



# JOY

*Developing Attunement through the Experience of Joy*

## MANUALE

### Risultato 2

Eva Virag Suhajda, Kees Shuur, Anikó Kottes, Giulia D'Annibale, Julia Dobay, Katalin Mária Lábán

1. ROGERS FOUNDATION FOR PERSON CENTRED EDUCATION, UNGHERIA
2. GESOB - GESELLSCHAFT FÜR SOZIALFORSCHUNG UND BILDUNG, AUSTRIA
3. UWEZO GMBH, GERMANIA
4. ASTORIA SZÍNHÁZI KÖZMŰVELŐDÉSI EGYESÜLET, UNGHERIA
5. CENTRO PER LO SVILUPPO CREATIVO DANILLO DOLCI, ITALIA



Co-funded by  
the European Union

## Informazioni sul risultato

Convenzione di sovvenzione n.	
<b>Acronimo del progetto</b>	JOY
<b>Titolo del progetto</b>	Ode to Joy – Developing Attunement through the Experience of Joy
<b>Durata del progetto</b>	01/11/2021 - 01/05/2024 (30 mesi)
<b>Risultato</b>	2
<b>Stato</b>	Versione finale
<b>Numero di versione</b>	1.0
<b>Risultato responsabile</b>	Centro per lo Sviluppo Creativo Danilo Dolci
<b>Livello di diffusione</b>	Pubblico

## Coordinatore del progetto

Nome	
<b>Organizzazione</b>	Rogers Foundation for Person-Centred Education
<b>Email</b>	<a href="mailto:aniko.kottes@rogersalapitvany.hu">aniko.kottes@rogersalapitvany.hu</a>
<b>Indirizzo postale</b>	6 Via Beethoven, Budapest 1126, Ungheria

2

## A cura di:

Nome	Organizzazione
Eva Virag Suhajda	GeSoB - Gesellschaft für Sozialforschung und Bildung
Anikó Kottes	Rogers Foundation for Person-Centred Education
Kees Shuur	UWEZO Gmbh
Julia Dobay	Astoria Színházi Közművelődési Egyesület
Katalin Mária Lábán	Astoria Színházi Közművelődési Egyesület
Giulia D'Annibale	Centro per lo Sviluppo Creativo Danilo Dolci

# Sommario

Introduzione.....	4
Il progetto .....	4
Il manuale.....	5
Danza olistica - Intervista a Sabine Parzer, di Eva Virag Suhajda.....	6
Storytelling - Intervista a Valentina Grasso, di Giulia D'Annibale .....	10
Dramma - Intervista a Balogh Rodrigó, di Julia Dobay.....	16
Metodo basato sulla natura - Intervista a Kriszta Vásárhelyi, di Anikó Kottes .....	20
Arte - Intervista a Christel Strykala, di Kees Schuur.....	24
Valorizzazione CH-Q delle competenze pregresse: colmare il divario tra emozioni e riconoscimento formale .....	27
Conclusioni.....	35
Riferimenti bibliografici.....	36

# Introduzione

Questo manuale comprende una serie di articoli che mirano a fornire uno sguardo approfondito sulle pratiche utilizzate nell'ambito del progetto JOY.

Il metodo JOY è stato sviluppato nell'ambito del progetto *Ode to Joy - Developing Attunement through the Experience of Joy*, cofinanziato dal progetto Erasmus + dell'Unione Europea.

## Il progetto

Il progetto Ode to Joy prende il nome da una delle emozioni positive (gioia, orgoglio, soddisfazione, stima) considerate come dei catalizzatori per aumentare la soddisfazione delle persone nella vita personale e professionale. Provare gioia motiva ad agire e a partecipare, riduce lo stress, porta a una migliore salute mentale e fisica e a una maggiore resilienza alle emozioni negative. L'obiettivo del progetto è raggiungere questo risultato combinando diversi metodi basati sull'esperienza, come il teatro, il lavoro sul corpo, la danza, la musica, il lavoro con i simboli, la narrazione e la natura. Questi approcci aiutano a riconnettersi con il corpo e la mente, aumentano la capacità di provare gioia e sviluppano un maggiore senso di sintonia.

Inoltre, considerando che il riconoscimento e la validazione delle competenze acquisite in contesti non formali e informali, seppur complesso, è estremamente importante per l'occupabilità e la partecipazione, il progetto intende intervenire con strumenti specifici che siano in grado di connettersi con gli strati più profondi di una persona (conoscenze e abilità "invisibili", ruoli sociali, immagine di sé, personalità, motivazioni ed emozioni positive nascoste), facendo riemergere le emozioni positive per ricondurle alle richieste di aziende e organizzazioni attraverso la valutazione dell'apprendimento progressivo.

I risultati principali sono:

- 1) *Modello*: linee guida per la metodologia pedagogica della formazione JOY.
- 2) *Risorse per le educatrici e gli educatori – Attività e manuale*: raccolta di metodi e approcci volti a fornire al corpo formativo conoscenze dettagliate e a sostenerli nella pianificazione e attuazione del programma formativo.
- 3) *Corso*: programma di formazione che comprende strutture e materiali finalizzati ad aumentare la consapevolezza delle competenze e la connessione con le emozioni, le caratteristiche personali e la motivazione delle e dei partecipanti.
- 4) *Documento di posizione*: protocollo d'intesa rivolto a responsabili politici, stakeholder e organizzazioni che si occupano di persone NEET per aprire la strada all'approvazione del modello, della metodologia e degli strumenti JOY a livello europeo.

Il partenariato è il seguente:

- Coordinatore: [Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány](#), Ungheria
- [GeSoB - Gesellschaft für Sozialforschung und Bildung](#), Austria
- [UWEZO GmbH](#), Germania
- [Astoria Színházi Közművelődési Egyesület](#), Ungheria
- [Centro per lo Sviluppo Creativo Danilo Dolci](#), Italia

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito web <https://joy-experience.eu/>.

## Il manuale

Il manuale fornisce un approfondimento sul metodo JOY presentando una serie di pratiche e strumenti che hanno l'obiettivo di aiutare le persone NEET a riscoprire sé stesse e a trovare la giusta motivazione per intraprendere un percorso formativo o professionale. Alcuni dei metodi educativi utilizzati sono la narrazione, la danza, la somatica, le pratiche basate sulla natura e l'arte.

I partner del progetto hanno condotto delle interviste ad esperte ed esperti specializzati nelle suddette metodologie al fine di indagare il ruolo di queste ultime nell'attivazione delle emozioni positive e nella valorizzazione delle conoscenze pregresse.

In particolare, Rogers ha redatto l'articolo sulle pratiche basate sulla natura; Gesob ha intervistato un professionista della danza; Astoria ha intervistato un attore; CSC Danilo Dolci ha esplorato le caratteristiche positive della narrazione intervistando un esperto in materia; Uwezo ha redatto l'articolo sull'arte.

Il manuale si conclude con un articolo sull'importanza del metodo CH-Q e della valorizzazione dell'apprendimento pregresso come punto di partenza nel contesto delle persone NEET e nell'educazione in generale. Lo scopo dell'articolo è quello di evidenziare che anche ciò che è stato appreso non necessariamente nell'ambito dell'istruzione formale può essere estremamente utile alla persona e può facilitare il suo inserimento in vari tipi di ambienti di lavoro.

Ci auguriamo che il manuale aiuti ad approfondire e chiarire i dubbi sugli approcci del metodo JOY e che sia un'occasione di arricchimento e crescita personale. Inoltre, è possibile esplorare le diverse metodologie attraverso gli esercizi pratici presentati nella raccolta delle attività, disponibile sul sito web del progetto ([www.joy-experience.eu](http://www.joy-experience.eu)). Per ulteriori contenuti teorici, è possibile consultare il Modello JOY, disponibile anch'esso online. Buona lettura!

# Danza olistica - Intervista a Sabine Parzer, di Eva Virag Suhajda



Il mio viaggio nelle pratiche somatiche è iniziato diversi anni fa, come percorso personale, ma in seguito si è trasformato in una scelta professionale. Durante questo lungo percorso durato un anno, in un Festival di Contact Improvisation, nella Valle dei Tre Tesori (Ungheria), tra splendide colline, un lago e cavalli meravigliosi, ho incontrato **Sabine Parzer**, insegnante di danza olistica e direttrice dell'Holistic Dance Institute. Da allora, sono stata una sua allieva e ho studiato anche presso l'Istituto.

Come afferma Sabine, per capire a pieno una pratica è sempre importante ascoltare la storia che c'è dietro. Sabine Parzer ha un background di danzatrice professionista. Ha studiato danza moderna negli Stati Uniti negli anni '80, poi ha lavorato come danzatrice e coreografa per circa 10 anni e, nel frattempo, ha sperimentato diversi approcci tecnici. Nel corso della sua

carriera di danzatrice professionista, ha sempre avuto il "desiderio di qualcosa di più, di qualcosa che andasse in una sfera più profonda, verso una pratica auto-riflessiva". Si è così avvicinata a diversi tipi di lavoro sul corpo e metodi di guarigione e, infine, ha scoperto il movimento autentico e la *contact improvisation*.

Alla fine degli anni '90, Sabine è tornata in Austria per lavorare in un centro di riabilitazione per persone che avevano subito gravi incidenti automobilistici e ha iniziato ad approfondire la danzaterapia. Voleva capire fino a che punto, come danzatrice, potesse "supportare il processo di guarigione delle persone sia a livello fisico che a livello emotivo". Questo slancio l'ha infine portata alla creazione del suo approccio personale e dell'Holistic Dance Institute 13 anni fa.

**Cara Sabine, potresti descrivere il concetto di danza olistica? Che cos'è, a chi è rivolta?**

La danza olistica è un approccio *crossover*, una combinazione di forme e metodi diversi. In genere, implica la danza, il movimento e il contatto olistico e trasformativo. Potrebbe somigliare alla pedagogia della danza, ma in realtà è leggermente diversa, perché utilizza alcuni elementi della pedagogia della danza rivisitati, ma va più in profondità.

La danza olistica si concentra sulla riflessione interiore o sull'autoriflessione e può aiutare a esplorare i benefici del benessere, della salute, della resilienza e della trasformazione.

Lavoriamo con persone sane, o con quelle che chiameremmo "normali nevrotiche", che di solito non perseguono una carriera professionale nella danza, ma vogliono imparare e sperimentare di più su sé stesse. La danza olistica porta queste persone a conoscere meglio

il proprio corpo e la propria identità combinando la pedagogia della danza con la danzaterapia e includendo anche altri metodi: *contact improvisation*, movimento autentico, danza contemporanea, improvvisazione, somatica e anatomia applicata, danza nella natura o eco-somatica. È nel dialogo e nel contatto con altri approcci somatici che risiede la forza della danza olistica.

**Pensa che la danza olistica possa essere utilizzata per valorizzare o riscoprire emozioni positive nascoste? Se sì, come? Pensa che la danza olistica possa portare gioia?**

Oh sì, decisamente. Prima di tutto, attraverso il movimento. Non necessariamente la danza vera e propria, ma qualsiasi movimento che possa aiutare le persone. Il movimento attiva il corpo e il cervello e può aiutare a uscire dagli stati depressivi; aiuta le persone a sentirsi più vive e connesse sia con sé stesse che con l'ambiente. Il movimento sveglia, attiva: qualsiasi tipo di movimento può essere stimolante e quindi salutare.

