



# Yoga Educazione

## *Personalità e Identità*

*di Vito Antonio Baldassarre  
Prof. Università degli Studi di Bari*

**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

Provo innanzitutto a dire qualcosa che serva a individua-  
re e descrivere sommariamente un significato del termine  
PERSONALITA'. Scelgo una definizione iniziale che  
metta in evidenza subito il senso di difficoltà e complessi-  
tà che è alla base della definizione che scelgo.

La personalità è la descrizione abbreviata della biografia  
di un soggetto. Per descriverla compiutamente bisognerebbe conoscere tutto quello che riguarda il suo sviluppo  
nel corso della vita fino al momento in cui incontriamo  
quel dato soggetto.

Ne fanno parte i successi, le sue gioie, le sue pene. Vi ap-  
partiene anche il modo in cui egli ha reagito nei diversi  
momenti di crisi. Ne fanno parte, inoltre, gli influenza-  
menti che gli appartengono in ragione delle persone in-  
contrate nelle esperienze di vita che in una certa misura  
hanno esercitato una loro influenza sia in senso positivo  
sia anche in senso negativo. I fatti che gli appartengono  
dovrebbero essere risituati nel loro ordine cronologico a  
seconda del significato sia di valore positivo, sia di

### Sommario

**Personalità e Identità**  
p. 1

**Prendersi cura di sé e  
lo yoga** p. 5

**Educare i genitori  
alle competenze per  
la vita con la meto-  
dologia Laboticon  
“RACCONTARSI  
E’ VIVERSI”** p. 8

**Emozioni in gioco**  
p. 10

**Life Long Learning  
strumento per so-  
pravvivere nella so-  
cietà della conoscen-  
za?** p. 12

**Libri per espandere  
le frontiere della  
mente** p. 15



valore negativo che sono andati a far parte del corredo di esperienze vissute e vagliate dallo stesso soggetto per l'attribuzione di valore positivo, negativo o indifferente.

Ovviamente va detto che tutto questo va ad impiantarsi su un soggetto che ha all'origine una dotazione di elementi vitali estremamente importanti dal punto di vista potenziale che in ragione dell'esperienza sono stati utilizzati più o meno significativamente tenendo prima di tutto conto dell'importanza attribuita sia come risonanza sull'aspetto genetico ed esperienziale del soggetto sia per quel che può essere dipeso dagli incontri occasionali o cercati dal soggetto stesso.

Raccontato così, il tentativo di tracciare una indicazione per aprire una discussione sul tema di come può essere descritta la personalità è evidentemente un approccio piuttosto complesso.

Proverò a fare riferimento ad un esperto che ha guardato a questo tema in modo corrispondente alla difficoltà di azzardare definizioni. Teniamo presente che la parola personalità deriva dalla parola latina *persona* che era la maschera che gli attori indossavano e perciò più che rappresentare la sostanza, rappresentava l'apparenza.

L'esperto che chiamo in causa è Eric Berne, il neuropsichiatra americano che ha elaborato la metodologia di *Analisi Transazionale*, quindi uno studioso con i piedi per terra che nella sua teoria della personalità faceva riferimento esplicito alla teatralità sostenendo che fin dai primi anni di vita ognuno di noi costruisce inconsapevolmente un *copione* che continuerà a recitare come se il suo modo di percepire la realtà e di reagire a ciò che accade sia l'unico possibile.

Una modalità più o meno simile noi utilizziamo per definire il concetto di *carattere* (dal greco KHARÀSSEIN = incidere) che individua un po' il  *marchio*, cioè l'incisione dei  *segni caratteristici* di ogni soggetto umano che possono diventare una specie di CORAZZA come commentava un altro studioso, lo psicanalista Wilhelm Reich: un'armatura che può servire a difendersi dagli insulti del vivere, ma che può nascondere l'esperienza autentica di sé e dei propri desideri.





L'aver proceduto in questo modo nella presentazione del tema mi consente di evidenziare la caratteristica dominante quando usiamo la parola *identità*.

