



# MuSE – Music And Poetry

To Empower Teenagers Resilience at School



A cura di Ananya Gupta

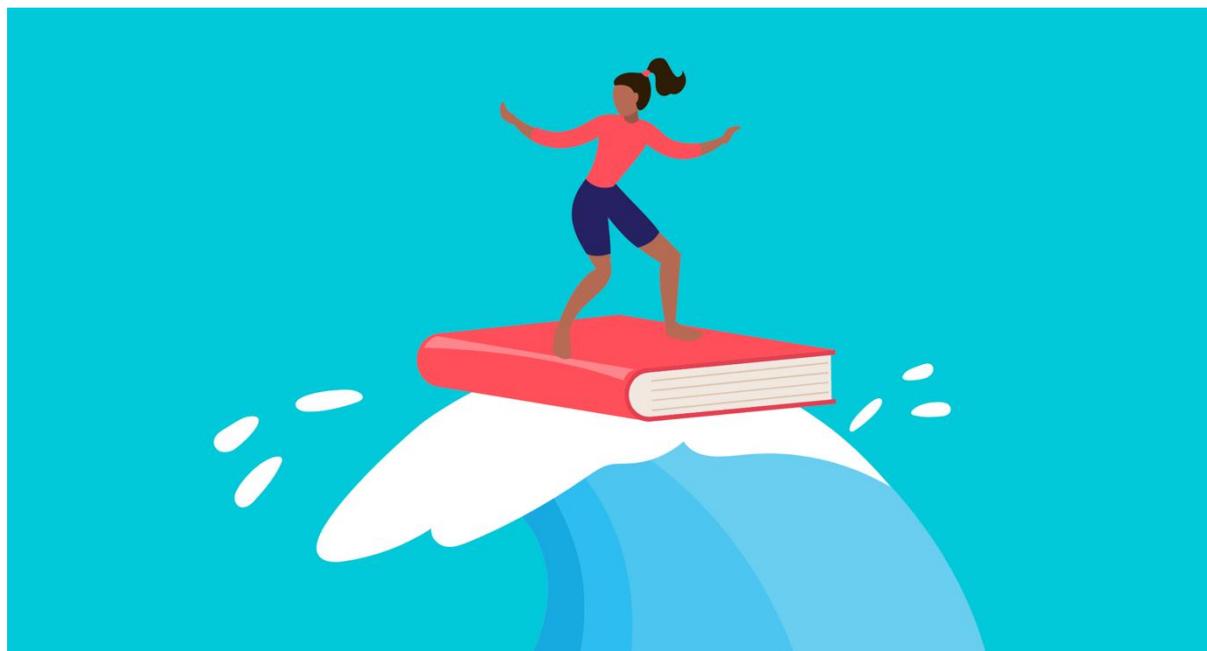
University of Galway Ireland

2020-1-IT02-KA201-079704



<b>Indice</b>	<b>PAGINA</b>
Introduzione al progetto, scopi e obiettivi	4
Risultati e prodotti del progetto	8
Il team del progetto	11
Biografie degli autori	16
<b>Parte A: Musica e Resilienza in adolescenza</b>	
Capitolo 1: Le basi scientifiche e pedagogiche della resilienza	25
Capitolo 2: Musica e Resilienza	41
Capitolo 3: Esperienza di resilienza degli studenti e metodologia	48
3.1 Metodologia del Progetto MuSE	48
3.2 L'esperienza del team Turco	49
3.3 L'esperienza del team Portoghese	51
3.4: L'esperienza del team Rumeno	52
<b>Parte B: Prodotti e risultati del progetto</b>	
Capitolo 4: "A BOY, A GIRL" POEMA SINFONICO POP	57
Capitolo 5: Il manuale studenti del progetto MuSE	64
Capitolo 6: Impatto del Progetto Muse: un'applicazione per smartphone multilingue come strumento di lavoro	94
Capitolo 7: Divulgazione e Comunicazione	106
Capitolo 8: Conclusioni	112
Riferimenti bibliografici	114

## Introduzione



### Scopi e obiettivi del progetto

La resilienza è il processo di adattamento di fronte ad avversità, traumi, tragedie, minacce o fonti significative di stress. Nella vita si verificano situazioni di tensione, da piccole sfide quotidiane a eventi traumatici che possono avere un impatto duraturo, come la morte di una persona cara, un incidente che cambia la vita o una malattia grave. Un evento o un cambiamento di questo tipo può influenzare o colpire le convinzioni e le emozioni di un individuo. Questi cambiamenti possono influenzare le persone in modo diverso, portando una marea di pensieri, emozioni forti e incertezza. Queste differenze individuali possono essere influenzate dalla personalità e dall'ambiente. La maggior parte delle persone si adatta bene nel tempo agli eventi che cambiano la vita e alle situazioni di stress. Questa capacità di far fronte alle esperienze avverse è definita "resilienza". Gli psicologi definiscono la resilienza come il processo di adattamento di fronte alle avversità, ai traumi, alle tragedie, alle minacce o alle fonti significative di stress, come i problemi familiari e relazionali, i gravi problemi di salute o gli stress lavorativi e finanziari. Se la resilienza consiste nel "riprendersi" da queste esperienze difficili, può anche comportare una profonda crescita personale.

Sebbene questi eventi avversi, come le acque agitate di un fiume, siano certamente dolorosi e difficili, non determinino necessariamente l'esito della vita di una persona, è la

capacità di affrontare le circostanze che determina il risultato. Anche nelle situazioni più difficili ci sono ancora molti aspetti sotto il proprio controllo, che possono essere utilizzati per modificarsi, adattarsi e crescere. Questo è il ruolo svolto dalla resilienza. Diventare più resilienti non solo aiuta a superare le circostanze difficili, ma consente anche di crescere e migliorare la propria vita lungo il percorso.

Costruire la resilienza significa adottare una serie di strategie che apprendiamo da altri nel nostro ambiente e che ci aiutano a far fronte alle sfide e alle avversità. Queste strategie possono essere apprese da genitori, famiglie, insegnanti, modelli e membri della comunità. Queste lezioni possono anche derivare dalla testimonianza di come gli altri reagiscono alle situazioni difficili. Queste lezioni ed esperienze possono aiutare i bambini e gli adolescenti a "costruire la resilienza".

L'adolescenza è una fase estremamente importante della vita, in cui si passa dall'infanzia all'età adulta. Questo comporta molti cambiamenti e sfide da superare nella vita di tutti i giorni. Durante l'infanzia i nostri genitori si prendono cura di tutti i nostri bisogni, ci proteggono dagli avversari e dai pericoli e garantiscono la nostra sicurezza. L'adolescenza segna il passaggio all'età adulta. Con l'inizio dell'adolescenza si verificano molti cambiamenti fisici e fisiologici. Ci si aspetta che siamo più indipendenti, che ci prendiamo cura di noi stessi, che ci comportiamo in modo più maturo, che ci assumiamo delle responsabilità e che prendiamo decisioni importanti da soli. Tutto questo comporta una grande quantità di ansia e stress. Per affrontare questi cambiamenti e superare queste sfide dobbiamo costruire la resilienza. Ciò può essere fatto costruendo strategie di coping positive. Queste possono essere viste come una scatola di strumenti che ci aiutano ad affrontare con successo le nostre sfide e a ridurre lo stress e l'ansia. Questi strumenti includono la fiducia in sé stessi, l'empatia, la cooperazione, la speranza, l'impegno, la tolleranza e la condivisione. Questi strumenti ci danno la forza di affrontare le sfide. Questa forza o capacità è definita resilienza.

Ci sono molti modi per costruire la resilienza. Impegnarsi nello sport, nell'attività fisica, nella creatività, nell'arte, nella danza, nella musica e nella poesia può aiutare a rafforzare la fiducia in sé stessi e a creare cooperazione, condivisione e tolleranza. Questo può aiutare a ridurre lo stress e a costruire le capacità necessarie per affrontare le sfide e avere successo.

L'obiettivo principale del progetto MuSE (Music to Empower Teenagers Resilience in School) è stato quello di fornire agli adolescenti le competenze e gli strumenti necessari per superare le difficoltà che la vita pone loro davanti, aiutandoli a diventare più resilienti. Il

progetto si è avvalso di una metodologia innovativa, attraverso l'applicazione di attività creative e interattive che utilizzano la musica come mezzo per sostenere lo sviluppo della resilienza. La musica può essere un ottimo mezzo per sviluppare le abilità o le strategie necessarie per affrontare le difficoltà, grazie alla sua capacità di evocare, identificare ed elaborare o gestire le emozioni e al fatto che è un fenomeno comune che attraversa tutti i confini di nazionalità, etnia e cultura.

### **Obiettivi**

L'obiettivo del progetto era quello di promuovere lo sviluppo di alcuni dei fattori che rendono una persona resiliente, come l'atteggiamento positivo, l'ottimismo, la capacità di regolare le emozioni e la capacità di vedere il fallimento come una forma di feedback utile. Più specificamente, gli adolescenti coinvolti nel progetto dovrebbero sviluppare le seguenti caratteristiche:

- consapevolezza emotiva e capacità di regolare le proprie emozioni
- controllo dei propri impulsi
- una mentalità ottimista
- pensiero flessibile e accurato
- empatia verso gli altri
- autoefficacia
- la disponibilità a cercare aiuto quando necessario.

Gli studenti hanno sperimentato un metodo di apprendimento diverso o non tradizionale, incentrato sulla comprensione personale e sulla condivisione attraverso la musica. Infatti, il principale risultato del progetto MuSE è stata la produzione di un poema sinfonico pop sul tema dell'adolescenza, il cui testo è stato composto dagli stessi studenti/adolescenti. Gli studenti hanno partecipato ad attività coinvolgenti e stimolanti che hanno dato loro l'opportunità di entrare in contatto con persone provenienti da Paesi diversi e di imparare a lavorare insieme.

### **Attività**

I partecipanti sono stati impegnati in varie attività che prevedevano la collaborazione e il sostegno reciproco. Attraverso l'aiuto reciproco, gli studenti hanno appreso come migliorare le abilità e le competenze che sono parte integrante della costruzione della resilienza. La classe

è diventata un ambiente inclusivo in cui tutti sono stati invitati a partecipare e a condividere i propri sentimenti e le proprie esperienze. Per una descrizione dettagliata di queste attività e dei loro risultati, si rimanda ai capitoli 3 e 6.

### **Partecipanti**

Il progetto ha coinvolto studenti di età compresa tra i 13 e i 18 anni iscritti alle scuole partner. Particolare attenzione è stata data ai soggetti vulnerabili, ad esempio quelli che vivono in condizioni di disagio economico o che hanno sperimentato o stanno sperimentando problemi comportamentali, emotivi, familiari o di socializzazione. Il progetto si è concentrato sugli studenti che si trovano ad affrontare sfide più gravi, come la disgregazione della famiglia, la malattia o la morte della famiglia, o il bullismo, così come su quelli che hanno difficoltà di apprendimento o disabilità, o semplicemente personalità più ansiose.

### **Metodologia**

La metodologia del progetto prevede l'uso della musica (composizione e performance) per promuovere attività volte a sviluppare la resilienza attraverso la costruzione della fiducia in se stessi e della cooperazione. In particolare, si utilizzano alcuni approcci e strategie quali:

- apprendimento cooperativo
- discussione in classe
- attività di brainstorming
- uso della tecnologia per promuovere la comunicazione transculturale e transnazionale.

Una descrizione dettagliata dei risultati e dei deliverable del progetto e di come questo è stato sviluppato e convalidato è fornita nei capitoli successivi.

### **Impatto e beneficio a lungo termine**

Il progetto potrà avere un impatto sul sistema educativo, aiutando a costruire l'interazione tra studenti e insegnanti e a creare un ambiente di apprendimento più coinvolgente. Aiuterà le scuole a creare risorse per promuovere attività che aumentino la fiducia in sé stessi e la resilienza degli studenti, migliorando così la partecipazione alle attività educative scolastiche. Questo progetto ha reso possibile la partecipazione di scuole situate nei Paesi partner e l'accesso a tutte le risorse sviluppate nell'ambito dei progetti Erasmus+ che altrimenti non sarebbero state possibili.

## Risultati e prodotti del progetto



I risultati del progetto comprendono quattro strumenti innovativi (IO1, IO2, IO3 e IO4) messi a disposizione degli adolescenti. Gli studenti delle scuole dei tre Paesi partner (Turchia, Romania e Portogallo) coinvolti nel progetto MusE hanno contribuito allo sviluppo e alla validazione dei principali risultati del progetto. Gli studenti, lavorando insieme per tre mesi, hanno prodotto la bozza della trama narrativa di un poema musicale sinfonico-elettronico. Il tema del poema era un riflesso di vari aspetti della loro vita di adolescenti sotto la guida dei loro insegnanti e psicologi. La trama è stata sviluppata dagli studenti a livello transnazionale attraverso l'uso di una APP mobile (un altro risultato sviluppato durante il progetto stesso) per il lavoro collaborativo degli studenti.

Le aree prioritarie identificate durante il progetto sono state affrontate in modo completo e valido. Per raggiungere questo obiettivo il progetto ha adottato: una prospettiva intersettoriale - il partenariato era composto da terzo settore, università, scuole, società - multidisciplinare - cooperano personale educativo e tecnico - e un approccio multimetodo - che ha preso in considerazione la psicologia sociale e cognitiva e ha incluso l'educazione emotiva motivazionale e altre modalità efficaci di educazione non formale.

### Poema Sinfonico Pop del progetto MuSE

Il risultato principale del progetto è stata la produzione del POP SYMPHONIC POEM. Il poema è stato sviluppato dagli studenti delle scuole partecipanti e comprendeva una narrazione riflessiva della loro vita di adolescenti. Inoltre, una delle principali innovazioni del

progetto è stata l'interazione e l'immersione culturale per ottimizzare l'esperienza della musica e del suo significato e per far progredire la comprensione del tema affrontato nel progetto. I testi, invece, sono stati prodotti dai contributi degli studenti delle scuole partner.

### **App web di collaborazione MuSE**

L'applicazione mobile è stata sviluppata per supportare gli studenti consentendo loro di collaborare, comunicare e condividere informazioni al fine di contribuire alla creazione del poema lirico. La tecnologia, che sta diventando sempre più una parte essenziale della vita degli adolescenti, viene utilizzata in particolare per:

- connettersi, commentare e discutere con gli altri;
- approfondire argomenti interessanti
- accedere facilmente alle informazioni per informarsi e formarsi;
- mantenere e sviluppare relazioni di supporto;
- formare un'identità personale (attraverso l'espressione di sé, l'apprendimento e la comunicazione);
- promuovere un senso di appartenenza e di autostima attraverso il coinvolgimento in una comunità di utenti.

In questo caso la stessa tecnologia è stata utilizzata come piattaforma per incoraggiare la comunicazione, la cooperazione e il lavoro di gruppo.

### **MuSE Broadcast & DVD**

Il poema sinfonico pop è stato poi combinato con la musica composta per esso. La performance musicale è stata supportata da artisti e cantanti di talento e da un'orchestra composta da musicisti locali in ogni località partner. Questa produzione è stata accompagnata dalla narrazione del poema da parte degli studenti. La performance è stata trasmessa in televisione e via Internet. La televisione e internet hanno offerto l'opportunità di raggiungere un pubblico più vasto e di condividere gli obiettivi e i risultati del progetto in tutti i Paesi partner.

### **Manuale MuSE**

Il Manuale MuSE è l'ultimo risultato e fornisce un ampio background teorico, oltre a informazioni pratiche volte a comprendere la resilienza e come svilupparla nei giovani

studenti, nonché come utilizzare la musica come potente strumento per promuovere la resilienza, l'inclusione e la comunicazione. Il manuale per gli studenti è stato sviluppato come risorsa per sostenere gli studenti e aiutarli a costruire tutte le competenze identificate come importanti per la costruzione della resilienza. Il manuale presenta diverse sezioni contenenti informazioni su ciascuna abilità o competenza e sulle attività che possono aiutare a raggiungerla. Il manuale MusE riassume i principali risultati del progetto e l'impatto che ha avuto tra le scuole e gli studenti partecipanti.

## Il team del Progetto



### **Rosso Arancio (Italia)**

Il partner coordinatore del progetto, Rosso Arancio, è un'associazione per la cultura e l'arte fondata ad Angri (Sa) nel 2005. Rosso Arancio ha un'abilità unica nell'organizzare festival musicali internazionali ed eventi culturali, workshop e concerti che le hanno conferito il livello di competenza necessario per proporre, pianificare e coordinare tutti gli aspetti di questo progetto. Rosso Arancio sottolinea l'importanza del rispetto delle culture locali e delle tradizioni come strumento per promuovere la comprensione e la comunicazione. In questo progetto Rosso Arancio è stato responsabile della creazione della musica. Il ruolo principale dell'associazione nel progetto è stato la pianificazione e la successiva composizione del lavoro musicale, la gestione di una comunicazione bidirezionale e il coordinamento con gli altri partner coinvolti.

L'associazione ha maturato una vasta esperienza nell'organizzazione di eventi culturali, workshop e concerti. Infatti, gli eventi di Rosso Arancio sono un esempio di un'opportunità pensata per sviluppare, sia nei locali che nei visitatori, l'apprezzamento dell'unicità, della ricchezza e della diversità della musica e, più in generale, della cultura di molti Paesi. L'organizzazione di festival ed eventi culturali impegna lo staff di Rosso Arancio per la maggior parte dell'anno con la raccolta di fondi, la convocazione degli artisti, la stesura del budget, la pianificazione e la stesura di relazioni. Altre attività comprendono la partecipazione a progetti europei, l'organizzazione di workshop per musicisti, tecnici e professionisti. Questi workshop hanno contribuito a costruire conoscenze e competenze per il beneficio culturale a lungo termine del nostro territorio e dei nostri partner internazionali. Lo staff di Rosso Arancio si occupa di: Produzione di eventi di livello mondiale, Pianificazione e partecipazione a progetti europei, Miglioramento della qualità artistica e tecnica dei festival, Sviluppo delle competenze di musicisti, tecnici e professionisti del settore, Instaurazione di nuove relazioni internazionali, Sostenibilità finanziaria.