La danza, in quanto movimento, fa parte di questo processo miracoloso. È sempre esistita. È una forma di espressione arcaica. Le tribù antiche usavano la danza per festeggiare, comunicare con gli spiriti, elaborare il lutto e compiere rituali. Ancora oggi, le celebrazioni rituali del passaggio da una fase all'altra della vita sono spesso accompagnate dalla danza. È un modo universale di comunicare e celebrare un avvenimento. Non è necessario essere esperti per danzare: la danza è una conoscenza innata, semplice, che porta gioia. Difficilmente si è depressi o tristi quando ci si muove o si balla. Di base, la danza rende le persone più vive e attiva le connessioni cerebrali, il flusso sanguigno e il cuore. Inoltre, aiuta a relazionarsi con gli altri attraverso il contatto fisico e lo sguardo. Superato il primo momento di imbarazzo, si costruisce uno scambio che può anche portare gioia.

Per quanto riguarda il mio lavoro nell'istituto, considererei la gioia come uno degli aspetti più importanti. Penso che connettersi con sé stessi a un livello più profondo porti una grande sensazione di gioia, anche se talvolta implica anche provare tristezza, dolore, rabbia, stordimento e confusione. Andare nel profondo della nostra parte interiore può essere doloroso, ma può anche fare stare bene, ad esempio dopo aver ripercorso o rivissuto un evento traumatico.

Attraverso qualsiasi tipo di movimento legato al tatto, attingiamo a un livello più profondo di noi stessi, dove ci sono molte informazioni a cui non abbiamo accesso in una situazione verbale, normale, quotidiana. Quindi, per “provare gioi”, intendo anche comprendere e abbracciare meglio noi stessi. La gioia è un sentimento autentico e profondamente connesso con tutti gli altri sentimenti.

Per concludere, la danza olistica è tale a diversi livelli. La connessione e la riconciliazione avvengono non solo a livello individuale, ma anche nella relazione con l'altro e con lo spazio circostante.

**Possiamo dire che aiuta a diventare più sicuri di sé?**

Sicuramente. Tuttavia, potrebbe volerci un po' di tempo, perché, come dico sempre, la guarigione è una rognia. Durante il processo di cambiamento, può sembrare che perdiamo



l'autostima perché non ci riconosciamo più nel passaggio da uno stato all'altro. La nostra immagine di noi stessi può cambiare mentre ci connettiamo con l'inconscio, con le ombre o anche con la nostra parte più autentica.

Può capitare di sentirsi confusi, ma a un certo punto si può sviluppare una nuova consapevolezza di sé, che di solito è più integrata e più autentica, perché è anche più "incarnata". È meno mentale e condizionata, più in relazione alla vita vissuta dalla persona in quel momento.

### **La danza olistica accetta e valorizza le esperienze e le conoscenze pregresse delle persone?**

Penso che l'apprendimento pregresso abbia a che fare con la formazione o la scuola. L'esperienza di vita è la base dell'esplorazione olistica della danza. Questo è uno dei motivi per cui includiamo persone diverse nei programmi di formazione. Se qualcuno ha meno esperienza nella danza, non significa che sia meno "incarnato" o meno consapevole di sé.

Penso che sia fantastico quando le persone usano le loro conoscenze nella vita reale. Nei miei corsi abbiamo insegnanti che portano con sé le loro conoscenze pedagogiche, psicoterapeuti che portano con sé le loro conoscenze sulla psiche e infermieri che portano un profondo senso di cura e compassione. Si tratta sempre di collegare tutte le risorse che già si hanno e di approfondirle. Magari trovando un nuovo linguaggio o un nuovo contenitore per loro.

Spesso, soprattutto con le persone che provengono dalle arti, hanno esperienze in movimento, ma non hanno questo tipo di contenitore: un contenitore sicuro, più concentrato, spirituale o più olistico. Così lavorano per realizzarlo e riempirlo con le conoscenze vecchie e nuove che possiedono.

### **Pensa che la danza olistica possa essere utilizzata anche con i giovani che hanno difficoltà?**

Credo che dipenda dal livello di maturità della persona. Può dipendere dall'età, ma anche dalla maturità della persona. È sicuramente possibile utilizzare alcuni dei metodi, forse non tutti, con persone più giovani. Per esempio, non usiamo il movimento autentico con i bambini o gli adolescenti, ma con i giovani adulti, a partire dai 20 o 21 anni, è possibile provare. Bisogna essere consapevoli di ciò di cui hanno bisogno i più giovani, ma credo che i giovani si trovino facilmente a proprio agio con l'improvvisazione. È come tornare bambini. Possono essere giocosi e rendersi conto di quali sono i loro talenti.

Di solito i giovani sono ancora abbastanza sani. Spesso può essere di grande aiuto sfruttare la loro forza e aiutarli a creare qualcosa con il loro corpo. Tuttavia, la questione del contatto è sempre una questione di maturità, ma è sempre possibile modulare qualsiasi esercizio in base all'età con cui si lavora.

### **Quali suggerimenti darebbe a una persona che decide di intraprendere un percorso di autoconsapevolezza attraverso questo metodo?**



Suggerirei che questo metodo può essere valido se si è in una situazione di vita relativamente stabile. Questo non significa che non si possano avere delle sfide, ma se ci si trova in una situazione di crisi, allora forse la terapia sarà un'opzione migliore all'inizio. È anche possibile praticarla in parallelo con la danza olistica.

Se vi trovate in una situazione stabile nella vostra vita e volete imparare qualcosa di nuovo o esplorare ulteriormente le vostre risorse, il vostro movimento, il vostro io artistico o semplicemente scoprire di più su voi stessi e sul mondo, allora siete i benvenuti in questo metodo.

Credo che un suggerimento che darei alle persone sia quello di prendersi davvero del tempo per farlo. Non bisogna avere fretta o cercare di incastrarlo tra le altre miriadi di impegni della vita quotidiana. Suggerirei di concedere a se stessi un po' di tempo, perché tutto questo riguarda il percepire, il rallentare, il connettersi con se stessi. E questo richiede tempo. Più tempo si dedica al metodo e alla sua integrazione, più i risultati saranno tangibili.

## **Conclusione**

È qui che si è conclusa la nostra intervista con Sabine, e queste ultime frasi ci hanno lasciato davvero senza parole e ci hanno fatto riflettere sulla nostra carriera di facilitatori, formatori e insegnanti. Riflettere sul tempo da dedicare all'introspezione, all'integrazione e alla crescita. Forse questo è un messaggio fondamentale non solo per la danza, ma per qualsiasi approccio all'autosviluppo.

## **Risorse**

Qui vi consigliamo due risorse selezionate per avvicinarsi e approfondire la danza di Sabine Parzer e il suo metodo:

- [www.holistic-dance.at](http://www.holistic-dance.at)
- <https://www.youtube.com/@sabineparzer4712/video>

# Storytelling - Intervista a Valentina Grasso, di Giulia D'Annibale

Lo storytelling è una metodologia che implica l'uso della narrazione e della retorica per esplorare e approfondire diverse parti del sé. Viene utilizzata sempre più spesso per far sì che la persona riesca a ritrovare una connessione perduta con il proprio Io. L'esperienza della narrazione attraverso lo sviluppo di una storia permette alle persone di ripercorrere e reinterpretare alcuni momenti fondamentali della loro vita.

Valentina Grasso è un'educatrice e formatrice italiana specializzata in linguaggi espressivi e pratiche narrative in contesti didattici ed educativi. Negli ultimi anni, i suoi interessi e le sue pratiche professionali si sono concentrati su temi pedagogici riguardanti la poesia, la narrazione e la letteratura illustrata per l'infanzia, l'adolescenza e l'età adulta. In particolare, utilizza il Visual Storytelling educativo come strumento principale nei laboratori di narrazione rivolti a scuole di diversi tipi e a centri di aggregazione e formazione. I suoi gruppi di riferimento includono persone di età diverse (dalla prima infanzia alla formazione professionale in età adulta) e provengono da contesti sociali diversi.



## **Di cosa tratta questo metodo?**

Il Visual Storytelling è una narrazione strutturata che utilizza sia parole che elementi visivi: immagini, disegni, fotografie, video. Le figure sono considerate fondamentali nello sviluppo dei processi cognitivi ed educativi: le immagini, così come le parole, hanno un ruolo autonomo e specifico nella costruzione dei meccanismi narrativi e nella trasmissione del significato.

## **Quali sono le principali azioni e attività svolte attraverso questa metodologia?**

In generale, le principali azioni sono l'educazione, la promozione della lettura, la narrazione e l'alfabetizzazione visiva. Questa pratica può essere considerata come uno strumento per comprendere la realtà e sviluppare capacità di pensiero critico. Infatti, i laboratori e le tecniche che scelgo e sviluppo riguardano spesso l'educazione e la promozione della lettura ad alta voce, del teatro e della scrittura poetica creativa.

## **Con quali gruppi di riferimento lavora principalmente?**

Come anticipato, questo metodo può essere utilizzato con gruppi diversi. In particolare, a seconda della fascia d'età, il percorso di apprendimento può essere strutturato in modi diversi e subire dei cambiamenti. Ad esempio, nella fascia di età 0-6 anni, utilizzo soprattutto libri illustrati, teatro delle ombre e delle marionette e *teatro Kamishibai*<sup>1</sup>. L'obiettivo è coinvolgere l'intera comunità educativa. La pratica narrativa può diventare un mezzo prezioso per costruire efficaci spazi emotivi e immaginativi di incontro, relazione e comunicazione per adulti, bambine/i, insegnanti e famiglie.

Nella fascia 6-13, oltre all'uso dei libri illustrati, ho iniziato a utilizzare il Silent Book e le carte raccontastorie (*Fabula, When I dream, Carta Conta, L'Inventafavole*). Questi strumenti, lasciano "parlare" le immagini e sono in grado di provocare una forte reazione in chi le legge o narra. Infatti, sia nei silent book che nelle carte non c'è alcun riferimento al testo e per questo la persona che legge o narra si trova a dover attivare la propria interpretazione personale. L'assenza di un testo spinge a creare salti logici e connessioni tra le immagini, stimolando la creatività e la curiosità. Questi strumenti possono quindi portare allo sviluppo di un'educazione all'immagine, di uno sguardo capace di decodificare, interpretare e negoziare le rappresentazioni. Possono inoltre stimolare il dialogo, l'interazione e le competenze linguistiche.

D'altra parte, con adolescenti, adulti e NEET, l'uso della narrazione autobiografica può essere estremamente stimolante. Tendo a iniziare le e i partecipanti a questa tecnica attraverso la scrittura poetica e il lavoro sui simboli. Durante il mio lavoro, mi trovo spesso di fronte a persone che faticano a esprimere le proprie emozioni. Per questo motivo, è fondamentale creare percorsi educativi che sappiano dare spazio alla dimensione emotiva. Nei laboratori di scrittura poetica creativa a sfondo narrativo-autobiografico mi ispiro al metodo della poesia visiva delle neoavanguardie artistiche degli anni '60, al *Caviardage*<sup>2</sup> e al più ampio movimento artistico letterario della *Found Poetry*<sup>3</sup>. Questo modo di esprimersi, insieme alla *Blackout Poetry* e alla *Erasure Poetry*<sup>4</sup>, sostiene l'arte di trovare la poesia cancellando alcune parole dal testo e riproponendo le altre per creare una nuova poesia.

Tuttavia, se la relazione educativa si inserisce in una narrazione autobiografica, i metodi più efficaci sono il lavoro sui simboli e le metafore. Nei laboratori, l'incipit formativo/educativo dell'incontro è fornito dai cosiddetti "evocatori iconici", quali: disegni, immagini artistiche, scorcio di poesie, metafore simboliche e così via. Nella pratica educativa, infatti, simboli,

---

<sup>1</sup>*Kamishibai* è una parola giapponese che significa "spettacolo teatrale di carta". Il *teatro Kamishibai* è un modo per raccontare storie attraverso l'uso di un piccolo teatro di legno. Questo tipo di teatro era usato dagli antichi narratori giapponesi per animare la lettura (<https://it.wikipedia.org/wiki/Kamishibai>).