Possiamo dire che soltanto a partire dall'antica cultura greca si è tentato di classificare le persone sulla base delle loro caratteristiche. Tra i primi a prendere l'iniziativa fu Teofrasto, discepolo di Aristotele che, nel IV secolo a.C. costruì un elenco di 30 tipologie possibili che egli mise a punto dedicando la sua attenzione alle tipologie negative come il *chiacchierone*, *l'adulatore*, *l'avar*, *il vigliacco*, e così di seguito. Successivamente un suo conterraneo, Ippocrate si servì della conoscenza della biologia (era medico come sappiamo) e costruì una classificazione individuando quattro tipologie umane con significato positivo: *Il SANGUIGNO* (*allegro, goloso, giocherellone*); *Il COLLERICO* (*permaloso, furbo, generoso*); *il MALINCONICO* (*triste, debole, avaro*); *il FLEMMATICO* (*lento, pigro, apatico*).

Nonostante i limiti di tali classificazioni, quella di Ippocrate in modo particolare ebbe successo per un periodo molto lungo.

Dobbiamo comunque considerare che, malgrado l'individuazione di nuove e più plausibili modalità *classificatorie*, tutte le volte in cui noi umani che abbiamo conosciuto tante persone nel corso dell'esperienza di vita, riconoscendo la non corrispondenza di manifestazioni caratteriali assolutamente lontane da quelle che ci aspettavamo, viene probabilmente spontanea la domanda: *ma è la stessa persona che conoscevamo questa? Boh!*

Allora ecco, azzardiamoci comunque a prendere in considerazione una delle classificazioni in voga: quella delle cosiddette *big five*, *le magnifiche cinque dimensioni* della personalità che ci fanno individuare le *identità* e che dalle lettere iniziali assumono l'acronimo OCEAN, cioè: *l'apertura all'esperienza* (*Open to experience*); *la coscienziosità* (*Conscientiousness*); *l'estroversione* (*Extroversion*); *la gradevolezza* (*Agreeableness*); e *la vulnerabilità emotiva* (*Neuroticism*).

Ma qui dobbiamo aggiungere: ognuno di noi le possiede tutte e cinque, ognuno in diversa misura. In questi ultimi tempi, in ragione della diffusione del termine

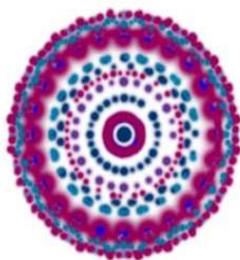


*RESILIENZA*, che all'origine è un termine ripreso dalle caratteristiche proprie di alcuni materiali come la gomma, la spugna ed altri materiali, come la gomma, la spugna ed altri materiali, come persino il ferro, i quali in ragione dell'uso di ciascuno di essi, tendono a dilatarsi e a restringersi e cioè tendono a perdere e a riguadagnare la loro consistenza, il termine resilienza viene usato anche con riferimento alle variazioni di umore e di comportamento.

Possiamo aggiungere, tutto sommato, anche una caratteristica vantaggiosa, l'*OTTIMISMO*, che ha dato luogo alla nascita di una corrente di ricerca in psicologia (la psicologia positiva) che consente di identificare i fattori utili e necessari per affrontare le difficoltà della vita e i problemi che si presentano.

Infine, io dico che nel mondo in cui viviamo sono cresciuti i valori negativi a tutti i livelli e si manifestano: violenza, aggressività, odio. Ritengo indispensabile sviluppare formazione nella direzione di due sentimenti da diffondere in una semina diffusa dappertutto e sono:

### L'AMORE e la PAZIENZA





## *Prendersi cura di sé e lo yoga*

*di Sn. Mridulananda (Maria Cavalluzzi)  
Cultore della materia in Pedagogia Sperimentale  
Università degli Studi di Bari*

Una riflessione su cosa significa essere felici, ha attanagliato più volte nel corso della vita, il nostro sentire. Nella giovinezza di solito si crede che per essere felici occorra sperimentare emozioni forti, che spingono i giovani in territori impervi; avvicinandoli alle droghe, al piacere, al sesso, all'arte ecc., per colmare bisogni ed esperire velocemente la vita.

In quest'andirivieni tra ricerca del piacere e la gioia di vivere ci si interroga sul senso della vita. Il passaggio all'età adulta se non si è fatto un lavoro su se stessi potrebbe far prevalere il senso del dovere sul sentire. Quello che a mio avviso guida o dovrebbe guidare la vita di ogni persona e la ricerca costante e continua di connessione con se stessi e con gli altri, queste due dimensioni perseguite ci danno serenità, ci fanno sentire che siamo equilibrati e appagati e ci fanno guardare al futuro con speranza.

