

# ESPERIENZE OUTDOOR E PRATICHE RIFLESSIVE PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE PSICO SOCIO EMOTIVA E IL BENESSERE DEI GIOVANI

Progetto Erasmus+: Promoting Positive Mental Health in the European Youth Sector

Articoli di Mario D'Agostino e Anglica Paci estratti dall'Intellectual Output 1 del progetto Building Blocks for Promoting Positive Mental Health in Youth Work. Sharing Emerging Perspectives from the Field a cura di Thomas Albers e Oda Salomons

Febbraio 2021

Autori: Mario D'Agostino e Anglica Paci Kamaleonte, Italia

**Coordinatore del progetto:** Thomas Albers The Annatta Foundation, Olanda **Partner del progetto:** Kamaleonte (Italia), Creactive (Macedonia), Euroaccion (Spagna), Stitching Anatta Foundation (Olanda), Università di Galaway (Irlanda), Vice Versa (Repubblica Ceca)

**Lay-out:** Darjan Bunta

















Questi articoli sono stati sviluppati nell'ambito del progetto Erasmus+ "Positive Mental Health; Promotion of wellbeing and flourishing in the European youth sector", finanziato dal programma Erasmus+, progetto N 2019-2-NL02-KA205-002567.

Sono stati elaborati tenendo conto delle aree di sviluppo socio emotivo individuate nel quadro di riferimento teorico *A Framework for Promoting Positive Mental Health and Wellbeing in the European Youth Sector* - scaricabile gratuitamente dal sito del progetto, unitamente a tutti gli altri documenti elaborati nell'ambito del progetto: www.positivementalhealth.eu.

Il finanziamento che la Commissione Europea ha erogato per realizzare la pubblicazione non costituisce un avvallamento dei suoi contenuti, che riflettono unicamente il punto di vista degli autori. La Commissione Europea non può in nessun modo essere ritenuta responsabile dell'utilizzo fatto rispetto alle informazioni ivi contenute.

E' consentito l'uso e la distribuzione della pubblicazione a fini non lucrativi, previa citazione della fonte.

Il permesso per l'utilizzo o la riproduzione di materiale attribuibile a fonti terze, quali tabelle, figure o immagini, andrà richiesto direttamente ai detentori del copyright.

MENO ATTIVITA' DIGITAL E PIU' ATTIVITA' IN NATURA PER FAVORIRE IL BENESSERE PSICO SOCIO EMOTIVO DEI GIOVANI

DI MARIO D'AGOSTINO

#### TRE MESSAGGI CHIAVE

- 1. La natura è il contesto ideale in cui i giovani possono coltivare la loro salute psico socio emotiva e il loro benessere, poiché consente loro di muoversi in modo libero e naturale. Ciò favorisce la salute fisica e mentale, favorendo al contempo la relazione e l'interazione sana dell'individuo con gli elementi naturali e il contesto ambientale in cui vive.
- 2. Le attività avventurose outdoor in gruppo coinvolgono i giovani a livello emotivo, sensoriale, relazionale, fisico e cognitivo. Sono per questo delle pratiche con un approccio olistico che favoriscono l'attivazione di mente e corpo.
- 3. La natura e i suoi cicli sono lo spazio ideale dove i giovani possono riconnettersi con se stessi, gli altri e l'ambiente. Tramite di essa possono esperire il momento presente attraverso i sensi.

Negli ultimi anni e soprattutto durante il periodo Covid-19, c'è stato un incremento di offerte formative ed educative, formali e non formali tese a promuovere apprendimenti, salute psico-socio-emotiva e benessere individuale e di gruppo, attraverso programmi di attività outdoor e avventurosi svolti in contesti naturali. Kamaleonte, che si occupa di apprendimento, sviluppo e benessere attraverso attività esperienziali outdoor e avventurose, ne è un esempio, passando da 300 partecipanti nell'anno 2006 a circa 5000 partecipanti nel 2019. Nei primi anni del 2000 era molto difficile che le scuole scegliessero per le loro classi questo tipo di uscite in quanto difficilmente riuscivano a coglierne il valore educativo e terapeutico per il singolo studente e per il gruppo classe. Ancora più difficile era convincere le famiglie a far fare un esperienza di campo estivo avventura in tenda. A febbraio 2020 il numero di richieste da parte delle scuole di partecipare a tali programmi di tre o più giorni, aveva superato la possibilità da parte del kamaleonte di soddisfare tutte le richieste.

A ben vedere, le attività outdoor e avventurose svolte a contatto con la natura era ben risaputo fossero efficaci per l'apprendimento e il benessere sin dal secolo scorso. Risalgono infatti ai primi anni dello scorso secolo le colonie e i camping in montagna e al mare rivolti ai bambini e ai giovani, finalizzati a favorire il loro benessere fisico e mentale. Sono sempre della metà del novecento i "sanatori", ossia cliniche pubbliche immerse nel verde e nei boschi delle alpi, dove fare ossigeno terapia e ricostituirsi fisicamente e mentalmente. Nel 1907 da un'idea di Robert Baden-Powell nasce il movimento scout per promuovere, attraverso l'esplorazione, il benessere delle persone e la protezione della natura. Oggi lo scautismo conta in totale più di quaranta milioni di iscritti ed è uno dei più grandi movimenti al mondo di educazione non formale outdoor.

Nel 1919 con Rudolf Steiner nascono le scuole Waldorf e nel 1941 da Kurt Hahn nasce l'Outward Bound School, pensata per educare i giovani attraverso attività avventurose in natura. Tanti altri potrebbero essere gli esempi di iniziative e progetti educativi formali e non formali pensati e utilizzati sin dallo scorso secolo per promuovere il benessere psico-fisico ed emotivo dei giovani, ma ciò che ci interessa esplorare in questo articolo è perché le attività avventurose e in natura hanno oggi, nell'epoca digitale, un valore molto più importante, significativo e terapeutico rispetto alle stesse azioni e iniziative outdoor svolte fino a pochi anni fa.

L'aumento costante, riscontrato nel secondo decennio del 2000, dei disagi psicologici in età giovanile e dei disturbi dell'attenzione e dell'apprendimento ha reso sempre più attuali e necessari interventi e programmi educativi e "terapeutici" che prevengano e limitino l'emergere di tali disagi attraverso esperienze educative motivanti che:

- potenzino e mettano alla prova i diversi talenti individuali;
- favoriscano la connessione con stessi e gli altri;
- rappresentino stili di vita sani;
- offrano la possibilità di esprimersi in modo naturale e libero e di apprendere attraverso tutte le intelligenze (vedi Intelligenze Multiple di Gardner) e tutti i sensi.