#### **Demetra SPV (Italia)**

Demetra SPV è il partner responsabile degli aspetti tecnici del progetto. Demetra SPV è una società di consulenza che lavora per le Pubbliche Amministrazioni e un'azienda con particolare rilevanza nel settore dell'Information and Communication Technology (ICT). I suoi membri hanno un'esperienza ventennale nella gestione di progetti nel settore agro-ambientale e culturale e nel settore dell'istruzione di terzo livello. Sulla base delle sue competenze ha sviluppato l'App e i sondaggi che sono stati utilizzati dagli studenti delle scuole partner per comunicare e condividere informazioni e per contribuire alla creazione del poema lirico. Demetra Special Purpose Vehicle Srls è una società di consulenza che realizza e offre servizi integrati a enti pubblici e aziende con particolare attenzione al settore dell'innovazione tecnologica tout court, agroforestale, ambientale, territoriale e di sviluppo imprenditoriale e turistico-culturale e del terzo settore. Demetra SPV è specializzata nella Progettazione, Coordinamento, Attuazione, Monitoraggio e Valutazione, Iniziale, Intermedia, Ex post, di progetti finanziati o cofinanziati in risposta a bandi, sia nazionali che sovranazionali e/o comunitari con un focus specifico sui progetti di innovazione e ricerca. Demetra SPV ha sede a Roma (Italia), dove dispone di un ufficio di circa 300 mq attrezzato e di uno staff di circa 15 collaboratori professionisti in varie discipline ed è accreditato per la Formazione Professionale

e l'Orientamento dalla Regione Lazio. È inoltre partner della IUL - Università Telematica - istituita con Decreto Ministeriale che rilascia titoli accademici con valore legale. Attualmente, con IUL Demetra SPV ha quattro Master universitari: "Monitoraggio e controllo dei fondi FSE", "Monitoraggio e controlli nel PNRR e nei Fondi Strutturali", "Gestione operativa del Terzo Settore" e "Bioeconomia e gestione della sostenibilità". Demetra è inoltre associata all'Eurispes, il più importante centro di ricerca sociologica in Italia. Dal 2015 Demetra SPV è certificata per il Sistema Qualità secondo la norma ISO 9001:2008 nei settori EA 33 - 35 - 37. Nell'ambito dei progetti europei, Demetra SPV è stata partner tecnico del progetto SAFFRON - Semantic Analysis against Foreign Fighters Recruitment Online Networks, in collaborazione con Viseo (FR), Novareckon (IT), Politecnico di Torino (IT), Unicri (Nazioni Unite), Holmes Semantic Solutions (FR), Demetra SPV (IT), Komenda Stołeczna Policji - Polizia di Varsavia (PL), Romanian Intelligence Service (RO), Arma dei Carabinieri (IT); Guardia Civil (ES), London School of Economics (UK), Agenzia britannica per l'applicazione della legge (UK) sui fondi UE DG Home/2014/ISFP/AG/RADX - prevenire la radicalizzazione al terrorismo e all'estremismo violento. Nell'ambito del progetto ha sviluppato la piattaforma SAFFRON, un sistema in grado di supportare l'individuazione precoce dei foreign fighters e le azioni di reclutamento da parte dei gruppi terroristici attraverso l'utilizzo di un sistema web semantico.

#### **Università degli Studi Roma Tre (Italia)**

L'Università degli Studi Roma Tre è attiva da 23 anni nel campo dell'istruzione e rappresenta un punto di riferimento centrale nel panorama accademico a livello locale e nazionale in Italia, ospitando quasi 40.000 studenti. L'Università si è occupata degli aspetti psicologici del progetto, in particolare delle attività svolte per valutare e sviluppare la resilienza, tenendo conto dei bisogni e degli interessi degli adolescenti. Poiché l'Università è impegnata nella ricerca sui processi psicologici, culturali, sociali ed educativi e il suo Laboratorio di Psicologia Sperimentale ha condotto molte attività di ricerca sulla cognizione e sul comportamento umano in contesti di vita quotidiana, il suo compito principale consisteva nel fornire le basi teoriche e scientifiche utilizzate come supporto per la metodologia adottata in questo progetto. L'indagine teorica ed empirica ha supportato la funzionalità e l'efficacia della metodologia del progetto.

### **National University of Ireland, Galway (Irlanda)**

L'Università Nazionale d'Irlanda di Galway (Irlanda) si è guadagnata il riconoscimento internazionale come università guidata dalla ricerca con un impegno per un insegnamento di alta qualità in una serie di aree chiave di competenza. Il ruolo dell'Università di Galway nel progetto si è concentrato sugli aspetti relativi a "fisiologia e sviluppo". La NUI Galway ha anche sviluppato il manuale del progetto. In particolare, ha svolto il ruolo di consulente per i cambiamenti fisiologici che interessano i giovani durante l'adolescenza.

### **Comunità Autogestita Costiera della Nazionalità Italiana (Slovenia)**

La CAN rappresenta gli interessi della minoranza italiana in Slovenia e ha competenza in tutti i campi descritti dalla Costituzione slovena come diritti particolari della minoranza italiana. La CAN è stata responsabile delle attività di condivisione e comunicazione, si è impegnata con diversi media locali e ha collaborato con la Televisione Nazionale Slovena per la produzione del DVD e la prima del Poema Sinfonico Pop. Il progetto è rivolto a studenti adolescenti, per cui sono state coinvolte tre istituzioni scolastiche che hanno portato la loro esperienza sul campo.

### **Ozel Kumluca Sinav Egitim Kurumu Insaat Ticaret Limited Sirketi (Turchia)**

L'Özel Kumluca Sinav College è un istituto privato con studenti iscritti dalla scuola materna alle superiori. Fa parte di una catena di scuole in Turchia con altri 20 campus ed è stato fondato nel 2015. La scuola conta 85 insegnanti e 605 studenti. La strategia formativa della scuola si basa sull'imparare l'inglese vivendolo, educando studenti aperti alle diverse culture, sensibili e responsabili nei confronti degli altri esseri umani e della natura, con un modo analitico di pensare, di risolvere i problemi e di usare efficacemente le tecnologie dell'informazione e della comunicazione (Information and Communication Technology, ICT).

### **Escola Secundaria Alves Martins (Portogallo)**

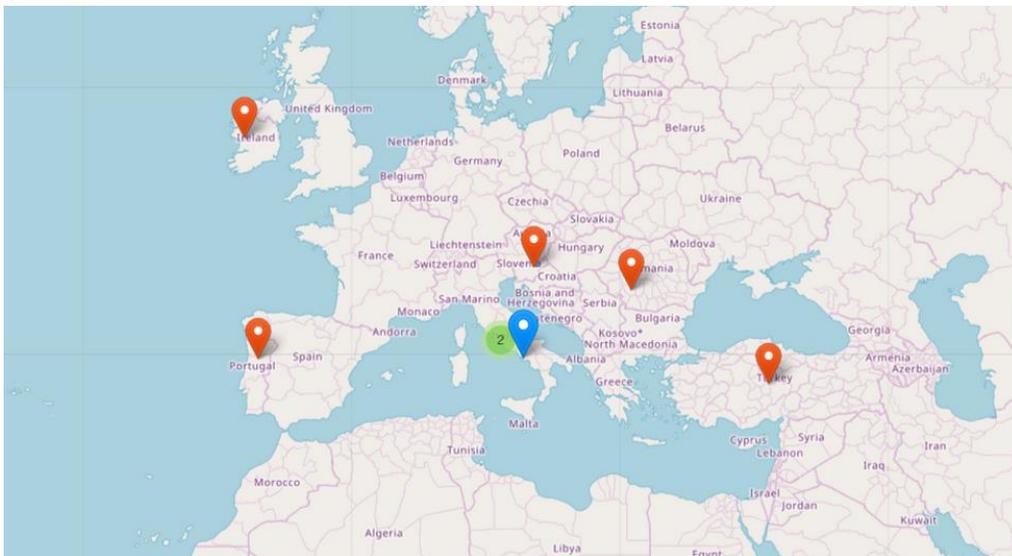
La Scuola Secondaria Alves Martins è una scuola pubblica portoghese situata nella città di Viseu, nella Regione Centrale del Portogallo ([www.esam.pt](http://www.esam.pt)). È stata fondata nel 1849 come Liceo Centrale di Viseu, avendo come primo direttore padre José d'Oliveira Berardo, che nel 1911 ha cambiato il nome in Liceu Alves Martins in onore del vescovo di Viseu Dom António Alves Martins. La scuola offre corsi di scienze e tecnologia, materie umanistiche, economia e arti visive a giovani e adulti. I corsi per adulti si svolgono in orario serale per consentire loro di

conciliare scuola e lavoro. La scuola è riconosciuta anche a livello nazionale per la qualità della formazione accademica che fornisce, attraverso risultati culturali e artistici, il senso etico e di cittadinanza.

### **Liceul Tehnologic Țicleni (Romania)**

Il Liceul Tehnologic Țicleni è stato fondato nel 1973 per rispondere all'esigenza dell'industria petrolifera di avere personale qualificato e preparato. Da allora la nostra scuola ha formato con successo studenti in ambito tecnico ma anche generale. I nostri studenti hanno vinto molti concorsi organizzati dal Ministero dell'Educazione Nazionale. Nell'ultimo periodo ci siamo concentrati sull'informatica ma anche sull'ambito umanistico e stiamo preparando gli studenti sia in informatica che in lingue.

Figura 1: Una mappa che mostra le sedi delle 8 istituzioni partner.



## Biografie degli autori

### Rosso Arancio (Italia)



**Francesco Colasanto** è presidente di Rosso Arancio, associazione artistico-culturale con sede a Pagani. Ha conseguito il diploma accademico in "tecnologie musicali e nuovi linguaggi" e i diplomi di Conservatorio in pianoforte e canto. Terminati gli studi, Francesco ha proseguito la sua ricerca musicale concentrandosi sulla musica contemporanea e neo-tonale approfondendo lo studio della composizione e, come attività "laterale", della direzione d'orchestra. Ha collaborato con la Fondazione Idis - "Città della Scienza" di Napoli con la quale ha partecipato a diversi progetti didattici in qualità di esperto di Musica e Nuove Tecnologie. Una sua composizione è stata inclusa nella "contemporary music score collection" dell'UCLA, una delle più grandi collezioni musicali accademiche del Nord America e la più grande e antica biblioteca musicale della costa occidentale degli Stati Uniti (Colasanto F. (2020). Poema sinfonico "Arcana". UCLA: Biblioteca musicale). Nel 2017 Francesco ha ricevuto una menzione d'onore alla "call for score" della Veridian Symphonic Orchestra (U.S.A.). Ha già eseguito in "prima mondiale" diverse sue composizioni: Ave Maria (Zamek Książąt Pomorskich Stettin, Polonia 2016), Sinfonia "Terra!" (Filharmonia Koszalin Polonia, 2016), "Sinfonia d'aprile" (Tayyare kultur merkezi Bursa, Turchia, 2019), "A week" (Castello Fienga Nocera inf. Italia, 2020) "Winter tune" (Castello Fienga Nocera inf, Italia , 2020), "A Boy, a Girl" poema pop sinfonico (Sala S.Francesco, Capodistria, Slovenia, 2022). Attualmente Francesco insegna "Tecnologie musicali" nelle scuole superiori.



**Giuseppe Colasanto**, già docente di Storia della filosofia antica e medievale, Metafisica, Antropologia filosofica e Storia delle dottrine politiche presso l'Istituto Superiore di Scienze Religiose "Maria de Liguori" di Pagani. Ha conseguito la laurea in Filosofia presso l'Università di Napoli nel 1988, la Scuola di Specializzazione in Teologia nel 1991, la Scuola di Specializzazione in Storia Sociale presso l'Università di Salerno

nel 1997. Il suo principale campo di studio, nell'ambito della storia sociale, è il recupero della memoria degli episodi di resistenza nel Sud Italia. Attualmente insegna nelle scuole superiori. Esperto di comunicazione, ha oltre 32 anni di esperienza nello sviluppo, gestione e coordinamento di progetti didattici e di formazione permanente. È stato formatore di insegnanti, manager e relatore in numerosi convegni, in particolare sulla condizione giovanile, sulla didattica del disagio e sull'educazione interculturale. Iscritto all'Albo dei giornalisti dal 2000, è autore di numerosi saggi e inchieste in ambito territoriale.

#### **Demetra SPV Srl (Italia)**



**Giustino Alessandroni** è specializzato nella gestione e reingegnerizzazione delle imprese. Attualmente è socio e amministratore unico di Demetra SPV Srls, società di consulenza direzionale e veicolo di una rete di imprese ITC; socio fondatore di Njord srl, start up innovativa nel settore delle energie rinnovabili; presidente della cooperativa sociale onlus "Vulcano" per l'inserimento lavorativo di

persone con fragilità e a rischio di esclusione sociale. Negli anni precedenti è stato amministratore unico di Neisos srl, start up innovativa specializzata in ricerca e sviluppo; presidente della cooperativa sociale Metro Service; amministratore unico di S.I.A.A.N, presidente del Consorzio Italia; segretario generale dell'associazione IERAAN. Iscritto all'Ordine dei Giornalisti, è fondatore e direttore della rivista multimediale "Passare al Bosco".



**Francesco Tanda**, laureato in Filosofia, con un master in Giornalismo e un MBA, è un consulente specializzato nella Progettazione, Coordinamento, Attuazione, Monitoraggio e Valutazione, iniziale, intermedia, ex post, di Progetti cofinanziati, in risposta a Bandi e/o Gare dirette. Già manager Ernst & Young e Responsabile dell'Ufficio Bandi e Gare della Link Campus University of Malta è attualmente Coordinatore del Master Universitario di II livello in "Monitoraggio e

controlli nel PNRR e nei Fondi Strutturali" e "Monitoraggio e controllo dei fondi ESI" e del Master Universitario di I livello "Gestione Operativa del Terzo Settore" per la IUL - Università Telematica degli Studi. È membro per la Regione Lazio della "Giuria di Qualità" per la valutazione di idee progettuali per la creazione di impresa a favore di giovani e donne del Lazio. È amministratore unico di TLF Srl; socio fondatore di Njord srl, start-up innovativa nel settore delle energie rinnovabili; socio della start-up innovativa Demetra Special Purpose Vehicle Srls, società di consulenza direzionale e veicolo per una rete di imprese ITC; presidente dell'associazione no-profit For.Te - Formazione e Territorio; socio fondatore della cooperativa sociale no-profit "Vulcano" per l'inserimento lavorativo di persone con fragilità e a rischio di esclusione sociale.

#### **Università "Roma Tre" (Italia)**



**Giuseppe Carrus** ha conseguito il dottorato di ricerca in Psicologia sociale. È professore ordinario presso il Dipartimento di Scienze della Formazione dell'Università Roma Tre, Roma, Italia. È autore di numerose pubblicazioni scientifiche, tra cui articoli su riviste nazionali e internazionali peer-reviewed, volumi e capitoli in volumi collettivi. Ha partecipato e/o coordinato diversi progetti di ricerca finanziati a livello nazionale e internazionale, tra cui i progetti

finanziati dall'UE "DIALOGUES" (H2020), "ENCHANT" (H2020), "ECHOES" (H2020) e "GLAMURS" (FP7). Attualmente è Chief Specialty Editor di *Frontiers in Psychology - Environmental Psychology*.



**Chiara Massullo** ha conseguito il dottorato di ricerca in Psicologia clinica. Attualmente è assegnista di ricerca presso il Dipartimento di Scienze della Formazione dell'Università Roma Tre (Roma, Italia). I suoi interessi di ricerca si concentrano sulla psicologia clinica e sociale, e sulle neuroscienze. È coautrice di diverse pubblicazioni scientifiche, tra cui articoli scientifici pubblicati su riviste peer-reviewed nazionali e internazionali. Attualmente lavora per i progetti H2020 finanziati dall'UE "DIALOGUES" ed "ENCHANT".



**Marcin Fabjański** è dottore in filosofia presso l'Università Silesian a Katowice, Polonia; ricercatore accademico e docente; autore di undici libri pubblicati in polacco, inglese, italiano e tedesco; ex regista di documentari e giornalista pluripremiato.



**Giuseppe Alessio Carbone** ha conseguito il dottorato di ricerca in Psicologia clinica presso l'Università Europea di Roma. Attualmente è assegnista di ricerca presso il Dipartimento di Psicologia dell'Università di Torino e cultore della materia in psicologia sociale, fondamenti di psicologia fisiologica e psicopatologia del comportamento e delle dipendenze. È autore di numerose pubblicazioni su riviste di interesse internazionale nelle aree della psicologia clinica, della neurofisiologia e della psicologia ambientale.

### **National University of Ireland, Galway (Irlanda)**



**Ananya Gupta** è Assistant Professor, docente di Fisiologia presso la Scuola di Medicina, NUI Galway. È direttrice del programma MSc in Fisiologia dell'esercizio fisico. È anche fondatrice e direttrice della Exercise Physiology Testing Facility (EPTF), situata nell'edificio di Biologia Umana e parte integrante della Disciplina di Fisiologia, Scuola di Medicina, NUI Galway. La struttura è impegnata in una missione tripartita: far progredire la conoscenza e la pratica della fisiologia dell'esercizio sostenendo e facendo progredire la ricerca sulla fisiologia dell'esercizio, fornendo formazione professionale e tutoraggio alla prossima generazione di fisiologi dell'esercizio e aumentando la consapevolezza dell'importanza dell'attività fisica e della forma fisica per la salute della popolazione in generale. La ricerca della dottoressa Gupta si concentra sull'applicazione degli interventi sull'esercizio fisico per migliorare la salute e la forma fisica nello sport e in ambito clinico.

### **Comunità Autogestita Costiera della Nazionalità Italiana (Slovenia)**



**Massimiliano Di Nardo** è nato a Trieste il 13 agosto 1992. Nel 2017 si è laureato in Scienze Politiche e dell'Amministrazione presso l'Università degli Studi di Trieste, dove ha conseguito con successo la laurea magistrale in Scienze del Governo e delle Politiche Pubbliche con una tesi in Big data e intelligenza artificiale: una nuova era del project management. Dal 2018 al 2022, Massimiliano ha lavorato per Euroservis s.r.l. a Trieste come Project Manager UE (Interreg Ita - Slo, Interreg Cro - Ita, Erasmus ecc.), e ha anche gestito progetti nazionali per startup, valutando e aiutando le aziende a redigere business plan e a sviluppare le loro idee imprenditoriali. Dal 2022 lavora come Project Manager presso la Comunità Autogestita Costiera della Minoranza Italiana in Slovenia, dove svolge le attività relative al programma di sviluppo nazionale con il Ministero sloveno della Coesione e dello Sviluppo Regionale. Inoltre, Massimiliano è responsabile della gestione dei progetti europei per la Comunità di Autogoverno Costiero della Minoranza Italiana. Si considera una persona altamente professionale, positiva e orientata agli obiettivi. Nel tempo libero, gioca a

pallamano per la Pallamano Trieste e si occupa di una piccola produzione di olio extravergine di oliva.



**Andrea Bartole** è nato a Capodistria, in Slovenia, nel 1978. Si è laureato presso la Facoltà di Giurisprudenza dell'Università di Trieste, in Italia. Dopo aver completato gli studi, ha lavorato come praticante avvocato a Trieste. Nel 2010 ha accettato il ruolo di direttore di un'agenzia di reclutamento, selezione del personale e occupazione. Nel 2013 ha iniziato a lavorare presso la Comunità autogestita costiera della minoranza italiana, dove è coordinatore e responsabile di tutte le attività e dei dipendenti dell'istituzione. Come esperto di diritti delle minoranze, è stato invitato come relatore a numerose conferenze e incontri nazionali e internazionali. È membro di numerose commissioni intergovernative sui diritti delle minoranze. Andrea è un allenatore di atletica leggera certificato e registrato a livello nazionale. Dal 2010, nel tempo libero insegna atletica ai bambini di Pirano (Slovenia), dove vive.

#### **Ozel Kumluca Sinav Egitim Kurumu - Antalya Kumluca (Turchia)**

**Idil Meray** lavora presso l'istituto Ozel Kumluca Sinav College. L'Özel Kumluca Sinav College è un istituto privato che ospita studenti dall'asilo alle scuole superiori. Fa parte di una catena di scuole in Turchia con altri 20 campus ed è stato fondato nel 2015. Nella scuola ci sono 85 insegnanti e 605 studenti dalla scuola materna alle superiori.

#### **Escola Secundaria Alves Martins (Portogallo)**



**Maria José Costa** ha conseguito una laurea in Psicologia delle Organizzazioni presso l'Instituto Superior de Línguas e Administração, un master in Psicologia Sociale presso la Faculdade de Psicologia e Ciências de Educação dell'Università di Porto e un diploma post-laurea in neuropsicologia. Nel corso della sua carriera ha lavorato come assistente universitaria, formatrice e negli ultimi anni come psicologa dell'educazione dei giovani e degli adulti presso la Scuola Secondaria Alves Martins. Membro effettivo dell'Ordine degli Psicologi portoghesi e

membro dell'Osservatorio del Benessere - Equipe di Psicologi in ambito scolastico del Comune di Viseu. Attualmente è direttrice tecnica della casa di riposo della Fondazione Joaquim dos Santos e membro del consiglio di amministrazione del Projeto Plural School.