<sup>2</sup>Il *Caviardage* è un metodo di scrittura creativa che comprende diverse tecniche, in cui la scrittura non parte da una pagina bianca ma da testi scritti. Grazie alla contaminazione con altre tecniche artistiche ed espressive, è possibile dare vita a poesie visive (<https://www.caviardage.it/>).

<sup>3</sup>La *Found Poetry* è un tipo di poesia creata attraverso la fusione di parole e frasi provenienti da fonti diverse. Il testo viene allungato, accorciato, lo spazio rielaborato per dare vita a una nuova forma poetica ([https://en.wikipedia.org/wiki/Found\\_poetry](https://en.wikipedia.org/wiki/Found_poetry)).

<sup>4</sup>La *Blackout poetry* e l'*Erasure poetry* sono due forme poetiche che nascono dalla cancellazione e dalla riformulazione, a partire da un testo già scritto (<https://writers.com/what-is-blackout-poetry-examples-and-inspiration>).

metafore e allegorie facilitano l'emergere di idee, credenze, percezioni, in quanto permettono di esplorare pensieri ed emozioni in un ordine formativo. I simboli, una volta analizzati e restituiti, accompagnano la ricerca dell'esperienza individuale, favoriscono la consapevolezza e chiariscono il significato delle esperienze emotive. Si utilizza un approccio investigativo e autoriflessivo. Il soggetto "prende in carico" il proprio sé attivando processi virtuosi di autocura.

### **Qual è, se c'è, il risultato che si vuole ottenere con questo approccio?**

L'obiettivo finale auspicabile è l'instaurazione di una relazione di cura con e tra gli altri, come pratica di emancipazione e non di protezione. Si tratta di una pratica volta a promuovere nell'altro un processo di autocura che consiste nel prendere in custodia la propria esistenza, i propri stati d'animo, il proprio carattere e il proprio destino<sup>5</sup>.

### **Pensa che il metodo possa essere utilizzato per valorizzare le emozioni positive presenti in ognuno di noi?**

La narrazione favorisce l'identificazione con i personaggi della storia e, di conseguenza, una maggiore consapevolezza delle proprie emozioni. Questo si traduce in una crescita personale e nel rafforzamento dell'identità individuale e di gruppo in termini positivi.

### **Come pensa che questo metodo possa aiutare chi lo pratica ad avvicinarsi alla riscoperta delle emozioni positive nascoste e inesprese?**

La riscoperta delle emozioni positive nascoste e inesprese permette alla persona di ricreare un nuovo percorso di vita individuale. Molto spesso, è proprio attraverso questo tipo di pratiche che l'individuo riesce a ricostruire la propria dimensione personale e a riscoprire sé stesso. La narrazione è una delle pratiche educative di cura in cui gli aspetti di emancipazione, dotazione culturale, competenza simbolica e consapevolezza di sé si combinano con maggiore evidenza e intensità. La narrazione non solo dà all'individuo la libertà di costruire un mondo simbolico, flessibile e adattabile a diversi contesti, ma sostiene anche il processo cognitivo di comprensione e interpretazione del mondo. Uno degli aspetti più intensi della cura all'interno dell'esperienza intersoggettiva della narrazione è la cosiddetta *entropatia*. Si tratta di una dimensione umana, sia cognitiva che emotiva, che favorisce l'avvio di processi di co-costruzione di orizzonti di senso condivisibili a partire dalle risorse narrative.

### **Pensa che attraverso questo metodo le persone possano avviare un processo di recupero della fiducia in sé stesse?**

La riscoperta di emozioni positive può facilitare l'acquisizione di una rinnovata fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità. Credo fermamente che la lettura, l'ascolto e l'invenzione di storie permettano la discussione e la collaborazione all'interno del gruppo. Questo scambio

---

<sup>5</sup> Cambi F., 2002, *Storia della Pedagogia*, Editori Laterza, Roma

porta al riconoscimento dell'altro, del suo valore e del suo ruolo, non solo all'interno del costruito narrativo ma anche nella vita reale. Di conseguenza, il riconoscimento dell'altro, la tendenza all'ascolto e alla cura si riflettono sulla persona coinvolta, dandole l'opportunità di guardarsi in un altro modo. Il setting narrativo è privilegiato perché permette di costruire uno stile relazionale capace di estendere il modello narrativo oltre il tempo della narrazione, allargandolo a molti altri momenti della relazione educativa ed esistenziale.

**Ritiene che attraverso questa metodologia sia possibile valorizzare l'apprendimento acquisito nelle esperienze passate?**

La narrazione è uno strumento particolarmente funzionale per "leggere" e riflettere le peculiarità esperienziali che caratterizzano e segnano il corso della vita individuale e sociale. Infatti, attraverso la narrazione è possibile innescare tutta una serie di processi, quali: la comprensione, l'elaborazione, la reinterpretazione e la rievocazione di esperienze, eventi e azioni precedenti. Queste azioni, grazie alla narrazione, vengono inserite in una trama spazio-temporale, raccontate ad altri soggetti individuali e sociali, spiegate alla luce delle circostanze, delle intenzioni e delle aspettative delle e dei protagonisti. Ciò consente di dare a questi eventi un significato culturale e contestuale e di pianificare azioni e comportamenti adeguati.

**Qual è il processo attraverso il quale vengono valorizzate le competenze acquisite in altri contesti?**

Le neuroscienze ci hanno dimostrato che il cervello umano è in grado di sintetizzare le informazioni a livello multisensoriale, soprattutto quando le informazioni gli vengono presentate in forma narrativa. La narrazione è in grado di trovare connessioni con le competenze precedenti e future, collocandole in un "continuum esperienziale", individuando elementi di crescita e cambiamento.

**Ritiene che sarebbe utile per le persone NEET vedere riconosciute le loro competenze pregresse durante questo processo?**

La pianificazione del proprio percorso di vita comporta la progettazione di processi e itinerari, la scelta e l'organizzazione delle esperienze, la definizione di mete e obiettivi. La narrazione permette in ogni momento e passaggio di ripercorrere e disegnare sequenze, di stabilire relazioni tra esperienze, di definire e cogliere il significato di mete e obiettivi in relazione alla propria storia passata, alla propria realtà presente e ai propri progetti futuri. Pertanto, la narrazione di sé, della propria storia personale dà senso alle specifiche esperienze di apprendimento, facendo luce sulle diverse modalità di apprendimento nel corso della vita e nelle varie situazioni e contesti, evidenziando il ruolo attivo della persona nel suo rapporto con la conoscenza.

**Quali suggerimenti darebbe a una persona che decide di intraprendere un percorso di autoconsapevolezza attraverso questo metodo?**

Suggerisco di abbracciare questo viaggio alla scoperta di sé con cuore aperto e orecchie attente. La narrazione, infatti, può essere paragonata a un sentiero che può condurci nei luoghi più inesplorati e sconosciuti.

### **Ritiene che questo metodo abbia dei limiti e, in caso affermativo, quali?**

Anche se può essere un percorso tortuoso e faticoso, non credo che ci siano limiti particolari. L'unico limite è rappresentato dall'esiguo numero di libri illustrati in versione audio o CAA (Comunicazione Aumentativa Alternativa)<sup>6</sup>. Ci sono buone possibilità per il futuro. Infatti, molte e molti esperti stanno già lavorando per consentire a tutti l'accesso a questa metodologia. Attualmente, però, la situazione rende difficile l'accesso per le persone con problemi di udito o con abilità comunicative complesse.

### **Ritiene che questo metodo possa essere più efficace se utilizzato in casi specifici, e se sì, quali?**

Diverse ricerche pedagogiche recenti hanno evidenziato il potenziale inclusivo di tutte queste pratiche narrative. Le immagini sono uno strumento prezioso per le e i bambini e gli adulti che non hanno ancora raggiunto un grado di lettura autonoma, ma anche per le persone che mostrano evidenti problemi di lettura e per le persone straniere che stanno imparando una nuova lingua. Infatti, grazie alla ricchezza dell'abbinamento iconografico e testuale, la lettura ad alta voce dei libri illustrati genera un atteggiamento di meraviglia e stupore, esercitando un fascino irresistibile che spinge a ripetere l'esperienza di lettura anche se di fronte a evidenti difficoltà.

### **Conclusioni**

Il confronto con Valentina e con la sua lunga esperienza nel settore ci ha sicuramente aiutato ad approfondire una metodologia che contiene in sé tutta la magia della riscoperta. Il viaggio attraverso la narrazione, le immagini e la poesia è in grado di aprire nuovi universi e creare connessioni di senso, permettendo il riavvicinamento con alcune parti di sé perdute. La narrazione è una pratica che può aiutare a riacquistare la gioia nascosta, basandosi sulle nostre esperienze passate ma anche su quelle immaginate, che devono ancora accadere.

### **Risorse**

Si riportano di seguito alcune delle risorse utilizzate da Valentina nel suo lavoro quotidiano. Poiché Valentina lavora in Italia, molte delle risorse proposte provengono dal contesto educativo di questo Paese, ma possono essere facilmente riadattate in altre lingue.

Poesia visiva:

---

<sup>6</sup>La *Comunicazione Aumentativa Alternativa* è l'insieme dei mezzi di comunicazione utilizzati per integrare o sostituire il parlato o la scrittura per coloro che hanno difficoltà nella produzione e nella comprensione orale e scritta ([https://it.wikipedia.org/wiki/Comunicazione\\_aumentativa\\_e\\_alternativa](https://it.wikipedia.org/wiki/Comunicazione_aumentativa_e_alternativa)).

- Festa T. (2019), *Trovare la poesia nascosta, educare alla bellezza con il metodo "Caviardage"*, La Meridiana, Molfetta (BA)
- <http://arteascuola-miriampaternalter.blogspot.com/2012/12/discover-hidden-poems.html?m=1>
- <https://www.metadidattica.com/2013/04/14/il-caviardage-ovvero-trova-la-tua-poesia/>
- <https://www.caviardage.it/>

Lavoro sui simboli:

- <https://www.symfos-youth.eu/en/>

Biblioterapia e libri illustrati:

- <https://www.stefaniaciocca.it/2021/08/29/biblioterapia-e-albi-illustrati/>
- [https://dinkio.it/incanto\\_del\\_leggere/](https://dinkio.it/incanto_del_leggere/)
- <https://biblioterapiaitaliana.com/2022/04/06/parlare-di-malattia-e-morte-ai-bambini-attraverso-gli-albi-illustrati/>
- <https://testefiorite.it/tag/biblioterapia/>
- <https://www.ascoltandolefigure.it/category/libroterapia-creativa>



## Dramma - Intervista a Balogh Rodrigó, di Julia Dobay



Rodrigo Balogh è un regista-drammaturgo diplomato come attore nel 2001 presso l'Accademia del Teatro Shakespeare di Budapest. Durante gli studi e successivamente fino al 2006, ha lavorato come attore in numerosi teatri, tra cui il teatro RS9. Nel 2004 ha iniziato a realizzare le proprie produzioni teatrali. Nel 2007 ha fondato l'*Independent Theater Hungary*, dove lavora in un team interetnico rom e non rom nei settori del teatro e dell'educazione, concentrandosi su questioni sociali. Nel 2007 ha ricevuto il premio Junior Prima per il suo lavoro educativo e il "Refugee-prize" delle Nazioni Unite per la sua interpretazione di Mirad, un ragazzo proveniente dalla Bosnia. Nel 2012 ha vinto anche la borsa di studio Ibsen. Rodrigo ha scritto e diretto numerose opere e spettacoli, per alcuni dei quali ha anche gestito un programma di educazione teatrale per giovani svantaggiati. Dal 2015 svolge ricerche sul lavoro dei teatri rom europei e dal 2017 è direttore del festival internazionale di

teatro rom Roma Heroes. Ad oggi, uno dei suoi obiettivi principali è la creazione di un Teatro rom europeo che possa collaborare con altri teatri rom in tutto il mondo.

