



# Refl' Action

## PRACTICE BRIEF

Autori:

Francesca Salmeri

MarcoValerio Battaglia

Una collaborazione:



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2021-1-FR02-KA210-YOU-000031035

# Index

1. Introduzione

2. La Ricerca

3. Tool Kit

4. Lettere dai trainer e dai partecipanti

5. Riflessione sulla Riflessione

6. Conclusioni

7. Bibliografia

# Introduzione

Refl'Action è un progetto finanziato dal programma Erasmus+ il cui obiettivo è quello di sensibilizzare all'uso della riflessione intesa come azione per la promozione del benessere e della trasferibilità dell'apprendimento; pensato per lo sviluppo dei giovani all'insegna dei valori di una vita sana ed una crescita personale e collettiva consapevole.

Durante le diverse azioni del progetto il nostro scopo primario è stato quello di condividere con le figure lavorative dell'ambito educativo - insegnanti, educatori, formatori, operatori giovanili, ecc. - i molteplici possibili utilizzi delle pratiche riflessive. Tramite un costante confronto con le realtà coinvolte abbiamo confermato la potenzialità della riflessione e delle sue pratiche nel potenziamento delle esperienze di apprendimento e dei percorsi formativi a lungo termine.

Per rendere più semplice e trasferibile la condivisione delle nostre esperienze e ricerche riguardo la riflessione e la pratiche ad essa annessi abbiamo deciso di sviluppare questo manuale, come uno strumento di utilità pratica sia nell'ambito del lavoro educativo che nell'ambito della vita individuale di ognuno di noi.

L'idea di base è quella di rendere disponibile per il lettore uno strumento di facile utilizzo e lettura che permetta l'arricchimento delle proposte formative o l'utilizzo delle pratiche riflessive nei diversi ambienti lavorativi dove possono essere applicate.. A tal fine questo practice brief ripercorre i diversi passi nel nostro percorso, durante diciotto mesi dedicati alla ricerca teorica e pratica sulla riflessione.

Il primo capitolo ripropone in maniera più sintetica i cinque articoli pubblicati sul sito del progetto; il secondo capitolo offre alcune pratiche riflessive applicabili a diverse modalità formative con un particolare riferimento al ruolo del facilitatore. L'ultima sezione è dedicata ad una raccolta di testimonianze dei trainers internazionali che usano o hanno usato nel corso delle loro professioni, le pratiche riflessive o il concetto di riflessione.

Come punto di partenza si può indicare questa citazione di Dewey:<sup>1</sup> *"Il compito vitale dell'educazione, nel suo aspetto intellettuale, è quello di coltivare le attitudini del pensiero riflessivo, preservando dove già esiste, e trasformando, tutte le volte che sia possibile, i metodi meno ordinati di pensiero in altri più rigorosi. [...] L'informazione è un peso indigesto se non è accompagnata dalla comprensione. Diventa conoscenza solo in quanto il suo materiale viene compreso.*

1. John Dewey. 1859 – 1952. Filosofo e pedagogista americano.

*E l'intelligenza, la comprensione stanno a indicare che le varie parti dell'informazione appresa sono afferrate nella loro relazione reciproca - un risultato che hai raggiunto solo quando l'acquisizione accompagnata dalla riflessione costante sul significato di ciò che viene studiato.”<sup>2</sup>*

Cosa significa per noi riflettere? Esperire ed assumere consapevolezza delle proprie esperienze. Quando assegnamo un significato ad un determinato ricordo, quando rimandiamo ad una determinata circostanza ed alle sue variabili specifiche sensazioni, emozioni ed idee allora stiamo riflettendo. Se esiste una riflessione corretta è quella in grado di aiutare l'individuo a leggere in modo autentico le proprie esperienze di vita, al fine di sviluppare una maggiore consapevolezza su sé stesso e sul mondo che lo circonda. Dal nostro punto di vista è questa la concezione di riflessione che rende l'individuo in grado di leggere e considerare il suo operare, il suo funzionamento e le eventuali cause e conseguenze legate ai propri comportamenti.

È il processo riflessivo che permette l'apprendimento di un'esperienza. Nello specifico la riflessione si configura come un'azione umana che coinvolge l'ambito emotivo, fisico e mentale del nostro essere. Dipende dal tipo di esperienza e dal valore e dalla profondità di questa la tempistica dedicata alla riflessione.

Si può riflettere, prima, dopo o durante un'esperienza. Ciò che cambia è l'obiettivo che ci proponiamo di raggiungere tramite la riflessione. Nel campo dell'educazione la riflessione è spesso equiparata alla valutazione di una determinata situazione, esperienza, incarico o processo. Questo 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; l'attenzione è posta principalmente sull'integrazione di nuove conoscenze ed esperienze con le precedenti, al fine di acquisire nuove competenze o di arricchire quelle pregresse. Interpretare il processo riflessivo in quanto processo di valutazione rischia di metterne in luce solo alcuni aspetti che non ne esauriscono il potenziale, compresa la sua applicabilità.

La riflessione non è definibile in quanto processo logico di causa ed effetto; può comprendere cause ed effetti ma non si limita a questi. Nell'ambito del processo riflessivo troviamo, infatti, diversi elementi non riconducibili ai processi strettamente logici, elementi che comprendono sentimenti, convinzioni, credenze, bagagli culturali, fattori ambientali e di sviluppo, strettamente connessi all'area individuale e soggettiva del soggetto riflettente. Per queste ragioni la riflessione deve essere considerata una risorsa utile per diversi contesti, utile al fine di comprendere in

modo più approfondito non solo le circostanze esterne, ma anche quelle interne all'individuo, come pensieri, emozioni e comportamenti.

In sintesi, la pratica riflessiva va intesa non come una mera valutazione o un processo puramente logico di causa-effetto, ma come un processo più complesso di continua ed inesauribile scoperta e comprensione. Un procedimento in cui gli individui indagano attivamente le motivazioni da cui sono guidati per raggiungere una maggior consapevolezza di chi sono, cosa provano, cosa pensano e quali schemi utilizzano nella loro relazione con gli altri.

Riflettere vuol dire acquisire una capacità dinamica di affrontare le situazioni; la nostra idea è che la riflessione sia la chiave per arricchire ogni esperienza rendendo l'individuo consapevole del proprio sviluppo.

Una promozione della riflessione come pratica regolare all'interno del mondo educativo, sembra, essere fondamentale nella formazione dell'individuo: i soggetti più propensi alla riflessione sulle proprie esperienze sembrano, infatti, più inclini all'indagine ed alla comprensione del proprio agire in situazioni complesse e sconosciute.

La consapevolezza che deriva dalle esperienze, raggiunta attraverso la riflessione, può creare delle credenze, degli esempi a cui tornare nel momento in cui si sperimenta una situazione analoga sul piano pratico, teorico, fisico ed emotivo. Nello specifico, acquisire una maggior consapevolezza riguardo alle proprie competenze sociali ed emotive, ovvero riguardo all'insieme di attitudini e di atteggiamenti che si utilizzano nella vita quotidiana. Accrescendo la consapevolezza del sé, la riflessione innesca un processo di scoperta che a partire dal *"come penso"*, *"come mi sento"* e *"come mi relaziono agli altri"*, porta ad una continua crescita della motivazione e della volontà che sono alla base dell'apprendere.

# La Ricerca

Nel corso dei diciotto mesi progetto la dot.ssa Francesca Salmeri<sup>3</sup> ha cercato di raccogliere in cinque differenti articoli gli elementi fondanti del concetto di riflessione, intesa nell'ambito dell'educazione esperienziale come parte integrante di ogni esperienza, ed alcune possibili prospettive di sviluppo delle sue pratiche. Lo scopo perseguito nelle pubblicazioni è stato quello di sottolineare il valore della riflessione come azione utile sia allo sviluppo educativo che a quello professionale e personale.

Partendo dalle radici del termine riflessione, il primo articolo si concentra sulla definizione della riflessione nell'ambito dell'educazione esperienziale; il secondo indaga quali siano gli aspetti del riflettere connessi al pensiero, la critica ed il giudizio; il terzo cerca di restituire, seppure in minimi termini, l'aspetto più spirituale e meditativo del riflettere, indagando le connessioni con diverse pratiche meditative comuni in oriente; il quarto esplora gli aspetti più scientifici e legati al funzionamento del nostro corpo, quali alcune funzioni neuronali ed alcuni ormoni coinvolti nelle azioni cognitive, emotive o mentali presenti nel riflettere; infine il quinto articolo restituisce alcune

<sup>3</sup>. <https://reflectionproject.eu/research/>

possibili attività riflessive, sottolineando l'importanza del ruolo del formatore alla luce della *teoria delle cinque W*.

I cinque articoli si sviluppano dalla concezione di riflessione come attività umana naturale e necessaria per una comprensione approfondita di se stessi e della comunità a cui si appartiene. Nel percorso sviluppato abbiamo voluto sottolineare l'importanza delle pratiche riflessive nella quotidianità.

Nel primo articolo "*Il significato e il valore della riflessione: alla ricerca di una definizione comune*"<sup>4</sup> ripercorriamo la storia del termine nella sua accezione più pratica e simbolica dal latino *reflexio-reflexionis*, letteralmente ripiegamento, fino a sfiorare la *διάνοια* greca, ovvero la conoscenza consapevole.