Nei programmi educativi outdoor e avventura, per esempio, la natura rappresenta un "contesto non conosciuto che fornisce un feedback immediato e crea uno stato di dissonanza nei partecipanti"<sup>1</sup>. Gli stessi non hanno la possibilità di celare le loro vere emozioni e sono indotti all'azione (ad esempio cercare un riparo in caso di pioggia, aiutarsi nei momenti di difficoltà, gestire l'imprevisto). Nei programmi di adventure therapy, per esempio, "il rischio percepito viene utilizzato per stimolare l'attenzione e per creare uno stress positivo"<sup>2</sup> e la natura diventa un elemento per promuovere connessioni inter e intrapersonali³, interdipendenza e fiducia, vulnerabilità, apertura e relazioni spontanee⁴.

<sup>1</sup> Rakar-SzaboN, Fleischer C, Van Hoof L, Sbarra S, Yr Erlendsdóttir H., Rose A., Nolle W, Adventure Therapy with Youth at Risk. publication of the Erasmus+ KA2 funded project Reaching Furter

Bowen, D. J., & Neill, J. T. (2013). A meta-analysis of adventure therapy outcomes and moderators. The Open Psychology Journal, 6, 28-53.

<sup>3</sup> Gass, M. (1993). Adventure therapy: Therapeutic applications of adventure programming. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing.

<sup>4</sup> Kaplan, S. & Talbot, J.F. (1983). Psychological benefits of a wilderness experience. In: Behavior and the natural environment. Springer US

Che tali attività favoriscano la salute psico-socio emotiva e il benessere dei giovani dipende principalmente da due fattori: il potere rigenerativo della natura (shinrin-yoku) e la necessità di dare una risposta sana alle 3 pulsioni (bisogni) umane di base.

#### Il shinrin-yoku

Le attività svolte in contesti na-

turali, seppure all'apparenza semplici come ad esempio una passeggiata nel bosco, permettono di trarre giovamento dall'inalazione di essenze sprigionate da alberi e piante, che hanno alle volte effetti rinvigorenti e altre rilassanti. Shinrin-yoku (森林浴) "trarre giovamento dell'atmosfera della foresta" o "bagno nella foresta" è un termine della lingua giapponese che indica un particolare metodo della medicina giapponese, paragonabile all'a-

romaterapia, diffusosi in oriente nel corso degli anni ottanta. La terapia alla base dello shinrin-yoku prende spunto da un importante ramo della scienza medica che sostiene che trascorrere più tempo in natura ha sorprendenti benefici per la salute. In una serie di studi del 2010<sup>5</sup>, gli scienziati han-

no scoperto che quando le persone passano alcune ore in un ambiente più naturale (foreste, parchi e altri luoghi in natura con un grande concentrazione di alberi) vi è un aumento della funzione immunitaria. Essere immersi nel verde è rinvigorente e rilassante poiché si inalano sostanze (monoterpeni) che sono composti volatili, quali  $\alpha$ -pinene e limonene, derivanti dalle piante. Quest'ultimo contribuisce ad aumentare i livelli di serotonina, cosiddetto ormone della felicità che contribuisce a diminuire il livello di rabbia, ansia

<sup>5</sup> Quing Li (pubblicato online 2009 Mar 25) Effect of forest bathing trips on human immune function. Environmental Health and Preventive Medicine

e depressione. Gli ormoni dello stress infatti possono compromettere il buon funzionamento delle difese immunitarie, poiché inibiscono le attività delle cellule antivirali. Per questo motivo se un individuo si reca in una foresta e respira profondamente potrà godere di numerosi benefici, tra i quali concentrazioni inferiori di cortisolo, diminuzione della frequenza cardiaca con conseguente diminuzione della pressione sanguigna, degli stati ansiosi e dello stress.

#### Tre pulsioni (bisogni) umane di base

Le attività avventurose svolte in natura e in gruppo rispondono in modo naturale a tre pulsioni (bisogni) umane di base che il dott. Nicholas Kardaras , Ufficiale Clinico dell'unità di recupero di Maui Hawai e di Austin Texas, durante la Conferenza Annuale Natsap tenutasi in Palm Spring Usa a gennaio 2020, identifica come bisogni umani ancestrali e ai quali ogni essere umano cerca una risposta<sup>6</sup>:

- 1. Il nostro bisogno di essere connessi a livello umano e sociale con altre persone, ossia il bisogno di relazionarsi agli altri.
- 2. Neophilia. Il nostro bisogno di esplorare e fare nuove scoperte.
- 3. Il nostro bisogno di fare esperienze archetipe (Hero's Journey), ossia il nostro bisogno di sfidarci e raggiungere obiettivi.

Le attività avventurose svolte in gruppo e in natura da sempre hanno offerto una risposta a tali bisogni. Oggi tali attività, organizzate nell'ambito dell'educazione non formale o informalmente nel lavoro giovanile, rispondono allo stesso ancestrale bisogno, promuovendo auto-stima, connessione con se stessi, gli altri e il contesto e favorendo il benessere emotivo e fisico.

Il dottor Nicholas Kardaras spiega che questi tre bisogni di base possono essere attivati, oltre che dalle attività avventurose svolte in gruppo, anche dai video giochi e altre attività digitali, come i social network. Tuttavia questi ultimi creano dipendenza e disagi psicologici seri. Entrambe sono attività dopaminergiche, ma nel caso di attività digitali e virtuali, il rilascio di dopamina è immediata, come nel caso di assunzione di droghe sintetiche, e crea quindi stati di benessere "artificiali" e forme di dipendenza paragonabili all'utilizzo di droghe<sup>7</sup>. Quando la dopamina viene rilasciata in grandi quantità, crea degli stati di piacere e appagamento. I social media, attraverso l'attenzione degli altri, forniscono una sensazione immediata di appagamento con uno sforzo minimo .

