

# Ottobre

---

## Il piacere di apprendere, a scuola e nella vita

(Istruzioni ed esercizi per apprendere con piacere!)

Valentina Lunghi e Fabio Appolloni

### APPRENDERE NELLA COMPLESSITÀ

#### Apprendimento e compiti evolutivi

L'apprendimento è un percorso complesso e articolato che prevede lo sviluppo di nuove competenze e di nuovi obiettivi. In età adolescenziale si verificano dinamiche problematiche legate al fatto che i ragazzi si trovano in un periodo di evoluzione in cui devono affrontare specifici compiti evolutivi connessi alla costruzione della loro identità e dei loro valori, alla gestione dei cambiamenti fisici che si verificano nel loro corpo e nelle relazioni con il gruppo dei pari.

Aprirsi alla conoscenza comporta l'esporsi alla fatica di crescere e talvolta compiti scolastici e compiti evolutivi sono in rapporto conflittuale nel periodo dell'adolescenza. Si rende quindi inevitabile una riflessione riguardo alle tematiche cognitive e ai significati affettivi che si intrecciano nella costruzione del nuovo ruolo di studente.

La scuola è attualmente chiamata ad affrontare nuove problematiche educative, a gestire complicate dinamiche relazionali e ad affrontare situazioni di disagio molto complesse. L'area in cui sembrano maggiormente far fatica i ragazzi di oggi riguarda l'ambito della definizione di sé e la tolleranza alle frustrazioni derivanti dal dover far fronte ai fallimenti fisiologici (riguardanti anche il percorso scolastico) della crescita.

I ragazzi sono impegnati a staccarsi dalle figure di riferimento per diventare degli individui sufficientemente autonomi e questa attività si collega strettamente all'apprendimento: da un punto di vista della struttura identitaria questo è un percorso che parte da un funzionamento completamente appoggiato sulla famiglia d'origine, sui genitori e sul mondo dell'infanzia, che in seguito acquisisce progressivamente maggiori autonomie con l'ingresso in preadolescenza. Gli adolescenti dovrebbero differenziarsi dal mondo dell'infanzia aumentando la consapevolezza e la capacità di riflettere su di sé e sul proprio comportamento aumentando le capacità di metacognizione. Dovrebbero quindi svilupparsi la capacità riflessiva, la capacità di riflettere sulla propria capacità riflessiva stessa, la capacità di programmare, la capacità di controllare le diverse motivazioni all'azione che talvolta si trovano a confliggere.

Il compito evolutivo collegato all'andare bene a scuola e all'essere dei "bravi studenti", per esempio, mal si concilia con quello legato all'essere dei "bravi adolescenti". Molto spesso fare il "bravo studente" può essere ragionevolmente interpretabile come un'attività eccessivamente collegata al mondo dell'infanzia. Il "bravo studente", infatti, si adegua a determinate regole che vengono impartite dall'esterno e non segue le sue disposizioni interne. Molti ragazzi si comportano in maniera diligente non perché ritengono che questo sarà loro utile in futuro, ma perché si sentono ancora un po' bambini, dipendenti dallo sguardo rassicurante della maestra e della mamma, le figure che hanno dato fondamento all'infanzia.

Fare bene l'adolescente, diversamente, significa staccarsi dalla parte infantile ed esporsi alla possibilità di diventare uno studente mediocre, o, in alcuni casi, pessimo. Siamo quindi in presenza di un conflitto tra la necessità di adempiere al ruolo di studente adattandosi alle richieste del mondo tramite l'acquisizione di nuove competenze specifiche, e svolgere bene i propri compiti evolutivi

che in adolescenza hanno a che fare con il diventare autonomo e con l'acquisire una competenza sociale che consenta di instaurare relazioni significative. Si ha inoltre il difficile compito di capire chi si è anche il relazione con il proprio corpo e con l'identità collegata al genere maschile e femminile.

