



Yoga Educazione

Coscienza di se stessi

*di Sn. Mridulananda (Maria Cavalluzzi)
Cultore della materia in Pedagogia Sperimentale*

La Rivista Yoga educazione
è stata registrata al n°
12/11, presso il Tribunale
di Trani — Ufficio Stampa
in data 10/11/2011.

Direttore Responsabile
Felice Abbattista

Direttore editoriale
Maria Cavalluzzi

Redazione
Stefania Lisena — Anna
Chiusolo — — Nicola Nesta
— Katia Baldassarre — Ste-
fania Sgherza Rosanna
Sebastio

Editore
Associazione Nazionale
Yoga Educazione

**Comitato Scientifico della
rivista:**

prof. V. A. Baldassarre
(docente Università di Bari),
prof. M. Baldassarre
(ricercatore Università di
Bari), Alessia Mandato
(dottore di ricerca in socio-
logia), dott.ssa Maria Caval-
luzzi (pedagogista), F. Ca-
stellini (dirigente scolasti-
co), R. Sebastio (dirigente
scolastico), M. Biscotti
(dirigente scolastico).

**Progetto grafico editoriale
ed Editing**
Maria Cavalluzzi

Il termine identità è oggetto di discussione millenaria nell'ambito delle scienze umane. Un punto di partenza centrale nelle teorie che si occupano di crescita umana.

L'identità si costruisce lentamente attraverso l'esperienza. E' una competenza trasversale che fa riferimento ai propri bisogni, ma anche alla consapevolezza delle difficoltà intellettuali, relazionali e sociali che ognuno incontra sul suo cammino.

La ricerca del sé nella storia di vita di ogni persona inizia molto presto già intorno ai due anni più precisamente in quell'età i bambini iniziano a distinguere tra me e te. Compiono parole come **mio** e i bambini amano essere riconosciuti nelle loro abilità, pongono domande ad esempio come: sono bravo? Ecc.

L'identità è ancora una definizione grossolana dell'Io: esisto come essere diverso da te.

Piano, piano i bambini cominciano ad acquisire fiducia in se stessi e a percepirsi come persone sempre più competenti.



Sommario

Coscienza di se stessi
p. 1

Competenza: sapere in
azione in Europa p. 3

Educazione all'ascolto,
educazione all'espres-
sività, educazione alla
poesia p. 7

Questo sono io!
p. 9

Libri per espandere le
frontiere della mente
p. 11



Intorno agli otto/nove anni se tutto il cammino di crescita si è sviluppato senza eccessive difficoltà compare l'idea di personalità, imparano a gestire le relazioni; hanno delle convinzioni personali, sanno cosa li rende bravi bambini.

Di fatto, se la famiglia, la scuola, le relazioni sociali sono riuscite a stimolare nei ragazzi un processo riflessivo e trasformativo più che reattivo, la via verso un'identità forte e flessibile compie i primi passi. Credo profondamente che la capacità di progettare un futuro realizzabile abbia questi due antecedenti.

Per identità forte e flessibile intendo quella capacità del soggetto di percepirsi da una parte come persona capace di... e dall'altra come essere umano che ha elementi di fallibilità, pertanto capace di accettare la vittoria come la sconfitta ed elaborarle attraverso il processo riflessivo.



La flessibilità identitaria crea le basi per essere una persona che nel suo cammino è consapevole delle sue potenzialità come delle sue fragilità ed è in continua crescita. Tale processo si nutre di relazioni, di sentirsi parte di un universo relazionale con il quale interagire e costruire un futuro che è personale e globale. Il pensiero riflessivo diventa dunque, una base per avere una buona consapevolezza di sé; aiuta il soggetto a riconoscere i segnali emotivi ed espressivi del proprio corpo, a dare un nome alle emozioni che prova e che lo informano sulle situazioni nelle quali si sente bene e quelle che gli provocano disagio.

Tale pensiero insieme alla consapevolezza aiuta ogni persona a intuire, riconoscere e comprendere diversi aspetti di se stesso. La flessibilità identitaria si nutre di queste due dimensioni che il soggetto sviluppa attraverso relazioni familiari, scolastiche e extrascolastiche.

