey, filosofo pragmatista vissuto a cavallo tra il IX e il XX secolo viene considerato il fondatore dell'apprendimento esperienziale. Le sue teorie sono state ampiamente riprese sia in ambito accademico che in quello psicologico pedagogico ed utilizzate come input per lo sviluppo di diverse metodologie di insegnamento e/o apprendimento. Per un approfondimento si rimanda a <https://eric.ed.gov/?id=ED481922>

⁷ Vedi il secondo capitolo di *How we think*, John Dewey, D.C. Heath & Company, Boston, 1910

valore per quanto riguarda la prova dell'azione diretta, sottolineando al tempo stesso che questa non è sempre possibile e da questa ipotesi di impossibilità si evidenzia l'esigenza di aggiungere l'immaginazione.

David Kolb⁸, professore di Psicologia Sociale alla Harvard University propone un'un'idea di apprendimento esperienziale basata sull'identificazione di quattro differenti stili di apprendimento: divergente, assimilatorio, convergente e accomodante⁹ Secondo Kolb l'apprendimento esperienziale si basa sull'acquisizione e la trasformazione dell'esperienza. Questi due passaggi si muovono in un percorso composto da 4 step:

- Concrete experience
- Observation and reflection about that experience
- The analysis, like a formation of abstract concepts and conclusions, like a generalizations
- Test a hypothesis in future situations, start a new experience

Rispetto all'impostazione di Dewey quella di Kolb si sofferma maggiormente sugli **input esterni necessari per lo sviluppo della riflessione**. Non è possibile, secondo Kolb, sviluppare la riflessione semplicemente perché si è vissuta una determinata esperienza. Al contrario è necessario che vi siano degli strumenti, appositamente pensati per lo sviluppo della fase di osservazione e riflessione. Tali strumenti sono identificabili con delle **domande guida e degli input provenienti dall'esterno**. Bisogna quindi considerare che un reale apprendimento esperienziale, veicolato dal momento riflessivo avviene solo nel momento in cui si è posta la giusta attenzione al contesto di riferimento, alle circostanze necessarie e, laddove il contesto di apprendimento la comprenda, alla presenza di una **figura che faciliti il processo riflessivo**, tramite delle domande guida che siano pensate sia in relazione alle caratteristiche del soggetto che dovrà riflettere – età, personalità, esperienze di vita ecc – sia al tipo di riflessione che si vuole aiutare a sviluppare.

Negli anni 90 le teorie sull'apprendimento esperienziale sono state accresciute dagli studi di **D.A. Shon** e dalla figura che egli definisce **"il professionista riflessivo"**¹⁰. Nei suoi studi Shon afferma che le competenze tecniche-scientifiche non sono più sufficienti al fine di sviluppare dei professionisti effettivamente efficienti nei loro ruoli. La figura del professionista riflessivo si configura come una personalità competente nel proprio settore, dove le competenze tecniche non vengono né escluse né sottovalutate ma semplicemente non ritenute sufficienti, che tiene conto del **processo riflessivo**

⁸ David Allen Kolb, è nato nel 1939 a Moline, Illinois. È uno dei maggiori teorici dell'apprendimento esperienziale, del rapporto tra individuo e gruppi sociali, di sviluppo professionale e di educazione esecutiva e professionale.

⁹ Per un approfondimento degli stili di apprendimento in Kolb si rimanda a <https://libguides.hull.ac.uk/reflectivewriting/kolb>

¹⁰ Donald Shon, *The Reflective Practitioner: How professionals think in action*, London: Temple Smith, 1983.

come ogni presente, e quindi **necessario**, nel proprio lavoro, al fine si svolgere meglio i propri compiti, raggiungere i propri obiettivi in maniera consapevole e non passiva e di creare e mantenere rapporti lavorativi più funzionali ed utili. Inoltre, nel processo proposto da Shon la riflessione non si configura più come un momento parziale del processo di apprendimento e di crescita negli individui, ma come un processo costante contemporaneo all'azione. Non si tratta di un momento isolato, ma di qualcosa che accompagna l'intero processo d'apprendimento. **Non è più quindi l'azione a veicolare la riflessione**, ma il contrario, **il costante stato di riflessione porta al compimento di nuove azioni**, che portano a loro volta alla creazione di nuove considerazioni per le esperienze future. Per cui il ciclo proposto da Shon è così schematizzabile:

- Considerazione
- Azione
- Nuova considerazione

Se torniamo alla definizione di riflessione proposta da Dewey e la colleghiamo con questi brevi accenni ai due filosofi greci possiamo identificare alcuni elementi cardine nel concetto di riflessione. In primo luogo, **la presenza del dubbio**. Si può pensare erroneamente che una buona riflessione, "un buon pensiero", sia quello della persona che lo esprime con più sicurezza, che lo definisce come conclusivo e finito. Gli autori citati mostrano come, al contrario, un processo riflessivo viene definito tale solo quando prende le mosse da una **consapevolezza di ignoranza**, da un dubbio, da una mancanza di certezza. Successivamente il riferimento al moto in Aristotele ci aiuta nel sottolineare la **dimensione procedurale della riflessione**. Giustamente Dewey fa notare come in ambito educativo si tenda a pensare, superficialmente, alla miglior risposta come quella che arriva prima. Come si trattasse di un'illuminazione venuta dall'alto. Considerare la riflessione alla stregua del suo carattere procedurale e dinamico ci porta a leggerla come un qualcosa che richiede in primo luogo un'ammissione di non conoscenza e in secondo luogo l'esigenza di un tempo e di determinati strumenti per essere portata a termine. Bisogna inoltre fare attenzione al fatto che anche nel momento in cui una situazione problematica viene sciolta e il dubbio che le ha dato vita viene risolto, il risultato del processo non andrà considerato come definitivo, bensì come un nuovo inizio, dal quale far sorgere un'ulteriore riflessione. Il processo conoscitivo non ha fine, almeno dal punto di vista della sua definizione.

A questo proposito può essere utile rifarsi alla visione Hegeliana¹¹ di tesi, antitesi e sintesi, termini con i quali Hegel definisce un movimento continuo alla base del tutto. La tesi si propone come un'ipotesi di partenza, l'antitesi come l'opposto della tesi e la

¹¹ G. W. F. Hegel, *The Phenomenology of Spirit*, trans. by Peter Furst and John Dobbins, University of Notre Dame Press, 2019

sintesi come lo scontro/incontro dei primi due termini. Nella visione Hegeliana la sintesi si presenterà sempre come una nuova tesi, in movimento infinito che tende alla conoscenza assoluta. Un altro termine derivante dagli antichi greci può aiutarci a comprendere un aspetto estremamente importante del processo riflessivo – quello che in Hegel viene definito antitesi e che Dewey presenta come supposizioni in contrasto tra loro – **διάλογος**, dialogo. Il dialogo nell'antica Grecia si configura come la forma educativa per eccellenza, declinato dagli autori in modo differente, viene riconfermato anche dalle teorie contemporanee¹² come uno tra gli strumenti conoscitivi più efficienti. Quando Dewey descrive lo stato di dubbio come condizione necessaria per la nascita della riflessione sta sottolineando **la necessità di un dialogo interno all'individuo**, è perché di fronte ad una situazione problematica siamo in grado di farci delle domande, di proporre delle ipotesi e di farle dialogare, tra di loro, con il contesto di riferimento, che riflettiamo.

Un ultimo spunto che potrebbe risultare di nostro interesse è nell'opera filosofica di Ludwig Wittgenstein, filosofo austriaco del primo Novecento che dedicò gran parte della sua vita a cercare di comprendere la conoscenza umana. È interessante notare che nella prima parte delle sue ricerche Wittgenstein consideri la logica come punto di partenza di ogni forma di conoscenza, per arrivare a cambiare radicalmente idea nei suoi scritti successivi. Quello che il filosofo metterà in luce durante le sue ricerche è che la conoscenza umana non può essere pensata unicamente rispetto alla forma logica perché il contenuto della vita di ogni essere umano – quindi le sue **esperienze** – influenzano in modo imprescindibile anche il modo in cui questo conosce e interpreta il mondo. Un aspetto molto interessante delle teorie di Wittgenstein riguarda il concetto di **"gioco linguistico"**. Con questi termini l'autore si riferisce all'idea che ogni parola, frase, pensiero dell'essere umano vada sempre riferito al contesto nel quale è stato espresso, o pensato, per poterlo comprendere sinceramente. Si tratta di una teoria molto vicina all'idea delle educazioni esperienziali, perché il riferimento al contesto, alla specifica esperienza e soprattutto al bagaglio esperienziale di ogni individuo risulta fondamentale per lo sviluppo di una corretta riflessione e comprensione dei fatti.

¹² Per un approfondimento sul concetto di dialogo si rimanda a Hans Georg Gadamer *Verità e metodo*, terza parte

I primi passi del nostro viaggio

Siamo come nani sulle spalle di giganti, così che possiamo vedere più cose di loro e più lontane, non certo per l'acume della vista o l'altezza del nostro corpo, ma perché siamo sollevati e portati in alto dalla statura dei giganti.¹³

Giovanni di Salisbury

La citazione riportata è comunemente attribuita a Bernardo di Chartre¹⁴ da Giovanni di Salisbury. Con questa metafora il filosofo medievale faceva riferimento ai grandi autori che lo avevano preceduto. Alla grandezza del pensiero passato attribuiva la magnificenza delle scoperte e della conoscenza umana del suo secolo. In questo articolo abbiamo cercato di mettere in luce il valore che il concetto di riflessione ha oggi nelle nostre vite, anche grazie agli autori ed agli esseri umani che lo hanno riconosciuto, applicato e fatto crescere nella storia. Dalle teorie riportate nel capitolo precedente possiamo generalizzare una nostra definizione del concetto di riflessione questa non si configura come un'azione puramente mentale, ma come un qualcosa di concretamente legato alla vita pratica, quotidiana e lavorativa di ogni individuo. Un processo, dinamico e in continua evoluzione, strettamente collegato alle caratteristiche dei singoli individui e dei contesti in cui essi si trovano.