### **L'evoluzione della mente**

La mente del bambino che si trova a sperimentare il processo di apprendimento ha una modalità di funzionamento di tipo relazionale: necessita di un contatto molto forte e intimo con gli adulti significativi. Con i suoi genitori questo avviene in maniera naturale e con l'insegnante della scuola primaria tale riconoscimento è altrettanto evidente. Secondo la logica dei compiti evolutivi, la mente del bambino ha come obiettivo quello di creare una strutturazione di automatismi: l'apprendimento in questi casi segue dei binari ben precisi e non mette in discussione il modello che viene fornito dall'adulto. Il bambino si allena a far diventare abituali dei modi di pensare che gli consentono di appropriarsi di strumenti di pensiero e di elaborazione che sono la base per l'esplorazione del mondo, oltre che di un apprendimento istituzionale. Fino al decimo anno di età l'incontro positivo con l'adulto è fondamentale; questo infatti riveste il ruolo di guida a cui la mente del bambino si appoggia. L'apprendimento per imitazione (modeling), funzionale alla costruzione degli automatismi, diventa quindi prevalente in questa fase e accontentare l'adulto risulta una delle motivazioni più importanti a supporto della crescita dei bambini.

Utilizzando la logica degli schemi motivazionali possiamo affermare che una motivazione di contatto e di vicinanza con l'adulto che insegna sia l'elemento di maggiore forza per il successo dell'apprendimento in questa fase evolutiva.

Nel momento in cui sopraggiunge la preadolescenza, a 11-12 anni circa, i meccanismi cambiano drasticamente poiché si modificano gli apprendimenti che devono essere raggiunti e si modifica in maniera sostanziale anche il ruolo rivestito dall'adulto nel processo.

Per capire in profondità tale fenomeno è necessario fare delle precisazioni: il legame problematico tra preadolescenza e apprendimento è presente oggi così come, presumibilmente, avrebbe potuto avere luogo cento anni fa. L'analisi dei contesti attuali, tuttavia, secondo il punto di vista che ci viene offerto dalle scienze sociali, rende particolarmente complicata la questione su un ulteriore punto. L'apprendimento, così come è stato presentato all'inizio di questa trattazione, consiste nel continuo adattamento alla realtà che ci circonda: conoscere come si presentano oggi i contesti di vita e quali sono i compiti che si devono svolgere per diventare degli adulti significa comprendere quali sono le competenze oggi necessarie, che forse nei decenni scorsi non lo erano nella stessa misura.

Ci sono questioni specifiche legate all'età che i preadolescenti di oggi devono affrontare così come hanno fatto i loro predecessori, altre che invece sono nuove e che sono specifiche di questi anni in cui si muove tutto più velocemente e in cui il futuro sembra già essere presente.

Prendendo in considerazione gli schemi relazionali possiamo constatare un notevole cambiamento dall'infanzia alla preadolescenza: il bambino, come abbiamo visto, rimanendo attaccato all'adulto di riferimento, opera un apprendimento per imitazione. Questa modalità di apprendere fino ai 10 anni è funzionale alla sopravvivenza, ma diventa estremamente pericolosa nel momento in cui si passa alla preadolescenza, all'adolescenza piena e, in misura maggiore, all'età adulta. Un apprendimento per modellizzazione e per imitazione diventa infatti pericoloso perché lascia la mente dipendente e passiva. Tale fenomeno accade indipendentemente dalla competenza cognitiva e dalla consapevolezza che se ne ha. Siamo in presenza infatti della competenza di base che passa attraverso la strutturazione dei vari codici. I ragazzi sentono come minaccioso l'essere bambini fuori età e attaccano tutte quelle situazioni in cui percepiscono un eccesso di vicinanza all'infanzia che ritengono fuori luogo.

Certe crisi che investono le singole materie scolastiche vengono comprese se si leggono secondo la logica dei compiti evolutivi; per esempio adattarsi a una lezione di storia vuol dire sottostare a ciò

che la storia narra senza avere la possibilità di aggiungere niente di personale. Studiare storia implica la tolleranza della passività di adagiarsi a un dato che si può solo ripetere. Molti ragazzi percepiscono questa modalità come molto insidiosa perché si sentono nuovamente ricondotti a una condizione analoga a quella dei bambini piccoli.