**Susana Santiago**, laureata in Psicologia dell'Educazione, presso l'Istituto Piaget di Viseu e Master in Educazione Speciale, ambito cognitivo e motorio, presso l'Istituto Superior João de Deus, a Lisbona. Specialista in Bisogni Educativi Speciali e Orientamento Scolastico e Professionale. Dal 2005 lavora come psicologa in diverse scuole e dal 2016 lavora nella Scuola Secondaria Alves Martins. Membro effettivo dell'Ordine degli Psicologi portoghesi e membro dell'Osservatorio del Benessere - Equipe di Psicologi in ambito scolastico del Comune di Viseu. Nel suo lavoro evidenzia il suo amore per l'educazione degli adulti e l'orientamento professionale dei giovani.



**José Miguel Borges** è nato il 14 dicembre 1970 nella città di Viseu, in Portogallo. Si è laureato in Educazione fisica e sport presso l'Università di Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD). Nel 1994 ha iniziato la sua carriera come insegnante presso la Scuola Superiore Alves Martins (ESAM). Parallelamente, fino al 2012, ha allenato diverse squadre di calcio. Tra il 2002 e il 2005 ha ricoperto anche il ruolo di coordinatore sportivo scolastico presso la CAE di Viseu. Attualmente è membro del consiglio scolastico dell'ESAM, essendo anche coordinatore del Centro Qualifica e responsabile dei corsi di formazione per adulti dal 2011.



**Luís Pinto Domingues** è nato il 28 dicembre 1969 nel comune di Trancoso, distretto di Guarda, in Portogallo. Si è laureato in Urbanistica presso l'Università di Aveiro e in Geografia presso la Facoltà di Lettere dell'Università di Coimbra. Nel 1994 ha iniziato la sua carriera di insegnante e da allora ha ricoperto diversi incarichi nelle scuole in cui ha insegnato. Attualmente lavora presso la Escola Secundária Alves Martins dove, oltre a insegnare Geografia, si occupa di Educazione e Formazione degli Adulti e dell'attuazione di progetti Erasmus+.

### **Technological High School of Țicleni (Romania)**



**Mihai Istrate**, preside del liceo tecnologico di Țicleni tra il 2012 e il 2022, ha conseguito un dottorato di ricerca in informatica e una vasta esperienza di leadership, tra cui la gestione di progetti europei. È anche docente universitario presso l'Università "Titu Maiorescu" di Bucarest e assistente all'Università di Craiova. Dal marzo 2022 è diventato vicegovernatore della provincia di Gorj.

## Parte A

# Musica e Resilienza in Adolescenza



## **CAPITOLO 1**

### **LE BASI SCIENTIFICHE E PEDAGOGICHE DELLA RESILIENZA**

Giuseppe Carrus #, Chiara Massullo #, Marcin Fabjanky #, Giuseppe Alessio Carbone # e  
Ananya Gupta \*

# **Università degli Studi Roma Tre, Italia**

\* **Università di Galway, Irlanda**

#### **1.1 Le basi filosofiche della resilienza**

Non è necessario guardarsi intorno a lungo per trovare un'immagine pessimistica del mondo in cui viviamo. Articoli accademici, articoli di stampa, narrativa letteraria, le profondità del world wide web, tutti questi sono i luoghi in cui possiamo facilmente incontrare il seguente messaggio: La nostra civiltà vive una crisi acuta: logoramento dei vecchi valori, epidemia di malattie mentali e disperazione di fronte al disastro ecologico che ha provocato. Dobbiamo pensare che il futuro sia tutto nero? Rinunciare ai nostri sogni e progetti? E se no, dove cercare una fonte di speranza, o meglio ancora, una fonte di forza che ci renda più forti e resistenti di fronte a tutte le calamità?

Una possibile fonte di consolazione che possiamo considerare è sicuramente la filosofia antica, sia orientale che occidentale, con i suoi programmi per trovare il terreno stabile da cui far crescere la felicità umana, il senso della vita e la forza di agire con coraggio. Platone, forse il più importante di tutti i filosofi occidentali, suggerirebbe che la migliore fonte di resilienza per noi è il mondo delle idee, della saggezza eterna, della bellezza e della bontà, che possiamo raggiungere grazie alle capacità della nostra ragione. Per farlo, dobbiamo solo renderci conto che la nostra anima si è impigliata nell'illusorio mondo delle sensazioni e portarla verso il puro mondo delle idee.

Un altro filosofo greco, Epicuro, pur non credendo nel mondo delle idee, suggeriva comunque di cercare la fonte della resilienza nel sano ragionamento, nella vita semplice e nella vera amicizia. I filosofi stoici diventano padroni del loro processo di pensiero, sempre attenti e indipendenti dagli impulsi del desiderio. Tutte queste scuole filosofiche - platoniche, epicuree e stoiche - concordano sul fatto che è lo sviluppo delle virtù, ovvero delle caratteristiche positive del nostro carattere, a darci forza e resilienza di fronte a qualsiasi catastrofe. Quali virtù? Saggezza, coraggio e giustizia sono le più fondamentali. Anche se non è facile, lo sviluppo delle virtù dipende interamente da noi; quindi, secondo le antiche scuole filosofiche occidentali, siamo padroni della nostra vita e non siamo affatto senza speranza.

Quando guardiamo più da vicino l'antico ideale filosofico della resilienza, possiamo rimanere sorpresi in due modi. In primo luogo, cerchiamo una fonte di vitalità, che è forse la nozione antica più vicina alla "resilienza", che non è dentro di noi ma nemmeno del tutto esterna. Diventiamo resilienti quando collaboriamo con le regole universali della natura che operano su entrambi i lati della nostra pelle. In secondo luogo, secondo la maggior parte dei filosofi antichi, non costruiamo la resilienza diventando più forti di altre persone o conquistando i fenomeni naturali.

Piuttosto, una persona resiliente è una persona che è gentile con gli altri e vive in armonia con l'ambiente. La resilienza è un effetto di una vita armoniosa e non dominante.

Consideriamo la filosofia di Marco Aurelio, un pensatore ma anche un imperatore romano, forse la persona più impegnata del suo tempo. Non era solo il capo dello Stato romano, il capo dell'esercito e il principale tesoriere dell'impero, ma anche, ad esempio, un sacerdote capo della religione romana (McLynn, 2009). I suoi appunti personali, dedicati alla ricerca della fonte di resilienza e saggezza, oggi noti come "Meditazioni", iniziano con un'espressione di gratitudine nei confronti di tutte le persone che lo hanno aiutato a diventare ciò che è diventato. L'espressione di gratitudine può essere di per sé una fonte di forza, in quanto è uno stato psicofisico positivo che ci fa sentire meglio e più sicuri di noi stessi. Entrambe queste qualità sono importanti alleati quando si tratta di affrontare le difficoltà. Ma questo dimostra anche qualcosa di ancora più significativo: il fatto che la forza e la resilienza non sono l'effetto del solo potere della nostra volontà, ma del lavoro di altre persone. Una di queste era Massimo, maestro di Marco e filosofo stoico. È per questo che Marco Aurelio ringrazia Massimo (Aurelio, 2002, p. 8):

*- Autocontrollo e resistenza alle distrazioni,*

- *Ottimismo nelle avversità, soprattutto nella malattia.*
- *Una personalità in equilibrio: dignità e grazia insieme.*
- *Fare il proprio lavoro senza lamentarsi.*
- *La certezza da parte degli altri che ciò che diceva era ciò che pensava e che ciò che faceva era fatto senza malizia.*
- *Non è mai stato preso alla sprovvista o in apprensione. Né avventato, né esitante, né disorientato, né in difficoltà. Non ossequioso, ma nemmeno aggressivo o paranoico.*
- *Generosità, carità, onestà.*
- *La sensazione che dava era quella di rimanere sul sentiero piuttosto che di esservi tenuti.*
- *Che nessuno si sarebbe mai sentito trattato con condiscendenza da lui - o nella posizione di trattarlo con condiscendenza,*
- *Il senso dell'umorismo.*

Immaginate di avere tutte queste qualità, e il senso dell'umorismo non è l'ultima. Vi definireste resilienti?

Il quadro di ciò che è alla base della resilienza è ancora più sorprendente se consideriamo la filosofia orientale. Per Laozi, uno dei fondatori del Taoismo, essere forti e resistenti non significa certo dominare o sottomettere altre persone o la natura. Egli scrive queste parole (Ames & Hall, 2003, p. 195):

*Le cose dure e rigide sono  
sono compagne della morte;  
Le cose che sono flessibili e morbide sono le  
compagni della vita.  
Per questo motivo,  
Se un'arma è rigida, non prevarrà;  
Se un albero è rigido, si spezza.  
Così, i rigidi e i grandi abitano in basso,  
mentre i duttili e i morbidi dimorano in alto.*

Possiamo notare che per gli stoici e i taoisti, ma anche per molti altri filosofi, un ego forte non è sufficiente per essere una fonte di resilienza. Anzi, ci rende vulnerabili. Per essere più forti, dobbiamo riconoscere la nostra co-dipendenza dagli altri e dalla natura stessa.

## 1.2 Le basi psicologiche della resilienza

Il termine resilienza è diventato popolare e comune nel linguaggio attuale. È stato adottato da diverse discipline, con significati diversi, e le definizioni disponibili concordano generalmente nell'enfatizzare la transizione da condizioni di disordine e rottura all'adattamento e al recupero in relazione all'esposizione alle avversità (Ungar, 2021). In effetti, la resilienza è generalmente intesa come un processo "che riguarda il cambiamento delle condizioni di uno o più sistemi quando sono esposti a una quantità atipica di stress" (Ungar, 2021; p. 6).

Da una prospettiva psicologica, sono state fornite diverse concettualizzazioni per comprendere la resilienza. Data l'eterogeneità delle definizioni di resilienza psicologica, in una recente revisione, Sisto et al. (2019) hanno identificato 5 macro categorie concettuali delle sue descrizioni in base agli aspetti su cui si concentrano. Nello specifico, i) la capacità di recupero, ii) il modo di funzionamento individuale, iii) la capacità di rimbalzo, iv) il processo dinamico che si evolve nel corso del tempo e v) l'adattamento a condizioni di vita positive. Questi autori hanno proposto una definizione di resilienza psicologica per la quale essa è "la capacità di mantenere il proprio orientamento verso gli scopi esistenziali nonostante le avversità e gli eventi stressanti" (Sisto et al., 2019; p. 14).

Contributi più recenti (ad esempio, Ungar et al., 2021; Theron, Murphy e Ungar, 2022) hanno proposto che la resilienza possa essere il prodotto dell'interazione tra più sistemi, tra cui quello psicologico, ma anche quello biologico, sociale e ambientale. Pertanto, secondo questa visione multisistemica (Ungar et al., 2021; Theron, Murphy e Ungar, 2022), molti fattori come quelli fisiologici, le differenze psicologiche individuali, le relazioni interpersonali che caratterizzano il sistema sociale e l'ambiente costruito e naturale possono giocare un ruolo nello sviluppo della resilienza umana.

In ambito psicologico, la psicologia positiva ha iniziato a porre l'attenzione sui fattori personali positivi e sui punti di forza del carattere che preservano l'individuo dai disturbi della salute mentale anche quando si verificano eventi di vita avversi. Alcune caratteristiche personali positive che possono essere collegate a una maggiore resilienza includono caratteristiche come l'empatia, la tolleranza, la speranza, l'impegno, la fiducia in se stessi e la condivisione. Nel prosieguo di questo capitolo, descriveremo brevemente ciascuna di queste caratteristiche personali legate alla resilienza.

### 1.3 Speranza

La speranza è un'aspettativa di risultati positivi basata su un atteggiamento ottimistico o su uno stato d'animo positivo. La speranza è probabilmente meglio concettualizzata da Snyder come "uno stato motivazionale positivo che si basa su un senso interattivo di successo (a) dell'agenzia (energia diretta agli obiettivi) e (b) dei percorsi (pianificazione per raggiungere gli obiettivi)". Mentre la componente "agency" porta avanti la determinazione, la forza e la volontà di raggiungere gli obiettivi, la componente "pathways" è responsabile della perseveranza che porta a trovare percorsi alternativi per perseguire questi obiettivi. Gli individui fiduciosi possiedono un pensiero positivo che riflette un senso realistico di ottimismo e la convinzione di poter "trovare un modo" di produrre percorsi per raggiungere gli obiettivi desiderati. Questi individui percepiscono gli ostacoli come sfide da superare e sono in grado di utilizzare il loro ottimismo o "speranza" per pianificare alternative per raggiungere l'obiettivo finale. Alcuni studi hanno rilevato che la speranza è positivamente correlata alla soddisfazione per i risultati della vita e funge da cuscinetto o fattore protettivo contro l'impatto di eventi negativi e stressanti della vita. Pertanto, gli individui con un alto livello di speranza tendono a mostrare migliori risultati sportivi, accademici, lavorativi e di salute. La speranza può esistere anche nel contesto di una condizione di salute pericolosa per la vita e può forse portare a migliori risultati nel trattamento.

La resilienza è la capacità di un individuo di "riprendersi" da eventi negativi utilizzando una risposta più adattiva alle difficoltà, allo stress e alle avversità senza soccombere al panico o alla disperazione. Gli individui che riportano alti livelli di resilienza mostrano in genere una visione ottimistica, una risposta emotiva positiva, curiosità e apertura a nuove esperienze. Queste emozioni positive, a loro volta, portano a un approccio e a un atteggiamento costruttivo. Un'elevata resilienza aiuta gli individui ad affrontare positivamente l'incertezza, il conflitto e il fallimento. La speranza di avere successo motiva l'individuo ad affrontare le sfide e fornisce la forza e la concentrazione necessarie per risolvere i problemi. Gli individui resilienti possiedono la capacità di affrontare positivamente gli eventi avversi e di adattarsi ai cambiamenti significativi della vita. Di conseguenza, sono in grado di uscire da una sfida più forti, più saggi e più forti. La resilienza li aiuta a raggiungere una maggiore capacità funzionale. I ricercatori hanno scoperto che la resilienza è fortemente correlata alla salute e alla longevità, al successo, alla soddisfazione interpersonale e alla felicità. La speranza e la resilienza

condividono una stretta relazione, poiché entrambe coltivano la capacità di avere e mantenere una visione ottimistica di fronte alle avversità.

Il possesso di speranza e resilienza influisce positivamente sull'umore e sul funzionamento. La speranza e la resilienza sono state associate a migliori risultati in termini di salute fisica e mentale negli studenti universitari, nonché a una migliore salute e benessere e a un minore disagio psicologico negli adulti. Inoltre, Ryden et al. hanno scoperto che la resilienza è un fattore protettivo contro la depressione e lo stress. Inoltre, sia la speranza che la resilienza possono influenzare positivamente la qualità della vita e agire da cuscinetto contro l'impatto negativo dei fattori di stress. Alcuni studi hanno rilevato una relazione inversa tra speranza o ottimismo e sintomi depressivi, nonché tra ottimismo e tendenze suicide. Inoltre, i pazienti che riferiscono livelli più elevati di speranza e resilienza hanno meno probabilità di manifestare disturbi dell'umore e tendono a possedere una maggiore autostima. Al contrario, bassi livelli di speranza sono stati associati alla depressione.

La resilienza riconosce la necessità di adottare misure sia reattive che proattive di fronte alle difficoltà. La resilienza riduce l'impatto distruttivo di eventi negativi o traumatici e, attraverso l'adattabilità psicologica, contribuisce al recupero da queste avversità.

La resilienza utilizza anche in modo proattivo le battute d'arresto come opportunità di crescita e di apprendimento. Mentre la speranza promuove una visione generalmente positiva, la resilienza facilita i processi di pensiero che sono alla base della flessibilità, dell'adattamento e, a volte, dell'improvvisazione in situazioni tipicamente caratterizzate dall'incertezza. Sia la speranza che la resilienza facilitano la ricerca di un significato nonostante le circostanze non si prestino a spiegazioni razionali e logiche.

Gli individui fiduciosi e resilienti sono spesso caratterizzati da atteggiamenti positivi e prospettive ottimistiche. La positività e l'ottimismo, a loro volta, sono associati a un migliore stato d'animo, a una diminuzione delle malattie legate allo stress e a un minore ricorso ai servizi medici. Queste caratteristiche adattive contribuiscono a reintegrare le risorse emotive, ad alleviare la potenziale sofferenza e a potenziare i metodi di coping positivi.

#### **1.4 Fiducia in sé stessi**

La capacità di autoregolazione del comportamento è uno dei fattori protettivi più importanti in relazione alla resilienza. La resilienza è la capacità di affrontare la tempesta, di

prendere sul mento tutto ciò che la vita ci lancia e di uscirne indenni, e la fiducia in se stessi è essenziale per questo. La resilienza si basa sulla convinzione di poter superare e sopportare qualsiasi cosa accada, e la fiducia in se stessi è necessaria per dare credito a questa convinzione; se non si ha una certa dose di fiducia in se stessi, non ci si aspetta di essere in grado di gestire qualsiasi cosa, e anche i contrattempi minori possono mandarci "a spirale".

L'autostima è la dimensione valutativa e affettiva del concetto di sé e riflette la somma delle convinzioni e delle conoscenze di un individuo in merito agli attributi e alle qualità personali. L'autostima è alla base dello sviluppo della fiducia nelle proprie capacità, che fornisce agli individui la capacità di andare avanti contro le difficoltà. L'autostima riflette lo stato emotivo del grado di integrazione di un individuo nelle relazioni interpersonali. In altre parole, l'autostima è una misura soggettiva del rapporto tra un individuo e la società e le altre persone. Studi precedenti hanno rilevato che un'alta autostima è un fattore protettivo per la salute fisica e mentale. Un'alta autostima può portare a una migliore salute mentale, mentre una scarsa autostima è associata a un'ampia gamma di disturbi mentali. Le persone con un'alta autostima si vedono da una prospettiva positiva e sono quindi più fiduciose e ottimiste. Se manca la fiducia in sé stessi, è più probabile che si sia afflitti da dubbi e insicurezze. Senza fiducia in sé stessi, che si tratti di fiducia nelle proprie capacità o di fiducia nel proprio aspetto e nella propria personalità, si comincia a chiedersi: "Cosa c'è di sbagliato in me? Perché mi sento sempre così, perché non riesco a fare quello che fanno gli altri? Una porta d'accesso alla perdita di fiducia in sé stessi è l'incessante paragone negativo con gli altri; spogliati di ogni contesto, si continua a usare i successi altrui per abbattersi. I risultati individuali diventano un mero evento casuale o un caso fortuito, che non può essere ripetuto. I risultati individuali vengono costantemente svalutati e considerati inferiori a quelli degli altri. Questo circolo vizioso mina la fiducia in sé stessi e crea riluttanza ad affrontare le sfide per paura del fallimento e delle critiche. Così, di fronte a una situazione avversa, l'individuo si sente perso e sconfitto e spesso si arrende senza tentare di trovare una soluzione.