<sup>6</sup> Dr Nicholas Kardaras (2016) Glow Kids: How Screen Addiction is Hijacking Our Kids -- And How to Break the Trance.St. Martin's Press

<sup>7</sup> Dr Nicholas Kardaras (2016) Glow Kids: How Screen Addiction Is Hijacking Our Kids -- And How to Break the Trance.St. Martin's Press

#### Le droghe digitali

Il Dr. D.Greenfield, professore di psichiatria clinica della facoltà di medicina del Connecticut sostiene che "gli adulti hanno sempre con loro un iniettore di dopamina portatile (cellulare) e sostanzialmente negli ultimi dieci anni lo stanno facendo anche i bambini". Il Dr. Peter Whybrow Direttore della facoltà di neuroscienze presso UCLA definisce gli schermi e i video giochi "cocaina elettronica" Nel 2010 una ricerca pubblicata dal Dr. Dimitri Christakis nella rivista scientifica Journal Pediatrics dell'Università di Washington ha scoperto che i bambini che trascorrono più di due ore al giorno davanti ad uno schermo sono maggiormente affetti da problemi dell'attenzione.

Sempre uno studio presentato dal dott. Nicholas Kardaras, durante la conferenza di cui sopra, spiega i motivi per i quali i giovani indigeni che vivono in piccole comunità a stretto contatto con la natura hanno un alto livello di benessere emotivo e non sviluppano forme di depressione in età giovanile. Tali motivi sono riconducibili a:

Attività fisica e motoria

Senso della famiglia e della comunità.

Coesione sociale e il senso di solidarietà tra le persone della stessa comunità
Vita Outdoor e a contatto con la natura

Questi elementi sono gli stessi che si ritrovano anche in attività e programmi avventura utilizzati da molte organizzazioni giovanili per promuovere il benessere e l'equilibrio psico emotivo dei giovani che soffrono di stress causato dall'eccessivo utilizzo di strumenti digitali. Queste attività esperienziali, soli-

tamente svolte in gruppo, sono volte a creare opportunità significative per affrontare, in un contesto protetto, esperienze e sfide reali seguite da riflessioni individuali e di gruppo. Questo tipo di attività contribuiscono a:

 Incrementare la resilienza apprendendo modalità per gestire stress ed emozioni negative;

 Aumentare la consapevolezza di Sé e l'autostima



- Sviluppare un approccio mentale positivo
- Acquisire competenze pro sociali quali la comunicazione e la gestione dei conflitti;
- Migliorare la gestione di comportamenti impulsivi;
- Migliorare la concentrazione e la focalizzazione, con conseguente impatto positivo sulle abilità cognitive e i risultati accademici;
- Acquisire la capacità di pianificare obiettivi realistici;
- Incoraggiare e promuovere senso di responsabilità;
- Incoraggiare apertura mentale e scoperta emotiva, favorendo il superamento dello stigma in ambito di salute psico emotiva;
- Costruire relazioni positive e apprendere la collaborazione con gli altri.

Seppure in tempi di COVID-19 gli strumenti digitali abbiano, nella quotidianità, permesso di mantenere vivi i contatti tra le persone e abbiano permesso di lavorare e di attenuare il senso di solitudine, gli stessi hanno anche "probabilmente" e purtroppo accentuato forme di dipendenza e stili di vita insani soprattutto tra i più giovani e i bambini. Videogiochi e social media, infatti, contribuiscono ad aumentare la produzione di dopamina, creando uno stato di benessere artificiale e una dipendenza paragonabili a quelli prodotti dalle droghe. Quando la dopamina viene rilasciata in quantità elevate, genera sensazioni di piacere e di appagamento. I social media forniscono, con uno sforzo relativamente minimo, un appagamento immediato poiché siamo gratificati dall'attenzione degli altri. Quindi, il cervello si ricarica attraverso questo rinforzo positivo, cosicché i giovani iniziano a desiderare di ricevere sempre più like, retweets ed emoticon. Il meccanismo può diventare problematico quando il social networking diventa una strategia per alleviare lo stress, la solitudine o la depressione. Per chi rimane impigliato in questo sistema, l'utilizzo dei social media fornisce un appagamento continuo che non ricevono nella vita vera e finiscono per utilizzare il mezzo tecnologico sempre di più. Questo utilizzo costante porta a svariati problemi personali, quali ad esempio l'ignorare le relazioni reali e le responsabilità lavorative o scolastiche, arrivando ad intaccare anche la salute fisica e sfociando in stati emotivi indesiderati. Molti terapeuti spesso, in caso di dipendenza digitale e/o depressione da essa generata o altri problemi psicologici, prescrivono programmi di Adventure Therapy, in cui i giovani vengono coinvolti a livello fisico, cognitivo, emotivo e relazionale in esperienze avventurose in natura. L'Adventure Therapy utilizza il contesto naturale per offrire esperienze avventurose ed esplorative che portino ad un cambiamento attraverso attività di collaborazione, di fiducia e di problem solving. Prima, durante e/o dopo le attività il gruppo riflette e processa l'esperienza, supportato dai facilitatori che aiutano i partecipanti ad interiorizzare l'esperienza e a collegarla con gli obiettivi terapeutici.

Crediamo quindi che sia sempre più necessario, per la promozione del benessere, dare un alternativa sana al tempo passato davanti agli schermi, favorendo occasioni per giovani e bambini di fare attività outdoor che rispondano ai bisogni di

- essere connessi con se stessi, con altre persone e la natura
- attivarsi a livello fisico e motorio.
- sfidarsi per il raggiungimento di obiettivi
- esplorare e fare delle nuove scoperte.

## "PRESENSING" VS "ABSENSING" PER PROMUOVERE LA SALUTE PSICO SOCIO EMOTIVA E IL BENESSERE DEI GIOVANI

E' stato largamente dimostrato che l'utilizzo eccessivo e soprattutto non consapevole di strumenti digitali in molti casi è fonte di alienazione e "Absensing".

Absensing è un termine coniato da Otto Sharmer nella Teoria- U per descrivere lo stato di disconnessione da se stessi e di conseguenza dagli altri e dal contesto. Tale stato, che porta a ignoranza, odio e paura, è costantemente in crescita soprattutto tra i millennials, portando ogni anno, a livello mondiale, ad un aumento di patologie mentali ed emotive soprattutto in età adolescenziale e giovanile tra i 12 i 25 anni. Quindi se da un lato a livello socio economico ed educativo e per ragioni di sicurezza in tempi di COVID-19, si promuove l'utilizzo di strumenti digitali, dall'altro si dovrebbe nel lavoro giovanile porre attenzione ai fenomeni di "absensing" e contrastarli favorendo il "presensing" per la promozione della salute mentale. Lo stato di "presensing", favorito da curiosità, compassione e coraggio, è un "neologismo formato dalle parole inglesi "presence" (presenza) e "sensing" (sentire, percepire), Presencing indica un elevato stato di attenzione che consente agli individui e ai gruppi di cambiare il luogo più interno da cui operano. Quando questo cambiamento accade, le persone cominciano ad operare da uno spazio futuro di possibilità che sentono che vuole emergere"8. E' uno stato di presenza fisica, emotiva e cognitiva nel qui e ora, in cui l'individuo è a contatto con il suo Sé più alto e con il contesto. Essere in contatto con il Sé permette di raggiungere uno stato mentale e psicologico autentico, che è indubbiamente salutare da un punto di vista mentale ed emotivo.