Vi è inoltre una problematica legata alla costitutiva fragilità narcisistica della generazione attuale di adolescenti che fa patire lo studio di grandi eroi nel momento in cui l'adolescente si sente insignificante e incerto circa le sue possibilità di realizzazione. Se il compito richiesto dall'istituzione scolastica viene percepito come eccessivamente infantilizzante vi può essere il rischio di una reazione di rifiuto.

Il ruolo degli adulti in questo caso potrebbe essere quello di sottolineare che si tratta di un fraintendimento, che la percezione di essere un bambino è solamente apparente, evidenziando come sia importante costruire le basi su cui poggiare le informazioni, assimilarle, sottoporle a critica per riuscire ad acquisire degli schemi di ragionamento sempre più autonomi. Tuttavia la prima lettura che ne fa l'adolescente è quella che riporta immediatamente alla dipendenza.

Tale insofferenza si riscontra anche in quelle critiche che talvolta vengono mosse dagli adolescenti agli insegnanti che a loro avviso pretendono la ripetizione pedissequa di ciò che hanno spiegato. Notiamo che questo viene segnalato in misura maggiore dai maschi piuttosto che dalle femmine. Questa differenza in relazione al genere non riteniamo sia casuale. Dal punto di vista dei codici dei compiti evolutivi e della struttura identitaria, per i maschi risulta essere più gravosa una condizione di dipendenza e passività rispetto a quella percepita dalle femmine, che devono ricomprenderla nella strutturazione adulta poiché funzionale ad altri compiti evolutivi, che eventualmente arriveranno dopo l'adolescenza, come per esempio avere dei bambini e una famiglia.

### **Apprendere oggi**

Oggi l'apprendimento è diventato un processo particolarmente complesso che può diventare fonte di grande disagio per le nuove generazioni. Per comprendere tali difficoltà è importante analizzare sia i cambiamenti che intervengono nella mente degli adolescenti, quando devono acquisire nuove modalità di azione, sia le componenti storico-culturali legate all'attualità.

In questa fase della vita gli strumenti che i ragazzi hanno a disposizione sono drammaticamente inadeguati per le nuove sfide che devono affrontare, poiché provenienti dal mondo dell'infanzia. Nel contesto attuale, inoltre, un'ulteriore aggravante di questa situazione, è il fatto che gli adolescenti si trovano nella scomoda condizione di dover crescere con la convinzione che non ci sarà nulla di particolarmente interessante ad attenderli. La sofferenza dell'adolescente in crisi è originata in parte dalla perdita della pensabilità del futuro: diventare adulti in un mondo percepito senza risorse è un'impresa difficile, che toglie motivazione e rende ogni sforzo apparentemente inutile e vano.

L'accettazione incondizionata di questa visione anche da parte degli adulti rischia di spingere i ragazzi in un vuoto che disattiva investimenti e pensieri e rende difficilmente contenibili sentimenti di tristezza, di frustrazione e di rabbia. Il sostegno agli adolescenti in crescita richiede di poter contrastare in modo efficace tale rappresentazione dominante del futuro, poiché un contesto sociale percepito come eccessivamente negativo, secondo la prospettiva psichiatrica, alimenta una visione paranoica caratterizzata dalla tendenza a percepire e interpretare le parole e le azioni degli altri come malevole, umilianti o minacciose. Il mondo è vissuto come ostile e guardato con diffidenza e sospetto, con conseguente isolamento sociale.

Per affrontare tale condizione di incertezza si richiede una maggiore consapevolezza di sé, un radicamento più solido delle proprie aspettative e dei propri ideali, il confronto tra quello che si pensa di essere e quello che si vorrebbe essere, rimanendo forti rispetto alle frustrazioni.

Questo significa che alle persone è richiesto di essere continuamente in relazione con le proprie emozioni, con le proprie scelte, in un percorso di sempre maggiore responsabilizzazione e sempre maggiore autonomia decisionale.