Il tempo che passa così, in qualsiasi fascia d'età, non è vissuto come una perdita perché si vive intensamente in tutti i settori della vita ed il futuro non ci spaventa e diviene ricco di progettualità.

In tal modo, accanto ai doveri del lavoro, della famiglia ecc., riusciremo a disseminare il nostro quotidiano di semplici gesti che ci renderanno sempre orgogliosi di noi da una parte e connessi all'umanità del sentire dall'altra ed il sole così, ogni giorno splenderà nel cielo della vita illuminando le parti buie e rendendo i dolori e le sofferenze più lievi.

Nell'età adulta, quando il senso del dovere ha avuto il sopravvento sul sentire, ci si ritrova a rimpiangere una vita non vissuta e spesso, si racconta a se stessi che è troppo tardi, per provare ad essere felici. **NON E' MAI TROPPO TARDI PER VIVERE LA FELICITA'.**





E' un'età questa, in cui si ha molto tempo libero, per incontrare altre persone, valorizzare la propria sfera sociale ed affettiva. Sarebbe utile frequentare trasversalmente, senza avere paura, persone di diversa età anche molto più giovani, per continuare ad apprendere e a mettersi in gioco. La cultura, l'arte come forma di espressione, la cura del corpo come esercizio di benessere possono svolgere un ruolo fondamentale per conoscere e sperimentare nuove dimensioni. La vecchiaia, scrive Enzo Bianchi nel libro "La vita e i giorni" (il Mulino) assomiglia all'autunno per aggiungere subito che nessuna stagione è più dell'autunno ricca di poesia.



Il compito più importante di questa fase è mantenere vivo il desiderio di benessere e di poesie presente in noi. C'è una disciplina molto versatile "lo yoga", che ha un'azione sul corpo, ma anche sulla psiche e può svolgere un ruolo fondamentale anche nell'età adulta quando il corpo comincia a perdere in efficienza.

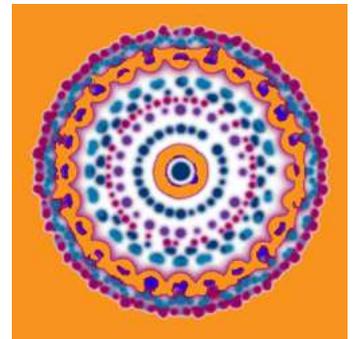
Lo yoga si può praticare ad ogni età perché mantiene più flessibile il corpo, lavora sull'equilibrio e la coordinazione e rallenta il processo d'invecchiamento. Inoltre attribuisce grande importanza al respiro e al rilassamento, migliora la qualità del sonno, può essere utile non solo per risolvere fastidi fisici, ma anche per prevenire eventuali malanni futuri, "**cura e prevenzione**". Ci sono anche studi in base ai quali lo yoga può dare sollievo ai **dolori cronici**, tipici dell'avanzare dell'età, quali ad esempio quelli causati dall'artrite o dall'osteoporosi, dolori alla schiena ecc. Inoltre agisce sulla postura migliorando la salute della colonna vertebrale. Si tratta di una tecnica psicofisica che aiuta a liberare la mente e come conseguenza rende più sereni e rilassati. Inoltre insegna a lasciar andare, ad affrontare la vita con più leggerezza e positività.

Secondo gli yogi la giovinezza è determinata, non tanto dall'età anagrafica quanto dallo stato di salute e flessibilità della colonna vertebrale. Questa disciplina può aiutare a mantenere anche oltre i settantanni livelli di vitalità più alti.



La ricerca della felicità dunque, non ha età e può essere il motore che ci spinge ad esplorare territori culturali espressivi ed esperienziali sempre nuovi in cui esiste una continuità circolare e trasversale che coinvolge tutte le età. L'esperienza dell'adulto si può confrontare con la spinta energetica e dirompente di altre fasce d'età mescolandosi con qualcosa di nuovo che arricchisce e stimola tutti.

In questo modo si potrebbero creare le basi per scambi culturali espressivi e ludici che creano comunità nella logica di superamento delle chiusure individualistiche della società liquida (Bauman), a favore di una trasversalità del comunicare che va oltre le differenze di età tra giovani e meno giovani.