<sup>8</sup> Scharmer Otto (2016) Theory U: leading from the future as it emerges. Berrett-Koehler Publishers. San Francisco

# L'IMPORTANZA DI CONNETTERSI CON SE STESSI PER IL RAGGIUNGIMENTO DEL BENESSERE PSICO SOCIO EMOTIVO

Le attività in natura aiutano a stare nel "qui e ora" e a favorire il contatto con il Sé, promuovendo il benessere fisico e psico socio emotivo. Risulta quindi evidente che oggi più che mai è di vitale importanza riconnettersi con se stessi e riconnettere la natura umana ai cicli naturali cosmici, come già Rudolf Steiner sosteneva un secolo fa. Antroposofo e fondatore delle scuole Waldorf, Steiner sosteneva l'importanza di esperienze svolte a stretto contatto con la natura e nel rispetto dei cicli naturali e cosmici, per il benessere individuale, sociale, ambientale/cosmico e spirituale. Lo stesso sosteneva la pratica di attività artistiche, manuali, sensoriali e a contatto con la natura ed elementi naturali, attraverso l'esperienza del fare, provare e sbagliare. Per Rudolf Steiner particolare importanza nell'educare era ed è tutt'oggi coltivare nei giovani la volontà ad apprendere più che favorire l'accumulo di nozioni<sup>9</sup>.

E' proprio valorizzando i momenti di noia che si sviluppa la volontà e la creatività necessaria a risolvere i problemi, a crescere e ad imparare ad apprendere. Le attività avventura in natura, come già descritto nel libro Processing the Experience di Nadler e Luckner, attivano e alimentano tutte le intelligenze Multiple come descritte da Gardner per la risoluzione di problemi, favorendo nei giovani un senso di empowerment e auto-stima. Al contrario e purtroppo, l'utilizzo di strumenti elettronici finalizzati alla risoluzione di problemi quotidiani (spostarsi da una zona all'altra della città, memorizzare numeri di telefono, ricordarsi gli appuntamenti, scrivere correttamente etc. etc.) inibisce il potenziale esprimibile attraverso le intelligenze multiple (es. Visuale spaziale, Logico matematica, Verbale linguistica, interpersonale cinestetica, spirituale etc), accentuando stati di "absensing" e di sfiducia nelle proprie capacità.

#### CONCLUSIONI

Per concludere, siamo fortemente convinti che in questa epoca digitale per favorire stati di benessere mentale, bisogna promuovere attività di gruppo in natura che favoriscano il senso di avventura, di sfida e che diano la possibilità di attivare tutte le intelligenze per la risoluzione di problemi.

<sup>9</sup> Steiner R. Che cos'e l'educazione Waldorf? Tre lezioni di Rudolf Steiner. SteinerBooks



Gli stimoli, che la natura offre, contribuiscono a favorire le aree sociali ed emotive dei giovani, consentendo agli stessi di sviluppare consapevolezza sulle loro capacità cognitive (come pensano), sulla loro sfera emotiva (cosa provano) e competenze sociali (come si relazionano agli altri). Queste attività hanno anche un impatto positivo sull'approccio mentale dei giovani, sulla loro identità e i loro valori<sup>10</sup>.

Muoversi e stare in contesti naturali e all'aperto è benefico di per sé, poiché i giovani acquisiscono una consapevolezza sensoriale sana. Quando i giovani trascorrono più tempo fuoriporta, diventano più consapevoli di ciò che vedono, sentono, odorano e provano. Trascorrere più tempo in natura alimenta nei giovani il senso di gratitudine e apprezzamento per ciò che la natura offre, rafforzando la loro voglia di salvaguardarla.

#### **BIBLIOGRAFIA**

- Bowen, D. J., & Neill, J. T. (2013). A meta-analysis of adventure therapy outcomes and moderators. The Open Psychology Journal, 6.
- Gardner H. (1983) Frames of mind. The Theory of multiple intelligences. Basic Books
- Gass, M. (1993). Adventure therapy: Therapeutic applications of adventure programming. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing.
- Kaplan, S. & Talbot, J.F. (1983). Psychological benefits of a wilderness experience. In: Behavior and the natural environment. Springer US
- Kuosmanen, T., Dowling, K. and Barry, M.M., (2020) Framework for Promoting Positive Mental Health and Wellbeing in the European Youth Sector.
- Kardaras N. Glow kids: the clinical developmental and educational impacts of screen time and the digital age. presentation
- J.L Luckner & R. S. Nadler (1997). Processing the experience. Strategies to en-hance and generalize learning. Kendall/Hunt Publishing Company
- Quing Li (Published online 2009 Mar 25) Effect of forest bathing trips on human immune function. Environmental Health and Preventive Medicine
- Rakar-SzaboN, Fleischer C, Van Hoof L, Sbarra S, Yr Erlendsdóttir H., Rose A., Nolle W, Adventure Therapy with Youth at Risk. publication of the Erasmus+ KA2 funded project Reaching Furter
- Scharmer Otto. (2009) Theory U Leading from the Future as It Emerges. The Social Technology of Presencing, Berrett-Koehler Publishers. San Francisco.
- Steiner R. Che cos'è l'educazione Waldorf? Tre lezioni di Rudolf Steiner

<sup>10</sup> Kuosmanen, T., Dowling, K. and Barry, M.M., (2020) Framework for Promoting Positive Mental Health and Wellbeing in the European Youth Sector