Questi luoghi d'esperienza possono fare tanto per aiutare i bambini a costruire un'identità forte e flessibile sia attraverso la stimolazione della pluralità delle intelligenze (Gardner), sia attraverso didattiche attive che lo aiutano ad acquisire competenze tecniche, creative e capacità riflessive.

I bambini insomma, dovrebbero imparare “a camminare con le proprie gambe”, metafora che rende bene, l'autonomia di pensiero e di azione da altre persone con cui studiano, imparano, crescono, discutono e costruiscono il futuro sempre e comunque partendo da se stessi.



Competenza: sapere in azione in Europa

di Prof. Rosanna Sebastio

Viviamo nella complessa e dinamica società della conoscenza, una società che “... genera, condivide e mette a disposizione di tutti i membri la conoscenza che può essere utilizzata per migliorare la condizione umana” (1).

Per avere successo in questo tipo di società bisogna essere preparati ad affrontare i rapidi e imprevedibili cambiamenti che la continua innovazione culturale ci impone: non è più sufficiente disporre di elevate capacità intellettive o essere abili professionalmente, è necessario assumere atteggiamenti di apertura verso le novità adattandosi ad esse in una logica di apprendimento continuo.

È essenziale sviluppare la capacità di orientarsi in situazioni problematiche, mettendo in moto e orchestrando “... le proprie risorse interne, cognitive, affettive e volitive, utilizzando quelle esterne disponibili in modo coerente e fecondo” (2) diventa, quindi, importante “... saper combinare diverse risorse, per gestire o affrontare in maniera efficace delle situazioni, in un contesto dato” (3).

Questo è agire con competenza, cioè, saper far fronte a situazioni complesse, mobilitando in maniera pertinente tutte le risorse personali e sociali, oltre alle risorse tecnico specialistiche, mettendo in gioco ciò che si sa e ciò che si sa fare, ma anche ciò che piace e che si vuole conseguire.

Le competenze, quindi, non sono la sommatoria di conoscenze, capacità o atteggiamenti, ma corrispondono all'integrazione complessa di queste componenti dell'individuo che gli permette non solo di svolgere compiti e affrontare situazioni problematiche, ma anche di prendere decisioni e valutare il proprio agire.

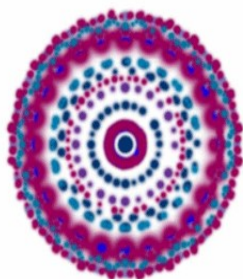
Possono essere variabili nel tempo e, soprattutto, variano da individuo a individuo in funzione del fatto che ognuno utilizza in modo personale le risorse e la loro combinazione per affrontare con successo una stessa situazione problematica.

Nel tempo il loro ruolo nei sistemi organizzativi è andato crescendo tanto da diventare centrale in molti modelli: si parla, per esempio, di gestione per competenze e organizzazione per competenze. Attualmente le aziende richiedono al personale, oltre alle conoscenze tecniche specifiche, competenze personali (motivazione, consapevolezza, ecc.), sociali (cooperazione, disponibilità, ecc.) e metodiche (metodo di lavoro, capacità decisionali, flessibilità).





Per avere successo e, quindi, per poter vivere dignitosamente nella attuale società non è più sufficiente il solo contributo della componente razionale dell'individuo, diventa importante far ricorso alle sue risorse emozionali o "intelligenza emotiva", come definita nel 1995 dallo psicologo americano Daniel Goleman (4). Nel testo "Intelligenza emotiva", divenuto un best seller, l'autore individua e descrive cinque componenti fondamentali dai quali si evince che l'intelligenza emotiva si fonda su due tipi di competenza, una personale (Consapevolezza delle proprie emozioni, Dominio delle proprie emozioni, Motivazione) e una sociale (Empatia, Abilità sociale) e sottolinea come la mente emozionale, da cui nasce l'intelligenza emotiva, agisce prima e più a fondo di quella razionale come dimostrato dal fatto che le emozioni sono più potenti e pervasive dei pensieri razionali.