Proprio come negli antichi greci e latini, la riflessione nella metodologia esperienziale si pone non come un concetto chiuso, ma come un processo che dipende da numerosi fattori.

Il legame con l'esperienza è indiscutibile, per i latini il riflettere significava ripiegare, riordinare, proprio come quando riflettendo dopo un'azione ci ritroviamo a

4. Articolo consultabile a questo link - <https://reflectionproject.eu/research/>

rimettere insieme i pezzi che l'hanno composta; allo stesso tempo la conoscenza negli antichi greci non era qualcosa di finito, ma di continuo e dinamico.

Un processo di accrescimento senza fine, che vede l'uomo raccogliere le proprie idee, esperienze, emozione, in sé stesso al fine di raggiungere il benessere e la consapevolezza di sé.

Dopo numerosi secoli giungiamo all'età contemporanea e all'accezione comune di ciò che è conosciuto come apprendimento esperienziale e del lavoro di John Dewey. Quest'ultimo in *How We Think*,<sup>5</sup> descrive il pensiero riflessivo come il *"ripiegarsi mentalmente su un soggetto e rivolgere ad esso una seria e continua considerazione"*.

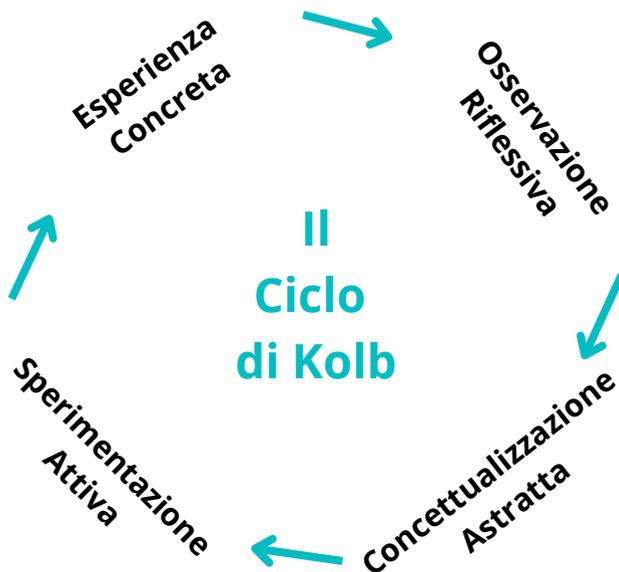
Da Dewey prendiamo la praticità dello strumento riflessivo che nasce dall'esigenza di uscire da uno stato di dubbio. Secondo lo studioso americano la riflessione è un processo dinamico che si sviluppa attraverso fasi concatenate, degli stadi fluidi attraverso cui il processo si sviluppa per raggiungere la soluzione. Non è un processo finito, quanto un ciclo che si ripete in cui ogni riflessione conclusa rappresenta il punto di partenza della successiva.

5. J. Dewey, *How we think*, D.C. Heath & Company, Boston, 1910; *Come pensiamo*, trad.ita a cura di A. G. Monroy e C. Bove, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2019

6. Articolo consultabile a questo link - <https://reflectionproject.eu/research/>

Per le fasi richiamate rimandiamo al primo articolo della nostra ricerca, *"Il significato e il valore della riflessione: alla ricerca di una definizione comune"*,<sup>6</sup> oppure alla pubblicazione *"An Interpretation of Dewey's Experiential Learning Theory"*.<sup>7</sup>

Tutto questo percorso teorico porta al ciclo specifico dell'apprendimento esperienziale che abbiamo utilizzato come assunto di partenza delle nostre attività pratiche: il ciclo di Kolb.<sup>8,9</sup>



6. Articolo consultabile a questo link - <https://reflectionproject.eu/research/>

7. Articolo consultabile a questo link - <https://eric.ed.gov/?id=ED481922>

8. David Allen Kolb. 1939, Illinois. Educatore e pedagogista statunitense, che ha sviluppato le sue pubblicazioni e i suoi studi su varie tematiche quali l'apprendimento esperienziale, il cambiamento individuale e sociale, lo sviluppo di carriera e la formazione professionale

9. Per approfondimenti - <https://libguides.hull.ac.uk/reflectivewriting/kolb>

Nei suoi studi Kolb si sofferma sugli input esterni necessari allo sviluppo della riflessione: domande o strumenti appositamente ideati per facilitare la fase dell'osservazione riflessiva ed è da questa considerazione, della riflessione - azione che nasce Refl'Action.

Non abbiamo adottato gli stadi descritti da Kolb come dogmi imprescindibili, piuttosto abbiamo cercato di trovare un punto d'incontro nei maggiori esponenti dell'apprendimento esperienziale arricchendone i cicli con le teorie di Shon<sup>10</sup> ed altri psicologi e filosofi moderni e contemporanei, collegando la teoria alle pratiche esperienziali odierne.

Abbiamo quindi considerato la riflessione come *un'attività umana consapevole* volta a sciogliere uno stato di dubbio; un processo ciclico e non conclusivo strettamente legato alle caratteristiche degli individui e dei contesti nei quali viene applicato. La Riflessione intesa come un'osservazione della realtà, uno strumento che supporta l'individuo nel raggiungere una maggiore consapevolezza di sé in termini di:

- punti di forza e limiti;
- individuazione e focalizzazione degli obiettivi;
- percezione più chiara dei contesti e delle dinamiche in cui si agisce.

Nel secondo articolo *“La Riflessione tra pensiero, critica e giudizio”*<sup>11</sup>, il focus è stato articolato sui concetti mentali legati all’azione del riflettere, concetti che concernono l’azione del riflettere *“Ma che non possono e non devono sostituirla”*<sup>12</sup>: pensiero, giudizio e critica.

Per quanto riguarda il **pensiero**, questo si può definire come un’attività umana innata, assolutamente necessaria, ma, in relazione al concetto di riflessione, incompleta in quanto non sempre comprende alcuni fattori presenti nella riflessione, quali obiettivi, sentimenti, circostanze specifiche. Il pensiero è infatti un utile strumento di indagine immediata strettamente connesso alla stimolazione sensoriale, ma se non guidato può risultare anche nocivo, infatti: questo *“si manifesta, complica, esplicita e realizza in base al suo orizzonte. Laddove l’attività del pensare sottovaluta o dimentica di riferirsi ad un orizzonte specifico, si incappa in ciò che siamo soliti indicare con il termine Over thinking, il pensiero senza un orizzonte preciso, che si trasforma in una trappola senza via d’uscita”*<sup>13</sup>.

Il **giudizio**, partendo dal significato filosofico del termine, è *“una funzione logica che connette affermando o negando, un soggetto con un predicato e si declina nelle sue differenti possibilità di applicazione”*<sup>14</sup>.

11. Articolo consultabile a questo link - <https://reflectionproject.eu/research/>

12. Salmeri F. *La Riflessione tra pensiero, critica e giudizio*. 2022

13. Ibidem

14. Ibidem

Nell'accezione comune il giudizio è una semplice affermazione che esprime un'opinione su qualcosa o qualcuno in termini di qualità, valore, eccetera; ma questa accezione ne limita profondamente il campo di applicazione, relegando il termine ad un significato, il più delle volte, negativo.

Dal punto di vista della nostra ricerca un giudizio non può essere definito positivo o negativo, quanto consono o non consono in termini di applicabilità; in quanto rispecchia la capacità di comprendere ed esprimere le proprie opinioni, le quali possono senza dubbio essere più o meno adeguate ad una circostanza, ma non sono e non possono mai essere definite "giuste o sbagliate" in quanto strettamente connesse alla percezione personale degli individui.

Strettamente connesso al giudizio è il concetto di critica, anche questo termine fortemente svalutato nel linguaggio comune. La critica si esplicita come la capacità umana di esaminare, valutare ed eventualmente sottolineare aspetti di miglioramento di una determinata situazione. Questo per poter *"scegliere, selezionare, esprimere preferenze o eventuali cambiamenti necessari"*.<sup>15</sup>

Come abbiamo già anticipato la riflessione si lega a questi concetti, che partecipano del processo riflessivo,

senza però esaurirlo, in quanto all'interno del processo riflessivo le nostre abilità di pensiero, giudizio e critica sono associate e sempre accompagnate dalle nostre percezioni sensoriali, dai nostri trascorsi emotivi e della nostra visione della realtà.

Nel corso del terzo articolo *"Viaggiando per lo stesso fiume per acque diverse: riflessioni dal mondo della meditazione"*,<sup>16</sup> si è cercato di ripercorrere a grandi linee la storia e le peculiarità delle diverse scuole e pratiche meditative, cercando di sottolinearne l'applicabilità nella quotidianità individuale.

Ad esempio viene descritta la pratica della *"meditazione di consapevolezza"* della Vipassana che, analogamente all'utilizzo della riflessione che desideriamo portare avanti, cerca di aiutare l'individuo a *"non trattenersi e attaccarsi a quei pensieri che generano ansia o altri effetti negativi"*.<sup>17</sup>

In questo articolo si fa inoltre riferimento alla meditazione samatha buddista del *"calmo dimorare"* che attraverso nove stadi cerca di stabilizzare i pensieri per giungere ad uno stato di equilibrio.