### **Su cosa verte il metodo?**

La metodologia sviluppata per i laboratori di Roma Heroes si articola su due linee principali. In primo luogo, attraverso questi laboratori facilitiamo una discussione aperta basata su testi teatrali rom contemporanei, con l'obiettivo di promuovere i temi e i valori portati in vita dai personaggi e dalle situazioni della drammaturgia rom contemporanea. La cultura rom viene solitamente dipinta come non contemporanea, ma tradizionale, specifica, legata solo alla comunità rom e incapace di contribuire alla cultura maggioritaria o mainstream. L'unica forma in cui la cultura rom è riuscita a penetrare e ad essere accettata nello spazio pubblico è nelle sue forme tradizionalizzate e folcloristiche (gonne colorate, danze, musica, artigianato), che sono state addomesticate e spezzate dalla realtà delle esperienze contemporanee. Tuttavia, la cultura rom contemporanea esiste, è viva, dinamica e va sostenuta, soprattutto quando elabora temi che emergono dall'universo della vita rom. Pertanto, i laboratori Roma Heroes rispondono all'urgente necessità di far conoscere questa parte estremamente importante, ma poco esplorata, della cultura rom a un pubblico giovane, non rom e soprattutto rom. I testi utilizzati sono auto-riflessivi e trattano temi contemporanei, questioni legate all'identità, all'appartenenza, alla discriminazione e altri

argomenti che possono aiutare le e i partecipanti a capire meglio come le autrici e gli autori rom riflettono sulla propria cultura e su come questa viene rappresentata nella cultura tradizionale.

Il secondo tema affrontato nei laboratori è la ridefinizione del concetto di eroe classico attraverso giochi creativi e narrazioni. Ponendo il tema dell'eroe al centro del laboratorio e discutendone con le e i giovani rom, per i quali la discriminazione razziale è ancora un problema, portiamo all'attenzione l'importanza dell'auto-rappresentazione. L'arte ha la capacità di creare uno spazio per discutere seriamente i problemi sociali di specifiche comunità e può produrre cambiamenti concreti.

I laboratori trattano anche altri temi, tra cui la violenza contro le persone rom, i matrimoni precoci, l'abbandono scolastico e le disuguaglianze di genere. Discutendo di questi argomenti insieme alle persone rom, vogliamo creare spazi che possano essere sviluppati ulteriormente attraverso dibattiti e la creazione di gruppi di sostegno. L'obiettivo dei laboratori è quindi quello di informare e responsabilizzare le comunità rom sui loro valori, diritti e cultura e di stabilire una comunicazione significativa tra le e i partecipanti rom e non Rom creando uno spazio sicuro per il dialogo e la conoscenza reciproca.

Il programma affronta anche alcune esigenze critiche della comunità di artiste e artisti rom: la marginalità del teatro rom, la mancanza di un sostegno istituzionale permanente e di prodotti culturali attuali che parlino della storia recente in modo critico e accattivante per un pubblico giovane, nonché la mancanza di un repertorio teatrale che affronti responsabilmente questioni importanti per la comprensione del passato e del presente delle comunità Rom e il basso consumo di teatro tra le e i giovani. Il progetto informa in modo accessibile e interattivo il pubblico giovane su questi temi, sostiene e promuove le artiste e gli artisti rom e la produzione culturale rom contemporanea. Di conseguenza, la nostra ferma opinione è che qualsiasi programma che utilizzi l'arte come mezzo per rispondere alle disuguaglianze sociali, educare le e i giovani e sviluppare le loro capacità di pensiero critico, empatia e solidarietà vale tutti gli sforzi e tutto l'entusiasmo di cui si è capaci.

### **Quali sono le principali azioni e attività che vengono svolte con questo metodo?**

Il laboratorio si articola in due sessioni ed è strutturato come segue.

Durante la prima sessione, le e i partecipanti analizzano e discutono quattro opere teatrali e quattro eroi. All'inizio si discute in generale su cosa rende una persona un'eroina o un eroe (cosa caratterizza gli eroi e i loro ambienti? Cosa fanno?). Dopo aver conosciuto le e i protagonisti delle quattro opere (grazie a brevi video che presentano la scena centrale dei drammi), le e i partecipanti possono decidere con quale opera vogliono lavorare. Analizziamo insieme le narrazioni più importanti, passando in rassegna difficoltà, attività, decisioni, azioni e risultati.

Durante la seconda sessione, l'attenzione si concentra sugli eroi personali e sulle storie scelte dal gruppo. Insieme formuliamo messaggi creativi, cerchiamo di trovare l'eroina o l'eroe in noi stessi e lavoriamo con le figure scelte dal gruppo con l'aiuto di vari metodi creativi (ad esempio: scena teatrale, arte visiva, scrittura). Nella maggior parte dei casi, quando le e i

partecipanti creano i loro eroi personali, viene chiesto loro di organizzarsi in coppie e di creare la propria storia. Poi, condividono questa storia in piccoli gruppi e riflettono su di essa.

### **Con quali obiettivi lavora principalmente quando utilizza questo metodo?**

La metodologia educativa è stata progettata principalmente per le e i giovani rom e non rom che studiano nell'istruzione secondaria e superiore. Allo stesso tempo, riteniamo che possa essere interessante e utile anche per altri gruppi.

### **Qual è, se c'è, l'obiettivo che si vuole raggiungere lavorando con questo metodo?**

L'Independent Theater Hungary opera dal 2007. Il nostro obiettivo è quello di avviare una conversazione sui temi sociali, richiamando l'attenzione sulla responsabilità personale. Non importa da dove venite, ma cosa pensate del mondo e cosa fate per migliorarlo o cambiarlo. Vorremmo che le e i giovani potessero vivere insieme indipendentemente dalla loro origine e che facessero di tutto per vivere in un Paese più ospitale.

La metodologia educativa Roma Heroes è il primo approccio educativo che discute la letteratura drammatica e il teatro rom in un contesto internazionale. L'obiettivo di questo progetto è quello di attirare l'attenzione sui valori della letteratura drammatica rom, dare un'idea della vita delle comunità rom in Europa e condividere le storie e le difficoltà delle e dei protagonisti delle opere. Il laboratorio aiuta inoltre le e i partecipanti a migliorare la loro cultura della comunicazione e del dibattito e a diventare più collaborativi.

### **Pensa che questo metodo possa essere utilizzato per valorizzare le emozioni positive presenti in ognuno di noi?**

Durante i laboratori, i membri del gruppo si conoscono meglio, arricchiscono la loro consapevolezza sulle comunità rom (rafforzando la loro identità e migliorando l'autostima e la fiducia in sé stessi, nel caso in cui il gruppo sia costituito da persone rom), migliorano le loro capacità di comunicazione e diventano più aperti a valori diversi e più cooperativi. Tutti questi cambiamenti portano allo sviluppo di sensibilità sociale, conoscenze culturali, assertività, cittadinanza attiva e, non da ultimo, emozioni positive.

### **Come pensa che questo metodo possa aiutare chi lo pratica a riscoprire le emozioni positive nascoste e inesprese?**

Grazie a questo metodo, i membri del gruppo sono incoraggiati a formulare e presentare le storie delle proprie eroine ed eroi o dei propri atti eroici. Attraverso le storie delle e dei protagonisti, discutono i cambiamenti che hanno avviato nella loro vita e nel loro ambiente più vicino o più ampio. Durante questo processo, riescono a migliorare sia la fiducia in sé stessi che l'autostima e possono anche riscoprire le loro emozioni positive nascoste e inesprese.

## **Ritiene che attraverso questo metodo sia possibile valorizzare l'apprendimento acquisito nelle esperienze precedenti?**

Poiché il metodo si basa anche su storie personali (eroine ed eroi personali), durante i laboratori viene rivelata la maggior parte delle conoscenze acquisite dalle e dai partecipanti nelle loro precedenti esperienze di vita.

## **Qual è il processo attraverso il quale vengono valorizzate le competenze acquisite in altri contesti?**

Analizzando e approfondendo la storia personale e le esperienze della o del protagonista, le e i partecipanti prendono esempio dalla vita vissuta di qualcun altro. Confrontandosi con il personaggio analizzato, iniziano un processo di autoanalisi attraverso il quale identificano le proprie capacità e i propri punti di forza.

## **Ritiene che sarebbe utile per le persone NEET vedere riconosciute le loro conoscenze pregresse nell'ambito di questo percorso?**

Creare la o il proprio eroe personale potrebbe essere un ottimo modo per riconoscere le proprie conoscenze pregresse e migliorare l'autostima.

## **Quali suggerimenti darebbe a una persona che decide di intraprendere un percorso di autoconsapevolezza attraverso questo metodo?**

Vale la pena essere coraggiosi e creare onestamente la o il proprio eroe personale da cui attingere forza in qualsiasi momento.

## **Ritiene che questo metodo abbia dei limiti e, se sì, quali?**

Durante la creazione del metodo, ci siamo concentrati principalmente sulle persone rom. Pertanto, abbiamo tenuto conto in primo luogo delle caratteristiche di questo gruppo, ma riteniamo che possa essere interessante e utile anche per altri gruppi.

## **Ritiene che questo metodo possa essere più efficace se utilizzato in casi specifici, e in tal caso quali?**

È stato creato come metodologia educativa e nella nostra ricerca abbiamo già confermato che può essere utilizzato molto bene in un ambiente educativo. Crediamo che possa essere molto efficace con qualsiasi gruppo di riferimento.

## **Conclusione**

La metodologia educativa Roma Heroes può essere facilmente collegata a Joy. Anche se questo metodo si concentra specificatamente sul popolo rom e sul teatro rom, può essere utilizzato con qualsiasi altro gruppo. Trovare la propria eroina o eroe in noi stessi e negli altri può rafforzare il nostro io e aiutarci a riconoscere le nostre capacità nascoste e a riscoprire le nostre emozioni positive.

## **Risorse**

Di seguito, è possibile trovare alcune delle risorse suggerite da Rodrigo per approfondire questo metodo e trarne ispirazione.

<https://independenttheater.hu/educational-methodology/>

[https://prezi.com/gqqukvzszd7e/roma-heroes/?utm\\_campaign=share&utm\\_medium=copy](https://prezi.com/gqqukvzszd7e/roma-heroes/?utm_campaign=share&utm_medium=copy)

<https://howlround.com/reimagining-segregated-world-roma-heroes-european-dramas>

## Metodo basato sulla natura - *Intervista a Kriszta Vásárhelyi*, di Anikó Kottes

Le ricerche dimostrano che le persone legate alla natura sono in grado di affrontare meglio lo stress quotidiano e hanno meno emozioni negative da gestire. Come affermato dalla neuroscienziata Sonja Sudimac nel suo articolo, sono state dimostrate serie differenze mentali e di salute tra le persone che vivono vicino alla natura rispetto a quelle che trascorrono la loro vita quotidiana in un mondo di individualismo urbano. In Ungheria, un gruppo di figure professionali specializzate in psicologia, scienze naturali e parchi nazionali ha sviluppato una metodologia molto tangibile e pratica, basata sulle esperienze delle e dei partecipanti e sul rigore scientifico, per aiutarci a tornare alla natura. Kriszta Vásárhelyi, una delle fondatrici e responsabili professionali di *Erdőmerülés* (immersione nella foresta), ha parlato del suo percorso, della metodologia stessa, del suo attaccamento al tema e delle diverse esperienze accumulate nel corso degli anni.