Per rispondere in modo efficace alle esigenze che la nostra società ci impone, a livello europeo, da alcuni anni è in corso una profonda discussione sul tema delle competenze che ogni cittadino della Unione deve acquisire per *"la realizzazione e lo sviluppo personali, la cittadinanza attiva, l'inclusione sociale e l'occupazione"* (5). La discussione è complessa e articolata e comporta implicazioni che investono diversi settori dalla formazione e istruzione, all'orientamento al lavoro, al benessere sociale. Il primo atto formale di questo iter può essere rintracciato nel documento "Definition and Selection of Competencies" (DeSeCo), frutto nello studio realizzato dall'OCSE nel 2003, che ha avviato il processo di definizione delle competenze chiave, individuandone nove, ripartite in tre categorie; nel documento, forse per la prima volta, la competenza viene definita come *"capacità di rispondere a esigenze individuali e sociali o di svolgere efficacemente un'attività o un compito"*, avvalendosi di abilità cognitive, ma anche di attitudini, motivazioni, valori, emozioni. (6).

Nel 2006, per la prima volta si mettono a fuoco le otto competenze chiave europee definendole, in modo più rigoroso, come *"una combinazione di conoscenze, abilità e attitudini appropriate al contesto"* (5) e solo due anni dopo, il Parlamento Europeo perfeziona ulteriormente il concetto di competenza e affronta l'aspetto più delicato: la costruzione di un sistema unitario di certificazione delle competenze dei cittadini, acquisite in ambito formale, ma anche non formale o informale (7). Nello stesso documento si precisa anche il significato dei termini *"conoscenze"* (risultato dell'assimilazione di informazioni attraverso l'apprendimento), *"abilità"* (capacità di applicare



conoscenze e di utilizzare know-how per portare a termine compiti e risolvere problemi), "competenze" (comprovata capacità di utilizzare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e/o metodologiche, in situazioni di lavoro o di studio e nello sviluppo professionale e personale).

Nell'ultimo decennio il quadro comunitario ha conosciuto un'accelerazione rilevante intorno al concetto di competenza e nel 2018 con una nuova Raccomandazione si affronta il problema di un'istruzione inclusiva e della dimensione europea dell'insegnamento proponendo agli Stati Membri le "8 competenze chiave europee" che gli stessi sono chiamati a recepire, facilitandone l'acquisizione da parte di tutti i cittadini in quanto indispensabili perché sono *"quelle di cui tutti hanno bisogno per la realizzazione e lo sviluppo personali, l'occupabilità, l'inclusione sociale, uno stile di vita sostenibile, una vita fruttuosa in società pacifiche, una gestione della vita attenta alla salute e la cittadinanza attiva."* Si sottolinea ulteriormente che tali competenze *"si sviluppano in una prospettiva di apprendimento permanente, dalla prima infanzia a tutta la vita adulta, mediante l'apprendimento formale, non formale e informale in tutti i contesti, compresi la famiglia, la scuola, il luogo di lavoro, il vicinato e altre comunità."* In questo contesto, inoltre, la competenza viene ridefinita come *"un insieme di conoscenze, abilità e atteggiamenti"* (8).

La promozione dello sviluppo delle competenze è un punto programmatico importante nelle politiche europee ed è indispensabile per l'attuazione di un'"Europa equa, inclusiva e ricca di opportunità" come indicato dai "20 principi del pilastro europeo dei diritti sociali". Nel primo articolo si sottolinea che *"ogni persona ha diritto a un'istruzione, a una formazione e a un apprendimento permanente di qualità e inclusivi..."* per acquisire e mantenere *"...competenze che consentono di partecipare pienamente alla società e di gestire con successo le transizioni nel mercato del lavoro"* (9).

Sebbene nei documenti europei si dà importanza all'apprendimento non formale, è evidente che i primi a essere coinvolti nella promozione dello sviluppo delle competenze sono i sistemi educativi dei Paesi Membri che sono chiamati a rivedere il proprio ruolo.

La Scuola, quindi, non può più essere vista solo come fonte di conoscenze disciplinari, ma deve assumersi la responsabilità di aiutare gli studenti a impadronirsene



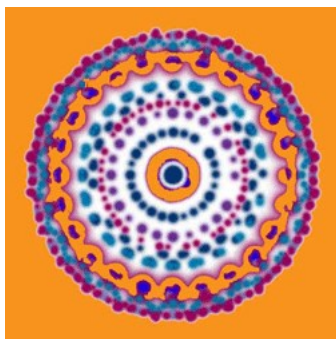


attivamente accompagnandoli nell'acquisizione di competenze fondamentali che saranno utili nell'arco della loro vita. Diventa, quindi, indispensabile introdurre “*forme nuove e innovative di insegnamento e apprendimento*” (8).