Un aspetto presente in tutte le pratiche meditative indagate e che riteniamo fondamentale nella connessione alla riflessione come strumento di

16. Articolo consultabile a questo link - <https://reflectionproject.eu/research/>

17. Salmeri F. Viaggiando per lo stesso fiume per acque diverse: riflessioni dal mondo della meditazione. 2022

sviluppo personale, è il concetto di **abitudine**: ovvero *"il controllo della propria routine assumendo delle buone pratiche capaci di trasformare la percezione, lo stato d'animo e il benessere di ogni individuo."*<sup>18</sup>

Nel quarto articolo *"Plasticità neuronale memoria ed ormoni: cosa succede dentro di noi quando riflettiamo"*<sup>19</sup> abbiamo cercato di evidenziare cosa comporta riflettere dal punto di vista biologico, cioè cosa accade nel nostro corpo quando mettiamo in pratica l'azione del riflettere. Ci siamo concentrati sull'attenzione, la memoria, l'amigdala e l'ipotalamo, sulla presenza di alcuni ormoni e sul fenomeno della **plasticità neurale**; quest'ultima in particolare è fortemente collegata al concetto di esperienza e, per questo motivo, di grande rilievo per il nostro progetto.

Il fenomeno della plasticità neurale in qualche modo, concretizza dal punto di vista fisiologico le teorie esperienziali, in quanto evidenzia come gli stimoli ambientali influiscano concretamente sulla percezione, sul pensare, ricordare o attuare strategie comportamentali. Ci siamo quindi domandati se fosse possibile o meno l'idea di un'educazione a lungo termine che concretizzi la **personalità riflessiva** di cui trattano molti autori dell'educazione esperienziale. Educare alla riflessione gli individui fino al punto da renderli autonomi nello sviluppo di una propria

personalità riflessiva, capace di interagire con ogni situazione della vita quotidiana o lavorativa. Al termine di questo percorso, basandoci su alcune teorie moderne di neurobiologia e sottolineando l'importanza dell'abitudine, ci sentiamo di poter considerare effettiva la possibilità di sviluppare la personalità riflessiva.

Nel quinto e ultimo articolo del nostro percorso di ricerca, "*Pratiche riflessive: esempi di elementi di sviluppo e gestione di un'attività riflessiva*"<sup>20</sup> abbiamo cercato di evidenziare alcuni elementi che possano sostenere i professionisti e gli individui nella facilitazione e nell'implementazione delle **attività riflessive**.

Per quanto i suggerimenti riguardo le attività riflessive rimandiamo al capitolo successivo, in questa sede verranno invece ripresi gli spunti utili alla facilitazione di pratiche ed attività.

Ciò che emerge dalle esperienze sul campo è che il risultato di un'attività riflessiva dipenda da una moltitudine di fattori e che risulta fondamentale conoscere e considerare quest'ultimi per facilitare uno svolgimento che arrivi all'obiettivo prefissato.

Per facilitare la comprensione di alcuni di questi fattori comuni nell'implementazione delle attività abbiamo

ricondotto questi elementi rielaborando il famoso **metodo delle 5W**.<sup>21</sup>

Questo metodo ci aiuta a delineare gli aspetti fondamentali che ogni formatore, educatore, facilitatore, etc., può tenere a mente per programmare i passi da seguire nel proporre un'attività riflessiva:

- **What** (Cosa): qual è l'attività che si intende svolgere? Quali sono gli obiettivi dell'attività? Quali sono i risultati attesi?
- **Who** (Chi): chi parteciperà all'attività? Quali sono le caratteristiche dei partecipanti? Quali sono le esigenze specifiche dei partecipanti?
- **When** (Quando): quando si svolgerà l'attività? Quali sono le date e gli orari? Quanto tempo durerà l'attività?
- **Where** (Dove): dove si svolgerà l'attività? Quali sono le strutture e le risorse necessarie per svolgere l'attività? Sono disponibili le risorse necessarie?
- **Why** (Perché): perché si svolgerà l'attività? Quali sono le ragioni e gli obiettivi di lungo termine dell'attività? Quali sono i benefici per i partecipanti e per l'organizzazione?

Il metodo delle 5W ci consente di identificare obiettivi e risorse necessarie per pianificare un intervento, ma ancora di più ci spinge ad avere una conoscenza preliminare del gruppo per essere specifici nella nostra proposta.

Un facilitatore deve essere in grado di leggere eventuali bisogni dei partecipanti per adattare il programma alle esigenze e raggiungere infine i risultati di apprendimento migliori. A questo proposito l'invito è sempre quello di rimanere in uno stato di osservazione attiva, grazie al quale il facilitatore potrà sempre decidere di cambiare la direzione dell'attività proposta o addirittura sostituirla, nel momento in cui si renderà conto che questa non corrisponde realmente ai bisogni dei partecipanti coinvolti.

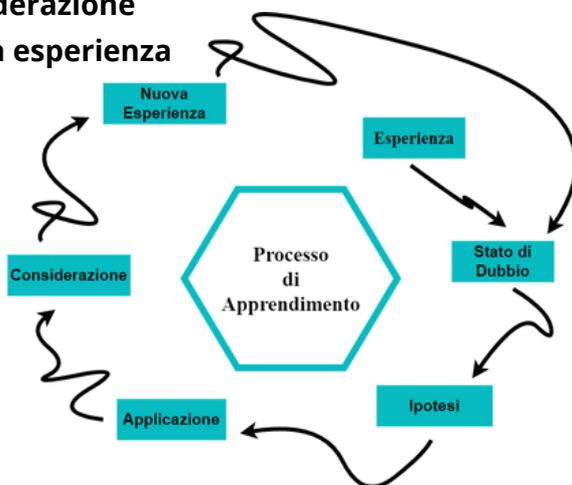
All'inizio del nostro percorso abbiamo definito la ricerca come: *"un'attività umana, che nasce dalla consapevolezza di non possedere a priori tutte le risposte (come un'ammissione di ignoranza). Il suo scopo è di dissolvere il dubbio da cui prende le mosse (nasce quindi da uno stato di dubbio). Si tratta di un processo, strettamente connesso alle caratteristiche degli individui ed ai contesti nei quali viene applicato (e in ciò consiste la natura della riflessione). Ogni riflessione è un punto di inizio per la riflessione successive, non è un processo conclusivo, ma ciclico."*<sup>22</sup>

Al termine siamo giunti ad una definizione di riflessione che pensiamo possa essere utile da tenere in considerazione per implementare e facilitare attività riflessive rivolte ai gruppi, agli individui o a se stessi:

*"La riflessione è un'azione (Refl'Action) umana necessaria, volontaria e consapevole che serve a dissipare uno stato di dubbio. Coinvolge la dimensione fisica, cognitiva e emotiva degli individui e può riguardare sia il piano interiore che essere rivolta verso l'esterno. Non si configura mai come un'unica azione, ma come un ciclo che si ripete all'infinito nella direzione della consapevolezza e dell'equilibrio degli individui coinvolti."*

Il processo di apprendimento, descritto nel nostro modello conclusivo è quindi il risultato di un passaggio di fasi in cui si inserisce la riflessione, in una spirale senza conclusione:

- **esperienza**
- **stato di dubbio**
- **ipotesi**
- **applicazione**
- **considerazione**
- **nuova esperienza**



# Tool Kit

Nel corso del nostro percorso di ricerca ci siamo resi conto come uno degli aspetti più difficili sia quello di creare e facilitare delle attività riflessive. In questo capitolo, attraverso la descrizione di alcune di queste attività cercheremo di fornire degli spunti di riflessione per chi si dovrà interfacciare con queste sfide.

Uno degli strumenti ideati durante il progetto è stato un kit di tre dadi che possa sostenere i facilitatori nella creazione delle attività; tre dadi di tre colori diversi che indirizzino le attività verso una dimensione: cognitiva, fisica, emotiva; che aiutino a delineare modalità di riflessione e restituzione: individuale, sottogruppi, gruppo intero; e che sostengano nella scelta dello strumento da utilizzare: musica, corporeo, creativo, visuale, narrato.

Da sottolineare il fatto che ogni attività coinvolge tutte e tre le dimensioni, ma che possiamo cercare di dare maggior risalto a una delle tre. Prima di procedere nella descrizione di queste pratiche ci sono però degli aspetti che vogliamo approfondire, che per noi sono di vitale importanza.

## **La preparazione e la facilitazione delle pratiche riflessive.**

Le descrizioni delle pratiche in questo capitolo forniscono degli input di base su come delineare la propria attività, costruita ad hoc per i propri partecipanti. Vogliamo però iniziare descrivendo le circostanze generali che influenzano il successo dell'attività, con il loro impatto ipotetico sui partecipanti e sui facilitatori. La riflessione è qualcosa di molto personale e persone diverse la possono vivere in modi diversi.

È importante ricordare che non esiste un modo "corretto" per definire quali siano gli outcome giusti di una determinata riflessione o come dovrebbe essere vissuta poiché molto di questo dipenderà dalle caratteristiche personali e dalle circostanze ambientali.