20

Oltre a essere mentore e formatrice, Kriszta è psicologa clinica infantile, terapeuta familiare e di coppia, terapeuta CIP (Catatime Imaginative Psychotherapy) e assistente di psicodramma infantile. È una psicologa che lavora in un ambiente terapeutico, ma è anche la fondatrice di *Erdőmerülés*. Come è possibile leggere dal sito web, *Erdőmerülés* è un programma di promozione della salute basato sulla silvoterapia, durante il quale le e i partecipanti fanno una piacevole passeggiata nella foresta, immergendosi nella natura. Questa passeggiata consapevole è completata da esercizi e tecniche di rilassamento, energizzazione e benessere che lavorano su tutti e cinque i sensi. Di conseguenza, il corpo e la mente diventano calmi e rilassati. Il programma è sviluppato e guidato da un team di esperte ed esperti qualificati e dedicati, con il supporto professionale della Direzione del Parco Nazionale Danubio-Ipoly.

### **Di cosa tratta questo metodo?**

Il metodo aiuta l e i partecipanti a vivere l'atmosfera rilassante della foresta in modo più positivo. Il metodo *Erdőmerülés* trae ispirazione dal *Sinrin-joku*, un approccio giapponese che si è diffuso in America e in Europa intorno agli anni Ottanta. Il *Sinrin-joku* era un bagno

nella foresta e vanta una tradizione millenaria. La natura è stata utilizzata fin dall'antichità per i suoi scopi curativi e per la sua capacità di rinvigorire l'anima.

Il bisogno e il desiderio essenzialmente istintivo di uscire nei boschi per ricaricarsi e rilassarsi è diventato solo in seguito un concetto di marketing. Oggi, tuttavia, un numero crescente di studi dimostra che il tempo trascorso nella natura, anche se non necessariamente in modo consapevole, ha un effetto molto positivo sugli indicatori di salute, sia fisica che mentale. Questo fenomeno ha portato a una crescente popolarità di questo tipo di attività in tutto il mondo. In Ungheria, questo nome è stato utilizzato per l'attività solo negli ultimi 5 anni - l'educazione ambientale e il legame con la natura esistono da molto più tempo.

La mia cofondatrice Tímea Merényi, che lavora nella pianificazione degli eventi e nel marketing, mi ha proposto la sua idea quando abbiamo lavorato insieme a un evento per bambine e bambini, perché aveva sperimentato in prima persona i benefici della foresta trasferendosi da Budapest a Nagymaros. Dopo il trasferimento, ha notato di essere diventata più creativa, più equilibrata e in grado di affrontare lo stress della vita quotidiana. Nel 2018 abbiamo iniziato a sviluppare la metodologia di *Erdőmerülés*, che definiamo l'adattamento ungherese del metodo giapponese. Abbiamo sviluppato un metodo comprensibile e tangibile per tutte e tutti, il che significa che può essere più facilmente collegato allo spirito e al meccanismo di funzionamento ungherese. Volevamo anche offrire un'opportunità alle persone che non hanno familiarità con la meditazione zen, né con le tecniche di mindfulness o con le passeggiate nei boschi.

Abbiamo diversi programmi, ma l'introduzione di base a *Erdőmerülés* è il primo passo per imparare l'intera metodologia. Si tratta di una passeggiata di tre ore nella foresta, in cui si cammina molto lentamente, mentre si contempla la natura e si cerca di dirigere la propria attenzione su diversi elementi. Durante la passeggiata, l'educatrice o l'educatore propone alle e ai partecipanti esercizi e pratiche che li aiutano a vivere e sperimentare il momento e il luogo nel miglior modo possibile. Uno degli approcci principali è quello di non lavorare con istruzioni e compiti, ma di offrire opportunità per rafforzare l'esperienza di presenza consapevole nella foresta, per aiutare le e i partecipanti a vivere il qui e ora e concentrarsi sul momento presente.

### **Come funziona esattamente questo metodo?**

Di solito, prima della passeggiata nella foresta, si fanno esercizi di consapevolezza corporea, stretching e respirazione, in modo da rilassare i muscoli e concentrarsi sul proprio corpo. In seguito, le e i partecipanti sono invitati a fare una passeggiata tranquilla e lenta in cui possono iniziare a sperimentare davvero un senso di rallentamento e di ascolto interiore. Durante la camminata, vengono offerti vari stimoli per aiutare a mettere a fuoco questo stato, dirigendo l'attenzione al presente in modo da poter effettivamente lasciare le situazioni di distrazione e stress fuori dalla foresta. Le e i partecipanti non hanno un telefono né alcun mezzo per connettersi con il mondo esterno. Esistono solo loro e la foresta.

Durante la passeggiata, le e i partecipanti si fermano a intervalli per fare esercizi di respirazione che li aiutano a rallentare ulteriormente, sia al livello fisico che mentale. Inoltre, vengono utilizzati giochi ed esercizi sensoriali per mettere in contatto le e i partecipanti con



i diversi elementi della foresta, alcuni incentrati sull'udito, altri sul tatto e sull'olfatto. Alla fine della passeggiata, il gruppo fa un picnic, durante il quale si cerca di stimolare il senso del gusto, un'altra importante esperienza sensoriale. Dopodiché, ognuno può trascorrere il proprio tempo nella foresta. A questo punto, le pratiche e l'atmosfera della foresta avranno rallentato l'attenzione e le e i partecipanti saranno in grado di sperimentare una nuova quiete meditativa in uno stato di coscienza quasi alterato rispetto al livello di energia che avevano prima della camminata. In generale, tendono a emergere emozioni positive molto forti: molte persone riferiscono di un profondo senso di appartenenza, di sentirsi tutt'uno con la natura, di provare un senso di sostegno e di sicurezza.

L'altro approccio molto importante di *Erdőmerülés* è la naturale connessione scientifica e l'approccio preciso, che è rappresentato al meglio da András Sevcsik, cofondatore, che lavora presso la *Hiúz House Forest School and Visitor Centre*. Anche la stretta collaborazione con i parchi nazionali ne è il risultato. In base al loro approccio, le guide accompagnano le e i partecipanti lungo il percorso fungendo da intermediari, e di fatto la natura mostra loro cosa osservare. Ciò che rende l'esperienza così speciale è la spontaneità: quando passa un uccello particolare, l'attenzione non si concentra sul flusso, ma sulle opportunità offerte dalla natura. Questo approccio conferisce al programma varietà e unicità, libertà di creatività e spontaneità.

### **Pensa che questo metodo possa essere utile per le persone NEET che cercano di riconnettersi con sé stesse?**

Il programma è "su misura per l'anima ungherese", perché attualmente in Ungheria c'è un alto livello di ansia, paura e inflessibilità, e noi ungheresi non sappiamo bene cosa significhi rilassarsi e calmarsi. Inoltre, storicamente non si è mai data molta importanza alla natura nella sfera religiosa rispetto alle culture orientali.

L'approccio *Erdőmerülés* (immersione nella foresta) può essere molto utile come semplice metodo per alleviare l'ansia. Le e i giovani NEET sono particolarmente colpiti da questo problema perché sono sopraffatti dalla crisi della crescita e dell'inizio di una nuova vita. Molti di loro non sono stati in grado di fare un passo avanti sufficiente durante l'adolescenza e stanno quindi vivendo una seconda adolescenza, il che significa che sono in ritardo nello scoprire chi sono e cosa vogliono. Inoltre, il Covid ha avuto un'influenza negativa sul loro rapporto con la comunità dei pari, impedendo loro di costruire relazioni forti in un'età fondamentale. In più, la loro autostima è fortemente diminuita a causa dei media digitali: l'immagine di sé è costantemente sollecitata da stimoli che li inducono a pensare che sarebbero migliori se rispettassero gli standard stabiliti dalla società.

Per tutti questi motivi, *Erdőmerülés* potrebbe essere una vera sfida per le persone NEET: senza telefono e circondati dalla natura, possono immergersi nella foresta e rilassarsi, in una visita guidata di tre ore. È necessario dimostrare loro che il "non fare nulla" può essere un'esperienza diversa di concentrazione, mindfulness e connessione con emozioni positive troppo spesso messe da parte.

### **Pensa che questo metodo possa essere utilizzato per valorizzare le emozioni positive presenti in ognuno di noi?**



*Erdómerülés* offre l'opportunità di sperimentare sentimenti e risorse positive. Quando le e i partecipanti riescono a mettere da parte l'ansia durante il tour, possono poi tornare al loro ambiente quotidiano con una coscienza di sé molto più chiara. Molte persone, dopo l'esperienza, riferiscono di sentire le spalle più leggere e i polmoni più liberi. Il contatto con la natura, anche per un breve momento, può portare una sensazione di elevazione e rilassamento.

Quando si sperimenta che lo strato d'ansia viene rimosso, sotto di esso si trovano sensazioni chiare, tangibili e gioiose. Grazie a questo processo, è più probabile che queste sensazioni vengano a galla. Connettendosi con la natura, le e i partecipanti riferiscono spesso un profondo senso di appartenenza. Essere circondati da qualcosa di bello, stabile e vivo aiuta le persone a sentirsi connesse e aumenta la fiducia in sé stesse.

### **Con quali gruppi lavorate di solito?**

I gruppi sono solitamente composti da 6-8 persone. Per ogni passeggiata si può arrivare a un massimo di 20 persone. Quando molte persone riescono a rimanere in silenzio all'interno della foresta, prestando attenzione ai più piccoli dettagli, si innesca un processo molto potente.

Questi programmi sono rivolti a tutte e tutti. Di solito, le persone che desiderano fare questo tipo di esperienza preferiscono farlo da sole, dandosi la possibilità di incontrare persone direttamente sul posto. Chi viene a fare un'esperienza di auto-riflessione è più propenso a immergersi in uno stato di quiete e silenzio.

Spesso partecipano anche gruppi organizzati, come: gruppi scolastici, squadre di lavoro, ecc. Quando le persone si conoscono tra loro, è più difficile ottenere un silenzio collettivo. Il silenzio si crea con più difficoltà, ma una volta raggiunto ha gli stessi effetti benefici.

Inoltre, 3-4 volte all'anno organizziamo la formazione *Erdómerülés*, in cui mostriamo il metodo a figure professionali affini che ne prendono gli elementi e l'approccio e lo incorporano nel proprio lavoro. A queste sessioni partecipano regolarmente insegnanti e psicologhe e psicologi, ma anche insegnanti di yoga e altre persone con un approccio più olistico.

### **Qual è la reazione del gruppo all'esperienza?**

Il metodo è adattato a un gruppo particolare, ma esistono anche tecniche generali che possono avere un impatto diverso su ogni partecipante, a seconda della condizione iniziale di approccio al metodo.

All'inizio del percorso, ognuno ha a disposizione 30 minuti di meditazione e auto-riflessione sul luogo del tour. In questa fase, le e i partecipanti hanno svariate reazioni: qualcuno si addormenta, qualcuno si concentra e riesce a svuotare la mente, qualcun altro si commuove e piange. Gli esercizi sono adatti e comprensibili per bambine, bambini e adulti. Prima di

ogni sessione, chiedo a tutte e tutti di immaginare un ritorno all'infanzia, fatto di curiosità per il mondo circostante, attenzione agli elementi naturali e sorpresa.