In questo stato di scarsa fiducia in sé stessi, la resilienza diventa praticamente impossibile. Ogni piccolo problema non viene soppesato da solo, ma si accumula su questa narrazione schiacciante che spesso diventa schiacciante. Ogni volta che qualcosa va storto, l'individuo tende a confrontarsi con l'intera narrazione, non con il singolo evento in sé. Questo alimenta l'opinione sgonfiata di opinione di sé. Quando ci sono così tanti altri difetti, siano essi semplicemente percepiti o accurati nella realtà, raramente ci si aspetta che il successo sia un

risultato. Riprendersi dalle battute d'arresto diventa impossibile; gli strumenti per farlo sono troppo difficili da raggiungere.

Ma quando la fiducia in sé stessi, anche minima, è presente e alimentata, la resilienza diventa un concetto molto più accessibile. Quando si recupera la fiducia nelle capacità individuali, ci si prepara ad affrontare le sfide che si incontrano, invece di arrendersi. L'individuo resiliente può anche iniziare ad analizzare il problema per capire cosa era sotto il proprio controllo e cosa invece era una semplice coincidenza o sfortuna, cercando punti specifici su cui migliorare per la prossima volta. In questo modo si crea un'opportunità di apprendimento e di crescita. Soprattutto, la resilienza permette di mantenere la speranza che le cose migliorino. Invece di guardare prevalentemente a ciò che è andato storto, un individuo resiliente e sicuro di sé guarderà a ciò che è andato bene, a ciò che può essere migliorato, il che può consentire di costruire ulteriormente la fiducia in sé stessi e la resilienza.

La fiducia in sé stessi dona libertà inibendo la paura del fallimento. La resilienza richiede che di fronte alle avversità l'individuo perseveri, ma quando la paura di fallire è troppo forte - ancora una volta, perché ogni fallimento agisce come una conferma che la narrazione interna dannosa può essere vera - non solo le avversità sono accolte con immediata disperazione, ma la paura inizia a impedire di provare cose nuove, perché il periodo iniziale di apprendimento e adattamento alla nuova attività è impossibile da cancellare. Con una ridotta fiducia in sé stessi, accettare il fallimento diventa difficile e senza provarci la paura di fallire diventa più forte.

La fiducia in sé stessi è una porta d'accesso all'autostima; fornisce la motivazione e il coraggio per provare cose nuove, imparare e migliorare. Con la fiducia in sé stessi, gli insuccessi iniziali non possono scoraggiare attivamente, perché ci si rende conto che fallire è un passo verso l'apprendimento. Fallire non significa automaticamente invalidare una persona come tale. Al contrario, con la fiducia in sé stessi si può continuare a perseverare - che è essenzialmente, su scala ridotta, lo stesso processo che si deve seguire quando si costruisce e si pratica la resilienza - e superare le prime fasi, spingendosi avanti fino al punto in cui si possono ottenere risultati più soddisfacenti e compiuti. Per esempio, nessuno sembra un genio della musica la prima volta che canta o prende in mano uno strumento, ma se si riesce a investire il tempo e gli sforzi necessari per sviluppare la memoria muscolare e la tecnica, è possibile esibirsi a un livello che all'inizio sembrava fuori portata.

Fondamentalmente, la fiducia in sé stessi è un prerequisito per la resilienza. Fornisce il cuscinetto necessario quando le cose prendono una piega inaspettata e motiva a superare i periodi difficili prevenendo la paura e l'insicurezza e fornendo gli strumenti per migliorare gradualmente la situazione. La fiducia in sé stessi rende l'individuo più sicuro dal punto di vista sociale, consentendogli di provare cose nuove e di affinare le abilità esistenti, e gli permette di realizzare il proprio potenziale senza avere paura. La fiducia in sé stessi dà forza e aiuta a ripararsi dalla tempesta, contribuendo a costruire la resilienza.

## **1.5 Condivisione**

A prima vista, il concetto di condivisione sembra avere poco a che fare con la resilienza. Se visto attraverso la lente della condivisione di beni, questa valutazione è accurata - ma un modo molto migliore di vederla è attraverso la condivisione di beni.

modo migliore di vederla è attraverso la condivisione di esperienze, o la condivisione di legami con le persone, e se scomposta in questo modo diventa molto più ovvio dove la condivisione si inserisce nella costruzione della resilienza. Condividere le esperienze aiuta a sentirsi convalidati. Quando un individuo condivide i propri problemi e viene accolto con simpatia e consigli, le sue frustrazioni e difficoltà, così come la sua dedizione nell'affrontare il problema, vengono riaffermate. Quando un individuo condivide le proprie esperienze positive e viene accolto con lodi e felicità, viene incoraggiato a cercare ulteriormente quelle esperienze, a continuare a fare ciò che lo fa sentire realizzato, accettato e soddisfatto di sé. D'altro canto, la condivisione di esperienze negative aiuta a evitare sentimenti di isolamento e disperazione. I problemi sembrano più gestibili, il dolore e la sofferenza diventano più sopportabili, con la consapevolezza dell'esperienza condivisa. Inoltre, il senso di comunità e di sostegno permette di acquisire coraggio e fiducia. Questo è fondamentale, poiché siamo creature sociali, quindi è logico che le connessioni sociali possano migliorare il nostro benessere mentale e arricchire la nostra vita.

La condivisione di un legame va in entrambe le direzioni e porta benefici a entrambe le parti coinvolte nello scambio. Tuttavia, come individuo, quando si ha bisogno di aiuto e lo si cerca, la comunità con cui si condivide l'esperienza agisce da supporto. Alcuni studi sottolineano come questo tipo di supporto sociale contribuisca alla resilienza individuale, ossia alla capacità di riprendersi dalle difficoltà e di andare avanti in modo positivo e adattivo.

Sebbene i ricercatori abbiano dato maggiore importanza allo studio delle qualità personali che sottolineano la resilienza, esistono prove sufficienti che dimostrano che il contesto sociale svolge un ruolo significativo. Essere in grado di aiutare gli altri è vantaggioso per un individuo, perché promuove la fiducia e l'autostima, allevia i dubbi sulle carenze e rafforza il legame tra gli individui. Esprimendo compassione e avendo un impatto positivo diretto sulla vita di un'altra persona, le proprie preoccupazioni diminuiscono e gli obiettivi diventano molto più raggiungibili. Celebrare i successi dell'altro e sostenersi a vicenda nei momenti difficili: ecco cosa significa condividere un legame, ed è fondamentale per costruire la resilienza.

Le connessioni condivise contribuiscono alla resilienza ampliando la base di persone che si occupano dei problemi in questione. Un concetto ben noto è "un problema condiviso è un problema dimezzato". In questo caso, anche senza che le persone con cui si condivide il legame agiscano per affrontare le circostanze, la condivisione aumenta la resilienza. Il semplice fatto di ricevere solidarietà aiuta a sentirsi convalidati e sapere che qualsiasi cosa accada non la si dovrà affrontare da soli può ridurre notevolmente lo stress e il panico immediati. Quando arriva il momento di andare avanti, avere legami condivisi significa che ogni passo è più sicuro e sostenuto.

Nella maggior parte dei casi, i legami condivisi vanno oltre la simpatia: le persone che li sostengono spesso compiono passi importanti per alleviare il problema. Che si tratti di offrire un consiglio, di incontrarsi per parlare, ascoltare o distogliere i pensieri, o addirittura di aiutare direttamente a risolvere il problema, tutte queste azioni contribuiscono ulteriormente alla resilienza. Sia che aiutino indirettamente, permettendo di radicarsi e di prendere le distanze dalle conseguenze immediate o dallo stress delle circostanze, sia che aiutino direttamente, rendendo le circostanze più facili da sopportare, queste azioni permettono di affrontare più facilmente qualsiasi cosa si stia affrontando.

Inoltre, il semplice atto di condividere i propri sentimenti può renderli più facili da gestire. Parte di ciò che rende la resilienza così difficile è che è facile accumulare un bagaglio emotivo che appesantisce e rende molto più complicato affrontare ciò che ci preoccupa direttamente. Qualcosa che a un osservatore esterno sembra un ostacolo facile da superare può essere tutt'altro per la persona coinvolta, ma condividere il motivo per cui qualcosa è così difficile può colmare questo divario. Se questo sforzo viene accolto con comprensione e simpatia, la persona che sta vivendo la difficoltà vede convalidate le sue lotte, laddove altrimenti potrebbe pensare che il fatto di avere più difficoltà della maggior parte delle

persone la renda inutile o senza valore, e questo rende più facile essere resilienti di fronte ad esse.

La condivisione rende la resilienza più realizzabile dando uno sfogo. Senza i legami con le persone che amiamo, senza una rete di sostegno sana, è molto più facile scoraggiarsi di fronte alle battute d'arresto, molto più difficile perseverare di fronte alle avversità. Ma quando si ha il sostegno di cui si ha bisogno, le sfide sembrano molto meno insopportabili e meno insormontabili. Quando si condividono, le lotte sono più facili da affrontare e gestire. Quando si condivide, si può essere resilienti. Le relazioni sociali positive costruite attraverso la condivisione sono quindi fondamentali per costruire la resilienza.

## **1.6 Empatia**

Il concetto di empatia si riferisce alla capacità di comprendere e sentire l'esperienza emotiva di un'altra persona mettendosi nei panni di qualcun altro. Ancora una volta, l'empatia potrebbe essere definita anche come la capacità di percepire le situazioni secondo il quadro di riferimento di altri. Questa capacità è alla base delle relazioni umane reciproche e comprende sia i processi cognitivi (cioè comprendere i sentimenti dell'altro in una certa situazione) sia quelli affettivi (cioè sentire i sentimenti dell'altro). L'empatia cognitiva, spesso definita "perspective taking" o "emotion recognition", si riferisce alla comprensione dei sentimenti altrui. Ad esempio, l'empatia cognitiva si manifesta quando l'insegnante cerca di assumere la prospettiva degli studenti per capire quale forma d'esame potrebbe generare più ansia in loro. Quella emotiva, riconosciuta anche come "contagio di emozioni", si riferisce alla condivisione dei sentimenti degli altri. Tutti questi aspetti convergono nel costrutto esteso di empatia. Nella vita reale, l'empatia si manifesta quando sentiamo la tristezza di un nostro amico che piange per un evento negativo accaduto nella sua famiglia, o quando siamo felici per un successo di un nostro fratello (cioè l'empatia emotiva). Ancora, l'empatia è quando capiamo che un nostro amico sta vivendo un brutto momento e non può godersi la festa con noi (cioè l'empatia cognitiva). L'empatia non produce necessariamente un risultato comportamentale, ma in certe situazioni il processo empatico può portare a una spinta spontanea a offrire aiuto e sostegno a chi riteniamo ne abbia bisogno. Ad esempio, quando vogliamo andare a trovare nostra nonna perché capiamo o immaginiamo che si senta così sola. Questo processo è stato chiamato empatia compassionevole. Per tutte queste

caratteristiche, l'empatia è considerata un'abilità fondamentale e sfaccettata per costruire relazioni sociali significative e positive. È interessante notare che le scoperte neuroscientifiche rivelano che l'empatia è radicata nel nostro cervello. Infatti, quando ci impegniamo in processi empatici, il nostro cervello attiva circuiti cerebrali specifici (ad esempio, i neuroni specchio).

L'empatia può essere evocata sia da situazioni reali sia dall'immaginazione, ad esempio quando organizziamo una festa e, per decidere se invitare o meno una persona, immaginiamo come potrebbe sentirsi se non fosse invitata. È importante notare che, anche se i processi empatici richiedono un certo grado di fusione, esiste una distinzione tra sé e l'altro. La mancanza di questa distinzione potrebbe portare a processi empatici disadattivi. Infatti, accanto alle sue conseguenze positive, l'empatia potrebbe anche diventare disadattiva, portando a conseguenze potenzialmente negative come il trauma vicario e la fatica della compassione, oltre a sperimentare angoscia e sensi di colpa inappropriati. Ad esempio, l'empatia disadattiva può verificarsi quando siamo sopraffatti da un sentimento di tristezza e di colpa dopo aver visto qualcun altro soffrire per un evento negativo che gli è capitato. In questo caso, le emozioni negative travolgenti e il senso di colpa inappropriato (l'evento non dipendeva da noi) potrebbero portarci a provare una forte angoscia. Questo processo disadattivo potrebbe essere legato a una mancanza di distinzione tra noi e gli altri.

Nei contesti di sostegno e di aiuto, il concetto di empatia ha ricevuto particolare attenzione. In questo quadro, è stato suggerito che l'empatia positiva e adattiva, accompagnata da forti abilità metacognitive, potrebbe portare a diverse dinamiche benefiche, come la crescita vicaria (cioè la crescita di sé e l'aumento della conoscenza umana attraverso l'esposizione indiretta a eventi difficili) e la resilienza, nonché la soddisfazione per la compassione. Ad esempio, l'empatia adattiva e positiva potrebbe verificarsi quando ascoltiamo una brutta esperienza accompagnata da sentimenti negativi da parte di un nostro amico e, a sua volta, aumentiamo la nostra conoscenza di lui e di noi stessi e diventiamo più compassionevoli, sensibili e tolleranti. L'empatia è infatti fortemente legata a diversi aspetti, tra cui la saggezza, il perdono e i comportamenti altruistici. Guardando certe situazioni dal punto di vista degli altri, possiamo sviluppare una migliore comprensione di quella situazione, possiamo offrire più sostegno e consigli più saggi.

Nel loro insieme, questi aspetti suggeriscono che il processo empatico dovrebbe essere bilanciato in modo ottimale con le capacità di autoregolazione per potenziarne gli effetti positivi, tra cui la costruzione di relazioni positive significative.

## 1.7 Impegno

L'impegno è definito dal Cambridge Dictionary come "una promessa o una ferma decisione di fare qualcosa" o come la "volontà di dedicare il proprio tempo e le proprie energie a un lavoro, a un'attività o a qualcosa in cui si crede" o, ancora, come "qualcosa che si deve fare o affrontare e che richiede tempo". Nel contesto della psicologia, e in particolare della psicologia positiva, l'impegno è stato descritto come l'impegno attivo in contesti sociali (ad esempio, famiglia, amici, comunità, lavoro) e attività (ad esempio, quelle religiose) che danno significato alla propria vita. In situazioni di vita reale, l'impegno si manifesta quando si partecipa agli allenamenti dello sport preferito con l'obiettivo di ottenere una buona prestazione, o quando si partecipa alle prove di teatro con il proprio gruppo per mettere in scena un grande spettacolo sperimentando una grande armonia con i compagni. Ancora, l'impegno è quando con i vostri amici dedicate il vostro tempo a organizzare una festa a sorpresa per un vostro compagno di scuola.

Insieme al controllo (cioè il senso di padronanza della vita quotidiana) e alla sfida (cioè l'accettazione dei cambiamenti e la visione dei problemi come sfide), l'impegno fa parte delle 3C che, nel loro equilibrio ottimale, costituiscono la durezza, un tratto di personalità che può aiutare a far fronte a situazioni stressanti (dall'inglese *Control, Challenge, Commitment*).

L'impegno e il coinvolgimento sono costrutti fortemente connessi alla resilienza e, di conseguenza, al benessere fisico e psicologico. In particolare, la ricerca mostra che quando un individuo è completamente assorbito da una specifica attività è possibile che stia vivendo una condizione nota anche come "stato di flusso" o "esperienza ottimale". Durante l'esperienza di flusso, l'individuo funziona a pieno regime. Pertanto, sviluppa diverse abilità personali sperimentando una grande quantità di emozioni positive, benessere e alti livelli di autostima e autoefficacia. Inoltre, ultimo ma non meno importante, il contributo peculiare di questo stato sperimentale è quello di dare valore all'esperienza momentanea che si sta vivendo.

Nello specifico, è possibile sperimentare una condizione di flusso in diversi contesti come l'arte e la scienza, l'esperienza estetica, lo sport o la scrittura letteraria. Tuttavia, è possibile trovare esperienze ottimali anche in altri ambiti comuni e quotidiani, in quanto ciò è legato a valutazioni soggettive e, quindi, a caratteristiche personali di approccio all'ambiente, dipendenti anche dal contesto culturale in cui la persona si trova.

In situazioni di vita reale, lo stato di flusso si ha quando si suona uno strumento e si perde il controllo del tempo e dell'ambiente circostante perché piacevolmente coinvolti o, ancora, quando si è impegnati in uno sport e dopo aver giocato a lungo si pensa che la partita sia appena iniziata.

Un ultimo aspetto da considerare riguarda il rapporto tra la difficoltà di un compito e le capacità individuali. Questa considerazione è particolarmente importante perché se una sfida risulta troppo facile è possibile che l'individuo non sperimenti una condizione ottimale di coinvolgimento e impegno ma di noia, mentre se un compito è troppo difficile è possibile che l'individuo sperimenti un senso di impotenza.

Anche in questo caso, è molto facile fare degli esempi. Nella vita reale, quando si deve completare un progetto di lavoro con i propri compagni di classe ed è troppo facile per le proprie competenze, si potrebbe essere probabilmente meno impegnati perché troppo annoiati. Al contrario, se il progetto è troppo difficile per le vostre capacità, è possibile che sperimentiate una condizione di impotenza che potrebbe portarvi ad abbandonare il progetto abbassando, a sua volta, i livelli di impegno, così come l'autostima e l'autoefficacia.

In sintesi, è possibile comprendere come la resilienza sia un costrutto sfaccettato all'interno del quale troviamo diversi fattori di intervento come l'impegno. Allo stesso tempo, però, per una migliore concettualizzazione del fenomeno, è necessario evidenziare come l'impegno stesso sia caratterizzato dall'interazione dinamica di competenze individuali, personalità, fattori ambientali e socio-culturali.

## **1.8 Tolleranza**

Tolleranza è una parola che copre un'ampia gamma di significati. La definizione di tolleranza del Cambridge Dictionary comprende la "disponibilità ad accettare comportamenti e credenze diversi dai propri, anche se non si è d'accordo o non si approvano" e "la capacità di affrontare qualcosa di spiacevole o fastidioso, o di continuare a esistere nonostante condizioni negative o difficili". Pertanto, la tolleranza emerge solo in presenza di differenze e la sua portata può dipendere dalle differenze individuali, dalla personalità e dai contesti culturali.

Secondo la prima definizione, in situazioni di vita reale, la tolleranza potrebbe verificarsi quando durante un progetto di gruppo il vostro compagno presenta un'idea diversa dalla

vostra e voi accettate il suo pensiero. Ancora, la tolleranza si ha quando, durante una partita sportiva di gruppo, si accetta la decisione dell'allenatore di farsi sostituire da un compagno anche se non si è d'accordo con lui. Inoltre, secondo quest'ultima definizione, la tolleranza potrebbe essere quando si lotta per un ideale anche se gli altri intorno a noi non ne capiscono l'importanza e si comportano contro di esso. Più praticamente, potrebbe essere quando ci si impegna per sensibilizzare i comportamenti a favore dell'ambiente senza ricevere il sostegno dei propri amici che continuano a mantenere comportamenti dannosi per l'ambiente.

Tuttavia, la tolleranza è un costrutto che non si limita solo ai contesti sociali e relazionali, ma può essere riferita anche a livello individuale. Ad esempio, quando corriamo una maratona, possiamo tollerare la fatica e il dolore sgradevole che ne deriva pur di portare a termine la gara. Un altro esempio potrebbe essere quando tolleriamo la stanchezza continuando a studiare fino a tarda notte per ottenere un buon risultato all'esame. Nel complesso, tutti questi esempi evidenziano la natura multiforme della tolleranza.