Nell'ambiente dell'educazione non formale si dice che facilitare i processi di apprendimento sia un'arte. Un facilitatore dovrebbe essere una persona in grado di leggere le circostanze ambientali e dei partecipanti per manipolare l'attività e facilitare il raggiungimento del proprio obiettivo formativo programmato. Il facilitatore ha diversi ruoli: è un osservatore, il più delle volte il giudice, a volte un partecipante.

Deve essere in grado di modificare il suo ruolo nel corso dell'attività. All'inizio guida, poi dà più spazio e ascolta.

Bisogna cercare un equilibrio tra l'essere flessibili per soddisfare le esigenze dei membri e mantenere il processo coerente con il tema. Assicurare che ogni membro del gruppo abbia uno spazio adeguato e protetto per esprimersi in maniera autentica.

Un buon facilitatore sa come porsi i suoi obiettivi e come preparare la strada per facilitarne il raggiungimento da parte del gruppo. Dovrebbe essere in grado di spiegare e comprendere il significato dell'attività proposta, le sue implicazioni e le probabili criticità: è il responsabile dello sviluppo del processo.

Nel programmare un'attività riflessiva, ricordando l'importanza del processo semplificato delle 5W, riteniamo che possa essere di supporto passare attraverso queste fasi:

- Scopo e obiettivi specifici dell'attività
- Pianificazione di come raggiungerli
- Preparazione del contesto: l'ambiente e gli strumenti necessari

- Lancio dell'attività e osservazione delle prime reazioni
- Se necessario decidere di apportare modifiche all'attività per farla combaciare con i bisogni momentanei dei partecipanti
- Lasciare il giusto spazio alla sedimentazione-restituzione

Sul piano delle pratiche individuali, lo scopo della riflessione è quello di migliorare la pratica e diventare più consapevoli rispetto alle proprie decisioni. Le pratiche riflessive aiutano ad assegnare un significato ad esperienze, a sciogliere dei pensieri intrusivi, a fare maggiore chiarezza rispetto ad emozioni o stati d'animo esperiti.

Nel caso pratica individuale, molto spesso, non si inizia con un'esperienza diretta, ma piuttosto con una domanda a cui, per rispondere, si riportano esperienze concrete come prova o supporto. Si vuole sottolineare che in questo caso si intende quella pratica riflessiva rituale che potrebbe, ad esempio, essere usata ciclicamente nel proprio vivere quotidiano.

Vari aspetti individuali, come valori ed attitudini, cambiano nel tempo a seconda delle esperienze che si vivono e, attraverso la riflessione possiamo monitorare questi elementi arrivando a comprendere più facilmente e rapidamente i propri stati emotivi.

Un aspetto molto importante delle pratiche individuali è l'abitudine, sforzarsi di ritagliare uno spazio in cui porsi delle domande in modo autentico.

Può essere utile, soprattutto all'inizio, utilizzare la scrittura per rendere visibili i risultati del proprio riflettere. Ad es: *Come mi sento? Cosa sta prosciugando la mia energia?*

## **Lo Specchio**

Questa attività mira a identificare gli elementi che causano stress all'interno delle dinamiche in cui l'individuo è solito agire. Il partecipante creerà un cerchio che lo rappresenta utilizzando elementi naturali trovati nei dintorni.

All'interno di questo cerchio, dovrà includere quegli elementi che lo fanno sentire bene, tranquillo (sempre rappresentandoli con elementi naturali). Quindi, posizionerà gli elementi esterni che gli causano stress e malcontento; tanto più hanno un effetto negativo, tanto più li posizionerà lontani dal cerchio.

La restituzione avviene in sottogruppi, ogni membro presenta come vuole il proprio specchio agli altri partecipanti.

NB: questa fase non dovrebbe generare dibattito, piuttosto gli uditori possono partecipare ponendo domande, circa gli elementi presenti all'interno o all'esterno del cerchio, a cui il partecipante non è obbligato a rispondere.

## **La Mano**

Ogni partecipante disegna sul proprio foglio una mano e cerca di dare a ogni dito un significato in termini di emozioni:

- Pollice: qualcosa che mi ha fatto sentire ok
- Indice: qualcuno che mi ha fatto sentire sostenuto
- Medio: qualcosa che mi ha fatto sentire a disagio
- Anulare: qualcosa che non ho compreso di me o degli altri
- Mignolo: un impegno per la prossima attività

La restituzione avviene in plenaria, ognuno usa la propria mano per condividere. Il facilitatore dovrebbe cercare di non creare dibattito, quanto di facilitare le emozioni provate dai singoli e di renderle chiare a tutto il gruppo.

## **Esplorazione Empatica**

L'attività "Esplorazione Empatica" è un'opportunità per sviluppare una connessione più profonda e comprensione reciproca tra i membri del gruppo. Suddividiamo il gruppo in coppie, questo favorirà l'apertura verso nuovi punti di vista e un'empatia più ampia.

Ogni coppia riceverà un foglio di carta e una penna per prendere appunti durante l'attività. Spieghiamo che ci saranno due ruoli da svolgere: il Narratore e l'Ascoltatore. Il Narratore sarà colui che condividerà una situazione o un momento significativo della sua vita, mentre l'Ascoltatore si impegnerà attivamente ad ascoltare e rispondere in modo empatico.

Il Narratore inizia descrivendo con sincerità e apertura la situazione o l'esperienza che ha scelto di condividere. È importante che il Narratore esprima non solo gli aspetti esterni dell'esperienza, ma anche le emozioni, i pensieri e le sfide che ha affrontato. Questo aiuterà l'Ascoltatore a comprendere appieno il contesto emotivo e mentale del Narratore.

Mentre il Narratore parla, l'Ascoltatore assume un atteggiamento di ascolto attivo. Si concentra sulla voce, sul linguaggio non verbale e sugli indizi emotivi forniti

dal Narratore. L'Ascoltatore deve cercare di mettersi nei panni di chi narra, impegnandosi a comprendere le emozioni, le sfide e i punti di vista che vengono espressi.

Una volta che il Narratore ha concluso la sua descrizione, l'Ascoltatore prende il foglio di carta e, con delicatezza e rispetto, scrive una risposta. Questa risposta riflette la comprensione dell'Ascoltatore nei confronti del Narratore, mostrando una connessione emotiva e una sincera volontà di comprendere. L'Ascoltatore può condividere parole di sostegno, rassicurazione o riflessioni personali sulla situazione.

Successivamente, i ruoli si invertono e l'Ascoltatore diventa il Narratore, permettendo a entrambi i membri della coppia di condividere le loro esperienze e di sviluppare una maggiore empatia reciproca.

Al termine dell'attività, il gruppo si riunisce per condividere. Questo momento di condivisione permette di approfondire la comprensione reciproca, di confrontarsi sulle emozioni e le sfide affrontate durante l'attività.

## **Where is your power?**

L'attività "Where Is Your Power" ha come obiettivo principale il riconoscimento del proprio punto di forza. L'attività inizia con la creazione di una sagoma personale su un pannello bianco, con il supporto degli altri partecipanti. Il pannello è sollevato da terra, richiedendo così il sostegno fisico dei partecipanti e il contributo di qualcuno per tracciare la sagoma sul pannello.

Una volta completata la sagoma, il partecipante raffigurato è invitato a inserire al suo interno un disegno, una parola o una caratteristica che riconosce come il suo "superpotere" e che desidera mettere a disposizione del gruppo. Questa caratteristica può essere associata anche alla parte del corpo che il partecipante percepisce come la più forte.

Attraverso questo processo, i partecipanti avranno l'opportunità di riflettere su di sé, identificando e riconoscendo le proprie qualità uniche e il loro potenziale di contribuire positivamente al gruppo.

L'atto di rappresentare visivamente il proprio "superpotere" all'interno della sagoma personale crea un senso di connessione e condivisione tra i partecipanti, fornendo un'opportunità per celebrare le

proprie forze individuali e rafforzare il legame di gruppo.

L'attività richiede anche una collaborazione fisica tra i partecipanti, mentre si sostenengono a vicenda per sollevare il pannello e creare la sagoma. Questo aspetto fisico dell'attività favorisce il senso di fiducia reciproca e di sostegno all'interno del gruppo, creando un ambiente inclusivo e empatico.

"Where Is Your Power" promuove l'autenticità, l'empowerment individuale e la consapevolezza delle proprie capacità uniche. Alla fine dell'attività, i partecipanti avranno un'opportunità tangibile per riflettere sulla propria forza e per condividere con gli altri ciò che li rende speciali, contribuendo così a un clima di apprezzamento e ispirazione reciproca nel gruppo.

## **Plasmare la Creta**

Nell'attività "Plasmare con la Creta", i partecipanti vengono bendati e ricevono una palla di argilla da manipolare. L'argilla è un materiale "vivo" in quanto si plasma facilmente ed è un materiale "puro" noto per le sue proprietà purificanti e sanificanti. Durante l'attività, i partecipanti, bendati, modellano l'argilla seguendo il flusso delle proprie emozioni, creando una forma che rappresenta l'espressione del proprio stato emotivo.