Al termine della passeggiata, le e i partecipanti vengono accolti da una tavola imbandita con frutta di stagione, funghi raccolti nella foresta circostante, tè e molto altro. L'obiettivo è quello di riaccomagnarli dolcemente alla vita di tutti i giorni con un gesto di cura e amore.

## Conclusione

Il potere di conservazione della natura è la fede, la fiducia e la forza. Sperimentare la connessione con la natura insieme ad altre persone aiuta a provare gioia e comprendere l'importanza e la bellezza del nostro pianeta. La missione di *Erdömerülé* è quella di facilitare le persone interessate ad entrare in un'esperienza unica e coinvolgente, dove la concentrazione e l'ascolto sono al primo posto. Conoscere la natura e prendersene cura è anche un modo per avvicinarsi a sé stessi e ai propri bisogni.

## Riferimenti

Per maggiori informazioni su questo metodo è possibile consultare la pagina Facebook:

<https://www.facebook.com/erdomerules/>

## Arte - Intervista a Christel Strykala, di Kees Schuur



In questo articolo, Christel Strykala, utilizzando due esempi, mostra come le e i giovani riescano a creare insieme un'opera d'arte che supera di gran lunga il singolo in termini di dimensioni, varietà e qualità.

Christel Strykala ha completato i suoi studi come insegnante d'arte qualificata presso l'Università di Lipsia. È stata insegnante d'arte per 40 anni, gli ultimi decenni presso il Greifen-Gymnasium di Ueckermünde. Nei suoi viaggi internazionali ha studiato varie forme d'arte. Insieme al suo compagno, sta lavorando alla monumentale opera d'arte *Lost Paradise* nel loro giardino privato.

Ha lavorato con le e i giovani in modo innovativo e ampio. Per lei, ogni giovane ha un certo livello di competenza artistica e creativa che può essere attivato e portato a un livello superiore. Per lei è importante che le e i giovani si godano il loro lavoro, siano orgogliosi degli oggetti artistici che producono, ne parlino con gli altri e immaginino come quest'arte possa creare e stimolare ulteriormente il loro percorso di vita.

## Su cosa vertono i metodi artistici?

### *Together we can do it again*

Con questi due esempi, vorrei mostrare come le e i giovani possono sperimentare e creare arte sviluppando abilità come la perseveranza, lo spirito comunitario e la determinazione nel lavoro di gruppo.

La prima esperienza che voglio raccontarvi è un lavoro di gruppo intitolato *Together we can do it again*. La politica educativa in Germania ha creato un curriculum obbligatorio che prevede lo studio dell'arte nel quarto semestre dell'ultimo anno di scuola superiore. Alla fine del semestre, ogni discente deve presentare pubblicamente un lavoro artistico pratico finale. Poiché questa materia viene affrontata solo alla fine dell'anno, molte studentesse e studenti non la prendono sul serio. Il corpo docente ha infatti difficoltà a motivare le classi a produrre un lavoro che possa esprimere qualcosa di personale. Un modo efficace per coinvolgere le studentesse e gli studenti è assegnare loro il compito in modo chiaro e spiegarne lo scopo.

Ci sono molti spazi pubblici nell'edificio scolastico che possono essere progettati artisticamente. Innanzitutto, vorrei spiegare questo metodo utilizzando l'esempio della mensa del *Greifen Gymnasium* di Ueckermünde. Alle classi è stato affidato il compito di comprendere le condizioni spaziali. Per farlo, è stato necessario misurare la stanza. Abbiamo misurato tutti i mobili e riportato il colore e le condizioni dello spazio. Per un'ulteriore progettazione sono stati necessari piccoli schizzi, planimetrie e disegni dei prospetti.

Le studentesse e gli studenti hanno poi sviluppato le loro prime idee; le hanno presentate e hanno discusso se potevano essere realizzate e quali tecniche artistiche sarebbe stato meglio utilizzare. Dopo una votazione, la maggioranza ha scelto di utilizzare la tecnica della pittura, in particolare in acrilico su tele di 70 x 50 cm. Ogni discente ha realizzato autonomamente due dipinti per coprire tutte le pareti della mensa, mentre la pianificazione è stata svolta in modo collettivo. Le classi hanno pensato insieme a quali immagini potevano essere combinate e a come riempire gli spazi. Il tema scelto per i dipinti era "eroi tra noi". Ognuno ha scelto un personaggio famoso da ritrarre, studiandone la biografia, facendo schizzi e approfondendo la figura. In questa fase, le studentesse e gli studenti si sono motivati e aiutati a vicenda. Poi è iniziato il processo individuale di pittura vero e proprio: ogni studente aveva una propria calligrafia, un proprio stile pittorico. L'elemento comune era il tavolo marrone scuro su cui tutti lavoravano. Nel frattempo, le e i discenti si motivavano a vicenda e avanzavano critiche e suggerimenti.

Completare i lavori in modo tempestivo era ovviamente il requisito più importante. Il direttore della struttura ha quindi commissionato a una ditta la realizzazione di una struttura per appendere i dipinti. Le classi hanno poi dovuto decidere come e dove collocarli, poiché non tutti si abbinavano perfettamente. Dopo alcune prove, è stato determinato un gradiente di colore dello sfondo come criterio estetico. Dopo aver deciso le diverse posizioni, ogni discente ha dato una breve spiegazione del proprio dipinto, ha aggiunto la firma e l'ha appeso nel luogo prescelto.

## Scuola a tempo pieno

In termini di politica educativa, l'idea della scuola a tempo pieno è sicuramente buona e ancora più vantaggiosa per le classi. Purtroppo, le opzioni di attuazione nelle scuole sono problematiche, poiché non ci sono insegnanti che ricoprono questo ruolo. Il Gymnasium Ueckermünde offre proprio questa opportunità; tuttavia, le lezioni spesso non erano particolarmente interessanti e i membri della classe erano per la maggior parte del tempo distratti.

Così, ho deciso di dare alle classi la possibilità di partecipare a un corso di ceramica. Lavorare con la ceramica nell'era digitale può essere estremamente complesso, ma era necessario trovare un modo per motivare e coinvolgere le classi in un'attività completamente nuova. Nel dipartimento di arte, partecipiamo regolarmente al Concorso europeo. Nel 2022, tra gli altri temi per questa fascia d'età, abbiamo scelto il tema *What's flying there?* (Cosa vola laggiù?). Ho pensato di partecipare al concorso facendo produrre a ogni discente un'opera che potesse poi essere inserita in un lavoro più collettivo.

Innanzitutto, le classi hanno raccolto informazioni sull'aspetto, il modo di vivere e le condizioni di vita degli insetti. Hanno poi approfondito diverse discipline per capire meglio l'aspetto degli insetti e i luoghi in cui si riproducono, come la geografia, la biologia, ecc. Hanno riconosciuto i problemi ambientali causati dalle monoculture, dall'uso di insetticidi e, di conseguenza, dall'estinzione delle specie e dagli altri problemi che ne derivano in natura.

Ogni discente, come nell'attività descritta sopra, ha lavorato individualmente sul proprio pezzo di ceramica. Successivamente, i lavori sono stati raccolti in un'unica opera d'arte. Sono stati utilizzati anche elementi della natura, come foglie, piante e fiori. Quando, dopo la cottura dello smalto, le studentesse e gli studenti hanno finalmente riposto le loro opere finite tutte insieme sul tavolo, sono rimasti a bocca aperta. Le ceramiche erano bellissime: formavano un prato vivace con tanti fiori e insetti. Ognuno era orgoglioso del proprio lavoro, del proprio contributo al prato. Molti pensavano addirittura che non sarebbero mai stati in grado di creare qualcosa di simile. L'amministrazione scolastica è rimasta così colpita che il lavoro è stato esposto nell'atrio.

### **In che modo questi due progetti hanno aiutato le e i giovani a esprimere le loro emozioni positive?**

Entrambe le attività hanno permesso ai membri delle classi di praticare qualcosa di nuovo, di scoprire le proprie abilità nascoste e di sorprendersi delle proprie capacità. In entrambe le esperienze sono emersi momenti di difficoltà e disillusione, ma la curiosità e la forza della cooperazione hanno prevalso. Nel primo progetto, le classi hanno anche migliorato le loro capacità comunicative ed espressive dovendo presentare il lavoro in pubblico. Mentre la seconda esperienza ha permesso loro di approfondire altre discipline e interessarsi a temi inesplorati. Tutto ciò ha contribuito ad accrescere in loro il senso di gioia legato al successo e alla costruzione di un'immagine di sé più positiva.

## Conclusione

Molte e molti partecipanti hanno superato sé stessi e non avrebbero mai creduto di poter fare un lavoro del genere. La fiducia di tutti i membri della comunità è cresciuta. Hanno ricevuto elogi e riconoscimenti dalle e dagli altri compagni di classe, dai genitori e dal corpo docente, il che è motivante per il lavoro futuro, e in entrambe le occasioni hanno lasciato qualcosa di "duraturo" per le prossime generazioni. Erano immensamente orgogliosi del loro lavoro e ognuno è stato in grado di collaborare nella comunità secondo le proprie capacità. La sensazione che il loro lavoro abbia avuto anche un'utilità (l'abbellimento dell'edificio scolastico) ha dato loro maggiore fiducia in sé stessi e riconoscimento.

Quanto Christel ha raccontato delle due esperienze dimostra come l'arte possa essere un moto di unione e di cambiamento, soprattutto nelle e nei giovani. La creatività e il senso di comunità possono rafforzare l'autostima degli individui, soprattutto di quelli che stanno attraversando una fase così complessa della loro crescita. Esperimenti di questo tipo, infatti, possono essere estremamente utili anche con le persone NEET in cerca di motivazioni per intraprendere un percorso lavorativo o formativo. L'arte è cooperazione, gioco, riscoperta e crescita, e il suo utilizzo può permettere di riconnettersi con il proprio io e di ritrovare lo spirito giusto per affrontare alcuni aspetti della vita.

## Risorse

Per maggiori informazioni su Christel e sul suo lavoro a scuola, è possibile consultare il sito web del Gymnasium di Ueckermünde: <https://gymnasium-ueckermuende.de>.

27

## Valorizzazione CH-Q delle competenze pregresse: colmare il divario tra emozioni e riconoscimento formale

Uno dei cardini della metodologia JOY si basa sulla valorizzazione delle competenze precedentemente acquisite. L'idea di base è che per intraprendere un percorso di crescita personale e professionale non ci si debba basare solo sulle conoscenze acquisite in ambito formale, ma anche sulle esperienze di vita maturate autonomamente. Gli approcci JOY tendono quindi a portare le e i partecipanti a riscoprire sé stessi anche in virtù di ciò che hanno appreso nel corso della loro vita. In questa sede, in particolare, esamineremo più da vicino in cosa consiste il metodo CH-Q e la valorizzazione delle competenze pregresse.

Siamo continuamente valutati per ciò che sappiamo, per ciò che facciamo o per ciò che siamo, nell'istruzione, sul lavoro, socialmente e da noi stessi. La prospettiva di ognuno è quindi costituita da una combinazione di diversi sistemi di valutazione. Ogni sistema e ogni "livello" ha il proprio insieme di norme e valori. Per effettuare una valutazione, è necessario

rendere le proprie competenze visibili e comprensibili sia a sé stessi che agli altri, diventarne consapevoli e comprenderne il potere.