## *Educare i genitori alle competenze per la vita con la metodologia Laboticon “RACCONTARSI E’ VIVERSI”*

*di Barile Immacolata  
Pedagogista Mediatrice in metodologia Laboticon*

Oggi abbiamo bisogno di educare a raccontarsi nell'autenticità delle relazioni! Educare i genitori ai valori dello stare bene insieme educando alle emozioni significa porre le basi per un futuro migliore, sano dal punto di vista emotivo, sociale, etico e morale dei figli. E' fondamentale avviare riflessioni per agire sul cambiamento di atteggiamenti, andare ad agire sulle dinamiche sociali, cominciando proprio dalla famiglia attraverso percorsi di educazione alle competenze per la vita educando alla comunicazione emozionale genitori e figli.



E' difficile avere una buona relazione con gli altri se non si ha una buona relazione con se stesso. Essere emotivamente intelligenti significa mantenere un rapporto equilibrato tra il mondo intrapersonale ed il mondo interpersonale, significa riconoscersi nelle proprie qualità ed accettarsi nei propri limiti. Pertanto l'accompagnamento educativo al dialogo emotivo attraverso la metodologia laboticon, basata sull'approccio laboratoriale con l'utilizzo di strumenti come le carte delle emozioni può rappresentare una straordinaria opportunità per le famiglie di comunicare le emozioni costruendo setting pedagogici generativi di bellezza autentica. La metodologia prevede la costruzione di un setting relazionale efficace ed efficiente che parte dalla motivazione, infatti ogni singolo partecipante ai cerchi di comunicazione emozionale deve essere motivato all'incontro e preparato a partecipare seguendo le indicazioni metodologiche di laboticon.

Il laboticon attraverso il cerchio di comunicazione emozionale prevede l'utilizzo delle carte delle emozioni disposte in forma circolare. Ogni singolo partecipante a turno è invitato dal trainer a scegliere una carta colorata e avvia il dialogo emotivo facilitato dalla osservazione della carta. Così a turno ogni partecipante sceglie una



carta e racconta un pezzetto della sua storia di emozioni facilitato nel dialogo emotivo con la carta scelta.

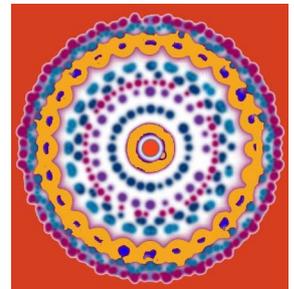
Le carte delle emozioni ideate nell'ambito della metodologia Laboticon, rappresentano un valido strumento applicativo per educare alle emozioni. Le storie delle nostre emozioni sono dentro di noi e raccontare un pezzettino di sé all'altro ci aiuta a sentirci meno soli e ci insegna a vivere nella autenticità delle relazioni. Entrare in relazione con l'altro significa trasformarsi e viverci.

La metodologia **Laboticon®**, ideata nel 2003 dalla dott.ssa Immacolata Barile e ampiamente sperimentata in diversi istituti scolastici, si avvale di tecniche di comunicazione ad orientamento integrato, attraverso la costruzione di percorsi laboratoriali di epistemologia sperimentale con partecipazione diretta del partecipante bambino e/o adulto.

Le attività vengono proposte in maniera graduale utilizzando il metodo induttivo rendendo i bambini/ragazzi liberi di agire con spontaneità, di manifestare il loro spirito di iniziativa, di estrinsecare la loro capacità creativa e di coltivare le loro personali abitudini.

Le tecniche di comunicazione emozionale con le carte delle emozioni consentono ai partecipanti di esercitare e potenziare i processi cognitivi, emotivi e corporei.

La metodologia è frutto di un lungo lavoro di ricerca-azione condotto nelle scuole della provincia di Bari ed ha condotto alla pubblicazione del manuale di educazione alla comunicazione emozionale "I. Barile, V.A. Baldassarre, *Percorsi di Educazione alla Comunicazione emozionale. Star bene in famiglia e a scuola*, Edizioni dal Sud, Bari 2019" con l'intento di aiutare i genitori a migliorare la capacità di riconoscere e individuare le nostre emozioni, migliorare la capacità di comunicare e descrivere le emozioni, migliorare la capacità di affrontare situazioni conflittuali, migliorare il benessere personale e nella relazione grupppale, acquisire una maggiore sensibilità verso i sentimenti altrui migliorando la capacità di ascoltare gli altri.