Il fatto di essere bendati permette un'esperienza sensoriale intensa, consentendo ai partecipanti di focalizzarsi sulle sensazioni tattili e kinestetiche, creando una forma che rappresenta visivamente il loro mondo interiore.

Sarebbe utile accompagnare l'attività con musica leggera che favorisca un ambiente rilassante e guidare il processo con una voce calma che assista i partecipanti nel ripercorrere i passi di una determinata esperienza o nel focalizzarsi su un particolare stato emotivo; facilitare il processo di connessione con le emozioni e di trasformazione dell'argilla, consentendo ai partecipanti di esprimersi in modo più autentico e liberatorio.

L'attività "Plasmare con la Creta" offre un'opportunità di esplorazione personale e di condivisione emotiva all'interno del gruppo. Il processo di creazione della forma con l'argilla può essere un momento intimo e potente, in cui i partecipanti si sentono liberi di esprimere le proprie emozioni in modo non verbale.

Alla fine dell'attività, le opere realizzate con l'argilla possono essere condivise e discusse all'interno del gruppo, permettendo un momento di riflessione e di connessione attraverso l'espressione artistica e l'intelligenza emotiva.

## **La meditazione della fiamma**

La meditazione della fiamma è un'attività che mira a condurre i partecipanti verso uno stato di calma interiore e pace mentale. È un'esperienza di meditazione guidata che richiede solo pochi minuti e può essere praticata comodamente seduti su un cuscino a terra o su una sedia, o sdraiati

Prima di iniziare, assicurati di trovare un luogo tranquillo, dove puoi concentrarti senza distrazioni. Trova una posizione comoda: con la schiena eretta ma rilassata, o sdraiato, le mani posate sul grembo e gli occhi delicatamente chiusi.

Per prepararti a questa meditazione, prendi qualche istante per lasciare andare le preoccupazioni e gli impegni della giornata. Lascia che la tua mente si rilassi e diventi aperta all'esperienza presente. Questo momento è dedicato interamente a te e alla tua pace interiore.

Inizia con un respiro profondo, inspirando lentamente l'aria e lasciandola fluire fuori dal corpo con un'espirazione lenta e consapevole. Ripeti questa respirazione profonda per altre due volte, permettendo al tuo corpo di rilassarsi sempre più con ogni espirazione.

Ora immagina che dal punto più remoto del tuo corpo, dalla punta del tuo alluce, si accenda una piccola fiamma. Questa fiamma calda e luminosa inizia a salire lentamente lungo il tuo corpo, portando con sé una sensazione di calma, pace e tepore.

Concentrati sul punto in cui la fiamma passa, sentendo il suo calore avvolgere dolcemente ogni parte del tuo essere. Per un attimo, lascia che tutto il resto svanisca e sii completamente presente in questa sensazione rassicurante di tranquillità.

Continua a seguire il percorso della fiamma, sentendo ogni singola parte del tuo corpo accogliere la sua energia pacifica. Respira dolcemente e permetti alla tua mente di riposare nella serenità di questo momento.

Quando sentirai di aver raggiunto uno stato di pace interiore e calma, prendi qualche respiro profondo e gradualmente apri gli occhi. Porta con te questa sensazione di tranquillità e serenità nel resto della tua giornata.

La meditazione della fiamma è uno strumento semplice ma potente per ristabilire l'equilibrio interiore e affrontare lo stress e le tensioni quotidiane. Sperimentala regolarmente e goditi i benefici che può portare alla tua vita.

## **Esperienza Sensoriale a Coppie**

Per questa attività, divideremo il gruppo in "partecipanti bendati" e "guide". L'obiettivo è creare un'esperienza interessante che spinga tutti ad uscire dalla propria zona di comfort, costruendo nel contempo fiducia tra i partecipanti.

Iniziamo creando un clima di fiducia tra i partecipanti. Copriamo gli occhi di alcuni partecipanti e assegniamo loro un partner "guida".

Chiediamo ai partecipanti bendati di fare una passeggiata intorno all'ambiente con il partner che li guida attraverso la voce. Durante questa esperienza, incoraggiamo i partecipanti a sperimentare la mancanza del senso della vista, ad affidarsi completamente alla guida del loro partner e ad esplorare il mondo attraverso gli altri sensi.

A metà dell'attività, i partecipanti possono invertire i ruoli, in modo che tutti abbiano l'opportunità di sperimentare sia la guida che l'essere bendati.

Al termine della passeggiata, torniamo tutti insieme e dedichiamo del tempo per una fase di riflessione. Durante questa fase, condividiamo le nostre esperienze e le nostre riflessioni.

*"Come ti sei sentito all'inizio dell'attività, sperimentando la mancanza del senso della vista? Cosa ti ha sostenuto durante l'attività e cosa invece non ti ha aiutato? Come pensi che la fiducia possa essere d'aiuto sia in questa attività che nella tua vita quotidiana?"*

Possiamo aggiungere delle sfide durante l'attività, come ad esempio toccare oggetti diversi. Questo permette ai partecipanti bendati di esplorare ulteriormente il mondo sensoriale e di ampliare la loro consapevolezza attraverso il senso del tatto.

L'esperienza sensoriale a coppie è un'opportunità unica per mettersi nei panni degli altri, sviluppare la fiducia reciproca e aprirsi a nuove prospettive.

Attraverso questa attività, possiamo scoprire come la fiducia possa contribuire a migliorare la comunicazione, la collaborazione e la connessione tra le persone.

## Utilizzo di Carte Evocative

Per questa attività possiamo utilizzare delle carte con delle immagini evocative, ad esempio quelle del del gioco Dixit.<sup>23</sup> Disperdiamo le carte Dixit in un'area definita e prepariamo una frase guida.

L'obiettivo dell'attività è condividere come ci vediamo attualmente e favorire la consapevolezza di sé attraverso la proiezione. In silenzio, i partecipanti entrano nell'area e trovano una frase guida scritta all'ingresso.

I partecipanti camminano tra le carte cercando quella che rappresenta al meglio il loro stato d'animo o la loro percezione del momento presente.

Quando ognuno ha scelto una carta, ci mettiamo in cerchio e ogni partecipante mostra la propria carta tra le altre.

A questo punto, i partecipanti possono condividere se lo desiderano.

Alcune domande guida per la discussione potrebbero essere:

*Cosa ti ha colpito di più della tua carta?*

*Quali emozioni associeresti a questa carta?*

*Com'è stato sentire le condivisioni degli altri?*

La discussione è aperta e si incoraggia ogni partecipante a condividere le proprie riflessioni, senza alcuna pressione o obbligo.

Attraverso le immagini evocative delle carte Dixit, questa attività offre un modo non verbale per esplorare e comunicare le nostre emozioni, stati d'animo e percezioni. Ci permette di ascoltare e imparare dagli altri, scoprendo nuove prospettive e connessioni emotive. È un'opportunità per aumentare la consapevolezza di sé e la comprensione degli altri all'interno del gruppo.

# Lettere da partecipanti e facilitatori

Questa sezione è dedicata a quattro testimonianze che abbiamo deciso di includere.

Due trainer e due partecipanti per offrire una prospettiva utile a comprendere l'utilità e l'efficacia delle pratiche riflessive nella promozione del benessere e della crescita individuale e di un gruppo

## **LETTERA A - Facilitatore**

*Voglio condividere un'esperienza formativa che ho portato avanti con un gruppo di giovani di 15 anni, in cui la riflessione è stata una parte fondamentale dell'esperienza permettendo ai partecipanti di approfondire la comprensione delle proprie esperienze e di quelle degli altri. Ha permesso loro di sviluppare una maggiore consapevolezza di se stessi e di applicare ciò che avevano appreso in situazioni reali.*

*L'attività riflessiva che ho organizzato si è svolta in una foresta successivamente ad un'attività di gruppo fisica che consisteva nella costruzione di un rifugio condiviso con i rami della foresta. L'attività riflessiva è stata strutturata come un solo moment in cui i partecipanti si ritiravano in solitudine e silenzio esplorando l'ambiente attraverso i sensi ripercorrendo i vari momenti dell'esperienza precedente.*

*Al termine dell'attività la restituzione è avvenuta in gruppo ed ho deciso di utilizzare un approccio riflessivo che andasse ad indagare stati emotivi e limiti percepiti; ho evitato di formulare domande del tipo "cosa hai appreso?" o "come ti senti?" e di manipolare la conversazione per arrivare risposte standard preconfezionate.*

*ho cercato di creare uno spazio sicuro e aperto in cui i partecipanti potessero condividere autenticamente le proprie esperienze, opinioni, emozioni e sensazioni. Ho usato domande aperte che li invitavano a riflettere su come si sentivano e sulla loro esperienza personale ad esempio "cosa è successo?", "quale parola può racchiudere la tua esperienza".*

*Il momento riflessivo ha permesso loro di esplorare diversi aspetti dell'esperienza, di comprendere meglio se stessi, di migliorare la loro comprensione degli altri e di sviluppare una maggiore consapevolezza della situazione. La parte più interessante è stata quella di generalizzare gli stati emotivi collegandoli a situazioni reali e di utilizzare la propria esperienza per crescere personalmente ed emotivamente e pianificare comportamenti diversi per il futuro.*