Viene, quindi, richiesto ai sistemi educativi dei Paesi Membri di aiutare gli allievi a imparare a tenersi al passo con i tempi, acquisendo competenze che permettano loro di fronteggiare con fiducia le trasformazioni sociali, economiche, tecnologiche che la società della conoscenza impone, che li preparino alla vita adulta e lavorativa e a ulteriori occasioni di apprendimento.

Si tratta di introdurre un nuovo paradigma della formazione, sottolineando la necessità di offrire a tutti i giovani gli strumenti per sviluppare abilità nonché competenze specifiche: si comincia, così, a parlare di didattica per competenze, che fornisca conoscenze e abilità approfondite, ma incida sulla cultura individuale e ne diventi patrimonio permanente.

In questo modo i giovani possono imparare ad imparare, competenza che sarà loro utile per tutta la vita.



Riferimenti

1. UNESCO World Report United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. Toward knowledge societies, 2005, *UNESCO World Report*. Conde-sur-Noireau, France: Imprimerie Corlet.
2. Michele Pellerey Etas, Milano 2004
3. Rosario Drago, *La nuova maturità*, Centro studi Erickson – Aggiornamento 2000
4. Daniel Goleman, *Intelligenza emotiva*, Best Bur – Rizzoli Libri 1995
5. Raccomandazioni 2006
eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2006:394:0010:0018:IT:PDF
6. www.oecd.org/education/skills-beyond-school/definitionandselectionofcompetenciesdeseco.htm
7. Raccomandazioni 2008 eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32008H0506(01)
8. Raccomandazioni 2018 eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604(01)
9. 20 principi del pilastro europeo dei diritti sociali 2017 ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/economy-works-people/jobs-growth-and-investment/european-pillar-social-rights/european-pillar



Educazione all'ascolto, educazione all'espressività, educazione alla poesia

di Maria Teresa Gallo

Docente

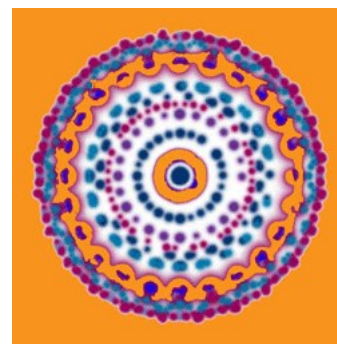
“Bambini oggi siamo qui per parlare con voi della Poesia.

Cos'è questa cosa strana?

Diciamo che è quella cosa che non serve a niente ma di cui abbiamo bisogno perché se non ci fosse saremmo più poveri.

Sapete, con la Poesia si può parlare di tutto, ma proprio di tutto, pensate che si può parlare persino di una cipolla”.

“Cipolla, anfora luminosa,
petalo e petalo
si formò la tua bellezza,
squame di cristallo ti accrebbero
e nel segreto della terra oscura
si arrotondò il tuo ventre di rugiada ...”
(Wisława Szymborska)



Ecco, questo l'approccio di una esperienza educativa interessante e dagli specifici obiettivi formativi, condotta da un team di esperti in “Lettura espressiva, diffusione e conoscenza della Poesia” in una scuola primaria di Bisceglie (BAT).

Le attività avviate dai cinque componenti del gruppo di Associazione di Promozione Sociale “L'Ora Blu”, (Progetto del Dott. Zaccaria Gallo), hanno coinvolto cinque classi quarte per un totale di circa 102 alunni, nell'arco temporale di una settimana.

Gli obiettivi perseguiti sono stati da un lato quello di affinare le capacità attentive e di ascolto dei bambini,



dall'altro quello di accostarli in vario modo alla Poesia (nelle sue più variegate forme), sia in qualità di semplici uditori che in veste di fruitori e produttori di elaborati frutto della loro creatività, fantasia e mondo interiore.

Sono state utilizzate anche altre forme espressive quali ad esempio quelle iconiche, mimico-gestuali, grafico-pittoriche e di drammatizzazione.

Le attività del gruppo "L'Ora Blu" condotte con i bambini erano perfettamente rispondenti agli obiettivi del progetto "Libriamoci" a cui hanno aderito le scolaresche del II° Circolo Didattico di Bisceglie, inserendosi in particolar modo nel filone "Giochi di Versi". L'intento era finalizzato a combinare parole e suoni che dessero vita a espressioni e forme comunicative alternative utilizzando il genere poetico sia classico che contemporaneo.