In ambito sociale, i risultati positivi della tolleranza potrebbero includere l'accettazione della diversità e la condivisione, promuovendo interazioni efficaci con gli altri. Da un punto di vista psicologico, la tolleranza potrebbe contribuire alla crescita personale e al benessere interindividuale, poiché la non accettazione e la non tolleranza della diversità potrebbero portare a sentimenti negativi verso gli altri, a disagio psicologico e a comportamenti discriminatori. Inoltre, la tolleranza delle emozioni negative, del disagio e degli eventi avversi della vita potrebbe promuovere la resilienza. D'altra parte, la tolleranza prolungata e dolorosa di alcuni eventi di vita negativi potrebbe favorirne il mantenimento. Ad esempio, la tolleranza di continui episodi di violenza potrebbe farli ripetere. Ancora, essere tolleranti senza esporre le proprie idee, favorendo lo scambio dinamico di pensieri, potrebbe non evidenziare gli aspetti errati delle proprie o altrui idee.

In conclusione, la tolleranza è un costrutto spesso collegato al pregiudizio. Il Cambridge Dictionary definisce il pregiudizio come "un'opinione o un sentimento ingiusto e irragionevole, specialmente se formato senza sufficiente riflessione o conoscenza". Ad esempio, un basso livello di tolleranza potrebbe essere dovuto alla presenza di pregiudizi. Ciononostante, pregiudizi e tolleranza non si escludono a vicenda, perché un individuo può mettere da parte i propri pregiudizi e comportarsi in modo tollerante per evitare potenziali conseguenze negative. Ad esempio, in un contesto sportivo, un allenatore con pregiudizi religiosi nei confronti di un atleta potrebbe ammetterlo comunque in squadra per non perdere il posto.

Tutti questi aspetti suggeriscono che la tolleranza è un costrutto complesso che, se ben gestito, può promuovere la resilienza, l'armonia sociale, la crescita e il benessere interindividuale.

## **1.9 Conclusioni**

In conclusione, è importante affermare che la resilienza umana è un concetto che può essere fatto risalire a fondamenti antichissimi del pensiero umano e della tradizione filosofica. Inoltre, la promozione della resilienza umana è un obiettivo cruciale per le istituzioni educative odierne (Steinebach & Langer, 2019). A tal fine, abbiamo identificato sei importanti dimensioni che possono essere messe a fuoco dagli studi e dagli interventi sulla resilienza con gli studenti: empatia, tolleranza, speranza, impegno, fiducia in sé stessi e condivisione. Come abbiamo mostrato in questo capitolo, ognuno di questi concetti è importante e può essere promosso e praticato attraverso interventi basati sulla resilienza in contesti educativi, come quelli progettati e attuati nel progetto MUSE, che saranno descritti in modo più dettagliato nel resto di questo libro.

## CAPITOLO 2

### MUSICA E RESILIENZA

Giuseppe Colasanto

*La Musica è una legge morale: essa dà anima all'Universo, ali al pensiero, slancio all'immaginazione, fascino alla tristezza, impulso alla gioia e vita a tutte le cose. Essa è l'essenza dell'ordine ed eleva ciò che è buono, giusto e bello, di cui è la forma invisibile, ma tuttavia splendente, appassionata ed eterna.*

(Platone)

#### 2.1 Introduzione

La musica è parte integrante della vita. Tocca l'uomo nella sua interezza, sul piano della sensorialità acustico - cerebrale e su quello delle vibrazioni che coinvolgono il soma, obbligando al movimento<sup>1</sup>. La musica influisce sui bioritmi neurovegetativi. La funzione regolatrice dei ritmi bio - fisiologici che svolgevano le ninne nanne e le filastrocche nella prima infanzia non è dissimile alla funzione di regolazione emozionale svolta dalla musica sugli adolescenti<sup>2</sup>. Se si ascolta una canzone si scandisce il ritmo battendo con una certa cadenza il piede. Se cambia il ritmo della melodia cambia il ritmo del piede, simultaneamente quello delle connessioni associati alla canzone.

La musica è legata al tempo. Strutturata su un tempo oggettivo genera l'esperienza del tempo soggettivo di ascolto che, rispetto al tempo che conosciamo, assume un'altra direzione, un altro significato. Come nel tempo oggettivo ogni attimo si sussegue all'altro senza lasciar traccia, nella musica ogni suono ha una sua esistenza effimera che si dissolve nello spazio dell'esecuzione. Ma la musica nel suo manifestarsi conferisce una evidenza e un senso allo scorrere del tempo. All'interno di una sequenza sonora i suoni non si eliminano, ma coesistono ricevendo valore dal loro rapporto di contiguità. La nostra memoria li relaziona con l'istante che accade nel presente e quello futuro, conferendo un senso all'intera successione sonora.

In questo senso pur sviluppandosi nel tempo, la musica trascende il tempo. «La musica è una macchina per sopprimere il tempo», (Claude Levi-Strauss), in quanto immobilizza il tempo che passa. Il dilatarsi o modificarsi della percezione temporale, durante l'ascolto musicale, sostituisce al tempo oggettivo quello soggettivo ed è tipico dell'esperienza estetica<sup>3</sup>.

La soppressione del tempo è una magia che nella musica può avvenire solo grazie a una rigorosa organizzazione del tempo oggettivo, la cui forma fondamentale è quella della "ripetizione".

La musica è linguaggio, comunicazione "globale". Racchiude e veicola un'infinità di significati perché legata in un unico flusso all'immaginazione, al pensiero, alla corporeità, alla motricità, all'intera sfera esistenziale. Permette di cogliere il senso senza necessariamente riconoscere i significati, sostituisce le parole, le trascende, supera l'incapacità di trovare forme adeguate a esprimere un mondo che mai potrebbe rivelarsi in altro modo, fa presa sull'inconscio.

La musica stimola il processo della conquista del sé come soggetto altro dalle identificazioni infantili. Attraverso la musica si sviluppano competenze corporee, motorie e percettive; capacità sensoriali, affettive e relazionali.

Ecco perché la musica è materia d'insegnamento "attiva"<sup>4</sup> non secondaria, nei primi anni della formazione umana, inoltre, è linguaggio utilizzato per svolgere attività in comune, realizzare forme di socializzazione, anche tra diverse culture.

Gli adolescenti tendono dalla fase conflittuale alla conciliazione, alla socializzazione. La musica costituisce una vera «spinta partecipativa all'intersoggettività democratica»: infatti spinge tanti giovani a mettersi insieme per fare band. Un gruppo musicale, attraverso la partecipazione di individualità distinte, realizza un esempio di società ideale. I solisti, ciascuno con una personalità diversa, si predispongono all'ascolto dell'altro, alla conversazione, anche se in gruppi grandi come l'orchestra, è necessaria la presenza di un "coordinatore". Ogni musicista può partecipare più democraticamente alla realizzazione dell'interpretazione a condizione che rispetti le idee altrui. Dirà Ezio Bosso: «La musica è come la vita: si può fare in un solo modo, insieme»

A partire da questa convinzione il musicista venezuelano José Antonio Abreu nel 1975 creò *El Sistema*<sup>5</sup>, una fondazione di promozione sociale per la gioventù marginalizzata, un sistema di educazione musicale pubblica, con accesso gratuito e libero per bambini di tutti i ceti sociali<sup>6</sup>. Per Abreu l'orchestra rappresenta la società ideale che consente a ciascuno di svilupparsi come persona. La Fondazione ha permesso a migliaia di ragazzi di cambiare il proprio destino. La maggior parte dei giovani musicisti del Sistema sono provenienti da situazioni economiche e sociali disagiate, e tramite la disciplina musicale e l'impegno hanno la possibilità di fuggire dalle logiche dei barrios e della povertà. L'importanza di tale metodo non è dunque solo artistica, assume un significato che va ben oltre: quello di promozione e riscatto sociale e intellettuale. appartenere ad un gruppo musicale significa attuare un concreto esercizio di democrazia: non solo mettere la propria individualità (la propria voce, il proprio strumento, il proprio stile) al servizio del risultato comune, ma percepire sé stessi come persona unica grazie proprio alla gruppaltà. Questo è importantissimo nel rapporto musica resilienza<sup>7</sup>.

## **2.1 Musica e resilienza**

*Senza musica la vita sarebbe un errore.*

(Friedrich Nietzsche)

La parola «resilienza» deriva dalla parola latina «resilire», che letteralmente significa «saltare indietro», «rimbalzare», per estensione: «essere resistenti alla rottura»<sup>8</sup>. Nella scienza dei materiali, «resilienza» indica la proprietà che hanno alcuni elementi di conservare la propria struttura, o riacquistare la forma originaria, dopo essere stati sottoposti a schiacciamento o deformazione. In psicologia, «resilienza» indica la capacità delle persone di reagire ad eventi particolarmente stressanti o traumatici e di riuscire a riorganizzare in maniera positiva la propria vita. Resilienza è adattamento alle avversità, ma non nel significato di opporsi alle pressioni e non lasciarsi schiacciare, ma anche di «riorganizzarsi» e «ritrovare» un equilibrio, un senso.

Il concetto di resilienza, come capacità di reagire positivamente a una crisi o a un trauma è stato sviluppato negli anni Cinquanta dallo psicologo americano Jack Block<sup>10</sup> attraverso uno studio a lungo termine sui bambini. In seguito di resilienza è si è occupato il medico Norman Garmezy<sup>11</sup> il quale ha effettuato studi sugli effetti dello stress nella fase dello sviluppo infantile<sup>12</sup>. Il sociologo e psicologo Glen Elder ha introdotto il concetto di resilienza nel settore pedagogico. La sua opera più famosa, *Children Of The Great Depression* (1974), concepisce i bambini come attori capaci di modellare le proprie vite, e non più come soggetti puramente passivi<sup>13</sup>. Ne *Il dolore meraviglioso*, il neuropsichiatra Boris Cyrulnik<sup>14</sup> presenta i risultati di uno studio su una serie di casi di bambini sottoposti a traumi violentissimi: piccoli rinchiusi negli orfanotrofi lager della Romania comunista, ex internati nei gulag sovietici, bambini mutilati in guerra, vittime di abusi sessuali. È dimostrato come le sofferenze in tenera età non segnano per sempre il destino delle persone. E proprio nell'età considerata critica per la costruzione della personalità - fino ai sei anni - i bambini posseggono una capacità di resistenza ai traumi che Cyrulnik definisce, appunto, "resilienza". Ed è questa la capacità che permette anche ai bambini più maltrattati di trovare autonomamente le risorse psicologiche per reagire e quindi per strutturarsi una personalità sana. Andrea Canevaro definisce la resilienza come «la capacità non tanto di resistere alle deformazioni, quanto di capire come possano essere ripristinate le proprie condizioni di conoscenza ampia, scoprendo uno spazio al di là di quello delle invasioni, scoprendo una dimensione che renda possibile la propria "struttura"<sup>15</sup>. I meccanismi di resilienza sono presenti in ciascun essere umano. Ogni uomo è potenzialmente resiliente. La probabilità di sviluppare una risposta resiliente in seguito ad un evento negativo e traumatico è strettamente dipende da:

- a) fattori individuali: capacità di risolvere i problemi, capacità di comunicazione. senso dell'ironia;
- b) fattori sociali: il grado di integrazione in un contesto, la possibilità che da esso provengano stimoli utili;
- c) fattori relazionali: la qualità delle relazioni intessute sia prima che dopo l'evento negativo o traumatico. Un ruolo importante svolgono la famiglia e gli amici.

Il concetto di resilienza può essere applicato ad un'intera comunità, alla società, anziché a un singolo individuo<sup>16</sup>. Quando si analizzano i contesti sociali successivi a gravi catastrofi naturali o dovute all'azione dell'uomo: attentati terroristici, rivoluzioni, guerre, pandemie. La resilienza è anche un concetto sociologico oltre che psicologico. E la musica è un formidabile antidoto per la resilienza, individuale e collettiva<sup>17</sup>.

*"La musica può fare di un'anima devastata una Cattedrale"*  
(Vasile Ghica)

Quello tra musica e resilienza è un rapporto ancestrale. La musica rafforza le difese, spinge all'azione, conforta e consola anche quando quello che ci circonda non ha una spiegazione. La musica aiuta a superare la paura non facendo sentire soli, rafforza il senso di identità, della responsabilità individuale, il senso del bene comune. La musica soddisfa il bisogno di senso, di misticismo, di armonia interiore. Insomma, La musica per non sentirsi soli. Dingle sostiene che l'ascolto della musica emotivamente congruente è un modo adattativo per regolare le emozioni<sup>19</sup>. Ascoltare musica è una strategia efficace usata per regolare specifici momenti di tristezza<sup>20</sup>, per migliorare l'umore e alleviare il dolore. La musica, come terapia non farmacologica, è un'interessante strategia di cura complementare per dolore e disturbi dell'umore e di grande supporto anche nella cura delle malattie severe<sup>21</sup>. In certi casi, eccezionali ma fortemente esemplari, la musica è stata la via per proiettare la vita oltre la malattia.

Il tenore Marco Voleri, colpito da sclerosi multipla, dopo momenti di rabbia e depressione, ha saputo «ricalcolare il percorso» e grazie alla musica ha continuato a cantare adattandosi alla nuova situazione.

Esempio di musica e resilienza per eccellenza è stato Ezio Bosso<sup>22</sup>, il musicista colpito da un grave malattia degenerativa, che di lui soleva dire: «Sono un uomo con una disabilità evidente in mezzo a tanti uomini con disabilità che non si vedono». E anche: «Il tempo è un pozzo nero. E la magia che abbiamo in mano noi musicisti è quella di stare nel tempo, di dilatare il tempo, di rubare il tempo»

La musica tiene viva la speranza. La musica soccorre l'uomo nei periodi bui: guerre, ingiustizie, oppressioni, pandemie. Lo abbiamo visto lo scorso anno nelle proteste per strada in Cile, Libano, Catalogna, a Hong Kong, Haiti. Lo abbiamo osservato di recente come atto liberatorio contro l'isolamento sociale cui milioni di persone in tutto il mondo sono state costrette per fronteggiare la pandemia.

La musica ha permesso, seppur virtualmente, di condividere stati d'animo, emozioni, sentimenti di una esistenza stravolta all'improvviso da una esperienza traumatica mai vissuta prima. Voci e suoni si sono diffuse e connesse per condividere i sentimenti più intimi e profondi di un'esistenza stravolta all'improvviso e mai vissuta prima. Per avvicinarsi, consolarsi, ribellarsi, sperare, o anche solo per sopravvivere. L'esperienza corale si è ripetuta a marzo in Italia, in seguito alle restrizioni per il dilagare della pandemia. Con le stesse dinamiche di un flashmob, allo scoccare di una certa ora, cittadini e artisti più o meno improvvisati si affacciavano sui balconi da nord a sud del paese prodigandosi in performance musicali e canore all'unisono, in segno di resilienza.

A Milano, capoluogo della regione più colpita dal covid-19, le note nostalgiche di *“O mia bela madunina”* hanno risuonato da una tromba dietro un’inferriata, il musicista Raffaele Kohler per quasi un’ora allietta l’intero quartiere. Se molti, come il maestro Ennio Morricone e Nick Cave hanno preferito chiudersi nel silenzio e non suonare, altri si sono aggrappati alla musica hanno suonato.

Il medico Christian Mongiardi del reparto di terapia intensiva dell’ospedale di Varese durante le pause, con divisa e mascherina, eseguiva al pianoforte *“Don’t stop me now”* dei Queen. Il giovane Jacopo Mastrangelo, con la chitarra elettrica, dal terrazzo della sua casa romana con affaccio su piazza Navona deserta e desolata, ha suonato un estratto della colonna sonora del film *“C’era una volta in America”*, di Ennio Morricone, il quale durante il lockdown, aveva scelto di non suonare.

Colpita dal lockdown globale la comunità artistica, quella dei musicisti professionisti, si è reinventata attraverso il digitale<sup>23</sup>. Cantanti e musicisti durante la pandemia si sono esibiti in diretta streaming dalle proprie case.

Bono degli U2, riprendendosi con lo smartphone al pianoforte, ha dedicato a medici e infermieri *“Let your love be known”*, canzone inedita pubblicata sul suo Instagram. Sempre su Instagram, Joan Baez, ha cantato con la chitarra *“Un mondo d’amore”* di Gianni Morandi. Sting ha suonato *“The empty chair”* su Facebook. La pandemia ha fermato il mondo intero, ma non la musica.

## CAPITOLO 3

### ESPERIENZA DELLA RESILIENZA DEGLI STUDENTI E METODOLOGIA

#### 3.1 Metodologia del Progetto MusE

##### Francesco Colasanto, Rosso Arancio

La resilienza non è una qualità dell'individuo ma rappresenta un cammino da percorrere. È una capacità che può essere appresa e che riguarda prima di tutto la qualità degli ambienti di vita, in particolare i contesti educativi, qualora sappiano promuovere l'acquisizione di comportamenti resilienti fin dai primissimi anni di vita. Per questo progetto abbiamo considerato una metodologia che promuovesse l'acquisizione di comportamenti resilienti e ci siamo trasformati in “tutori di resilienza”. Attraverso le attività previste dal progetto ed implementate dalle tre scuole abbiamo incoraggiato la capacità dell'individuo/studente a trasformare le situazioni logoranti, i cambiamenti ecc. in opportunità di crescita e di sviluppo personale. Il progetto ha previsto l'utilizzo di una metodologia innovativa, basata sull'utilizzo della musica – e della poesia - come supporto allo sviluppo della resilienza. Questo, per la sua capacità di evocare, identificare ed elaborare emozioni e per il fatto che si tratta di un fenomeno comune che attraversa tutti confini di nazionalità, razza e cultura.

Lo scopo del progetto è quello di promuovere lo sviluppo di alcuni dei fattori che rendono una persona resiliente, come l'atteggiamento positivo, l'ottimismo, la capacità di regolare le emozioni e la capacità di vedere il fallimento come una forma di feedback utile. In particolare, gli adolescenti coinvolti nel progetto hanno sviluppato le seguenti caratteristiche:

- la consapevolezza emotiva e la capacità di regolare le proprie emozioni
- controllo sui propri impulsi
- una mentalità ottimista
- pensiero flessibile e preciso
- empatia verso gli altri
- autoefficacia
- la volontà di cercare aiuto quando necessario.

Gli studenti hanno dunque sperimentato un diverso metodo di apprendimento, incentrato sulla comprensione personale e sulla condivisione attraverso la musica. Il progetto MusE, infatti, ha avuto il suo principale “output” nella produzione di un Poema Sinfonico Pop sul tema dell'adolescenza, i cui testi sono stati composti dagli stessi studenti.

I partecipanti sono stati coinvolti in attività basate sulla collaborazione e l'aiuto reciproco, come un modo per migliorare tutte le capacità e le competenze in cui consiste la resilienza. La classe è diventata un ambiente inclusivo in cui tutti sono stati invitati a partecipare e condividere i propri sentimenti ed esperienze. Sono state organizzate sessioni di *brainstorming* per far riflettere sul tema della resilienza. Il progetto ha previsto l'utilizzo di una Web App per favorire la comunicazione e lo scambio tra gli studenti dei diversi paesi. Gli studenti hanno dovuto rispondere ai sondaggi inviati tramite l'App e la loro collaborazione ha portato alla creazione del poema lirico che ha affrontato il tema della resilienza da una prospettiva transnazionale.

Nel corso del progetto, che ha coinvolto gli studenti adolescenti delle scuole partner, particolare attenzione è stata data ai soggetti vulnerabili, quelli che stanno vivendo difficoltà economiche o che hanno problemi comportamentali, emotivi, familiari o di socializzazione, quelli che stanno affrontando sfide importanti come la disgregazione della famiglia, la malattia familiare o la morte, o il bullismo, così come quelli che hanno difficoltà di apprendimento o disabilità, o semplicemente personalità più ansiose. La metodologia si è basata sull'uso della musica e della poesia per promuovere attività volte allo sviluppo della resilienza. In particolare, sono stati utilizzati alcuni approcci e strategie come:

- apprendimento cooperativo
- discussione in aula
- attività di brainstorming
- uso della tecnologia per promuovere la comunicazione transculturale e transnazionale.