## **LETTERA B - Facilitatore**

*Mi trovavo in montagna, circa due anni fa. Ero con il mio gruppo da pochi giorni, ancora non ci conoscevamo bene. Durante le prime giornate siamo soliti dedicare molto spazio alla conoscenza reciproca per permettere una creazione e consolidazione del gruppo più semplice. Tra i ragazzi e le ragazze, circa una quindicina in totale, si stava creando una bell'atmosfera. Solo uno tra di loro, M., mostrava più difficoltà nel lasciarsi andare alla conoscenza dell'altro.*

*Una mattina, eravamo in foresta, ho deciso di chiedere al gruppo di provare una nuova attività: "Non l'ho mai provata con la vostra fascia d'età, ma penso che potrebbe piacervi. Si tratta di un'attività ispirata dal bagno della foresta, una pratica giapponese molto utile per aumentare il relax ed entrare in contatto con la natura."*

*Ho chiesto ai ragazzi di sedersi in cerchio, tra le foglie ed i rami dei faggi che ci circondavano. Abbiamo chiuso gli occhi e ci siamo messi ad ascoltare i suoni della natura. Ho detto al gruppo che ognuno di loro poteva scegliere se rimanere seduto, o sempre con gli occhi chiusi alzarsi per andare in direzione del suono che più lo stava catturando. Gli avrei aiutati io a muoversi se ne avessero avuto bisogno.*

*All'inizio solo M. non si è mosso, gli altri con lentezza ed attenzione, in ascolto della natura che ci circondava, hanno scelto i loro luoghi, leggermente più distanti da me e M.*

*Siamo rimasti in ascolto, cercando di lasciarsi andare alle coccole delle foglie, del vento, del suono dei rametti spezzati da qualche passo distante. Ad un certo punto M. ha cominciato a parlare. Con una voce né troppo alta né troppo bassa, di sua iniziativa ha iniziato a recitare il "Cinque Maggio" di Manzoni, una poesia molto importante per la letteratura italiana.*

*In quei giorni molti dei ragazzi e delle ragazze parti del gruppo avevano iniziato a fare conoscenza, a giocare insieme, a condividere momenti importanti. Per M. era più difficile, non riusciva a trovare una via comune fra sé stesso e gli altri. Non aveva molta voglia di giocare a pallone con gli altri maschi, non era interessato alla comunicazione con le femmine, non amava particolarmente le attività outdoor previste dal programma. Partecipava a tutto, ma si vedeva che manifestava un bisogno diverso per esprimere sé stesso, ed entrare in connessione con gli altri.*

*Come per magia, mentre la sua voce si fondeva con i suoni della natura intorno a noi, il gruppo ha ricominciato a muoversi.*

*I ragazzi e le ragazze si sono alzati, sempre con gli occhi chiusi, ed hanno raggiunto il suono della poesia che gli accompagnava. Finita la recitazione da parte di M. molti di loro piangevano, emozionati.*

*Abbiamo aperto gli occhi e siamo stati in silenzio per un po'. A quel punto ho fatto loro una domanda molto semplice, "Cos'è successo?", una ragazza ha cominciato a parlare, "Abbiamo conosciuto M. e lui finalmente è venuto da noi".*

*Abbiamo continuato a parlare dell'esperienza, di come la natura ci avesse aiutato a rilassarci ed ad osservare, seppur con gli occhi chiusi, aspetti di noi che non conoscevamo. La riflessione dei ragazzi ha coinvolto l'emozione, il cervello, il corpo.*

*Tutto in loro si è direzionato verso un nuovo obiettivo, cambiando l'obiettivo stesso dell'attività. Lo scopo del gruppo non era più quello di vivere un momento di serenità in contatto con la natura, ma di lasciarsi trasportare proprio da quella stessa serenità verso un pezzetto in più di costruzione del loro gruppo.*

*La riflessione che abbiamo portato avanti a lungo ha aperto gli occhi sulle nostre caratteristiche, sulle nostre passioni e sugli spazi di cui abbiamo bisogno per esprimerci, conoscere gli altri, mostrarci senza paura di ricevere dei giudizi negativi.*

*Sono seguiti molti momenti ed esperienze a quella mattina. Ma quel gruppo rimane impresso nella mia memoria, come il momento in cui ho capito davvero il valore della riflessione all'interno del nostro lavoro, una riflessione che ci ha regalato uno dei più dolci ricordi che un trainer outdoor possa conservare.*

## **LETTERA C - Partecipante**

*Oggi condivido la mia esperienza rispetto ad un evento del Kamaleonte a cui ho partecipato.*

*La prima parte dell'attività, quella della spider web, è stata davvero un'esperienza stimolante. Ammetto che all'inizio ero piuttosto riluttante ad attraversare i buchi della tela del ragno. Mi sentivo insicuro e preoccupato di far fallire il gruppo. Ma poi, grazie all'incoraggiamento degli altri e all'atmosfera di supporto che si era creata tra noi, ho deciso di superare la mia paura. Gli altri partecipanti mi facevano sentire al sicuro e mi hanno dimostrato che potevo fidarmi di loro. E così, uno dopo l'altro, siamo riusciti a superare la prova. È stato un vero trionfo di fiducia e collaborazione di gruppo.*

*Nonostante l'intera esperienza sia stata molto significativa per me, è stato il secondo momento, quello di riflessione in coppia, a lasciarmi una forte impressione.*

*Camminando attraverso la foresta, insieme ad un altro partecipante, abbiamo avuto la possibilità di rispondere a domande che ci sono state date dal nostro facilitatore. Ogni domanda è stata presentata solo dopo aver risposto alla precedente. Questo metodo ha creato una sorta di "valutazione a cascata", che ha permesso di approfondire la nostra consapevolezza.*

*Questa attività mi ha fatto rendere conto di quanto sia importante il momento di riflessione personale e di quanto sia stato utile farlo in coppia.*

*Ho avuto modo di comprendere i miei limiti e ho avuto la possibilità di esprimerli e condividerli con il mio compagno.*

*Il momento di riflessione in coppia mi ha permesso di esplorare i miei stati emotivi e i miei limiti, di capire meglio ciò che ho provato durante la prima parte dell'attività, quella della spider web e di cosa mi abbia aiutato a interfacciarmi con quello che vivo.*

*All'inizio ero molto titubante, non volevo farmi sollevare, ma grazie alla presenza degli altri partecipanti ho capito che non c'era nulla da temere. Ero al sicuro e potevo superare le mie paure.*

*Il fatto di poter condividere le mie emozioni e di ascoltare quelle del mio compagno, mi ha permesso di vedere le cose da una prospettiva diversa. Ho capito che, spesso, i limiti che sentiamo sono solo nella nostra mente e che, grazie alla collaborazione e al supporto degli altri, possiamo superarli.*

*In conclusione, l'attività in natura è stata un'esperienza incredibile che mi ha permesso di conoscere meglio me*

*stesso e di apprendere l'importanza del soffermarmi sulle cose e riflettere su quello che mi sta accadendo e di come lo stia affrontando.*

*Spero di poter partecipare ad altre attività come questa in futuro e di continuare ad esplorare me stesso in maggiore profondità.*

## **LETTERA D - Partecipante**

*Desidero condividere un'esperienza potente vissuta durante il Training for Trainers a Sabaudia che mi ha profondamente colpito.*

*Durante un'attività, tutti i partecipanti avevano delle limitazioni fisiche, sfidandoci a lavorare insieme verso un obiettivo comune.*

*Successivamente, durante il momento di riflessione, ci siamo aperti riguardo ai nostri sentimenti e preoccupazioni, realizzando l'importanza di comprendere e condividere le emozioni per evitare l'esclusione.*

*L'attività a Sabaudia ha presentato una sfida unica, dato che ciascun partecipante aveva una limitazione fisica. Inizialmente, sono emersi frustrazione e impotenza mentre lottavamo per portare a termine il compito. Tuttavia, durante la successiva sessione di riflessione, è successo qualcosa di straordinario. Abbiamo condiviso i nostri pensieri ed emozioni, creando uno spazio di vulnerabilità e connessione.*

*Abbiamo scoperto l'importanza dell'empatia e della comprensione, riconoscendo che senza di esse le persone possono sentirsi escluse.*

*Questa esperienza ha evidenziato il potere della riflessione nel favorire l'inclusione e costruire comunità più forti.*

*Il momento vissuto a Sabaudia rimane un ricordo duraturo, che mi ricorda l'impatto trasformativo della riflessione.*

*Sono grata per l'opportunità di far parte di Refl'Action e non vedo l'ora di continuare questo percorso di crescita personale e trasformazione collettiva.*

# Riflessione sulla riflessione

Come possiamo essere certi che l'attività o il momento di riflessione che vogliamo sviluppare con un gruppo sia quello giusto? Quando pianifichiamo un programma di attività, il primo passo è sempre quello di pensare al **target group**.

Che si tratti di attività riflessive, creative, sportive o educative, è sempre fondamentale considerare il gruppo che dovrà affrontare il programma al fine di sviluppare un processo di apprendimento che sia davvero realistico ed utile per i partecipanti coinvolti.