# LA RIFLESSIONE E LE PRATICHE RIFLESSIVE PER PROMUOVERE IL BENESSERE PSICOLOGICO

DI ANGELICA PACI

#### TRE MESSAGGI CHIAVE

- 1. Il benessere psicologico inizia con la conoscenza di se stessi e l'essere consapevoli delle proprie qualità. La vita in questo modo può essere vissuta in modo fluido e pieno, così che i giovani possano contribuire alle loro comunità con ciò che la vita li chiama a fare. Quello che può aiutare i giovani a conoscere se stessi e a dare un senso all'esperienza è la pratica riflessiva. Essere facilitati nella riflessione e partecipare a pratiche riflessive aumenta la capacità dei giovani di essere più consapevoli dei loro punti di forza, delle loro trappole e dei loro limiti.
- 2. Attraverso la riflessione i giovani imparano a identificare, nominare ed elaborare le proprie emozioni, rendendone più facile la regolazione. Questo li aiuta ad affrontare il "normale stress della vita" e a diventare resilienti. Le competenze sociali ed emotive finalizzate benessere non si apprendono per caso, ma attraverso un processo strutturato e facilitato dagli operatori giovanili.
- 3. Diventare più consapevoli di se stessi gioca un ruolo essenziale nella vita dei giovani, poiché consente loro di prendere decisioni più adeguate per contribuire alla comunità in cui vivono. Perché i giovani diventino più consapevoli di come si sentono, pensano e relazionano con gli altri attraverso la riflessione, consente loro di essere più pronti ad affrontare le sfide della vita e crescere in gentilezza e compassione verso se stessi, gli altri o l'ambiente.

## LA RIFLESSIONE COME ELEMENTO CHIAVE PER L'ELABORAZIONE DELL'ESPERIENZA

Ogni giorno i giovani affrontano esperienze di vita piacevoli o meno, queste possono rivelarsi opportunità di sviluppo personale e di apprendimento qualora i giovani siano dotati delle competenze per elaborarle in modo fruttuoso e positivo. Tuttavia, anche se le esperienze sono alla base del proprio apprendimento, non sono necessariamente sempre costruttive o educative. Secondo Dewey, ci sono esperienze educative e "diseducative". Quest'ultime sono quelle che "arrestano o distorcono la crescita", portando gli individui ad "azioni routinarie", "restringendo così il loro campo di apprendimento nelle esperienze successive" e limitando "il significato attribuito alla stessa". Le azioni abitudinarie fanno sì che si agisca senza la consapevolezza dell'effetto delle proprie

<sup>1</sup> Dewey, J. (1938). Experience and education. New York: Collier Books, Macmillan

azioni sull'ambiente, sugli altri e su se stessi. Le routine si trasformano in abitudini che ci dominano, diventiando così inconsapevoli dell'impatto che l'ambiente potrebbe avere su di noi. Il risultato è che il ciclo di crescita di questa interazione bidirezionale viene interrotto.

Come possiamo aiutare i giovani a trasformare un'esperienza in opportunità per diventare più consapevoli? Come far sì che un'esperienza possa essere elaborata in modo da consentire ai giovani di imparare di più su se stessi, sugli altri e sul contesto in cui vivono? Se osserviamo il "learning cycle" – ciclo di apprendimento- di Kolb (figura 1), ciò che rende un'esperienza un'occasione di apprendimento è il processo riflessivo, poiché invita a focalizzarsi su ciò che si vede, si sente e si pensa nel momento presente in concomitanza con l'esperienza.

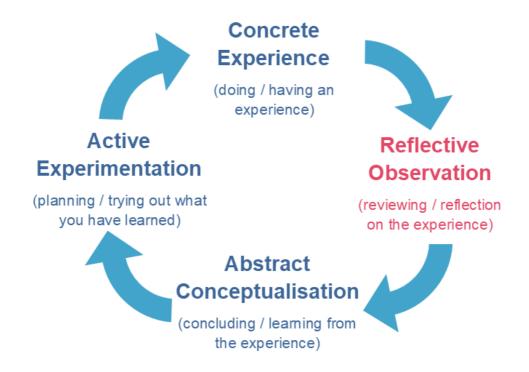


Figure 1: KOLB'S LEARNING CYCLE

La riflessione è un atto introspettivo durante il quale chi apprende, individualmente o in un contesto di gruppo, integra la nuova esperienza con quelle precedenti, dando un senso a ciò che è accaduto.

<sup>2</sup> Kolb, D. (1994) Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. Engelwoods Cliffs, NJ: Prentice–Hall.

Supportare i giovani nello sviluppo di un atteggiamento riflessivo, coltivando ciò che Howard Gardner ha definito come intelligenze intra e interpersonali<sup>3</sup>, è di vitale importanza affinché gli stessi possano divenire più consapevoli di se stessi, degli altri e del contesto in cui si trovano. La consapevolezza è uno strumento potente per affrontare i cambiamenti e le sfide della vita quotidiana. J. Dewey ha affermato che la funzione principale della riflessione è dare un senso all'esperienza e individuare "relazioni e continuità" con gli elementi di un'altra esperienza - i collegamenti tra l'esperienza e le esperienze precedenti, tra l'esperienza e la propria conoscenza, e tra quella conoscenza e la conoscenza degli altri.

Il più delle volte, molti dei nostri pensieri e sentimenti passano inosservati, portando a schemi comportamentali e di pensiero ripetitivi e negativi. Sviluppare la capacità di rallentare, osservare e riflettere è fondamentale per acquisire consapevolezza, trasformare le proprie azioni e trovare slancio nella vita e nelle relazioni. Più si è capaci di riflettere su pensieri, sentimenti, sensazioni e interazioni, più si diventa abili nel trasformare in positive le proprie azioni e migliorare le relazioni. La pratica riflessiva è potenziante e, nel tempo, rende più capaci di formulare giudizi informati e conseguentemente di prendere decisioni più accurate (Robins et al. 2003). Siamo una specie che apprende e la nostra sopravvivenza dipende dalla capacità di adattarci, non solo in modo reattivo rispetto all'incolumità fisica e sociale, ma anche in termini di proattività nel creare e plasmare il mondo.