### **3.2 L'esperienza del team Turco**

#### **Idil Merey, SINAV**

Negli ultimi anni si è registrato un aumento del numero di abbandoni scolastici dovuti a esperienze difficili vissute dagli adolescenti attraverso l'esclusione sociale, i problemi familiari o personali, le difficoltà di apprendimento, la mancanza di resilienza e la mancanza di relazioni

o comunicazioni tra insegnanti e studenti. Tutti questi problemi contribuiscono ad aumentare il livello di ansia e a diminuire la concentrazione, con conseguente riduzione del successo scolastico. Questo porta alla mancanza del senso di inclusione dell'adolescente o del senso di appartenenza a qualsiasi tipo di comunità sociale o di scuola. Le ricerche hanno dimostrato che la musica ha un potente effetto sul processo di produzione e rilascio di dopamina, serotonina e ossitocina, che porta a un aumento delle emozioni positive.

A questo proposito, il progetto MusE mira a migliorare la resilienza degli adolescenti a scuola. Il testo del poema sinfonico pop "A boy a girl" è stato scritto in base alle risposte degli adolescenti nell'App MusE sviluppata da Demetra. I nostri studenti erano entusiasti e felici di esprimersi attraverso l'App. L'App ha rilevato alcune parole critiche per lo stato d'animo degli adolescenti. 105 dei nostri studenti hanno parlato di impegno, 102 di tolleranza, 105 di empatia, 112 di fiducia in se stessi, 114 di speranza. Dopo l'implementazione dell'App, hanno dichiarato che esprimersi in modo anonimo li ha fatti sentire liberi e sinceri. Durante le conversazioni di persona, hanno dichiarato di essere felici e di sentirsi più forti grazie all'implementazione dell'App; l'App era qualcosa di speciale per loro e solo per il loro benessere personale.

Quando è iniziato il poema sinfonico pop, anche gli studenti più timidi hanno chiesto di salire sul palco. Si sono esercitati con entusiasmo, sentendosi speciali. Il concerto avrebbe dovuto tenersi il 3 marzo 2023 insieme a un'orchestra giovanile della Scuola di Musica di Antalya e al maestro Francesco Colasanto, ma a causa del devastante terremoto in Turchia il concerto è stato rinviato a maggio. A Maggio, nonostante il concerto sia stato eseguito senza l'orchestra dal vivo, tutti gli studenti sono stati felici di partecipare. Hanno mostrato un significativo miglioramento delle loro abilità sociali e della loro capacità di recupero e successo scolastico.

Come insegnanti partecipanti, è stata un'esperienza di guida, di ispirazione e di gioia. Nonostante la visione dell'orchestra dal video, gli insegnanti e il pubblico hanno vissuto un'esperienza meravigliosa e gioiosa e si sono resi conto del mondo vero e aperto degli adolescenti.

Avere l'opportunità di partecipare al progetto MusE è stato un privilegio. Vorremmo ringraziare tutti i partner del progetto per questo progetto generoso e fruttuoso.

### **3.3 L'esperienza del team Portoghese**

**Maria Jose Costa, Susana Santiago, José Miguel Borges e Luís Pinto Domingues, ESAM**

Gli adolescenti vivono quotidianamente un'enorme quantità di sfide e nuove esperienze, come il cambio di scuola, il cambiamento della composizione della famiglia (divorzio, separazione), il cambiamento del gruppo di amici, il conflitto con i coetanei, il conflitto con la famiglia, il voto o il rendimento scolastico. Tutte le sfide citate hanno un impatto negativo, aumentando l'ansia e lo stress. I risultati di alcune ricerche suggeriscono che la musica riduce l'ansia e lo stress, migliora l'umore e le prestazioni e rafforza il nostro sistema immunitario riducendo l'ormone dello stress, il cortisolo, e aumentando l'anticorpo immunoglobina A.

A fronte di tutto ciò, il progetto Muse aveva l'obiettivo di costruire su alcuni fattori che hanno un impatto sulla resilienza. I nostri studenti hanno contribuito compilando i questionari attraverso un'App sviluppata a questo scopo da Demetra in merito alle variabili oggetto di studio. Il momento della compilazione del questionario è servito a promuovere la riflessione approfondita, il dibattito, il chiarimento dei dubbi sulla resilienza, la fiducia in sé stessi, l'empatia, la condivisione, la tolleranza e l'impegno. Dal punto di vista degli studenti, sono stati momenti di discussione su credenze, atteggiamenti, emozioni e comportamenti adeguati in situazioni negative. In alcune sessioni, lo psicologo ha avuto l'opportunità di descrivere alcune strategie per aiutarli a superare gli eventi negativi e a promuovere il benessere. In generale, dopo la discussione, i ragazzi hanno riconosciuto che la resilienza dà loro la capacità di riprendersi da qualsiasi contrattempo, di imparare e di crescere in tutte le situazioni, che una mentalità positiva e la fiducia in sé stessi possono aiutarli ad avere successo nelle attività scolastiche o extrascolastiche. Con questo progetto abbiamo avuto l'opportunità di creare un ambiente in cui gli studenti si sentissero sicuri di discutere le loro strategie per costruire una mentalità positiva.

Anche gli insegnanti si sono impegnati con entusiasmo in questo progetto. Non solo per il contatto con insegnanti e professionisti di altri Paesi, che contribuisce sempre molto alla crescita personale, culturale e professionale, ma anche per il risultato della musica sviluppata. Le composizioni musicali del maestro Francesco Colasanto sono state

rigorosamente e brillantemente costruite con i contenuti forniti dai nostri studenti. Il concerto è stato straordinario e abbiamo avuto l'opportunità di sperimentare e sentire come la musica e i suoi contenuti influenzino il nostro umore e il nostro relax. Riduce davvero l'ansia, lo stress e ci fa sorridere.

Grazie al progetto Muse e a tutti i partner per un'esperienza così significativa e arricchente! KEEEP CALM E COSTRUISCI LA RESILIENZA!

### **3.3 L'esperienza del team Rumeno**

#### **Mihai Istrate, Technological High School of Țicleni**

Come docenti e studenti delle scuole superiori, abbiamo recentemente avuto l'opportunità di utilizzare l'applicazione MUSE ed esplorare sei diverse emozioni che sono essenziali per la crescita personale e il benessere: speranza, fiducia in sé stessi, condivisione, empatia, impegno e riflessione. Inoltre, abbiamo esplorato anche l'emozione della tolleranza, che è un aspetto fondamentale per creare una società più inclusiva e compassionevole.

La nostra esperienza con il progetto MUSE ci ha aperto gli occhi e ci ha dato forza. Abbiamo imparato che le emozioni non sono solo sentimenti fugaci, ma piuttosto aspetti fondamentali della nostra personalità e identità. Comprendendo e accogliendo le nostre emozioni, possiamo sviluppare una vita più autentica e soddisfacente.

La speranza è stata una delle emozioni che ci ha colpito di più. Abbiamo apprezzato il modo in cui l'applicazione ci ha incoraggiato a concentrarci sugli aspetti positivi della nostra vita e a immaginare un futuro migliore per noi stessi e per le nostre comunità. Abbiamo imparato che la speranza non è solo un sentimento passivo, ma piuttosto una mentalità che richiede azione e perseveranza. Grazie a MUSE, abbiamo scoperto che la speranza può essere una forza potente per il cambiamento e la trasformazione, anche di fronte alle avversità.

La fiducia in sé stessi è stata un'altra emozione che abbiamo trovato preziosa. Il progetto MUSE ci ha dato l'opportunità di esplorare i nostri punti di forza e di debolezza e di fissare obiettivi realistici per noi stessi. Abbiamo imparato che la fiducia in sé stessi non consiste solo nel sentirsi bene con se stessi, ma anche nell'agire e nel progredire verso i propri obiettivi.

Utilizzando MUSE per sviluppare la nostra fiducia in noi stessi, ci siamo sentiti più forti e capaci di realizzare i nostri sogni.

Anche la condivisione e l'empatia sono state emozioni importanti che abbiamo esplorato attraverso il MUSE. Abbiamo imparato a comunicare in modo più efficace con gli altri, ad ascoltare attivamente e a rispondere con empatia e a lavorare insieme per raggiungere obiettivi comuni. Ci siamo resi conto che, condividendo le nostre esperienze e prospettive, potevamo costruire relazioni più forti e creare una comunità più solidale e inclusiva. Praticando l'empatia, abbiamo anche sviluppato un maggiore senso di compassione e di connessione con gli altri, che ha arricchito le nostre vite in innumerevoli modi.

L'impegno e la tolleranza sono state emozioni chiave che ci hanno aiutato a consolidare il nostro apprendimento e ad applicarlo alla nostra vita quotidiana. Il progetto MUSE ci ha incoraggiato a riflettere sulle nostre esperienze, a imparare dai nostri errori e a continuare a lavorare per raggiungere i nostri obiettivi, anche quando il gioco si fa duro. Sviluppando l'impegno verso i nostri obiettivi, ci siamo sentiti più motivati e concentrati sul raggiungimento dei nostri sogni. Utilizzando la tolleranza come strumento di apprendimento e di crescita, abbiamo imparato la capacità di accettare e rispettare le differenze negli altri, siano esse culturali, religiose o personali. Grazie a MUSE, abbiamo imparato che la tolleranza non è solo una questione di educazione o di correttezza politica, ma è piuttosto un aspetto fondamentale per creare una società più giusta e compassionevole. Sviluppando la nostra tolleranza, ci siamo sentiti più aperti e accettati dagli altri, il che ci ha aiutato a costruire relazioni più forti e a creare una comunità più inclusiva.

Grazie alla nostra esperienza con MUSE, abbiamo imparato che l'intelligenza emotiva non è solo un concetto teorico, ma piuttosto un'abilità pratica che può essere sviluppata e applicata nella nostra vita quotidiana. Ci siamo resi conto che, utilizzando l'applicazione come strumento di apprendimento e di riflessione, potevamo sviluppare la nostra intelligenza emotiva e diventare più efficaci e soddisfatti in tutti gli aspetti della nostra vita.

Inoltre, abbiamo apprezzato la prospettiva globale che MUSE ci ha fornito. Mettendoci in contatto con studenti di diversi Paesi e culture, l'applicazione ci ha fornito una comprensione più sfumata e inclusiva dell'intelligenza emotiva. Abbiamo imparato a conoscere le somiglianze e le differenze nel modo in cui le emozioni vengono espresse e gestite in diverse parti del mondo, il che ci ha aiutato a sviluppare una visione del mondo più aperta ed empatica. Attraverso l'App, abbiamo potuto entrare in contatto con studenti di tutto

il mondo, condividendo le nostre esperienze e prospettive, il che ha arricchito la nostra esperienza di apprendimento e ci ha reso più tolleranti e accettanti nei confronti di culture e contesti diversi.

L'applicazione è facile da usare e intuitiva, con istruzioni chiare e attività coinvolgenti. Abbiamo apprezzato la varietà di risorse multimediali, come video, quiz e forum di discussione, che ci hanno tenuto impegnati e motivati durante il processo di apprendimento. Abbiamo apprezzato anche la natura interattiva dell'applicazione, che ci ha permesso di entrare in contatto con i nostri compagni e di imparare dalle esperienze degli altri.

In conclusione, la nostra esperienza con l'applicazione MUSE e le sei emozioni discusse è stata estremamente positiva e arricchente. Consigliamo vivamente questa applicazione a chiunque voglia sviluppare la propria intelligenza emotiva, costruire relazioni più forti e vivere una vita più soddisfacente. L'aggiunta dell'emozione della tolleranza è stata particolarmente significativa, in quanto ci ha permesso di sviluppare un maggiore senso di empatia e comprensione per gli altri. Siamo grati per l'opportunità di aver partecipato a questo programma e non vediamo l'ora di continuare il nostro viaggio verso la consapevolezza e il benessere emotivo.

Ecco dodici citazioni che gli studenti delle scuole superiori hanno detto sulle sei emozioni esplorate nell'applicazione MUSE:

1. Speranza: "La speranza è ciò che ci fa andare avanti, anche quando le cose sembrano impossibili. Con la speranza, possiamo superare qualsiasi ostacolo e realizzare i nostri sogni". - I, 17 anni.

2. Fiducia in sé stessi: "Credere in noi stessi è il primo passo per raggiungere i nostri obiettivi. Quando abbiamo fiducia in noi stessi, possiamo superare le nostre paure e affrontare nuove sfide con coraggio e determinazione". - A, 16 anni.

3. Condividere: "Condividere le nostre esperienze e prospettive con gli altri ci aiuta a costruire relazioni più forti e a creare una comunità più solidale e inclusiva. Quando condividiamo, impariamo e cresciamo insieme". - C, 16 anni.

4. Empatia: "L'empatia è la capacità di capire e sentire ciò che gli altri stanno passando. Quando mostriamo empatia, possiamo entrare in contatto con gli altri a un livello più profondo e costruire relazioni più significative". - D, 16 anni.

5. Impegno: "L'impegno è ciò che separa chi raggiunge i propri obiettivi da chi non li raggiunge. Quando ci impegniamo per i nostri obiettivi, siamo disposti a dedicare il tempo e gli sforzi necessari per avere successo". - D, 18 anni.

6. Tolleranza: "Tolleranza non significa solo accettare le differenze, ma celebrarle. Quando abbracciamo la diversità, creiamo una comunità più vivace e inclusiva". - D, 15 anni.

7. Speranza: "La speranza non è solo un sentimento, è una mentalità. Quando abbiamo una mentalità di speranza, riusciamo a vedere le possibilità e le opportunità in ogni situazione, indipendentemente da quanto possa sembrare impegnativa". - E, 17.

8. Fiducia in sé stessi: "La fiducia in se stessi non significa essere perfetti, ma abbracciare le nostre imperfezioni e credere nella nostra capacità di imparare e crescere. Quando abbiamo fiducia in noi stessi, possiamo superare i nostri dubbi e raggiungere il nostro pieno potenziale". - M, 16 anni.

9. Condividere: "Condividere non significa solo dare, ma anche ricevere. Quando condividiamo le nostre esperienze e prospettive con gli altri, ci apriamo a nuove idee e prospettive che possono arricchire la nostra vita". - N, 16 anni.

10. Empatia: "L'empatia non è solo comprensione, ma anche azione. Quando mostriamo empatia, possiamo fare una differenza positiva nella vita degli altri e creare un mondo più compassionevole e giusto". - N, 15 anni.

11. Impegno: "L'impegno non riguarda solo il raggiungimento dei nostri obiettivi, ma anche il rimanere fedeli ai nostri valori e alle nostre convinzioni. Quando ci impegniamo in qualcosa, siamo disposti a lavorare e a fare sacrifici, anche quando non è facile". - F, 16.

12. "La tolleranza non è una debolezza, è una forza. Quando abbiamo il coraggio di ascoltare e imparare dagli altri, diventiamo esseri umani più compassionevoli e comprensivi". - C, 18 anni.



## Parte B

### PRODOTTI E RISULTATI DEL PROGETTO



## CAPITOLO 4

### “A BOY, A GIRL” UN POEMA SINFONICO POP

Francesco Colasanto

**Rosso Arancio**

#### 4.1 Introduzione

L'obiettivo finale del progetto MusE è stato quello di creare un poema sulla resilienza che sapesse sintetizzare i contributi di tutte le scuole partner con trecento ragazzi coinvolti.

Nella percezione comune un poema sinfonico appartiene alla tradizione musicale “colta”, è una forma musicale complessa, dunque difficile da proporre a un adolescente.

In effetti non è così, in quanto il connubio musica e narrazione da sempre affascina e cattura l'interesse dei più giovani. Si può accompagnare una adolescente alla scoperta di una forma musicale più complessa rispetto a una canzone? La risposta è sì, se l'approccio è giusto, “leggero”, nel senso di adeguato, non banale, che non svaluti il contenuto.

Questa la convinzione alla base del progetto MusE, che in fase operativa si è avvalso di mezzi e strumenti utilizzati quotidianamente dai ragazzi, ovvero smartphone, rete telematica, social e app di messaggistica. Così - attraverso questo tipo di comunicazione - gli studenti sono stati invitati a “raccontarsi”, e lo hanno fatto attraverso storie, aneddoti, ricordi, esperienze vissute, talvolta anche con semplici pensieri. Materiale prezioso successivamente raccolto ed elaborato.

Quanto alla fase di implementazione, essa ha previsto una serie di correlazioni tra forma e contenuto, esperienze vissute e opere famose. Un confronto avviato con rispetto, ma sincero, tra il proprio “sentire” e la musica dei grandi autori, quelli famosi e quelli poco conosciuti.

Nella fase di brainstorming - che ha preceduto la scrittura del progetto - si è discusso delle forme musicali da poter utilizzare: esclusi il testo in musica e la canzone, in quanto troppo riduttivi nella forma e nella durata, la scelta è caduta su una forma musicale - che ci è sembrata subito - la più adatta allo scopo: il poema sinfonico.

Il poema sinfonico è per definizione una composizione musicale per orchestra, solitamente in un solo movimento che sviluppa musicalmente un'idea poetica, ispirata ad episodi extramusicali: un omaggio a luoghi e occasioni particolari (*I pini di Roma, Le fontane*

di Roma, *Feste romane* di Ottorino Respighi); un'opera letteraria in versi (*Les préludes* di Franz Liszt) o in prosa (*Don Chisciotte* di Richard Strauss); un'opera figurativa o filosofica (*Così parlò Zarathustra* di Richard Strauss); ma anche una puramente libera intuizione del compositore (*Una saga* di Jean Sibelius).

Il poema sinfonico è, in sintesi, un particolare tipo di composizione orchestrale suddiviso (come nel nostro caso, ma di questo parleremo più avanti) in movimenti dove le immagini e/o i testi sono commentati in musica attraverso il cambio di registro, di timbro, di intensità sonora.

Il poema sinfonico si sviluppò durante il Romanticismo, quando i compositori erano particolarmente interessati all'utilizzo della musica come mezzo per esprimere emozioni e idee. Per questo motivo l'abbiamo ritenuto - per il nostro progetto - la forma musicale giusta, completa nelle sue varie parti, e di durata soddisfacente. Tuttavia, un altro elemento, per così dire di completamento, abbiamo aggiunto a questa straordinaria forma musicale, al fine di rendere la partecipazione dei giovani - naturalmente desiderosi di superare, e talvolta rompere, ogni schema e forma costituita - più coinvolgente: il "pop".