Le persone hanno esigenze e bisogni differenti e molto spesso è difficile conoscere le loro personalità prima di svolgere un corso; tuttavia, tenendo a mente alcune caratteristiche e categorie generali - Caratteristiche come fascia d'età, genere, realtà d'appartenenza, motivazioni ed aspettative rispetto al corso al quale si partecipa etc. - ed associandole agli **obiettivi** che vogliamo raggiungere con la proposta delle nostre attività è possibile creare un punto di partenza che tenga in considerazione differenze e peculiarità dei partecipanti.

Come abbiamo accennato nella ricerca del nostro progetto, l'obiettivo di una riflessione può essere molto variabile, a seconda delle circostanze e delle persone coinvolte.

Ad esempio, posso utilizzare un'attività riflessiva nella fase di formazione del gruppo, per facilitare la conoscenza tra i partecipanti e aiutarli a osservare e comprendere diversi punti di vista; allo stesso tempo, posso utilizzare la stessa riflessione a livello individuale e proporre un'attività che aiuti i partecipanti come individui a riflettere sui propri punti di forza o sui propri limiti.

Logicamente target group ed obiettivi non sono sufficienti per aiutarci a sviluppare un programma, altro aspetto fondamentale rimane quello della **location**. Luoghi differenti offrono input e possibilità di riflessioni differenti, decidere se svolgere le proprie attività in un ambiente indoor, outdoor o in modalità online può essere una scelta determinante anche per quanto riguarda il raggiungimento degli obiettivi che vogliamo ottenere tramite il nostro programma. Risulta fondamentale considerare le location disponibili, gli ambienti esterni e interni e gli strumenti che possiamo utilizzare, perché questi influenzano in praticamente le occasioni di apprendimento che possiamo offrire ai

nostri gruppi, che si tratti di sfide personali o di gruppo, tenendo sempre a mente che offrire luoghi che non appartengono alla quotidianità dei partecipanti significa star già ponendo un livello di sfida importantissimo per la riflessione: quello dell'adattabilità.

Una volta considerati questi aspetti, possiamo scegliere quali attività riflessive vogliamo includere nel nostro programma. Dal punto di vista personale, trovo molto utile programmare i primi giorni di corso, e organizzare i successivi solo dopo che ho conosciuto più approfonditamente un gruppo. Anche nel caso di una sola giornata di attività, può essere interessante iniziare il processo con un paio di attività che permettano al formatore di scoprire qualcosa di personale sui suoi partecipanti, per poter raccogliere dati importanti per la costruzione delle attività successive e dei conseguenti momenti riflessivi. È bene preparare diverse alternative, che possono variare a seconda delle circostanze, delle condizioni meteorologiche e delle personalità che incontriamo.

La riflessione è un processo ciclico; quando decidiamo di riflettere su noi stessi, in qualche modo, stiamo sempre imparando. Perché stiamo permettendo a noi stessi di crescere, porci domande e trovare risposte che forse prima non conoscevamo.

Ovviamente ciò non significa che ogni tipo di riflessione possa essere considerata funzionale nello stesso modo e che il lavoro del formatore che decide di utilizzare lo strumento della riflessione si limiti a proporre una domanda qualsiasi una volta considerati target group, obiettivi e luoghi.

La riflessione che ha un impatto reale sui partecipanti di un corso è quella che, riprendendo Dewey, li aiuta a sciogliere uno stato di dubbio, una domanda interiore che fino a quel momento non ha trovato risposta.

Riflettere, ad esempio, su come raggiungere un obiettivo di gruppo senza poter utilizzare i nostri **punti di forza** ci permette di guardarci attraverso uno specchio più accurato, che ci chiede di metterci davvero in gioco e di avere fiducia non solo nelle nostre potenzialità ma anche nei nostri **limiti**, che osservati da un altro punto di vista possono essere **opportunità**.

L'osservazione delle persone con cui interagiamo è essenziale. Per poter proporre loro una riflessione o una domanda che sia utile e funzioni, devo aver interagito con il mio gruppo, devo averlo studiato in qualche modo. Per far sì che le domande che andremo a porre siano pensate per le persone che dovranno

rispondere e non siano solo spunti generali, ma utili per quelle specifiche personalità.

Per fare ciò **l'autenticità** nel trainer è un fattore estremamente importante. Non si può dirigere un processo riflessivo fingendo di essere diversi da quello che si è.

L'autenticità è la chiave di ogni riflessione funzionale, comunicando al gruppo ciò che si è notato, facendo riferimento a momenti specifici ed esempi facilmente comprensibili, e cercando di non esprimere mai giudizi di valore allora si può iniziare un percorso che abbia come obiettivo quello di essere parte integrante, se non la parte più importante, del processo di apprendimento.

Siamo formatori ed educatori, ma allo stesso tempo siamo persone.

È del tutto normale che la nostra personalità ci influenzi nel nostro lavoro. per questo il controllo delle nostre reazioni, dei nostri comportamenti e di ciò che decidiamo di indagare attraverso le attività riflessive è e deve essere un lavoro costante, verificando sempre che stiamo sviluppando le domande e il processo in relazione alle esigenze dei partecipanti, anche nel caso in cui non li abbiano condivisi.

Può capitare che persone diverse reagiscano, soprattutto nei primi momenti di un corso di formazione, in modi diversi. Pensiamo banalmente alla timidezza dei partecipanti. Può essere difficile per una persona accettare di condividere i propri pensieri ed emozioni con un formatore che fino a quel momento è poco più di uno sconosciuto, come può essere complesso decidere di aprirsi in gruppo del quale si fa parte da pochi minuti, è essenziale da questo punto di vista creare un'atmosfera e un ambiente amichevoli e rassicuranti. E nella mia testa il primo modo per farlo continua a parlare di autenticità. In questo caso, il ruolo del formatore è guadagnare la fiducia dei suoi partecipanti, gettare le basi per il processo riflessivo.

In qualità di formatori, facilitatori ed educatori, è sempre bene rispettare i diversi “punti di ingresso” ed i **diversi bisogni** delle persone. Alcuni possono essere facilitati nel riflettere dal movimento, alcuni da un ambiente naturale circostante e alcuni dal linguaggio.

Sviluppare un programma variabile, aperto a possibili cambiamenti, e provare a utilizzare diverse metodologie, come strumenti creativi, tecnologici, umani, sportivi, ecc., è sicuramente un buon punto di partenza. Innanzitutto, è importante pensare ad attività riflessive generiche, che possano abbracciare

quante più persone e personalità possibili. Ad esempio, lasciare ai partecipanti di un'attività la scelta degli strumenti da utilizzare nella loro riflessione: possono decidere di scrivere, disegnare o tacere... non è lo strumento con cui mi esprimo che mi identifica, ma per alcuni può essere più difficile condividere con le parole o scrivere di emozioni. A volte, l'espressione facciale di un partecipante può dire molto più di una parola. Inoltre, è importante, nella progettazione delle attività riflessive, cercare di inserire nel programma una sorta di scaletta, che conduca gradualmente i partecipanti ad una maggiore fase di riflessione. Iniziare con semplici domande guida e lasciare uno spazio adeguato a esprimersi, senza pretendere o insistere troppo.

A poco a poco, attraverso una maggiore conoscenza del proprio gruppo, sarà più facile indirizzare la riflessione verso gli obiettivi specifici delle persone che lo compongono. La chiave è sempre l'osservazione e la lettura da parte del formatore.

Anche la **tecnologia** è uno strumento e, come tale, non può essere definita né buona né cattiva. È una risorsa estremamente ricca dalla quale possiamo trarre vantaggi e limiti. Come tanti altri strumenti, credo che la tecnologia possa essere utile alla riflessione,

sfruttando ad esempio le fonti che mette a nostra disposizione. Durante un corso di formazione sull'importanza della natura, abbiamo svolto un'attività che prevedeva l'utilizzo di una fotocamera del telefono per fotografare un elemento naturale particolarmente interessante. Ancora una volta, attraverso lo smartphone, siamo stati invitati a scoprire il superpotere di quell'elemento naturale che abbiamo scelto. Alla fine dell'attività abbiamo condiviso le nostre scoperte, riflettuto insieme sulle nostre percezioni e sui nostri gusti, abbiamo sviluppato un certo senso di empatia, generato semplicemente dalla scoperta di "cos'è interessante per l'altro".

Dopo quel momento ho svolto l'attività con molti gruppi diversi. La cosa più interessante per me è sempre stata riflettere con i ragazzi sui diversi usi degli strumenti. Nel caso di questa attività, la tecnologia è stata lo strumento utile per scoprire la natura che ci circonda, ma anche lo spunto per una riflessione sull'uso che decidiamo di fare degli strumenti a nostra disposizione.

Se da un lato gli strumenti tecnologici possono permettere a più persone di partecipare alle attività proposte, pensiamo alle limitazioni fisiche che possono mettere una persona in condizioni di immobilità, alle

videochiamate che ci permettono oggi di collaborare con i nostri partner all'estero, a tutti quei ragazzi che hanno trovato negli strumenti tecnologici la risposta ad una disabilità fisica; allo stesso tempo, può però limitare una relazione autentica basata sull'interazione dei corpi.