Le teorie sull'apprendimento esperienziale inaugurate da Dewey ed ampliate da Kolb e Shon rimettono in luce l'antico valore dato alla riflessione, già presente nelle culture più antiche. Il valore del processo riflessivo all'interno delle teorie educative diventa più ampio se considerato come valore per la vita quotidiana di ogni individuo.

La riflessione, in quanto strumento specifico dell'essere umano, è una risorsa spendibile non solo in ambito educativo. Shon mostra come essa vada considerata uno strumento di grandissima importanza anche nel mondo lavorativo. Le filosofie antiche a loro volta mostrano come lo sviluppo di un pensare riflessivo sia alla base del benessere degli individui, anche semplicemente nella loro vita quotidiana.

Di seguito riportiamo una definizione generale del concetto di riflessione che è stata elaborata utilizzando le fonti citate nel presente articolo. Partendo da tale definizione abbiamo deciso di ampliarla tramite diversi punti di vista raccolti da ognuna delle organizzazioni che collaborano nel progetto.

¹³ John of Salisbury, *The Metalogicon* (1159) bk. 3, ch. 4, quoted in R. K. Merton, *On the Shoulders of Giants* ch. 9, 1965.

¹⁴ Bernardo di Chartres è stato un filosofo e grammatico vissuto in Francia intorno al 1130. La citazione riportata vuole sottolineare due aspetti che lo caratterizzavano e che prendiamo ad ispirazione per la nostra ricerca: l'umiltà ed il rispetto per gli studi del passato.

In un primo momento abbiamo pensato alla 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**.

Dalle condivisioni raccolte risulta un'idea del processo riflessivo come uno **strumento di osservazione della realtà**, che supporta l'individuo del riconoscere i propri punti di forza e i propri limiti; che aiuta nel focalizzarsi sugli obiettivi, ad avere una visione più chiara dei contesti e delle dinamiche; che può essere facilitato da determinati contesti o azioni specifiche, strettamente connesse con i soggetti che riflettono – ad esempio le passeggiate in natura, l'attività sportiva, dei momenti dedicati solo a sé stessi, un'interruzione dell'attività quotidiana al fine di rimettere ordine tra gli input, pensieri, emozioni e doveri; l'idea di dedicare al pensiero riflessivo specifici momenti della giornata al fine di creare una sana abitudine riflessiva.

È da queste premesse che vogliamo iniziare il nostro percorso alla scoperta del processo riflessivo perché crediamo fermamente nel fatto che troppo a lungo le qualità intellettuali dell'essere umano e quelle pratiche sono state erroneamente lette in contraddizione tra di loro, sottovalutando come esse siano al contrario sempre collegate l'un l'altra, accrescendosi e supportandosi. Per questo parliamo del processo riflessivo come di un'azione, di una scelta dell'individuo che riconosce in sé stesso l'abilità di agire grazie al proprio pensiero e la sua abilità di pensare grazie alle proprie azioni ed esperienze.



Bibliografia

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

Georg Wilhelm Friedrich Hegel, *The Phenomenology of Spirit*, 2019

Hans Georg Gadamer, *Truth and Method*, 1975

John Dewey, *Experience and Education*, 1938

John Dewey, *How we think*, 1910

John of Salisbury, *The Metalogicon*, 1159

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*

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

Plato, *Apology of Socrates in The Dialogues of Plato*, 1924

Links utili

<https://libguides.hull.ac.uk/reflectivewriting/kolb> Simple summary of Kolb's experiential cycle

https://www.researchgate.net/profile/Jon-Ord-2/publication/270338098_John_Dewey_and_Experiential_Learning_Developing_the_theory_of_youth_work/links/54a7c6010cf267bdb90a3779/John-Dewey-and-Experiential-Learning-Developing-the-theory-of-youth-work.pdf John Dewey and Experiential Learning: Developing the theory of youth work

<http://www.kamaleonte.org/wp-content/uploads/REFLECT-Holding-the-space.pdf> A useful manual on reflection, published by Kamaleonte for the European project "*Reflection as a core transferable competence in higher education and adult education*" (REFLECT)