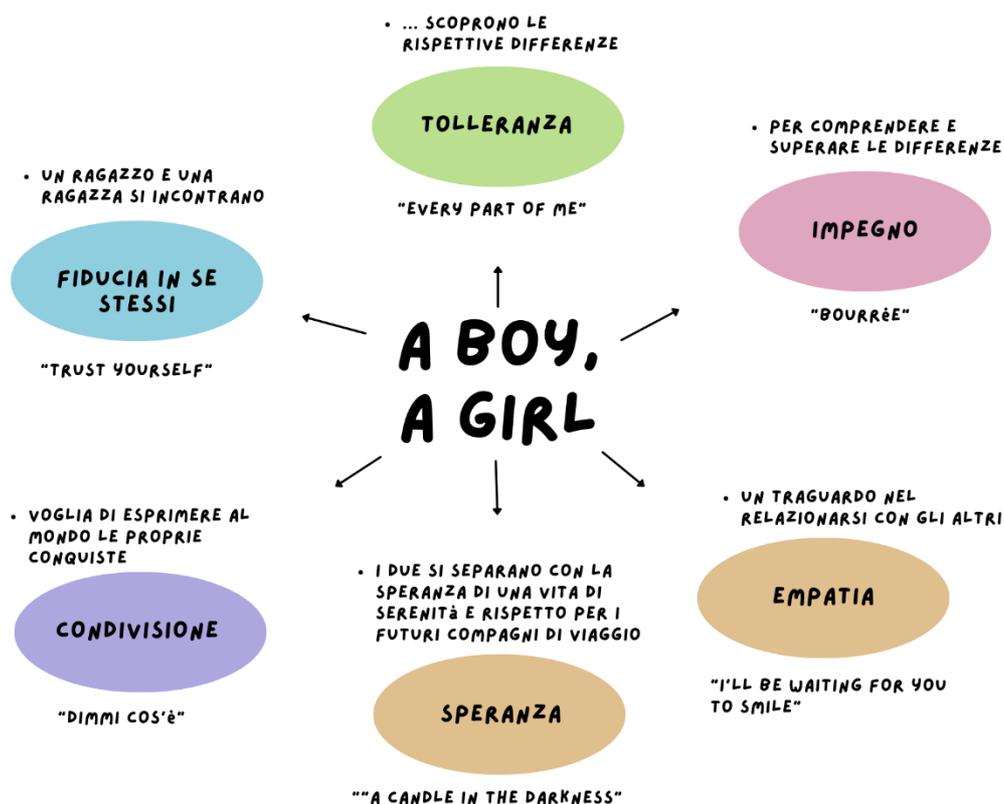
Ecco come, allora, il poema sinfonico è diventato - per il nostro progetto - "pop". Un poema "pop" sinfonico è una forma musicalmente fra le più interessanti con un chiaro riferimento alla cultura popolare e alle tendenze di libertà del mondo giovanile. Nasce così il prodotto più importante del progetto MusE: la creazione di un poema lirico che ha rappresentato, e siamo sicuri rappresenterà, un mezzo per promuovere la resilienza e la sua comprensione, e per favorire la comunicazione transculturale. La musica raggiunge le persone in modi significativi. Una maggiore condivisione di esperienze, conoscenze e valori attraverso la musica può portare a una comprensione più profonda. Abbiamo voluto così collegare il "mondo sonoro" dei nostri giovani con la musica "colta", quella tradizionale. Così all'orchestra sinfonica si sono aggiunti strumenti popolari e contemporanei; accanto alla sezione di archi, fiati e ottoni hanno trovato spazio per suoni campionati (Groove).

La musica è universale e quindi può essere utilizzata ovunque, in contesti diversi e per scopi diversi, affrontando argomenti diversi. Il progetto MusE si può senz'altro definire una vera e propria innovazione nell'ambito dei progetti Erasmus. Coinvolgere i ragazzi di tre istituzioni lieali in maniera collaborativa e transnazionale per produrre testi, idee - sapendo che i loro elaborati sarebbero serviti a sviluppare una tematica di resilienza da porre al centro

di un'opera musicale - ci è apparsa immediatamente un'intuizione valida. Vediamo nel dettaglio le fasi di questa interazione.

## 4.2 La scrittura creativa

La scrittura creativa è quella particolare forma di scrittura che si allontana dalla scrittura tecnico-professionale per coinvolgere tutta la dinamica del pensiero. È da considerare però che la scrittura creativa non ha nessuna utilità pratica. Lo scrivere artistico è espressione del sé: lo scrittore, nel momento in cui inventa storie, personaggi e crea mondi, mette sempre una parte del proprio mondo interiore. Lo scrittore creativo scrive spesso anche per soddisfare i suoi desideri più nascosti, per trovare sé stesso in un mondo "altro". L'operazione, sotto questo punto di vista, è stata più complessa: abbiamo dovuto cercare nei testi elaborati dai ragazzi, nelle loro ansie, insicurezze e voglia di cercarsi - per poi trovarsi - un modo semplice ma allo stesso tempo che fosse in grado di gestire tutte quelle complessità e riportarle in una sintesi artistica. Sono nati così - da un lavoro di studio, confronto, riflessione e correlazione tra le proprie esperienze e l'opera di grandi autori - i sei racconti da musicare.



### 4.3 La partitura

La partitura si presenta come un poema sinfonico con degli elementi “extra colti”. Infatti, accanto alla orchestra sinfonica trovano posto delle percussioni elettroniche (“Groove”). L’organico orchestrale è così formato: 2 flauti, 1 oboe, 2 clarinetti, 1 fagotto, 1 corno francese, timpani, elettronica e archi. Ognuno dei sei brani assume un carattere descrittivo. A completare l’orchestra sono presenti due voci: una voce femminile e una voce maschile nei registri di soprano e tenore. Non riporterò qui tutta la partitura, non essendo questo il luogo deputato ad una analisi musicale approfondita, mi limiterò invece a sottolinearne alcuni aspetti dove si evincono alcuni degli elementi formali, a mio avviso, fra i più rilevanti.

Del primo brano “Trust yourself” (Fig.1). che è un duetto. è interessante riportare l’incipit melodico di oboe che si ripete diverse volte durante il brano sia come parte strumentale che cantata.

The image shows a musical score for the first seven measures of the piece "Trust yourself". The score is written for a symphony orchestra and includes the following parts: Flauti I, II; Oboe; Clarineti in B♭ I, II; Fagotto; Violino I; Violino II; Viola; Violoncello; and Contrabbasso. The tempo is marked as quarter note = 74. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 4/4. The score is divided into seven measures, numbered 1 through 7. Measure 6 is marked "poco rit.". The Oboe part begins in measure 1 with a melodic line starting on G4, marked "espress.". The Violino I part begins in measure 2 with a melodic line starting on G4, marked "mp". The Violino II part begins in measure 2 with a sustained note on G4, marked "mp". The Viola part begins in measure 2 with a sustained note on G4, marked "mp". The Violoncello and Contrabbasso parts are silent throughout the seven measures. The Flauti I, II and Clarineti in B♭ I, II parts are also silent throughout the seven measures. The Fagotto part is silent throughout the seven measures. The score ends with a fermata in measure 7.

(Fig.1)

Il tema di oboe inizia con una anacrusi di un gruppo di crome in cui le prime tre definiscono un intervallo di quarta e uno di quinta. Il tema continua poi con delle note discendenti per suoni congiunti fino al Re che è la quinta nota della tonalità di Sol maggiore

del brano. Primi e Secondi violini iniziano invece ad accompagnare *l'espressivo* di oboe dalla seconda battuta ad un intervallo di quarta (fra secondi e primi violini) come il primo intervallo del tema. Il brano si sviluppa poi coinvolgendo tutti gli strumenti dell'ensemble e le due voci, come a sancire in modo dinamico e festoso l'inizio del viaggio di "A Boy, a Girl". Del secondo brano "Every part of me", cantato dalla voce femminile nel registro di soprano, vorrei citare l'obbligato strumentale dei clarinetti che pervade l'intero brano e lo caratterizza. (Fig.2)

(Fig. 2)

Il brano, in do maggiore, inizia infatti con un obbligato di clarinetti, in terza maggiore, contrappuntati dal pizzicato di primi e secondi violini. Il tema iniziale, affidato al fagotto, si ripresenterà solo nella seconda parte del brano. Tutto il brano si svolge armonicamente sul I, IV e V grado per cui è evidente una sensazione di stabilità armonica e di progressione musicale. In "Bourrée", terzo brano del poema "pop" sinfonico e il primo in lingua italiana, è interessante notare il richiamo al tema della resilienza che si ispira a "l'impegno" si sviluppa attraverso una ritmica sincopata della sezione di archi. Ad iniziare questa ritmica sono le viole e i secondi violini a cui si aggiungono, insieme, violoncelli e primi violini, i primi in tonica e i secondi nella terza minore. A "sorprendere" la sezione d'archi poi, un violino solo va ad intrecciarsi con l'ostinato ritmico.

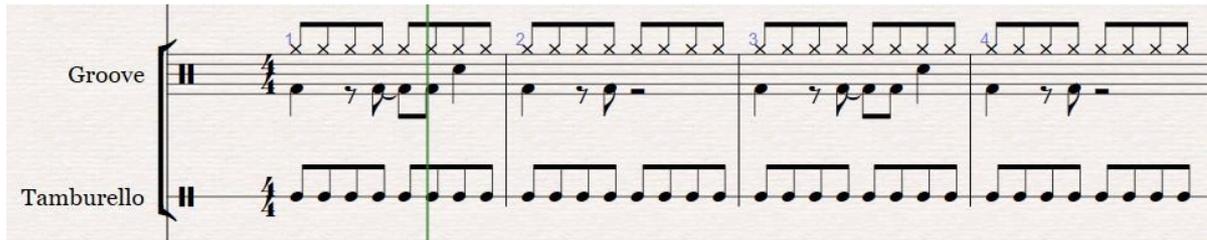
(Fig. 3)

Nel quarto brano, “I’ll be waiting for you to smile”, ritorna la voce femminile e ancora una volta l’oboe solista assume il ruolo di protagonista, quasi ad omaggiare il grande compositore Ennio Morricone che tanto ha usato questo strumento nelle sue colonne sonore. Il brano, ancora una volta nella tonalità di DO maggiore presenta alcune misure di tempo diverso rispetto al 4/4 iniziale. (Fig.4)

(Fig. 4)

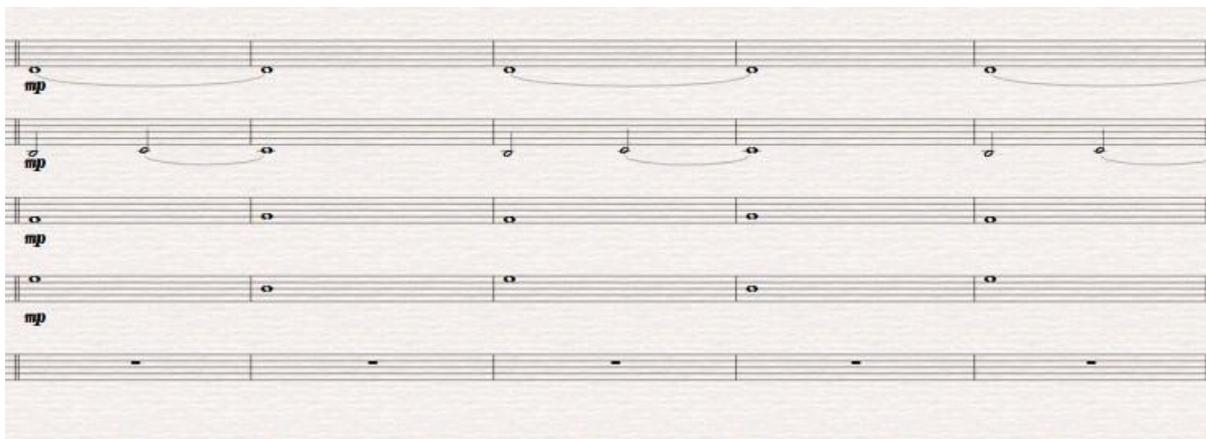
Il penultimo brano dell'opera, "A candle in the darkness", presenta un primo incontro sonoro col mondo giovanile. Di questo brano riporto una particella ritmica che dal vivo è affidata a un supporto digitale. L'orchestra si connette ad esso con l'ausilio del direttore.

(Fig.5)



(Fig.5)

"Dimmi cos'è", brano conclusivo del poema "pop" sinfonico, è il vero e proprio inno alla resilienza. Utilizza un testo in italiano in cui la frase "sorrido al mondo, sorrido a te" caratterizza il climax del brano fino alla fine. Il brano, nella tonalità di SOL maggiore, si svolge interamente sui gradi di tonica e di dominante ad eccezione di una transizione che ha luogo sui gradi IV, III e II discendenti e che si conclude sul grado di dominante che risolve prima sulla sua tonica e poi, alla fine, in una modulazione ai toni lontani. La scelta di utilizzare questa armonia basica è servita a creare un senso di stabilità tonale e di tensione risolta. La presenza di un pedale di quinta sulla voce superiore (primi violini) ha avuto lo scopo di creare un effetto di continuità e di sospensione armonica, sottolineando la melodia principale e dando un senso di profondità e di intensità emotiva al brano che chiude il poema "pop" sinfonico. (Fig.6)



(Fig.6)

Le due voci, in questo stralcio che riprende anche la parte in contrappunto dei primi violini (Fig.7), cantano all'unisono: "stratagemma" sonoro da sempre utilizzato per dare forza alla melodia.



The image shows a musical score for two voices and a violin part. The top two staves are for the voices, both in a soprano clef with a key signature of three sharps (F#, C#, G#). The lyrics are: "So - rri - doal mon - do so - rri - doa te". The bottom staff is for the violin, in a soprano clef with the same key signature, marked with a forte 'f' dynamic. It features a melodic line with slurs and accents, mirroring the vocal melody.

(Fig.7)

Per concludere è utile sottolineare come la scelta delle tonalità di impianto di ogni brano indica, anche se in modo generico, l'"umore" della musica in relazione a quelli che sono i "codici" condivisi dei singoli contesti storico-culturali. Per cui, ad eccezione del terzo brano "Bourreè" - in una tonalità minore - si è preferito l'utilizzo delle tonalità maggiori, le quali nella percezione comune suggeriscono uno stato d'animo di ottimismo: quel sentimento che tende a considerare la realtà nel suo lato migliore; uno dei punti di forza della resilienza.

## CAPITOLO 5

### IL MANUALE STUDENTI DEL PROGETTO MuSE

Maria Jose Costa e Massimiliano Di Nardo

#### 5.1 Introduzione

Il manuale per gli studenti MusE offre un ampio background teorico e informazioni pratiche volte a comprendere la resilienza e come svilupparla nei giovani studenti, nonché a utilizzare la musica come potente strumento per promuovere la resilienza, l'inclusione e la comunicazione. Il manuale sarà suddiviso in diverse sezioni in cui verranno forniti diversi tipi di informazioni e attività.

Il manuale mira a sostenere gli adolescenti nello sviluppo della resilienza. Le attività fornite nel manuale aiuteranno gli studenti a costruire forza e resilienza attraverso la comprensione di sei aree chiave: Speranza, fiducia in se stessi, condivisione, tolleranza, empatia e impegno. In questo modo gli adolescenti saranno responsabilizzati e potranno gestire meglio se stessi in condizioni di stress.

#### 5.2 Produzione del manuale:

La Comunità di Autogoverno Costiero di Nazionalità Italiana si è occupata della pubblicazione e del processo di stampa del manuale. Con un grafico, la Comunità autogestita costiera di nazionalità italiana ha gestito il progetto grafico del manuale stesso.

Il grafico ha creato i disegni visivi e si è assicurato che fossero adatti alla stampa. Anche il formato del manuale è stato scelto con cura per essere di facile lettura per gli adolescenti.

La parte grafica è stata curata dal graphic designer David Francesconi che, con la supervisione della Comunità autogestita costiera della nazionalità italiana, ha realizzato un lavoro pulito e accattivante, in grado di attirare l'attenzione dei giovani lettori. Il manuale è stato pubblicato in italiano e in inglese, ma ogni partner del progetto può tradurlo nella propria lingua.

# RESILIENZA

## MANUALE PER ADOLESCENTI

Progetto N.º: 2020-1-IT02-KA201-079704



Escola Secundária Alves Martins

PORTUGAL

BENVENUTO

AL MANUALE PER ADOLESCENTI SULLA

RESILIENZA



# Visitate il sito

[Home | Muse Project \(themuseproject.eu\)](https://themuseproject.eu)





- FIDATI DI TE STESSO!
- CREDI IN TE!
- DAI UNA PARTE DI TE AGLI ALTRI!
- METTITI NEI PANNI DEGLI ALTRI!
- ACCETTA LE DIFFERENZE!
- OVUNQUE TU VADA, PORTA CON TE IL MEGLIO DI TE

# RESILIENZA

Si tratta di un processo di adattamento adeguato di fronte alle avversità, ai traumi, alle tragedie, alle minacce o alle fonti significative di stress, come i problemi familiari e relazionali, una malattia grave, le sfide finanziarie e i problemi scolastici.

Werner e Smith (1992) si riferiscono alla resilienza come:

- ***Situazioni in cui l'individuo raggiunge un buon sviluppo della propria vita, nonostante l'elevato rischio sociale.***
- ***Capacità dell'individuo di mantenere le proprie competenze nonostante la costante esposizione a situazioni stressanti.***
- ***Capacità di recupero da eventi traumatici.***

## Sei resiliente se:

- ❖ HAI UN ATTEGGIAMENTO FIDUCIOSO E OTTIMISTA NEI CONFRONTI DELLA VITA
- ❖ HAI FIDUCIA IN TE STESSO E RISPOSTE EMOTIVE POSITIVE ALLA SOLUZIONE DEI PROBLEMI
- ❖ CONDIVIDI ESPERIENZE, EMOZIONI POSITIVE E NEGATIVE CON LA FAMIGLIA E GLI AMICI
- ❖ SEI IN GRADO DI METTERTI NEI "PANNI" DI UN'ALTRA PERSONA
- ❖ TI IMPEGNI NELLA VITA ATTRAVERSO ATTIVITÀ SIGNIFICATIVE
- ❖ ACCETTI CHE GLI ALTRI SIANO DIVERSI E, ANCHE COSÌ, RIESCI A STABILIRE UN'INTERAZIONE POSITIVA
- ❖ RIESCI A RAGGIUNGERE UN EQUILIBRIO POSITIVO E TI SENTI SODDISFATTO DELLA TUA VITA NONOSTANTE GLI EVENTI NEGATIVI

Nel corso della vita, le persone si trovano ad affrontare richieste nel loro contesto personale e professionale che a volte sembrano difficili da conciliare.

Anche la **realtà attuale**, come la crisi economica o una pandemia, può contribuire a elevare queste richieste che, anche a livello di routine quotidiana, possono portare a esperienze di stress quotidiano.

**Esempi** di queste **esperienze di stress quotidiano** sono: le **preoccupazioni** per il rendimento scolastico, come **i voti** e i risultati degli esami, la pressione provata nella scelta dei **corsi universitari**, **i problemi relazionali** con **i compagni di scuola**, il cattivo rapporto con **i genitori**, **l'insuccesso** in attività che piacciono, **il bullismo** o **il cyberbullismo** di cui si è vittima. Si tratta di eventi che hanno un impatto negativo sulla nostra vita e che ci causano disagio e stress.

La **resilienza** è la capacità dell'individuo di "riprendersi da situazioni o eventi negativi".

La capacità di **gestire le proprie emozioni**, dimostrando equilibrio e controllo sulle proprie reazioni emotive, come tristezza, rabbia, insicurezza e ansia.

Come diventare resilienti?

Utilizzare una risposta adattiva alle difficoltà, allo stress e alle avversità, senza soccombere al panico o alla disperazione (che è la risposta più prevedibile).

**DRESS UP  
FOR  
RESILIENCE**

La resilienza è percepita come resistenza, ottimismo e capacità di gestire la situazione durante il periodo in cui si verifica un determinato evento negativo, non interferendo in modo significativo nella vita della persona che ne potenzierebbe lo squilibrio.

## NON SI NASCE RESILIENTI!

La resilienza non è uno stato statico, il risultato di una caratteristica intrinseca della persona, ma un **processo**.