La crisi ha esasperato la focalizzazione sul presente inquietante e ansiogeno e ciò che si può osservare è che sul singolo si è riversata una cultura dell'identità personale e della realizzazione indipendente da istituzioni e dinamiche sociali. In questo senso si è promossa una relazione individualizzata con la propria vita all'interno del contesto familiare, la famiglia da normativa e dispensatrice di norme è diventata luogo di relazione e di affetti.

La missione educativa sembra oggi orientata a garantire una crescita che sia il più lontano possibile dal dolore e dalla frustrazione e che sostenga e promuova l'espressione di sé.

I bambini possono contare su un continuo rispecchiamento da parte degli adulti che enfatizzano ogni loro azione e ogni loro obiettivo raggiunto. Sono infatti considerati meravigliosi, geniali, vengono sollecitati in continuazione e stimolati a esprimersi il più possibile. Con il passare degli anni i bambini abituati a sentirsi riconosciuti diventano degli adolescenti ma, nella nuova prospettiva culturale, alla meraviglia dell'infanzia non fa seguito un'analoga visione positiva dell'adolescenza. Gli adolescenti vengono ancora percepiti secondo i canoni del modello tradizionale che li descriveva come brutti, sporchi, maleodoranti, cattivi e fastidiosi. Appaiono inoltre come imbranati, lenti nella comprensione e indisponenti; dispettosi, distratti e senza memoria.

Tali caratteristiche possono essere spiegate attraverso l'analisi neuroscientifica del cervello degli adolescenti.

Tra i 6 e i 12 anni di età assistiamo a un vigoroso aumento del numero di neuroni, i quali stabiliscono ognuno decine di connessioni con altri neuroni, creando nuovi accessi per gli impulsi nervosi. Aumentano in maniera considerevole anche le cellule della glia necessarie alla trasmissione efficace e veloce delle informazioni. Ciò significa che all'inizio dell'adolescenza si ha un nuovo periodo di intensa sinaptogenesi analogo a quello che si era verificato dagli 0 ai 3 anni; ovvero di proliferazione di nuove sinapsi in cui si assiste a un progressivo aumento della sostanza grigia, oltre il quale si verifica un momento di stasi. Al termine di questa fase la densità della materia grigia è massima ed è questo il momento in cui si verifica una nuova ondata di sfoltimento di connessioni scarsamente utilizzate (puring sinaptico). I circuiti cerebrali vengono così ridefiniti e acquistano una sempre maggiore efficienza.

Questo accade perché il preadolescente dovrebbe iniziare un percorso che lo porterà a sviluppare competenze sempre più complesse che hanno a che fare con l'analisi, la riflessione e la strategia. Tali conquiste passano necessariamente attraverso l'accantonamento delle vie consolidate e diventate abitudini, le quali hanno comunque reso possibile l'acquisizione di abilità di base, a favore di schemi più evoluti di riflessività e di pensiero consapevole che serviranno per sviluppare le competenze dell'età adulta.

Fenomenologicamente accade quindi che gli adolescenti risultano più imbranati di qualsiasi decenne che ha acquisito familiarità con il compito che deve svolgere e che non sta ridefinendo in maniera sostanziale il suo assetto cerebrale. Un adolescente senza ritardi nello sviluppo psicofisico a 12 anni si suppone che sia invece sufficientemente maldestro, impacciato, con molti dubbi e con delle prestazioni deludenti. Oggi è particolarmente importante avere chiaro questo concetto perché, come abbiamo già accennato, l'identità adulta ha una connotazione intrapsichica nuova rispetto alle epoche precedenti, caratterizzata da un'educazione e da un modello sociale di tipo più relazionale che formale.

Nel vecchio modello per essere considerati adulti era necessario svolgere il proprio lavoro in maniera responsabile, riconoscendo e riconoscendosi nei valori di riferimento del contesto in cui si viveva. Secondo questa logica, basata sull'adesione a un sistema formale di regole, la riflessione relativa alle modalità di funzionamento del pensiero e al grado di autonomia della mente non ha una valenza primaria.