Non esiste una risposta, se abbia senso o no utilizzare la tecnologia all'interno di programmi pensati per lo sviluppo della riflessione, da una parte ai giorni d'oggi sembra superfluo pensare di poterne fare a meno ma credo sia importante essere consapevoli dell'uso che vogliamo fare degli strumenti a nostra disposizione.

Un formatore può scegliere attività riflessive che rendano più facile per i partecipanti osservare sé stessi. Come mettere uno specchio davanti alla nostra personalità ed alle nostre capacità.

Permettendo ai partecipanti di osservarsi a vicenda, senza giudizio, ma con onestà, il formatore costruisce la strada per il cambiamento. Se durante un'attività di team building, ad esempio, i partecipanti hanno difficoltà ad ascoltarsi o rispettarsi a vicenda, una buona riflessione mostrerà loro le differenze tra un'attività svolta attraverso l'ascolto. A quel punto, dopo aver riflettuto, può essere utile dare la possibilità di ripetere la sfida, sottolineando che parte dello sforzo

sarà dedicato all'ascolto. Ottenendo risultati pratici diversi, sarà più facile per i partecipanti osservare i propri cambiamenti e decidere cosa deve essere testato per crescere.

Osservare i cambiamenti all'interno dei gruppi, questo risponde alla nostra pretesa di conoscere l'esito del nostro lavoro. Non credo sia possibile indicare una scala di voti, da uno a dieci, sulla riuscita di una riflessione. Il più delle volte è un fatto molto personale, una trasformazione che richiede tempistiche e consapevolezze molto diverse per ognuno.

Come formatore, cerco di sviluppare attività e riflessioni pensate appositamente per il gruppo su cui sto lavorando. Provo a lavorare sulla timidezza e sulla competenze comunicative se vedo che i partecipanti hanno difficoltà ad esprimersi; sulla conoscenza di sé, aiutandoli a scoprire qualcosa di nuovo su sé stessi, se vedo che è qualcosa che può essere utile per la loro crescita.

Ritengo che la riflessione che non funziona è quella "canonica", organizzata a priori dal gruppo, senza osservare da vicino le caratteristiche delle persone con cui stiamo lavorando.

Quando lavoriamo con autenticità, ci chiediamo come persone, più che come formatori, cosa ci farebbe bene se fossimo al loro posto, cosa farebbe bene a me, in una condizione simile, poi alla fine del percorso, molto spesso sono i partecipanti stessi a venire da te per ringraziarti, sono le loro valutazioni che ti fanno capire se hai fatto un buon lavoro oppure no.

Per fare questo, bisogna esercitarsi, come in ogni cosa.

Come in ogni esperienza, il passo finale non è altro che il primo di un nuovo percorso.

*Francesca Salvari*

# Bibliografija

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

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

Donald Shon, *Educating the Reflective Practitioner*, 1987

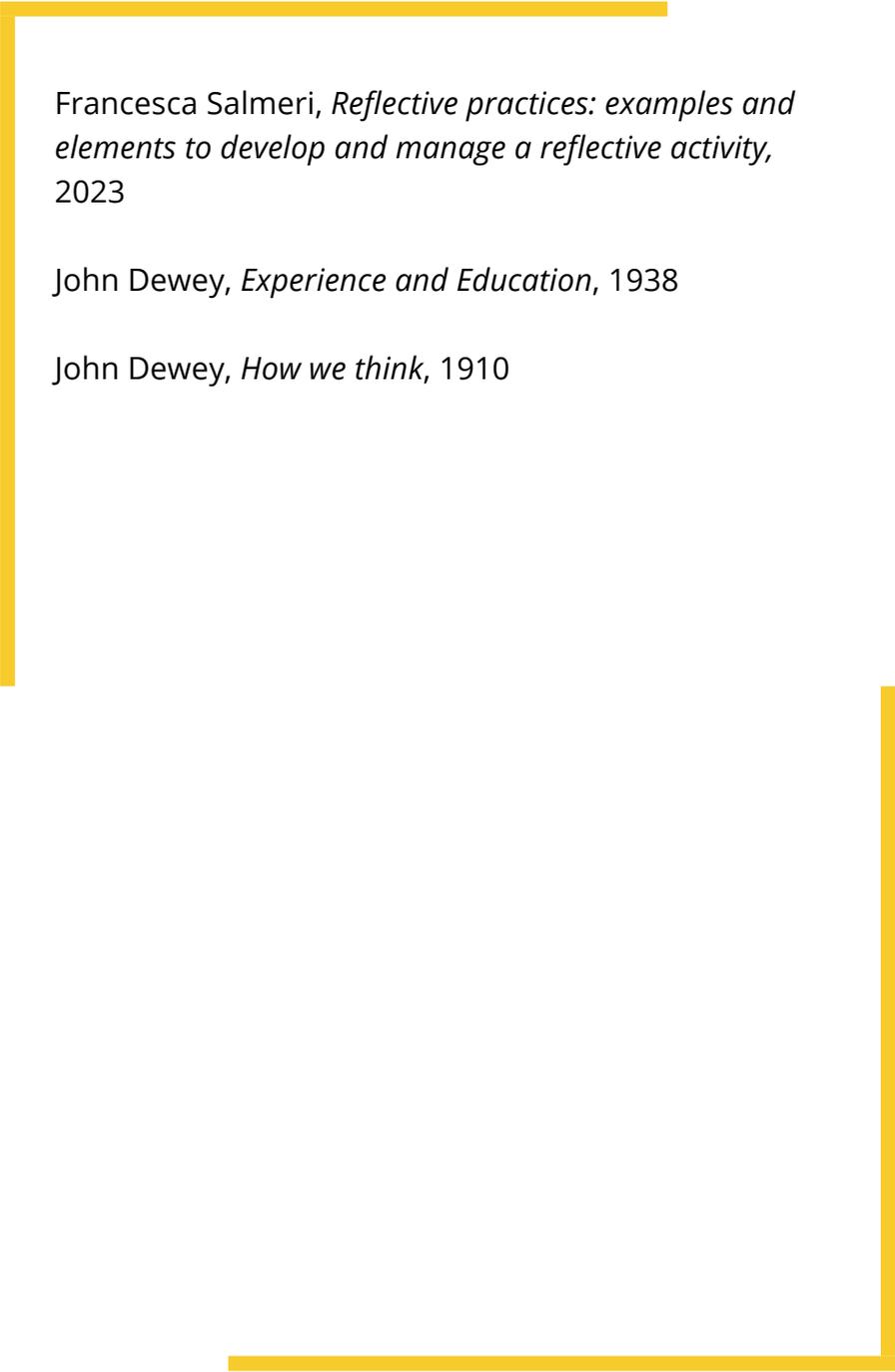
Donald Shon, *The Reflective Practitioner: How professionals think in action*, 1983

Francesca Salmeri, *The meaning and value of reflection: finding a common definition*, 2022

Francesca Salmeri, *Reflection thought, judgment, and criticism*, 2022

Francesca Salmeri, *Traveling the same river through different waters: reflections from the world of meditation*, 2022

Francesca Salmeri, *Neuronal plasticity, memory and hormones: what happens inside us when we reflect*, 2022

A thick yellow L-shaped border frames the text on the page. It starts at the top left, goes right, then down, then right again at the bottom.

Francesca Salmeri, *Reflective practices: examples and elements to develop and manage a reflective activity*, 2023

John Dewey, *Experience and Education*, 1938

John Dewey, *How we think*, 1910

# Link Utili

<https://reflactionproject.eu/research/> la nostra ricerca

<https://libguides.hull.ac.uk/reflectivewriting/kolb> - Un riassunto semplice sul Ciclo di Kolb

[https://www.researchgate.net/profile/Jon-Ord2/publication/270338098\\_John\\_Dewey\\_and\\_Experiential\\_Learning\\_Developing\\_the\\_theory\\_of\\_youth\\_work/links/54a7c6010cf267bdb90a3779/John-Dewey-and-ExperientialLearning-Developing-the-theory-of-youth-work.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jon-Ord2/publication/270338098_John_Dewey_and_Experiential_Learning_Developing_the_theory_of_youth_work/links/54a7c6010cf267bdb90a3779/John-Dewey-and-ExperientialLearning-Developing-the-theory-of-youth-work.pdf) John Dewey and Experiential Learning: Developing the theory of youth work

<http://www.kamaleonte.org/wp-content/uploads/REFLECT-Holding-the-space.pdf> Un manuale sulla riflessione pubblicato dal Kamaleonte nel corso del progetto Erasmus+ "Reflection as a core transferable competence in higher education and adult education" (REFLECT)

# Consortium

If you want to know more about the project and its results, please get in touch with the organization from your country or visit the website [reflectionproject.eu](http://reflectionproject.eu)



A RINASCITA

**Isabella Pancaldi**

[ipancaldi@cpie-centrecorse.fr](mailto:ipancaldi@cpie-centrecorse.fr)



**Spyridoula Loukopoulou**

[spyridoula.loukopoulou@youthmakershub.com](mailto:spyridoula.loukopoulou@youthmakershub.com)



KAMALEONTE

**Marco Valerio Battaglia**

[mvbattaglia@kamaleonte.org](mailto:mvbattaglia@kamaleonte.org)

**Francesca Salmeri**

[francescasalm@gmail.com](mailto:francescasalm@gmail.com)