Il risultato di una valutazione positiva fa sentire le persone più soddisfatte, orgogliose e sicure di sé. Questo porta a una maggiore creatività, produttività e motivazione. Questo stato mentale aiuta anche a sentirsi più felici e più propensi a migliorarsi. La ricerca<sup>7</sup> ha inoltre trovato un legame tra uno stato mentale positivo e un miglioramento della salute, tra cui una pressione sanguigna più bassa, una riduzione del rischio di malattie cardiache, un peso più sano, migliori livelli di zucchero nel sangue e una vita più lunga. Tuttavia, non è chiaro se le emozioni positive portino a una salute migliore o se la salute provochi emozioni positive.

Attraverso la valutazione, consideriamo la natura, la qualità, la capacità, l'estensione o il significato delle nostre competenze. La valutazione mostra il reale potenziale umano basato sull'analisi (da parte di sé e degli altri) delle competenze personali, sociali, metodologiche e funzionali. Essere valutati positivamente rafforza l'autostima, il benessere e l'identità, che di conseguenza può aumentare la partecipazione alla vita e al lavoro. In generale, dà un senso alla vita; quando diventiamo più forti, abbiamo meno paura di fallire, meno preoccupazioni e un migliore autocontrollo e autogestione dell'uso e dello sviluppo delle nostre competenze.

Il Consiglio europeo incoraggia gli Stati membri a mettere in atto disposizioni nazionali per la validazione delle competenze. Questi accordi spesso implicano la validazione formale dell'apprendimento pregresso (VPL) per identificare, documentare, valutare e certificare (=convalidare) tutte le forme di apprendimento in modo da avanzare nella carriera e seguire un'ulteriore istruzione o formazione.<sup>8</sup> La validazione è definita come il processo di conferma, da parte di un organismo autorizzato, dei risultati di apprendimento acquisiti da un individuo e misurati rispetto a uno standard pertinente (ad esempio NQF)<sup>9</sup>. La partecipazione alla VPL è limitata, soprattutto perché gli standard formali non si collegano bene con i tratti della personalità, le motivazioni individuali, le competenze emotive e il sistema valoriale degli individui.

La metodologia JOY aggiunge al processo di valutazione dell'apprendimento pregresso esercizi di valore provenienti da metodi diversi, utilizzando l'approccio CH-Q<sup>10</sup>. In una certa misura, questi esercizi forniscono una visione speciale e un supporto per la valutazione dell'apprendimento pregresso.

---

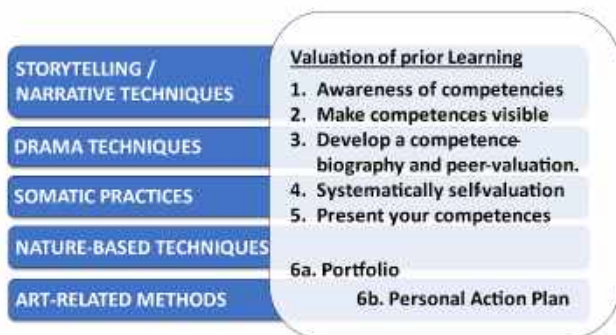
<sup>7</sup>Istituto Nazionale della Sanità, (2015) <https://www.nih.gov/sites/default/files/news-events/research-matters/2015/20151224-nihrm-highlights-full-list.pdf>

<sup>8</sup> <https://www.cedefop.europa.eu/en>

<sup>9</sup> NQF: i quadri nazionali delle qualifiche classificano le qualifiche per livello in base ai risultati dell'apprendimento, ovvero a ciò che ci si aspetta che la o il titolare di un certificato o di un diploma sappia, comprenda e sia in grado di fare. Questa classificazione riflette il contenuto e il profilo delle qualifiche. (CEDEFOP)

<sup>10</sup>CH-Q è un approccio dal basso verso l'alto per il riconoscimento delle competenze, che porta a un'autogestione sostenibile delle stesse.





1. Diventare consapevoli delle proprie competenze
2. Rendere visibili le proprie competenze
3. Sviluppare una biografia delle competenze e una valutazione tra pari
4. Effettuare un'autovalutazione sistematica
5. Presentare le competenze
6. Sviluppare un piano d'azione per il futuro

Nella metodologia JOY, la valutazione delle competenze si aggiunge al metodo di valutazione ed è in parte sovrapponibile. I vantaggi della combinazione dei due approcci sono elencati di seguito:

1. Sviluppo delle competenze: i metodi e gli esercizi JOY permettono di sviluppare diverse competenze, come la creatività, la comunicazione, la sensibilità, il lavoro di gruppo.
2. Collegamento con le emozioni, le motivazioni e i tratti di personalità.
3. Le competenze sono visibili e valorizzate anche in altri sistemi di valutazione.
4. Impatto positivo indiretto sulla valutazione di altre competenze.
5. Uso positivo dei tratti di personalità e migliore autostima.
6. L'uso e il controllo efficace delle emozioni fa emergere le emozioni positive nascoste e inespresse e fa capire come esse contribuiscano al benessere e influenzino le emozioni negative.
7. Aumento della motivazione a partecipare o lavorare per raggiungere degli obiettivi.
8. Rafforzare l'identità.
9. Sperimentare un nuovo contesto per migliorare le competenze.
10. Scoprire o riconoscere il significato culturale e contestuale e pianificare azioni e comportamenti adeguati.

Una persona viene generalmente valutata su tre livelli che, nel sistema di valutazione complessivo, sono collegati a diversi approcci normativi (dall'autovalutazione alla validazione dell'NQF e ai risultati, dall'autostima alla laurea).

Esistono due approcci principali alla valutazione:

- *Bottom-up*, ovvero dal basso verso l'alto (valutazione + approccio JOY)



- *Top-down*, ovvero dall'alto verso il basso (Quadro nazionale delle qualifiche + validazione dell'apprendimento pregresso)

Di seguito si riportano diversi metodi di valutazione, a partire da quello individuale fino a quello CH-Q. Combinando questi metodi, è possibile ottenere una buona valutazione complessiva.

### 1. Autovalutazione

Il fulcro della valutazione, ovvero il punto in cui si incontrano tutti i sistemi e i tipi di valutazione, è l'individuo. Quest'ultimo deve essere in grado di combinare tutte le valutazioni e farle coincidere con i risultati della propria autovalutazione. La sfida consiste quindi nel connettersi in modo profondo e onesto con sé stessi, immergendosi negli strati più profondi della propria personalità, dove si trovano le emozioni, l'immagine di sé, i ruoli ricoperti e la motivazione.

### 2. Valutazione esterna

La valutazione esterna è quella effettuata da colleghe e colleghi sul luogo di lavoro, oppure dalle e dagli amici o dalla famiglia. Nell'ambiente di lavoro, può anche tradursi in aumenti di stipendio e riconoscimenti di vario tipo. Al giorno d'oggi, alcune delle competenze più importanti sono per questo tipo di valutazione sono la comunicazione e il networking. Spesso, le e i giovani faticano a trovare lavoro nella loro area di competenza o di studio e si trovano costretti ad accettare lavori poco retribuiti, il che aumenta i livelli di stress e abbassa l'autostima. Il 65-94% dell'apprendimento degli adulti è di natura informale; il livello di partecipazione all'apprendimento informale resta alto fino alla pensione, mentre quello di apprendimento e valutazione formale diminuisce rapidamente dopo i 40 anni. Sarebbe quindi opportuno dare maggiore importanza all'apprendimento e alla valutazione che avvengono in contesti informali o non formali.

### 3. Validazione/riconoscimento formale (VPL, VNIL, APL, APEL, ecc.)

L'approccio formale per il riconoscimento delle competenze (istruzione, validazione dell'apprendimento pregresso) si basa sul Quadro nazionale delle qualifiche o su standard settoriali. La validazione è fortemente promossa a livello globale, europeo e nazionale. Nel 2022, oltre il 40% delle persone di età compresa tra i 25 e i 34 anni nell'UE ha completato l'istruzione di terzo livello. Nel febbraio 2021, il Consiglio d'Europa ha approvato una risoluzione che fissa un obiettivo a livello europeo: entro il 2030, la percentuale di persone di età compresa tra 25 e 34 anni con un livello di istruzione terziaria dovrebbe essere almeno del 45%. Ciò significa che il riconoscimento formale, anche ai livelli EQF più bassi, dovrà essere ulteriormente formalizzato all'interno dei sistemi educativi attraverso la validazione<sup>11</sup>.

Nonostante gli sforzi nazionali e internazionali degli ultimi 20 anni, l'uso della VPL nell'approccio formale all'istruzione e al lavoro è ancora molto limitato. Sebbene ci sia stato un tentativo di aumentare le strategie, il Cedefop afferma che esistono ancora poche

---

<sup>11</sup> [Unione Europea, 2022](#)

informazioni sul livello di adozione di questo sistema.<sup>12</sup> I sistemi di monitoraggio sono ancora limitati e si sa poco sul livello di accettazione della validazione come percorso per valutare o certificare le competenze

#### 4. CH-Q

Il CH-Q, come anticipato, è un metodo dal basso verso l'alto che implica inizialmente la creazione di un ambiente sicuro, poi una valutazione personale e infine una valutazione al livello sociale, in modo da fornire una base per il riconoscimento delle competenze a livello informale e non formale.

In sostanza, questo metodo funziona come una piramide: alla base vi è un processo dinamico di autovalutazione in cui le emozioni giocano un ruolo molto importante. Mentre le emozioni positive favoriscono il processo, la paura e l'ansia proteggono dalle decisioni sbagliate o dai pericoli che si presentano lungo il percorso.

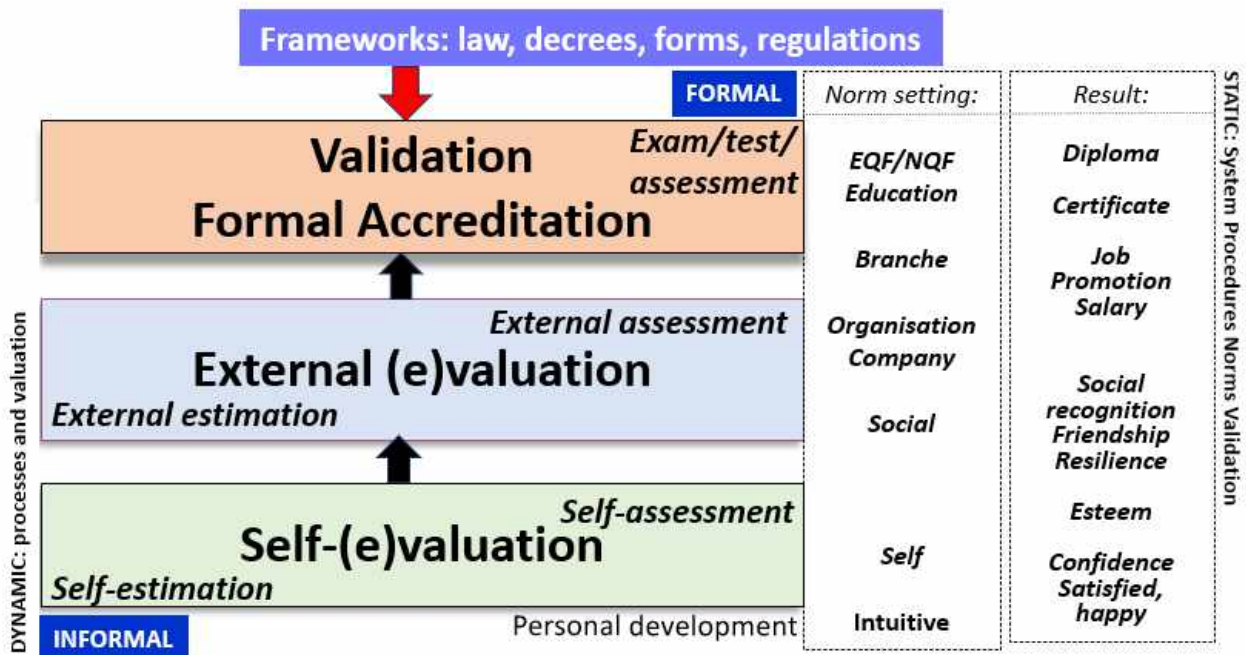
L'approccio CH-Q rafforza l'intelligenza emotiva attraverso:

- Autoconsapevolezza emotiva
- Autocontrollo emotivo
- Motivazione
- Adattabilità
- Orientamento ai risultati
- Prospettive positive
- Empatia
- Abilità sociali
- Consapevolezza organizzativa
- Impatto
- Tutoraggio e affiancamento
- Gestione dei conflitti
- Lavoro di squadra
- Leadership motivante

---

<sup>12</sup> [CEDEFOP](#)

## VALUATION PROCESS OF COMPETENCES: THE POWER OF CONTROL



C. Schuur  
(C) Foundation CH-Q, Houten, The Netherlands

Il metodo dal basso verso l'alto è estremamente importante perché:

- Risponde alle esigenze specifiche di ognuno attraverso un approccio centrato sulla persona.
- Permette di ottenere risposte rapide nella valutazione. Al contrario, l'approccio formale (dall'alto verso il basso) comporta procedure lunghe, un forte controllo della qualità ed è spesso costoso (o sovvenzionato).
- Presta particolare attenzione alle qualità nascoste.
- Si adatta alla realtà della società, in cui circa l'80% dell'apprendimento degli adulti avviene in modo informale e fino all'80% del riconoscimento delle competenze è informale.
- Presta una forte attenzione alla motivazione, ai tratti della personalità e alle emozioni positive.

Il metodo CH-Q è inoltre incentrato sul cosiddetto *iceberg delle competenze*, ideato da Spencer & Spencer nel 1993<sup>13</sup>. Nel loro libro, gli autori descrivono le competenze degli individui utilizzando per l'appunto la metafora dell'iceberg.

Nella parte superiore dell'iceberg, che si innalza dal livello del mare, si trovano:

- Conoscenze

- **Competenze**

Sotto il livello del mare:

- **Immagine di sé** (identità e valore)
- **Ruolo sociale** (atteggiamento e comportamenti attesi per una funzione in ambito sociale o lavorativo)
- Emozioni

A un livello più profondo:

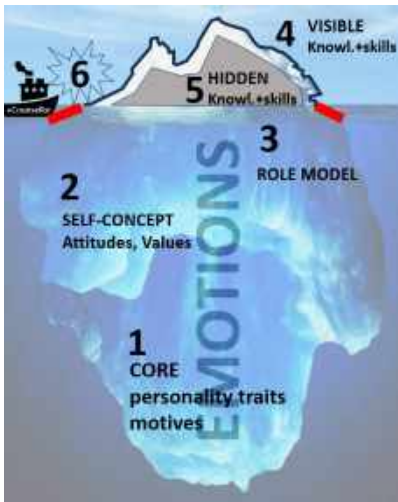
- **Tratti della personalità** come intelligenza, creatività, curiosità, coscienziosità, fiducia in sé stessi, consapevolezza di sé, empatia, ottimismo, leadership, estroversione e introversione.
- **Motivazioni**

Rendere le competenze più visibili e la persona consapevole degli elementi sottostanti può favorire una gestione personale e sostenibile delle proprie competenze. La metafora dell'iceberg visualizza anche la differenza tra l'approccio di validazione *top-down* e quello di *bottom-up*. La validazione si limita principalmente a identificare, documentare e validare una parte specifica delle conoscenze, delle abilità e delle attitudini relative a una qualifica NVQ o alle certificazioni di settore; tuttavia, il 90% di un iceberg si trova sotto il livello del mare e non è visibile.



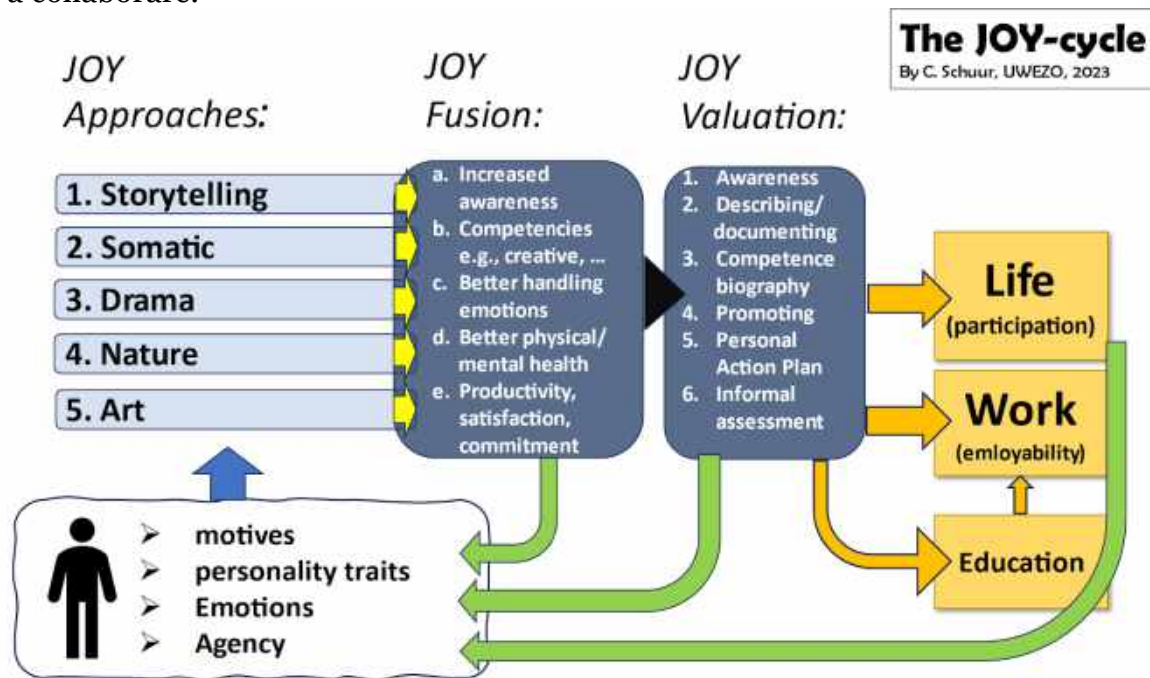
Gli strumenti JOY, in combinazione con l'approccio CH-Q, sono fondamentali per:

1. Diventare consapevoli di tutti gli elementi mostrati nel modello dell'iceberg.
2. Collegare tutti questi elementi tra loro.
3. Sviluppare o adattarsi a un insieme di norme e valori.
4. Capire perché questi elementi sono collegati e in che modo possono influenzare il benessere.
5. Utilizzare e controllare le emozioni positive.
6. Descrivere le competenze.
7. Rendere le competenze più visibili, utilizzabili e preziose.



Il modello dell'iceberg mostra anche alcune sfide che JOY e la valutazione in generale devono affrontare:

1. I tratti della personalità sono per lo più nascosti nel profondo; pertanto, le persone NEET richiedono interventi cauti e attenti.
2. È necessario modificare gli atteggiamenti e le norme di valori esistenti lavorando sul concetto di sé, sull'autovalutazione e sull'autostima.
3. Ogni persona è influenzata da uno o più modelli di ruolo che potrebbero dipendere più dall'ambiente esterno che non da una forte identità personale.
4. La parte visibile dell'iceberg (o di una persona) è quella più difficile e complessa; non deve essere distrutta, ma modellata delicatamente dalla persona stessa, lavorando con gli strati più profondi.
5. Nel cuore dell'iceberg, alcune conoscenze e competenze vengono tenute nascoste per diversi motivi (esperienze personali, come l'essere una persona rifugiata, il bullismo, gli abusi familiari, l'assistenza all'infanzia, la scuola, ecc.).
6. La parte nascosta e sommersa dell'iceberg, che ha dimensioni e forme sconosciute, rappresenta un pericolo per le "navi" che si avvicinano troppo. I servizi di soccorso potrebbero danneggiarsi e, per reazione, la persona stessa potrebbe essere riluttante a collaborare.



La combinazione delle attività JOY (arte, somatica, teatro, natura, narrazione) con la valutazione dal basso verso l'alto consente di rispondere alle esigenze specifiche delle persone NEET: dalla ricerca di significato e identità al desiderio di inserirsi in un percorso all'interno della società, ad esempio trovare un lavoro, collegare l'apprendimento informale in corso con l'apprendimento formale e le opportunità di convalida.

L'intervento combinato potrebbe essere applicato anche alle e ai giovani (come intervento preventivo) e alle persone anziani (miglioramento, reinserimento).

## Conclusioni

L'obiettivo di questo manuale è quello di dimostrare, attraverso le parole delle e degli esperti intervistati, l'importanza di un metodo combinato, capace di riunire approcci diversi che mirano al benessere della persona. Come emerge dalle interviste, questi metodi sono tutti strettamente correlati tra loro e possono essere facilmente utilizzati per indagare i desideri più profondi di un individuo. Riscoprire sé stessi, prestare attenzione ai propri sentimenti inespressi, ammettere i propri limiti ma anche le proprie capacità aumenta l'autostima, rafforza l'immagine di sé e permette di affrontare la vita con una forza e una gioia diverse. La danza, la narrazione, il contatto con la natura, la creatività, l'improvvisazione sono tutti elementi di un grande meccanismo di autoesplorazione. Tutto questo, unito alla valorizzazione delle conoscenze apprese in contesti non formali, porta l'individuo a sentirsi capace, di nuovo in grado di fare esperienze diverse nei vari ambiti della vita e non più bloccato da un senso di incapacità e frustrazione.

I metodi presentati sono tutti da considerare come parte di uno stesso viaggio, di cui non si conosce la fine, ma il cui percorso è sicuramente ricco di avventure e scoperte.

## Riferimenti bibliografici

- Cambi F., 2002, *Storia della Pedagogia*, Editori Laterza, Roma
- Festa T. 2019, *Trovare la poesia nascosta, educare alla bellezza con il metodo "Caviardage"*, La Meridiana, Molfetta (BA)
- L.M. JR. and Spencer S.M. Source, 1993, *The Iceberg Model of Competence in Competence at Work: Model for Superior Performance*, John Wiley & Sons
-





COORDINATORE

**Rogers Foundation for Person-Centred Education**

Ungheria

[rogersalapitvany.hu](http://rogersalapitvany.hu)



**Centro per lo Sviluppo Creativo "Danilo Dolci"**

Italia

[danilodolci.org](http://danilodolci.org)



**GeSoB – Gesellschaft für Sozialforschung und Bildung**

Austria

[gesob.at](http://gesob.at)



**UWEZO GmbH**

Germania

[www.uwezo.de](http://www.uwezo.de)



**Astoria Színházi Közművelődési Egyesület**

Ungheria

[rs9.hu](http://rs9.hu)



[joy-experience.eu](http://joy-experience.eu)



This work is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

**ERASMUS+ programme – Cooperation Partnership in Adult Education**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Cofinanziato dall'Unione europea

**Ode to Joy - Developing Attunement through the Experience of Joy**

Project ID: 2021-1-HU01-KA220-ADU-000028311