Le istituzioni scolastiche, così come sono strutturate ancora adesso, sono state costruite per raggiungere questo tipo di obiettivi. Sono programmate, infatti, per fornire le informazioni e gli strumenti minimi al maggior numero di persone, affinché queste possano sviluppare un'attitudine

all'assunzione di responsabilità che le induca a prendersi carico della famiglia e del contesto sociale. Oggi siamo in presenza di un sistema complesso in cui il futuro è difficilmente prevedibile; per esempio per chi si occupa di orientamento emerge la fatica di costruire dei profili immaginando quali saranno le abilità richieste tra 15 anni. Non è possibile sapere anticipatamente quali saranno le competenze mentali, al di là delle competenze tecniche, che bisognerà possedere in futuro.

Diventa pertanto difficile per gli adulti presentarsi come referenti attendibili e credibili se si ritengono depositari di un sapere già dato ritenuto utile per andare avanti. Questa prospettiva si presenta adesso come priva di fondamento e i ragazzi ne percepiscono la vacuità.

Siamo in presenza di un cambiamento di scenario complessivo e le istituzioni, come per esempio la scuola, i modelli di apprendimento, i modelli culturali di riferimento, sembrano faticare a rimodellarsi per garantire un sostegno più rispondente alle attuali esigenze. Il primo aspetto da tenere in considerazione consiste nel riconoscere che ci troviamo immersi nella complessità e le competenze mentali che servono per orientarsi attraverso le problematiche attuali sono molto differenti rispetto al passato. Oggi, con un modello di società molto più elaborato, diventare adulti seguendo tale modalità non garantisce più un successo e una collocazione adeguata nel mondo. È necessario un pensiero flessibile, consapevole e autonomo, in grado di cogliere, analizzare un problema, definirne gli elementi e le possibili soluzioni.

Aiutare i ragazzi ad acquisire una mentalità adulta significa insegnare loro a pensare con la loro mente in modo autonomo e consapevole. A dispetto di questi enormi cambiamenti, la scuola ancora oggi ha il suo fulcro nel passaggio di informazioni: gli insegnanti sono molto competenti di contenuti, ma non di modalità di apprendimento ed insegnamento. Per imparare un argomento si ascolta qualcuno esperto di un contenuto, si prende nota, si studia, si ripete, veniamo valutati e diventiamo un po' competenti di questa tematica.

Questo modello tuttavia non garantisce l'acquisizione di una mente attiva e l'istituzione scolastica oggi è oggettivamente in difficoltà ad aiutare i ragazzi ad apprendere, perché si trova organizzata in modo tale da non facilitare lo sviluppo di una mente autonoma capace di riflettere su sé stessa e sul mondo. Per molti aspetti si potrebbe ipotizzare il fatto che gli adolescenti oggi stanno vivendo un cambio di prospettiva culturale, di modello della conoscenza; una vera e propria svolta epocale come accade per le grandi rivoluzioni della scienza.

I filosofi della scienza utilizzano il concetto di "paradigma scientifico" per indicare una modalità di spiegazione del mondo, un modello teorico di riferimento che non spiega ontologicamente in cosa consista la realtà, bensì fornisce i criteri per organizzarla. Tali strumenti guidano la maniera di percepire e il modo di pensare e si attestano come preconditione nella formulazione di giudizi di valore.

Un paradigma presenta varie fasi nel corso della sua storia: dopo un periodo preparatorio esiste una fase in cui la teoria non viene messa in discussione e le cui anomalie vengono in qualche modo ricondotte alla teoria stessa e spiegate come eccezioni. Capita tuttavia che con il tempo le anomalie si accumulino, fino al verificarsi di una situazione di vera e propria crisi che spinge a cercare una spiegazione fuori dal paradigma di riferimento.

Il tentativo di far rientrare le eccezioni nella teoria, nell'ambito delle tematiche di apprendimento dei contesti attuali, si può riscontrare con il costante aumento dei disturbi specifici dell'apprendimento che andrebbero a minare le capacità di ascolto, espressione orale, lettura, ragionamento. Negli ultimi anni abbiamo infatti assistito al proliferare dei "dis" all'aumento di diagnosi dis-lessia, dis-ortografia, dis-grafia, dis-calculia.