#### LA RIFLESSIONE COME PROCESSO OLISTICO

Molti intendono la riflessione come un processo di valutazione di una determinata situazione, esperienza, compito o processo e questa viene utilizzata in contesti educativi come mezzo per promuovere l'apprendimento. Questo indubbiamente è molto utile, in quanto offre l'opportunità di guardare i fatti e analizzarli per verificare cosa funziona e cosa è necessario modificare, con l'obiettivo di migliorare le prestazioni o la conoscenza. In questo caso, l'attenzione è posta principalmente sull'integrazione di nuove conoscenze ed esperienze con le precedenti, con lo scopo di acquisire nuove competenze. Questo modo di guardare alla riflessione dà solo un'idea parziale dell'enorme potenziale insito in questo processo, compresa la sua applicabilità. La riflessione è, infatti, molto più di un semplice processo logico di causa ed effetto, poiché è soggettiva e

<sup>3</sup> Gardner H. (1983) Frames of mind. The Theory of multiple intelligences. Basic Books

Dewey, J. (1933). How we think. Buffalo, NY: Prometheus Books. (Original work published 1910)

riguarda sentimenti e convinzioni. La riflessione è una risorsa che può essere utilizzata in qualsiasi contesto di vita e situazione, come famiglia, gruppo di amici/coetanei, lavoro, ecc. Permette ai giovani di entrare in contatto con se stessi e rivelare la complessità dei loro pensieri e comportamenti. La riflessione può includere la valutazione come parte del processo, andando però molto più in profondità, poiché tiene conto di prospettive diverse ed esamina le ragioni anche inconscie che sottendono le azioni. La riflessione intende esplorare dinamiche interne e relazionali, con lo scopo di rivelare ciò che le causa e di rendere evidenti ad un livello più individuale quali siano i fattori che li innescano. Promuovere la riflessione come pratica regolare, durante un'attività non-formale pianificata o in contesti informali, allena i giovani ad "andare più a fondo" rispetto a ciò che vivono in una situazione di incertezza e/o rispetto a esperienze e/o comportamenti più complessi, al fine di trovare per gli stessi spiegazioni, e possibilmente soluzioni, che non sono ovvie. Dewey afferma che il processo riflessivo porta chi apprende da un fastidioso stato di perplessità o "disequilibrio", a uno stato di armoniosa stabilità o "equilibrio"<sup>5</sup>. La perplessità si genera quando l'esperienze non viene valutata, né le viene riconosciuto un significato. È il desiderio di equilibrio che, a sua volta, spinge chi apprende a fare qualcosa per raggiungerlo, avviando così il processo di esplorazione e riflessione.

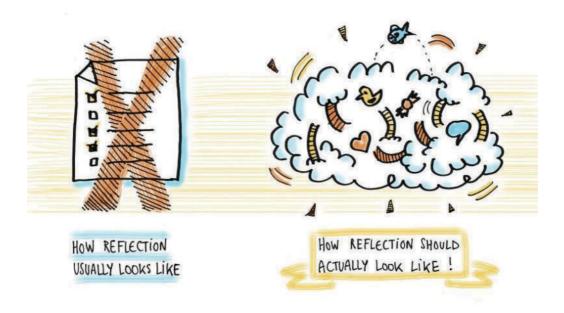


Figure 2: CHE CARATTERISTICHE HA LA RIFLESSIONE?

<sup>5</sup> Dewey, J. (1933) How We Think. Buffalo, NY: Prometheus Books.

La riflessione non è quindi più concepita come una mera valutazione o un processo logico di causa-effetto, ma piuttosto come un processo olistico di scoperta e comprensione profonda. È un processo in cui gli individui collegano corpo e mente per diventare più consapevoli di chi sono, cosa provano, cosa pensano e come si relazionano agli altri e al contesto in cui si trovano. "Pertanto, la riflessione è solitamente indicata da una sorta di intensità emotiva in cui gli individui mostrano una connessione tra sé e ciò che accade nel momento presente (il vero argomento di riflessione). Questa intensità a volte può essere espressa solo nel linguaggio non verbale del corpo. Solitamente questa intensità emotiva viene a mancare là dove ci si soffermi unicamente al pensare, che coinvolge maggiormente logica e razionalità."

#### FACILITARE LA RIFLESSIONE

Facilitare la riflessione è una delle competenze chiave nel lavoro con i giovani e uno dei processi più potenzianti che i giovani possano esperire. Si tratta di esplorare ciò che sta accadendo o che è appena accaduto, chiedendo ai giovani quando e dove sia accaduto ciò che li ha colpiti, chi era presente e quali azioni siano state agie, a cosa ha portato l'evento, che situazione si è venuta a creare e cosa volevano che accadesse di diverso. L'esplorazione potrebbe continuare esplorando le emozioni dei giovani prima, durante e dopo l'esperienza, in modo che diventino consapevoli di ciò che li ha fatti sentire bene (forse facendoli desiderare di sentirsi allo stesso modo in altre occasioni) e cosa li ha fatti stare male (forse facendoli desiderare di non volersi sentire allo stesso modo in altre occasioni). Prestare attenzione alle sensazioni del corpo e alle emozioni, aiuta i giovani a identificare i loro bisogni e i desideri inespressi. Soddisfare tali bisogni e desideri aiuta i giovani a sentirsi appagati. In effetti, le sensazioni del corpo sono risposte spontanee ed emotive a ciò che viene vissuto e forniscono informazioni essenziali su ciò che sta realmente accadendo interiormente. Una sensazione di calore sul viso potrebbe significare che si è imbarazzati, le farfalle nella pancia possono significare che si è nervosi o eccitati e i denti serrati potrebbero significare che si è arrabbiati. Essere consapevoli dei segnali fisici consente di identificare meglio come ci si sente e, interagendo con questa sensazione, di ottenere una informazione più dettagliata di ciò che ci piace, di cosa ci fa sentire ansiosi, a disagio o arrabbiati e di cosa ci fa sentire soddisfatti o felici.

<sup>6</sup> Jakube Aurelija, Jasiene Ginte, Taylor Mark, Vandenbussche Bert (eds), Holding the space. Facilitating reflection and inner readiness for learning. Erasmus+ project REFLECT 2014-2015 publication.





Figure 3: C'E' UNA DOMANDA GIUSTA?

Come naturale continuazione delle sensazioni che l'esperienza vissuta gli rimanda, i giovani possono esplorare cosa abbia contribuito a farli stare bene e cosa no in termini di comportamento e atteggiamenti, al fine di trarre dall'esperienza la "lezione" insita in essa, o per integrare al meglio l'apprendimento per sé. Alcune delle domande per la riflessione "in azione" potrebbero essere le seguenti: "cosa non ho fatto che avrei potuto fare?" e "cosa potrei fare che non ho ancora fatto?".

Schön è stato il primo a parlare di riflessione "in azione", sostenendo che in questo processo "il practitioner esperisce sorpresa, perplessità o confusione in una situazione nuova o di incertezza. Riflette sul fenomeno che ha di fronte e sul comportamento agito che porta in sé l'idea che di quello stesso fenomeno si era fatto precedentemente. Conduce un esperimento che serve a generare sia una nuova comprensione del fenomeno, che un cambiamento della situazione"7.

Queste nuove informazioni su se stessi, sugli altri e sul contesto in cui l'esperienza viene vissuta, consente ai giovani di pensare ai possibili piccoli passi da intraprendere, affinché possano agire un cambiamento.