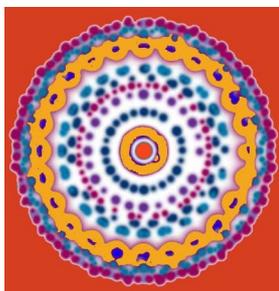


## Emozioni in gioco

di **Michela Tetro**  
Docente

Nel complesso processo di costruzione dell'identità personale, un'importanza fondamentale riveste lo stimolo "emozioni" e l'acquisizione di una competenza emotiva tale da consentire al bambino di sviluppare sicurezza, fiducia in se stesso e una buona autostima personale.

La parola emozione deriva dal latino *emotio*, che significa "movimento", "impulso". In effetti l'emozione rappresenta l'insieme delle reazioni organiche e comportamentali che un individuo sperimenta di fronte a determinati stimoli esterni e interni e che gli consentono di adattarsi a una situazione. Si tratta, quindi, di risposte innate composte da fenomeni involontari, automatici e simultanei, che coinvolgono sia il corpo che la mente.



Secondo la teoria darwiniana, le emozioni servono per la sopravvivenza fisica, psicologica e sociale poiché ci proteggono da minacce e da pericoli (pensiamo alla paura ad esempio). Altre emozioni, invece, ci permettono di instaurare relazioni con gli altri favorendo la comunicazione (è il caso della gioia o della tristezza).

Indipendentemente dalla connotazione positiva o negativa di un'emozione, ciò che occorre sottolineare, da educatori, è che ogni emozione ha un valore che va riconosciuto e accolto al fine di legittimare tutti gli stati emotivi conseguenti. È questo riconoscimento la base per accompagnare i bambini all'acquisizione di una serie di abilità sociali e di una buona dose di empatia utile ad avere successo nella vita e nel rapporto con gli altri.

La competenza emotiva, cioè la capacità di riconoscere, nominare, comprendere, esprimere e regolare le emozioni, sia le proprie che quelle altrui, è il risultato di un percorso che va coltivato e favorito sin dalla primissima infanzia aiutando il bambino a conquistare tutti gli strumenti utili per comprendere e regolare le emozioni in modo equilibrato.

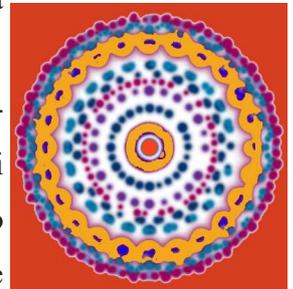


A questo proposito, John Gottman propone una sorta di training che definisce “allenamento emotivo”. Genitori ed educatori possono “allenare” il bambino all’acquisizione della competenza emotiva insegnandogli le strategie per riconoscere le emozioni vissute e trasformarle in opportunità di crescita personale.

All’interno di questo training, una particolare attenzione, deve rivestire la ricerca e l’uso di un “lessico emotivo”: insegnare al bambino a dare un nome all’emozione, usare le parole per raccontarla e per descrivere le reazioni ed i comportamenti che ne conseguono, aiuta i bambini a ritrovare la serenità e gli adulti a sintonizzarsi con un mondo interiore, quello dei bambini, fatto di stati emotivi che necessitano di essere convalidati, anche se spiacevoli, perché è dal loro riconoscimento che bisogna partire per imparare a gestirli e a controllarli.

Di fronte ad una reazione emotiva forte, frasi come “Non piangere” “Non è successo niente”, seppur dette con l’intento di rasserenare il bambino, non lo aiutano, anzi hanno come unico effetto quello di allontanare emotivamente il bambino dall’adulto perché minimizzano, ignorano e svalutano un disagio che essi vivono come reale e con un’intensità tale che necessita di essere solo accolta e contenuta. Per questo, una strategia efficace è rappresentata dal fornire un contatto fisico rassicurante, basterebbe un abbraccio per placare una crisi di rabbia, un momento di tristezza, una reazione di paura. Bisogna considerare, infatti, che fino ai 7-8 anni i bambini non sono ancora in grado di gestire gli stati emozionali impulsivi poiché manca la mediazione del pensiero nella regolazione dei comportamenti.