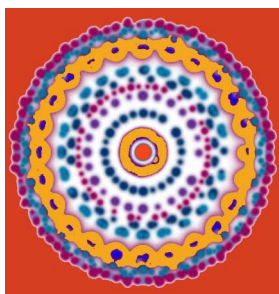
Sin dal primo approccio con gli alunni, il team ha fatto in modo di far comprendere cosa fosse la Poesia e come vi si giungesse utilizzando non solo l'osservazione della realtà, ma servendosi anche di strumenti quali la musica e il colore.

Ai bambini è stato spiegato che la Poesia è il mezzo con cui condividere e creare condizioni per una giusta convivenza: "poiché se ogni uomo è un libro, le parole saltano come scimmie di albero in albero" (Robert Musil) e la parola, che è una specificità dell'essere umano, serve ad incontrare l'altro e dividerne sentimenti ed emozioni.

Finalizzate alla conoscenza delle varie forme poetiche, atte a favorire l'evoluzione del pensiero e la consapevolezza di sé, sono state proposte letture, filastrocche, liriche, riguardanti il mondo dell'infanzia e della Natura.

Giochi di ruolo, letture individuali e di gruppo, produzione di elaborati hanno coronato via via le varie attività, arricchendo di specificità educative ogni singola situazione.

Il coinvolgimento degli alunni e del team docenti è stato totale e proficuo ed ha avuto ricadute positive anche nella programmazione quotidiana e interdisciplinare delle varie attività didattiche.





Una esperienza, quindi, che ha coinvolto e lasciato un segno di gioiosa e consapevole partecipazione e interazione tra esperti, alunni e docenti, nell'obiettivo di far accostare sempre più i bambini alla lettura e alle molteplici forme dell'espressione poetica.

Questo sono io!

*di Michela Tetro
Docente*

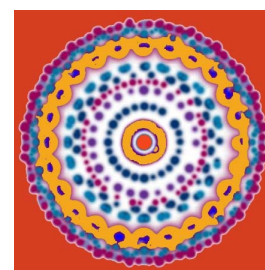
L'identità personale può essere considerata come l'insieme delle caratteristiche che definiscono una persona rendendola unica.

Quando parliamo di caratteristiche ci riferiamo sia agli aspetti puramente fisici che a quelli culturali e psicologici. Ciò che contraddistingue una persona è sì il colore dei suoi occhi, dei suoi capelli, la sua statura, la sua nazionalità, ma anche il suo modo di pensare, le sue modalità di relazionarsi, il suo stile comunicativo, l'atteggiamento che usa per interfacciarsi con il mondo esterno, insomma, tutto ciò che è e la rende un essere irripetibile nella sua unicità.

Sebbene alcune di queste caratteristiche siano innate, l'identità personale è il risultato di un complesso processo dinamico che si costruisce sin dalla nascita attraverso una continua interazione con gli altri e con l'ambiente circostante.

La domanda "Chi sono io?" può trovare una risposta solo nel momento in cui mi confronto con l'altro da me che, in quanto altro, delimita il mio essere rendendolo visibile come farebbe uno sfondo che dà forma ad una sagoma ben precisa.

Per queste ragioni, sin da quando veniamo al mondo, siamo impegnati in una continua attività di scambio con ciò che ci circonda: dare e ricevere è l'incessante "lavoro" che ci permette di acquisire sempre maggiore consapevolezza rispetto a ciò che siamo e alle infinite possibilità che abbiamo di evolverci intervenendo in modo positivo sulla realtà.





Punto di partenza di questo costante processo è acquisire la consapevolezza della propria identità corporea.

Prendendo in prestito le parole di Winnicott, possiamo sostenere che “Il sentirsi abitatore del proprio corpo è la prima indispensabile tappa del processo di diventare persona”.

È il corpo il primo “confine” a separarci dall’ambiente esterno, la “frontiera” che ci permette di sconfinare nel mondo e di far sconfinare quest’ultimo nel nostro essere più profondo; ecco perché è fondamentale che il bambino impari a definire la propria corporeità sperimentando le molteplici possibilità che essa gli offre.