Questo è determinato dal fatto che il vecchio modello teorico con cui si cerca di interpretare la realtà sta faticando a metterla a fuoco e, nello stesso tempo un nuovo paradigma più adeguato non è ancora stato definito né sufficientemente teorizzato da poter essere trasformato in un sistema educativo e in un modello formativo o clinico.

In estrema sintesi quello con cui si deve fare i conti è l'esistenza di un contesto molto complesso di vita che chiederebbe agli adulti di supportare le nuove generazioni nel diventare consapevoli



riguardo al funzionamento della propria mente.

Gli adulti erano molto competenti nel fornire aiuto ai ragazzi accompagnandoli in percorsi già tracciati, mentre non sono abituati a posizionarsi al loro fianco ammettendo di non aver capito come si possono gestire situazioni che non si sono mai affrontate in precedenza. Gli interrogativi da porsi sono numerosi, i ruoli vanno rimessi in discussione; ai ragazzi non è più possibile presentarsi come adulti in grado di fornire supporto in quanto depositari di una competenza, di un sapere già dato e precedentemente codificato.

I ragazzi sono consapevoli di questa nuova esigenza, quindi porsi in una posizione di superiorità è una modalità che risulta infruttuosa. I professionisti che hanno un ruolo educativo dovrebbero tenere presente che solo collocandosi al loro pari hanno la possibilità di instaurare un contatto, altrimenti vengono tagliati fuori dalla comunicazione e dalla relazione. La difficoltà, anche per chi svolge la professione di psicologo, consiste nell'acquisire una competenza che prevede la paradossale rinuncia alla presunzione di avere un sapere preconstituito, ammettendo, a se stessi e ai ragazzi, che riguardo ad alcune questioni non se ne sa niente e che riguardo ad altre probabilmente loro sono persino più competenti di noi.

Se è vero che il ruolo dell'adulto non è più quello del dispensatore di norme, ma quello di chi accompagna nella ricerca di soluzioni, è comunque importante che le figure di riferimento per gli adolescenti trasmettano la fiducia necessaria a dare slancio al compito che hanno i ragazzi di costruire un futuro.

## **Prospettive di intervento: il progetto IN CAMPO**



Il progetto IN CAMPO nasce a partire dal riconoscimento di un'emergenza nella società contemporanea, determinata dalla perdita di valore delle istituzioni scolastiche e sociali e dalla mancanza di una prospettiva di sviluppo che veda i ragazzi protagonisti del loro presente e del loro percorso di crescita.

L'epoca in cui stiamo vivendo appare priva di prospettive future e questo senso di precarietà getta un'ombra sulle giovani generazioni bloccando il loro senso di fiducia e di progettualità. Il mondo del lavoro, come il mondo scolastico tradizionale, si rappresenta a molti ragazzi come lontano e irraggiungibile, governato da adulti poco interessati alle nuove generazioni.

A partire da queste considerazioni, secondo il nostro punto di vista un progetto a favore dell'inserimento lavorativo deve proporre ai ragazzi un percorso che parta dalla riscoperta di sé e delle proprie capacità oltre che dalla costruzione di un ruolo professionale solido e propositivo e di una rete all'interno della quale muovere i primi passi.

Linee guida internazionali testimoniano che per raggiungere questi obiettivi la presa in carico psicologica non basta; è necessario costruire azioni parlanti (?) che permettano ai ragazzi di fare una sperimentazione attiva delle proprie risorse interne a favore della costruzione della propria identità futura.

IN CAMPO vuole essere una risposta alla lotta contro la dispersione scolastica a favore della costruzione di circoli virtuosi che favoriscano la costruzione del ruolo professionale e l'inserimento nel mondo del lavoro.

Il progetto nasce come un laboratorio di fotografia per ragazzi di età compresa tra i 15 e i 25 anni che hanno sviluppato un disagio psicologico nell'area dell'inibizione all'apprendimento e della conoscenza che li porta a vivere situazioni di blocco, di abbandono scolastico e di ritiro sociale. Questa situazione di stallo riduce la possibilità di esplorazione del mondo e impoverisce le capacità necessarie per rappresentare se stessi, pensare la realtà, costruire un proprio progetto di vita futura e lavorativa.