Ecco che la mediazione delle figure di accudimento è fondamentale poiché è grazie all’interazione con adulti emotivamente disponibili e sintonizzati con i piccoli che la strada per la crescita emotiva e intellettuale si fa possibilità di arricchimento per sé e per gli altri. Ne consegue che gli insegnanti, insieme alle figure genitoriali, sono chiamati a mettersi in gioco innanzitutto come profondi conoscitori della propria emotività e, conseguentemente, come “allenatori” attenti, in grado di schierare tutte quelle abilità, frutto di esperienza, consapevolezza e autoregolazione nella partita che ha come premio la serenità e l’equilibrio interiore delle future generazioni.





## *Life Long Learning strumento per sopravvivere nella società della conoscenza?*

*di Prof. Rosanna Sebastio*

La necessità di aggiornare i lavoratori allo scopo di migliorare il rendimento in ambito lavorativo risale al secolo scorso.

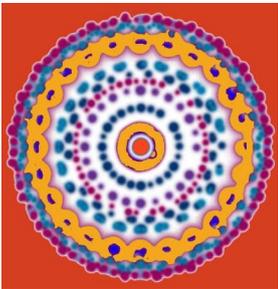
A partire dal secondo dopoguerra, i corsi di “aggiornamento” hanno caratterizzato quasi tutti gli ambiti lavorativi anche se non sempre con il successo sperato: non sempre le persone a cui erano rivolti mostravano l’adeguato interesse e i formatori le adeguate capacità cognitive e relazionali; soprattutto, non veniva veicolato che l’evolversi delle dinamiche, che cominciavano a caratterizzare la nostra società, dovevano corrispondere a un adeguamento nel mondo del lavoro.

Negli anni '70 l'idea di educazione permanente comincia a modificarsi. Nel rapporto intitolato "Learning to Be" (1972) l'UNESCO si fa portavoce del nuovo concetto di educazione permanente come *“l’istruzione che accompagna l’individuo lungo tutto l’arco della vita, in diversi luoghi e con diverse modalità”*.

Tuttavia a livello europeo il percorso è lungo e forse non adeguatamente veloce.

Sono trascorsi più di venti anni, quando nel 1996 con il Libro bianco di Cresson viene definito un nuovo concetto di formazione in collegamento alla società della conoscenza, apportando una importante innovazione: il termine *educazione* è sostituito con quello di *apprendimento*. Da questo momento cambia l’idea di rapporto educativo.

L’apprendimento lungo tutto l’arco della vita o, anche, il life long learning assume definitivamente valore portante nella politica europea quando si prende atto dell’importanza di altre forme educative a supporto dell’educazione formale, in particolare della educazione non formale e di quella informale (Conferenza di Lisbona, 2000). Se l’apprendimento formale si svolge in istituti specializzati che al termine dei percorsi rilasciano attestati ufficiali, l’apprendimento non formale comprende competenze e conoscenze acquisite in altri contesti (sul posto di lavoro, all’interno di enti,





associazioni, sindacati, ecc.), inoltre grande importanza assume l'apprendimento informale che, non pianificato, non è legato a dimensioni spazio-temporali e permette all'individuo di acquisire, anche in modo inconsapevole e non intenzionale, abilità, conoscenze e competenze semplicemente facendo esperienza: così si inizia a imparare ancor prima della scuola e si continua fin dopo il pensionamento.

In definitiva, attraverso un processo fluido e costante che dura tutta la vita in linea con i cambiamenti economici e sociali, l'individuo, in base alle sue esigenze, attua la propria realizzazione nel lavoro e nella società, contribuendo, così, alla realizzazione di una maggiore coesione sociale.

Infatti l'apprendimento come motivazione personale e l'auto-apprendimento che responsabilizzano l'individuo e lo pongono come figura principale del proprio processo di crescita è forse il principale aspetto innovativo del life long learning e può diventare l'energia vitale dello sviluppo collettivo.

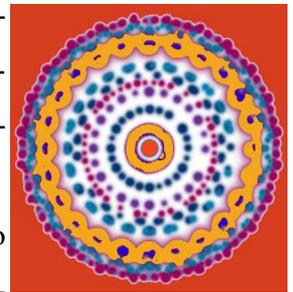
Non vi è dubbio che il fenomeno della globalizzazione abbia contribuito al successo del life long learning. Infatti l'allargamento del mercato del lavoro, l'esigenza di aggiornare costantemente il proprio bagaglio culturale e professionale, ma soprattutto l'introduzione di continue innovazioni tecnologiche spingono, quasi obbligano, l'individuo a tenersi al passo con il cambiamento.