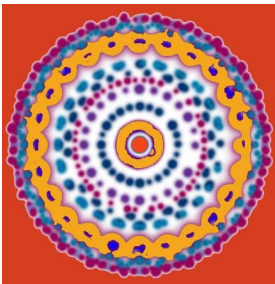
Correre, saltare, arrampicarsi, rotolarsi, testare vari schemi motori gli permette di diventare padrone del proprio corpo, di governarlo in modo consapevole nell’interazione con l’ambiente e con gli altri.

L’importanza di questa prima conquista è sottolineata anche nelle Indicazioni Nazionali per il curriculum della Scuola dell’Infanzia laddove si afferma che “I bambini prendono coscienza del proprio corpo, utilizzandolo fin dalla nascita come strumento di conoscenza di sé nel mondo”.

Il fine ultimo è, quindi, la conquista del mondo intesa come la capacità di affrontare tutti i cambiamenti che la vita ci riserva mantenendo integro il nucleo fondante del nostro essere e nello stesso tempo affinandolo: modificando, smussando e ampliando diversi aspetti e caratteristiche che l’esperienza ci suggerisce.

Nel corso della crescita, infatti, la consapevolezza di sé, attraverso l’interazione con il mondo esterno, si struttura in modo più complesso interessando tutte le dimensioni dell’Io; le nuove conquiste si integrano in maniera coerente rendendo la propria immagine solida e riconoscibile, per sé e per gli altri.

Avere un’identità personale stabile e positiva permette di sentirsi vivi, di essere connessi ed in armonia con la realtà e, se la strada si fa incerta, non ci sentiremo smarriti perché avremo la forza consapevole di dire “Questo sono io!”





Libri per espandere le frontiere della mente

*di Katia Baldassarre
Docente*

Recensione

Autore: Anna Oliverio Ferraris

Titolo: La costruzione dell'identità

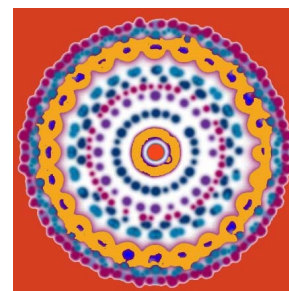
Torino: marzo 2022

Editore: Bollati Boringhieri

Il libro recensito è l'ultimo dei tanti della dottoressa Anna Oliverio Ferraris, psicologa e psicoterapeuta, nonché professore ordinario di Psicologia dello sviluppo presso l'Università "La Sapienza" di Roma dal 1980 al 2010.

Considerata la complessità dell'argomento, l'analisi che l'autrice fa della costruzione dell'identità, affrontata nei suoi vari aspetti e nelle varie fasi dello sviluppo, risulta illuminante e fortemente ancorata al contesto socio-culturale odierno. L'identità si configura come polimorfa e in continuo divenire, sottoposta come è alle influenze e trasformazioni sollecitate dall'ambiente esterno, di conseguenza anche a trasformazioni societarie corrispondono trasformazioni identitarie.

Il confronto con l'Altro permette la sperimentazione e quindi l'evoluzione, attraverso processi di interscambio con il mondo circostante. Esiste però il rischio di dispersione, "l'individuo sperimenta una fatica nuova nel realizzare la propria identità in maniera autentica e senza perdere sé stesso". Se da un lato si ricerca la stabilità dell'identità, dall'altro l'identità stessa viene definita come "porosa" e "fecondamente permeabile" alle sollecitazioni esterne, soprattutto in questo periodo storico in cui i social media ricoprono un ruolo preponderante e vasto nella vita di tutti noi.





È questo dinamismo che fa comprendere come la costruzione dell'identità sia in realtà un percorso sempre diverso.

Gli esempi riportati da casi clinici inducono alla riflessione, al contempo rendendo la lettura stimolante. Il libro è davvero ricco di contenuti che la dottoressa Ferraris, con il suo linguaggio efficace ed immediato, rende accessibili e di facile comprensione.

Questa rivista è uno spazio di riflessione sui temi dello yoga, educazione e della crescita umana, realizzata attraverso il contributo gratuito (karma Yoga), di tutti coloro che collaborano. Se ritenete valida, l'iniziativa editoriale diffondete l'indirizzo del sito ai vostri contatti, affinché più persone possano riflettere e condividere tale esperienza.

www.educazioneyoga.it