Il progetto si articola in tre fasi differenti:

A - un laboratorio di gruppo in cui, attraverso la fotografia i ragazzi ripartono alla scoperta del mondo che li circonda.

Questa prima fase di progetto viene condotta da psicologi e fotografi, non vi è la pretesa di insegnare tecniche fotografiche ma di permettere ad ogni partecipante di prendersi uno spazio per costruire il proprio personale punto di vista da cui osservare e descrivere la realtà che li circonda. Le documentazioni fotografiche avvengono in cascine e aziende agricole in partner Slow Food Milano (?). La scelta di queste realtà nasce dal desiderio di far incontrare i ragazzi con dei luoghi produttivi alternativi ai contesti urbani.

B - un laboratorio di incontro e di scambio con una rete di professionisti (artisti, grafici, stampatori, filosofi, scrittori...) con i quali i ragazzi rielaborano le fotografie selezionate per documentare le realtà visitate. Questa opportunità permette ai ragazzi di conoscere e sperimentare di persona linguaggi espressivi alternativi (scrittura, illustrazione, grafica) e entrare in contatto concretamente con realtà professionali artistiche e artigianali differenti.

C - esperienze di tirocinio e borse lavoro in cui sperimentarsi in maniera sempre più autonoma e per costruire il proprio ruolo professionale. In questi primi anni di progetto abbiamo attivato delle esperienze di tirocinio per ragazzi che hanno partecipato al laboratorio presso gli studi dei professionisti come ad esempio: linke studio - stampa - frigoriferi milanesi - comunicazione e organizzazione di eventi - archivio Mulas - archivio fotografico - A14 - stampa d'arte - Obelò - comunicazione e grafica, che sono entrati a far parte della rete di collaboratori del progetto.

Il lavoro di documentazione fotografica diventa ogni anno oggetto di una mostra itinerante che, ancora una volta, definisce i propri contorni attraverso la collaborazione tra generazioni diverse e il confronto con modalità espressive di diversa natura.

**[progettoincampo.minotauro.it](http://progettoincampo.minotauro.it)**

*Katia Provantini, Eloisa Cavallini, Serena Ricci*

## Esercizi di Ottobre

Questo è il mese che abbiamo dedicato all'apprendimento.

Ap-prendere, prendere con noi, prendere dentro significa far diventare nostro i patrimoni di sapere che incontriamo.

Buone letture, nuove esperienze, nuove relazioni, tutto è un processo costruttivo di nuovi sapere che possono darci nuove possibilità per vedere il mondo e la nostra vita con occhi nuovi.

Non perdetevi il gusto di imparare a cucinare, a cucire, a suonare uno strumento, a leggere testi inusuali. Nuovi apprendimenti ci rendono più sicuri e rendono la vita più ricca e più felice.

Nel gruppo e su Fb potrete raccontarci le vostre scoperte. Non perdetevi questa occasione.

Anche solo per chiederci... perché niente sembra appassionarci?



### **Rilassamento per il benessere e la quiete interiore: la concentrazione**

Realizzate lo stato di quiete e benessere così come illustrato nelle pagine precedenti...

Ora visualizzate l'albero che avete immaginato nelle settimane scorse; le radici radicate nel terreno... il fusto solido e maestoso... così come le fronde, con tanti rami e foglie, protese verso il cielo... Ricordate? È il vostro albero... l'albero che vi rappresenta.

Ricordate quanto è importante questa immagine!

Ed ora, ecco... lasciate che il vostro occhio interiore si concentri su questa immagine... avvertite il silenzio... la calma... il piacere del so-stare... (con me stesso, con te, con gli altri...)

Dopo qualche istante iniziate alla ripresa.

Ripetete l'esercizio rievocando l'immagine di quiete e di silenzio nei momenti di empassa.

a cura di **Amalia Prunotto** - [amalia.prunotto@gmail.com](mailto:amalia.prunotto@gmail.com) - [www.amaliaprunotto.com](http://www.amaliaprunotto.com)