Schön, Donald. 1983 The Reflective Practitioner, Basic Books Inc.

La ricerca scientifica<sup>8</sup> suggerisce che i bambini che hanno una maggiore competenza riflessiva, hanno anche più successo in tutte le competenze del dominio cognitivo. Il domandare con genuina curiosità è uno strumento importante per dirigere l'attenzione riflessiva dei giovani. Come una torcia nella notte, le domande esplorative fanno luce su ciò che non viene elaborato a livello conscio. C'è una giusta sequenza o una domanda ideale da porre? In realtà non esiste la domanda giusta, poiché questa viene formulata in relazione a ciò che sta accadendo nel qui e ora, tenendo conto del contesto di apprendimento e degli obiettivi di apprendimento che l'esperienza è Intesa a stimolare. Per costruire uno "spazio di riflessione", le domande dovrebbero essere guidate da un genuino interesse per i giovani, con un atteggiamento di curiosità non giudicante rispetto a come vedono, pensano e provano per ciò che l'esperienza porta loro. Le risposte possono fornire importanti informazioni per formulare una nuova domanda, creando un processo di riflessione che, consentendo ai giovani di distanziarsi dalle emozioni e pensieri iniziali, può portare gli individui ad avviare un dialogo con il proprio "compagno" interiore (se stesso) e con quelli esterni. In tal modo, si inizierà naturalmente a costruire uno spazio di riflessione (sia individuale che collettivo), dove si manifesta un dialogo co-creato e dove viene dato modo al silenzio e al non sapere di esistere, senza per questo essere interpretati come mancanza di interesse o di presenza. Secondo Kessels, questo non sapere aiuta chi apprende a sviluppare progressivamente un dialogo di qualità con se stessi, costruendo "argomenti poetici" che sono molto diversi dalle "ragioni logiche". La riflessione è, infatti, un processo in cui parte dell'informazione viene elaborata inconsciamente. Tom Luken afferma che "il conscio lavora in serie, mentre l'inconscio lavora per processi paralleli. Il cervello cosciente si limita a rilevare gli aspetti evidenti, per i quali c'è sempre una certa arbitrarietà. [...] Il pensiero cosciente è incline a usare la logica, anche per domande, paradossi e dilemmi a cui non è possibile rispondere con il pensiero logico. Una delle conseguenze è che per arrivare a una soluzione, le informazioni incoerenti vengono "respinte", per cui la decisione finale si basa su una rappresentazione distorta [della realtà]."10

<sup>8</sup> Milica Tošić-Radev et all (2016). Capacity For Reflection As A Predictor Of Children's Readiness For Elementary School. Conference Paper of the 7th International Conference on Education and Educational Psychology.

<sup>9</sup> Ringer, Martin. (2008). Group Action: the dynamics of groups in therapeutic, educational and corporate settings. London: Jessica Kingsley

<sup>10</sup> Luken, Tom. (2010). Problemen met reflecteren. De risicos van reflectie nader bezien. In Luken, Tom & Reynaert, W. (2010) Puzzelstukjes voor een nieuw paradigma? Aardverschuiving in loopbaandenken. Eindhoven-Tilburg: Lectoraat Career Development Fontys Hogeschool HRM en Psychologie

La riflessione è più efficace quando è concepita come parte di un approccio incentrato su colui che apprende, poiché ciò che elabora viene ricordato in modo più autentico e personalizzato. L'apprendimento nasce dai quadri di riferimento dei giovani, che determinano il modo in cui percepiscono se stessi, gli altri e/o il mondo in cui vivono. Questo consente ai giovani di determinare cosa è utile o rilevante per loro e di costruire le connessioni cognitive necessarie alla ritenzione dell'apprendimento, divenendo loro stessi generatori dei contenuti di ciò che apprendono.

#### LE PRATICHE RIFLESSIVE

La pratica riflessiva è il processo attraverso il quale dare significato dall'esperienza e trasforma le intuizioni che emergono attraverso la riflessione in strategie pratiche per la crescita personale. Questo processo implica saper ascoltare, osservare e prestare attenzione a se stessi, agli altri e al contest. Implica saper notare i propri schemi mentali e saper affrontare le proprie supposizioni, con lo scopo di cambiare il modo in cui si guarda alle cose là dove necessario. La pratica riflessiva è un modo per riconoscere ed esprimere ciò che si sta imparando nel momento presente.

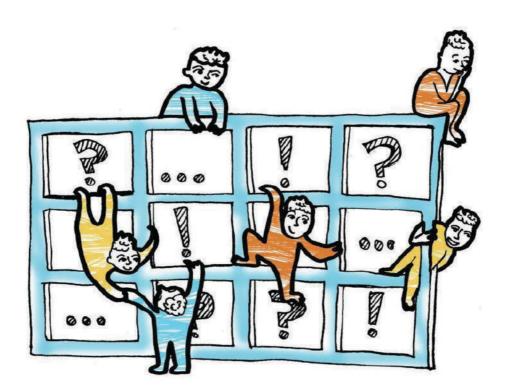


Figure 4: SII CREATIVO CON LE PRATICHE RIFLESSIVE!

La riflessione ha bisogno di essere carpita e rappresentata attraverso la pratica riflessiva in diverse forme (verbale, scritta, pittorica, scultorea, ecc.), poiché l'apprendimento attraverso l'esperienza deriva dal processo di rappresentazione della riflessione stessa.

Le pratiche riflessive sono important affinché I giovani possano sviluppare una sana abitudine a riflettere su ciò che accade loro a livello personale o comunitario. In una fase più profonda, le stesse contribuiscono fortemente allo sviluppo della capacità dei giovani di identificare e regolare le emozioni, rispondere alle sfide, affrontare lo stress, stabilire relazioni sane, prendere decisioni tempestive e sviluppare nuove abilità. I giovani, così come gli adulti che li sostengono, possono trarre vantaggio dall'utilizzo delle pratiche riflessive, poiché così facendo aumentano la consapevolezza di sé, accrescono la loro capacità di regolare le emozioni, sviluppando e nutrendo così la loro intelligenza emotiva. Le pratiche riflessive contribuiscono allo sviluppo della leadership dei giovani, consentendo loro di:

- costruire la capacità di prendere decisioni manifestando una consapevolezza sistemica;
- diventare più capaci di motivare se stessi, di influenzare gli altri e di essere d'ispirazione per i propri coetanei;
- sviluppare la capacità di generare innovazione allenando la propria capacità di attenzione, e attraverso l'apertura mentale e l'ascolto;
- diventare capaci di essere compassionevoli verso se stessi e gli altri;
- ispirare fiducia, dimostrando affidabilità.