Naturalmente una certa inerzia caratterizza l'applicazione di quello che a livello legislativo ci si propone, infatti, soprattutto da parte delle generazioni più vecchie, non è facile accettare che apprendere da adulti non è più una scelta, ma una necessità.

D'altra parte se l'idea non è veicolata opportunamente si rischia concretamente che i giovani possano vivere l'esperienza in modo caotico e superficiale arrivando alla massima aspirazione di accontentarsi di ciò che si trova.

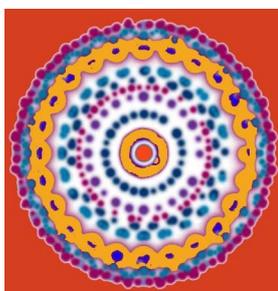
Le probabilità che le nuove generazioni accettino il precariato come forma normale di vita è altissima con la conseguenza che il non aver un preciso ruolo nella società e la mancanza di una sicurezza economica li renda insicuri e li ponga in balia del mondo del lavoro non esente da speculazioni.

Perché il life long learning sortisca gli effetti attesi a livello sociale è indispensabile



il coinvolgimento di molti attori istituzionali e sociali che sono chiamati a favorire la connessione tra i tre tipi di apprendimento, valorizzando anche l'aspetto emotivo e relazionale, per assicurare l'inclusione sociale e lavorativa inducendo il soggetto ad adattarsi al cambiamento.

E' importante l'acquisizione di una sorta di chiave interpretativa che fornisca il giusto approccio per affrontare il cambiamento e che permetta di rinnovarsi con convinzione ogni qual volta ce ne sia il bisogno. Ciò comporta la necessità di "imparare ad apprendere", di ricapitalizzare il proprio sapere, modificandolo o sostituendolo per adattarsi ai cambiamenti e rispondere all'esigenze del mutevole vivere sociale.





## *Libri per espandere le frontiere della mente*

*di Katia Baldassarre  
Docente*

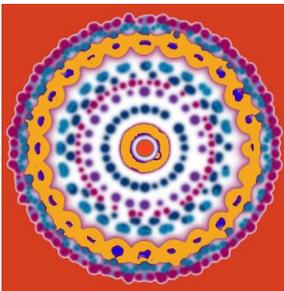
### **Recensione**

*Autori: Serena Lecce, Federica Bianco*

*Titolo: Mettiti nei miei panni – programma per promuovere l’empatia e le relazioni con la teoria della mente*

*Trento: gennaio 2018*

*Editore: Erickson*



Il libro recensito rappresenta uno sviluppo della teoria della mente. Appartiene alla collana “I Materiali” della casa editrice Erickson ed è pensato per l’utilizzo pratico nella didattica ed educazione dei bambini di scuola primaria, sia con sviluppo tipico sia con sviluppo atipico, presentandosi così ideale per essere proposto all’intero gruppo classe.

Il testo è composto di una prima parte teorica, in cui vengono affrontate le basi della teoria della mente e la sua applicazione attraverso un progetto di ricerca azione svolto dalle autrici con alunni dalle classi seconde alle classi quinte di scuola primaria tra il 2014 e il 2015. Segue la parte pratica con la presentazione dei materiali utilizzati divisi in 6 unità di lavoro in cui vengono affrontati specifici temi attraverso storie, due per ogni tema, e attività per la comprensione. Presentato con un linguaggio accessibile, offre spunti di riflessione sull’importanza dell’insegnamento dell’empatia ai bambini ed è rivolto agli insegnanti di scuola primaria, agli operatori ed educatori, che vogliono promuovere lo stare bene a scuola potenziando l’empatia e le relazioni sociali.

Aiutare i bambini a comprendere le motivazioni che sottendono alle azioni altrui e guidarli a mettere in atto comportamenti sociali adeguati e attenti agli altri significa promuovere la costruzione di buone relazioni sociali e favorire l'uscita dalla prospettiva egocentrica e di auto-referenzialità. Il lavoro individuale sulle storie mentali e la riflessione in gruppo stimolano nel bambino la capacità di mettersi nei panni degli altri aiutandoli a sviluppare una visione più complessa e articolata del mondo sociale che comprende il proprio e l'altrui punto di vista.

*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](http://www.educazioneyoga.it)*