# LA RIFLESSIONE COME VEICOLO PER AUMENTARE LA CONSAPEVOLEZZA

"La riflessione è un processo a più livelli per identificare, chiarire, esplorare ciò che sta accadendo. È un processo in cui gli individui vanno più in profondità, creando connessioni e significati e acquisendo intuizioni tra gli "eventi" più significativi (nel senso più ampio possibile, sia interni che esterni alla persona che riflette). In quanto tale, la riflessione porta a una maggiore consapevolezza" e sostiene i giovani, così come gli adulti, a diventare più consapevoli di sé e del mondo esterno. L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce il benessere come "lo stato in cui gli individui prendono ocnsapevolezza delle proprie capacità", al fine di poter esprimere il proprio potenziale e dare un contributo

<sup>11</sup> Jakube Aurelija, Jasiene Ginte, Taylor Mark, Vandenbussche Bert (eds), Holding the space. Facilitating reflection and inner readiness for learning. Erasmus+ project REFLECT 2014-2015 publication.

concreto alla comunità in cui vivono. Ciò significa che, prima di tutto, I giovani devono diventare consapevoli di quali siano i loro punti di forza e comprendere i propri valori, convinzioni, preferenze personali, bisogni, tendenze, abitudini e tutto ciò che li rende unici. Diventando consapevoli di sé e comprendendo i propri punti punti di forza e i propri limiti, si aprono nuove opportunità che altrimenti non sarebbero disponibili. Quando i giovani hanno una maggiore consapevolezza di sé, sono in grado di viversi come individui unici e separati. Diventano più autentici e tendono ad avere relazioni più oneste e genuine, poiché gli altri saranno attratti da ciò che sono veramente. Inoltre sono maggiormente in grado di sviluppare le loro aree di forza e di modificare ciò che è poco funzionale.

#### IL POTERE DELLA AUTOCONSAPEVOLEZZA

La consapevolezza di sé può migliorare le esperienze dei giovani. E', infatti, uno strumento e una pratica che può essere utilizzata ovunque e in qualsiasi momento, affinché i giovani possano vivere nel momento presente, vedendo se stessi e la situazione in modo realistico, per poter fare la scelta più adeguata in quella precisa situazione.



Figure 5: L'AUTOCONSAPEVOLEZZA E' POTENZIANTE!

La ricerca mostra che l'autoconsapevolezza è direttamente correlata all'intelligenza emotiva e rende più facile identificare quali siano i fattori di stress e utilizzare queste informazioni per costruire strategie di adattamento efficaci.

Goleman afferma che i giovani che non riescono a regolare le proprie emozioni rimangono concentrati su se stessi e non sono in grado di apprendere o pensare, mentre quelli che sviluppano competenze emotive e sociali riescono ad utilizzare in modo più efficace le proprie capacità cognitive. La consapevolezza di sé vista da practitioner e ricercatori è sia un mezzo primario per alleviare il disagio psicologico, sia un percorso di sviluppo personale che porta i giovani al benessere psico socio emotivo. Fenigstein et al. ha scritto che "una maggiore consapevolezza di sé è sia uno strumento che un obiettivo." Essere consapevoli di sé aiuta I giovani a non identificarsi con i propri pensieri, ma a percepirsi come l'entità che osserva i pensieri. Questo processo procura un grande senso di libertà.

Per concludere, la riflessione consente ai giovani di avere una maggiore consapevolezza dei propri punti di forza e dei propri limiti, al fine di essere meglio equipaggiati ad affrontare le sfide della vita, a risolvere I problemi, a prendere le decisioni e a prevedere i risultati di tali decisioni. La riflessione, inoltre, aiuta ad analizzare le differenze e le somiglianze tra gli individui, orientando i giovani verso lo sviluppo di relazioni interpersonali sane e verso una comunicazione attentat ai bisogni degli altri.

#### **BIBLIOGRAFIA**

- Dewey, J. (1933) How We Think. Buffalo, NY: Prometheus Books.
- Dewey, J. (1938). Experience and education. New York: Collier Books, Macmillan.
- Fenigstein A., Scheier M. F., Buss A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. Journal of Counselling and Clinical Psychology,
- Gardner H. (1983) Frames of mind. The Theory of multiple intelligences. Basic Books
- Gibbs G (1988). Learning by doing: A guide to teaching and learning methods. Further Education Unit. Oxford Polytechnic: Oxford.
- Goleman D. (2009) Emotional Intelligence
- Jakube Aurelija, Jasiene Ginte, Taylor Mark, Vandenbussche Bert (eds), Holding the space. Facilitating reflection and inner readiness for learning. Erasmus+ project publication REFLECT 2014-2015
- Jasper, M. (2003) Beginning Reflective Practice. Nelson Thornes, Cheltenham.

<sup>12</sup> Fenigstein A., Scheier M. F., Buss A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. Journal of Counselling and Clinical Psychology.

- Kessels, Jos. (2006). Het poëtisch argument: Socratische gesprekken over het goede leven. Amsterdam:Boom Filosofie.
- Kolb, D. (1994) Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. Engelwoods Cliffs, NJ: Prentice–Hall.
- Luckner J.L & Nadler R. S. (1997). Processing the experience. Strategies to enhance and generalize learning. Kendall/Hunt Publishing Company.
- Luken, Tom. (2010). Problemen met reflecteren. De risicos van reflectie nader bezien. In Luken, Tom & Reynaert, W. (2010) Puzzelstukjes voor een nieuw paradigma? Aardverschuiving in loopbaandenken. Eindhoven-Tilburg: Lectoraat Career Development Fontys Hogeschool HRM en Psychologie
- Robins, A., Ashbaker, B., Enriquez, J. and Morgan, J. (2003) Learning to reflect: professional practice for professionals and paraprofessionals. International Journal of Learning, 10
- Schön, Donald. 1983 The Reflective Practitioner, Basic Books Inc.

#### **IMAGE CREDITS**

• For figure 1 source is https://www.pugetsound.edu/academics/experiential/create-experiential-learning-opportunities/available-resources/creating-critical-reflection-assignments/design-models/kolbs-learning-cycle/

• For figure 2-4 Torben Grocholi for the Erasmus+ project REFLECT

• For figure 5 source is https://www.worldpulse.com/community/users/gitajayakumar/posts/62911