Ciò deriva da varie interazioni con l'ambiente che facilitano l'accesso a esperienze e risorse, che consentiranno il corretto funzionamento del sistema dopo una situazione di disturbo o di stress.

Allenare la Resilienza può aiutarti a:



Sapevate che...

Alti livelli di resilienza:

- ✓ aiutano ad affrontare positivamente l'incertezza, il conflitto e il fallimento.
- ✓ Influisce positivamente sull'umore.
- ✓ Riduce i livelli di stress e depressione.
- ✓ Migliora la salute fisica e mentale.
- ✓ Aumenta le possibilità di successo accademico e professionale.
- ✓ Garantisce uno sviluppo positivo e armonioso di sé.

# SPERANZA

È UN'ASPETTATIVA DI RISULTATI POSITIVI BASATA SU UN ATTEGGIAMENTO OTTIMISTICO O SU UNO STATO D'ANIMO POSITIVO.

## QUANDO VUOI RAGGIUNGERE QUALCOSA...

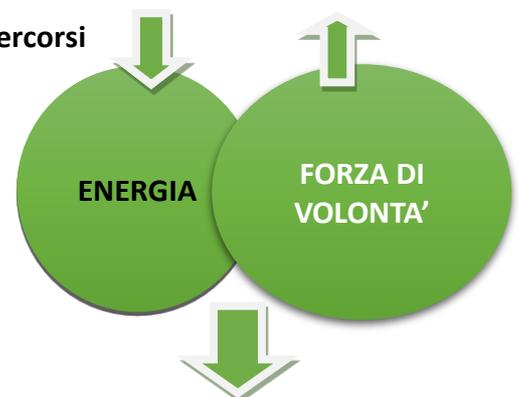
1. Ti senti carico di energia per raggiungere l'obiettivo?
2. Rimani seduto ad aspettare che il tuo obiettivo venga raggiunto?
3. Hai strategie di fronteggiamento per raggiungere il tuo obiettivo?
4. Riunci al tuo obiettivo quando ci vuole troppo tempo per

PER  
PENSARE

Snyder la definisce come "**uno stato motivazionale positivo che si basa su un senso interattivo di successo**

(a) della **agency** (energia diretta agli obiettivi) e (b) dei **percorsi** (pianificazione per raggiungere gli obiettivi)". Mentre la componente "agency" porta avanti la determinazione, la forza e la volontà di raggiungere gli obiettivi, la componente "pathways" è responsabile della perseveranza che porta a trovare percorsi alternativi per perseguire questi obiettivi. Gli individui fiduciosi possiedono un pensiero positivo che riflette un senso realistico di ottimismo e la convinzione di poter "trovare un modo" per produrre percorsi per raggiungere gli obiettivi desiderati..

**CURIOSITA' ED  
APERTURA A NUOVE  
ESPERIENZE**



**NECESSARI PER  
RAGGIUNGERE GLI OBIETTIVI**

La **speranza** di avere successo non solo ti motiva a **fronteggiare le sfide**, ma ti dà anche la forza e il focus di cui hai bisogno per **risolvere i problemi**.



RICERCA DI MODI  
ALTERNATIVI PER  
RAGGIUNGERE GLI OBIETTIVI



CURIOSITA' E  
APERTURA A NUOVE  
ESPERIENZE

**SAPEVI CHE** *gli individui speranzosi...*

- Hanno una mentalità positiva che riflette un atteggiamento ottimistico e realistico.
- Credono che sia possibile trovare un nuovo modo per raggiungere gli obiettivi desiderati.
- Percepiscono gli ostacoli come possibili sfide da superare.
- Utilizzano il loro ottimismo o la loro speranza per creare alternative per raggiungere l'obiettivo.

LE INDAGINI SUGGERISCONO CHE...

**Una persona speranzosa e resiliente** ottiene risultati migliori in termini di salute fisica e mentale e ha un impatto positivo sul funzionamento cognitivo, aiutando a definire i propri obiettivi o scopi nella vita - **LA VITA È PIÙ SIGNIFICATIVA!**

		LIVELLI	
		ALTO	BASSO
SPERANZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>§ Autostima positiva</li> <li>§ Soddisfazione per la vita</li> <li>§ Atteggiamento ottimistico e realistico</li> <li>§ Pensiero positivo Stati d'animo positivi</li> <li>§ Meno inclini a malattie legate allo stress e alla depressione</li> <li>§ Trova "nuovi modi" per raggiungere obiettivi realistici</li> <li>♣ Riduzione del ricorso ai servizi medici</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>§ Disturbi dell'umore</li> <li>§ Comportamenti ad alto rischio</li> <li>§ Sintomi depressivi</li> <li>§ Atteggiamento pessimistico</li> <li>§ Inclini a problemi di salute</li> </ul>	

LE PERSONE SPERANZOSE PERCEPISCONO GLI OSTACOLI COME SFIDE DA SUPERARE. **E VOI?**  
**...QUALI SONO LE SFIDE DA SUPERARE?** Elencate le VOSTRE sfide nella tabella sottostante.

SFIDE	STRATEGIE DI SUPERAMENTO
1.	
2.	
3.	

## FIDUCIA IN SÉ STESSI

SI RIFERISCE ALLA SICUREZZA CHE OGNI PERSONA PROVA  
INDIPENDENTEMENTE DALLA SITUAZIONE IN CUI SI TROVA.

La **FIDUCIA IN SÉ STESSI** stabilisce un'intenzione verso qualcosa e la probabilità di trovare un modo per avere successo.

*La fiducia in sé stessi* è legata *all'autostima* - è la dimensione valutativa e affettiva del concetto di sé e riflette la somma delle convinzioni e delle conoscenze di un individuo riguardo agli attributi e alle qualità personali. È la valutazione che una persona fa di sé stessa (competenza personale e valore personale), che può essere positiva o negativa.

È *la chiave del successo* o del superamento del fallimento e della comprensione di noi stessi e degli altri.

*La fiducia in sé stessi* non è una garanzia di successo, ma *un modello di pensiero* che migliora le probabilità di successo, la ricerca insistente di modi per far funzionare le cose. Le abilità possono essere sviluppate attraverso la pratica, la preparazione e l'esperienza.

## PER AVERE FIDUCIA IN SÉ STESSI

- ❖ Sviluppare un senso positivo di autostima. Il modo in cui comunichiamo con noi stessi ha un ruolo importante nella costruzione della fiducia in noi stessi.
- ❖ Creare un pensiero positivo e visualizzare risultati positivi, concentrandosi sui punti di forza piuttosto che sulle debolezze.
- ❖ Verbalizzare frasi motivanti, orientate alla risoluzione dei problemi.
- ❖ Dire a sé stessi frasi e parole di incoraggiamento.
- ❖ Ascoltare musica vivace, leggere e guardare programmi stimolanti.
- ❖ Lavorare sulle lacune che ci fanno sentire poco sicuri di noi stessi.

La chiave per lo sviluppo delle competenze è l'impegno nell'acquisizione delle conoscenze e la pratica o l'applicazione dell'abilità sviluppata, più e più volte, finché non diventa efficace. - **RIPETERE – RIPETERE – RIPETERE.**

L'esperienza viene acquisita attraverso *la ripetizione e l'allenamento*, ci sentiamo più preparati, il che ci fa sentire più *sicuri di noi stessi* e sviluppiamo un senso di *autoefficacia*.

Per aumentare la tua **fiducia in te stesso**, devi **conoscere te stesso**! È fondamentale scoprire i propri interessi, ciò che si sa fare e ciò che si intende fare in futuro - IL PROPRIO VALORE. È fondamentale conoscere i propri **punti di forza** e di **debolezza**.

Di seguito sono riportati i quattro quadranti della matrice SWOT. Utilizzate questo spazio per raccogliere informazioni su di voi.

<b>SWOT ANALYSIS PERSONALE</b>	<b>FATTORI POSITIVI</b>	<b>FATTORI NEGATIVI</b>
ANALISI INTERNA	<b>PUNTI DI FORZA</b> (COSA FAI BENE?)	<b>PUNTI DI DEBOLEZZA</b> (COSA PUOI FARE MEGLIO?)
ANALISI ESTERNA	<b>OPPORTUNITA'</b> (COSA PUOI FARE PER RIDURRE I TUOI PUNTI DI DEBOLEZZA)	<b>MINACCE</b> (COSA PUO' DANNEGGIARTI?)

FIDUCIA IN SE' STESSI	LIVELLI	
	ALTO	BASSO
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Apertura a nuove esperienze</li> <li>▪ Migliore salute e benessere</li> <li>▪ Immagine di se positiva</li> <li>▪ Atteggiamento ottimistico</li> <li>▪ Migliori processi decisionali</li> <li>▪ Motivazione a migliorare le proprie abilità già presenti</li> <li>▪ Potenziale più alto</li> <li>▪ Celebrare tutti i successi</li> <li>▪ Auto-valorizzazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Patologie mentali</li> <li>▪ Sentirsi insicuri</li> <li>▪ Paura del fallimento</li> <li>▪ Difficoltà a gestire le critiche</li> <li>▪ Intolleranza alle sfide</li> <li>▪ Mettere in discussione le proprie decisioni, abilità, capacità, il proprio aspetto e la propria personalità</li> <li>▪ Svalutare i risultati ottenuti</li> <li>▪ Sensazione di sconfitta e auto-svalutazione</li> </ul>

## CONDIVISIONE

PERMETTE DI SENTIRSI SOCIALMENTE RICONOSCIUTI

**Q**uando un individuo **condivide i suoi problemi** e sente che gli altri sono empatici e lo ascoltano, le sue frustrazioni e difficoltà, così come l'atteggiamento nei confronti del problema, sono sostenuti dall'appoggio dell'altro.

**U**n individuo che condivide esperienze positive viene accolto dagli altri con elogi e felicità, si sente motivato a vivere nuove esperienze e a continuare a fare ciò che lo fa sentire appagato, e inoltre **si sente accettato e soddisfatto di sé**.



### EVENTI NEGATIVI

Il sostegno degli altri evita l'isolamento e la disperazione.



### EVENTI POSITIVI

Il sostegno degli altri motiva e aumenta la fiducia in se stessi.

### **Sapevi che...**

- Un problema condiviso è un problema diviso a metà?
- Il sostegno e il senso di appartenenza a una comunità o a un gruppo rafforzano i sentimenti di coraggio e fiducia della persona.
- Aiutare gli altri è vantaggioso per la persona stessa, poiché promuove la fiducia e l'autostima e riduce le incertezze in quanto rafforza il legame tra le persone.
- La compassione e l'impatto positivo sulla vita di un'altra persona fanno diminuire l'intensità delle preoccupazioni e gli obiettivi diventano molto più facili da raggiungere.

Ricevere solidarietà permette di sentirsi accettati e di rendersi conto che non si deve affrontare la situazione da soli, riducendo così il panico e lo stress.

Avendo a disposizione persone significative con cui condividere ogni passo si è più sicuri e supportati.

In assenza di un rapporto positivo con le persone vicine e di una sana rete di sostegno, è molto facile sentirsi scoraggiati in situazioni complicate e molto difficile perseverare in situazioni avverse.



Le relazioni sociali costruite attraverso la condivisione sono la chiave per costruire la resilienza. Condividere significa celebrare i successi degli altri e sostenersi a vicenda nei momenti difficili, il che è fondamentale per costruire la resilienza.

**La celebrazione dei risultati**, per quanto piccoli possano essere, favorisce la sensazione di successo. **Si impara a dare valore ai propri risultati.**

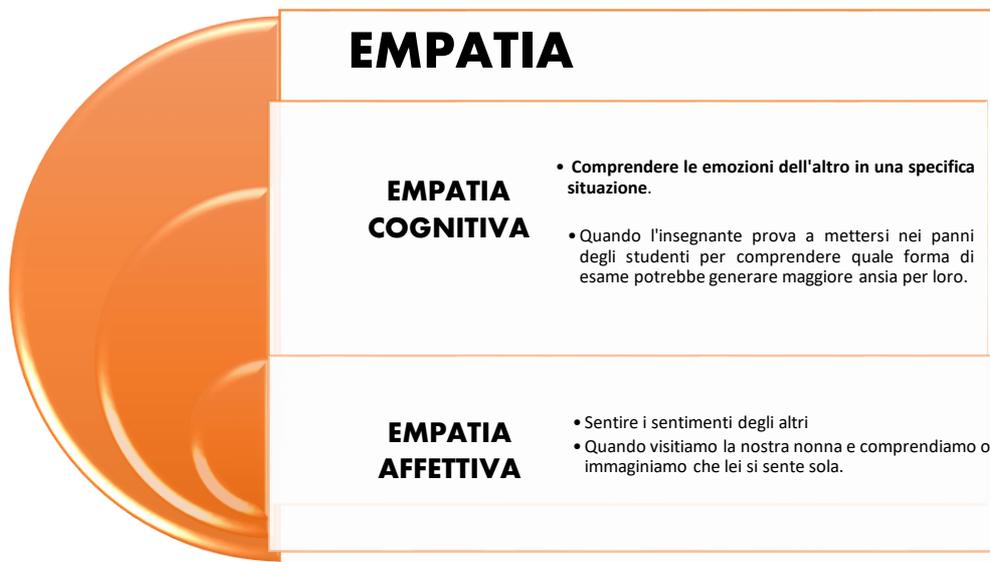
È ora di applicare questo principio alla vostra vita. Nell'esercizio che segue, elencate i vostri successi dell'ultimo anno. Pensate all'impatto che hanno avuto o avrebbero potuto avere sulla vostra vita.

RISULTATI/SUCCESSI	COME LI AVETE FESTEGGIATI O COME AVRESTE DOVUTO FESTEGGIARLI

NUTRIRE... LE RELAZIONI SOCIALI POSITIVE CON I VOSTRI **small** O **GRANDI** RISULTATI.

## EMPATIA

SI RIFERISCE ALLA CAPACITÀ DI COMPRENDERE E SENTIRE L'ESPERIENZA EMOTIVA DI UN'ALTRA PERSONA, DI PERCEPIRE LE SITUAZIONI IN BASE AL QUADRO DI RIFERIMENTO DI ALTRI.



**ESEMPIO:** Stai per organizzare una festa e sei in dubbio se invitare o meno una certa persona. Una persona empatica cercherebbe di immaginare come si sentirebbe se non fosse invitata e poi deciderebbe se invitarla o meno.

### UNA PERSONA EMPATICA:

- ✓ Comprende gli altri senza giudizio
- ✓ Ascolta prima l'altro invece di agire in modo egoistico
- ✓ A differenza della simpatia, l'empatia non è un ascolto fine a se stesso, ma pone domande pertinenti per comprendere meglio la situazione.
- ✓ Aiuta/supporta senza interferire nella vita o invadere lo spazio dell'altro.

## SAPEVI CHE...

- ✓ L'empatia è una competenza socio-emotiva, quindi si può imparare a essere empatici.
- ✓ L'empatia è fortemente legata a diversi aspetti: saggezza, perdono e comportamenti altruistici.
- ✓ Analizzando le situazioni dal punto di vista dell'altro, si può sviluppare una migliore comprensione della situazione vissuta e, di conseguenza, offrire più sostegno e consigli più obiettivi.
- ✓ Durante l'adolescenza, le aree corticali e sottocorticali subiscono cambiamenti che influenzano la capacità di inferire stati mentali e di percepire la prospettiva dell'altro. Queste modifiche

fanno sì che il pensiero sia guidato da domande più astratte, che permetteranno all'adolescente di essere in grado di assumere, in termini emotivi, la prospettiva sociale degli altri, riflettendo, ad esempio, su come gli altri affrontano determinate situazioni e su come si comportano. sentono rispetto ad esse.

## DIVENTARE EMPATICI

- ❖ Riconoscere che l'empatia può essere sviluppata.
- ❖ Non giudicate gli altri.
- ❖ Siate curiosi dell'altra persona! Fate domande: cosa pensi? Come ti senti? Quali sono le tue motivazioni, ecc.
- ❖ Imparate ad ascoltare attivamente e ad essere disponibile per gli altri.
- ❖ Esponetevi alle differenze attraverso il contatto personale o la lettura! Solo quando abbiamo un contatto diretto con abitudini, prospettive ed emozioni diverse possiamo capirle.

**RENDETE IL MONDO  
DEGLI ALTRI UN LUOGO  
EMPATICO IN CUI VIVERE.**

- ✓ L'empatia promuove comportamenti prosociali, cooperativi e altruistici. Gli adolescenti che mostrano maggiore empatia hanno maggiori probabilità di agire in modo prosociale o sociale positivo.
- ✓ Un livello di empatia meno manifesto può essere un predittore di comportamenti sociali negativi.

**ESSERE EMPATICI SIGNIFICA PERCEPIRE L'ALTRO CON RISPETTO, SOLIDARIETÀ, INTERESSE, AMORE, AFFETTO E SENZA GIUDIZIO O CRITICA.**

## TOLLERANZA

DISPONIBILITÀ AD ACCETTARE COMPORTAMENTI E CONVINZIONI DIVERSI DAI PROPRI, ANCHE SE NON SI È D'ACCORDO O NON SI APPROVANO.

**N**oi possiamo anche definire la **TOLLERANZA** come "*la capacità di affrontare qualcosa di spiacevole o fastidioso, o di continuare a esistere nonostante le condizioni negative o difficili*".

Attualmente siete esposti al mondo intero attraverso i social media.

Nell'anonimato degli schermi si nasconde l'intolleranza.



**SFIDATE VOI STESSI AD ESSERE TOLLERANTI!**

L'interazione sociale è inevitabile e quindi essere tolleranti è una competenza fondamentale.



# SVILUPPARE E MIGLIORARE LA TOLLERANZA

ALLENARE L'EMPATIA

CERCARE LA CONOSCENZA DI SE STESSI

ESSERE CONSAPEVOLI DEL PROPRIO  
POTENZIALE

ACCETTARE FALLIMENTI ED ERRORI

PRENDERE CONOSCENZA DELLA  
FINITUDINE

CONTROLLARE LE EMOZIONI

## IMPEGNO

PROMESSA O FERMA DECISIONE DI FARE QUALCOSA

Impegno a dedicare tempo ed energie a un lavoro, a un'attività o a qualcosa in cui si crede" o, ancora, come "qualcosa che si deve fare o affrontare e che richiede tempo".

Tutti noi abbiamo degli obiettivi da raggiungere nella vita, alcuni vogliono essere sportivi, andare all'università, perdere peso, altri vogliono creare la propria attività, diventare veterinari o acquistare l'ultimo modello di iPhone. In ogni caso, tutti abbiamo obiettivi a breve, medio e lungo termine.

**L'ingrediente principale** per raggiungere i propri obiettivi è l'**IMPEGNO**...

# Quando c'è un motivo, c'è azione!

## MOTIVAZIONE

L'impegno è legato al **valore**, all'**intenzione**, al **desiderio** attribuito all'attività.

Pensate a qualcosa che volete davvero fare o realizzare:

---

---

E ora rispondi alle seguenti **3 domande** (cerchia la tua risposta).

- ➔ E' MOLTO IMPORTANTE PER TE? SI NO
- ➔ E' PARTE DEI TUOI OBIETTIVI? SI NO
- ➔ VUOI DAVVERO FARE QUESTO? SI NO

# L'IMPEGNO E'...



SAPEVI CHE...

- ✓ Il livello di impegno/coinvolgimento varia da persona a persona, così come può variare a seconda del contesto, dell'ambiente, dell'attività o del compito.

- ✓ L'impegno aumenta la motivazione a svolgere un compito o a raggiungere obiettivi definiti.
- ✓ Le persone impegnate si assumono più responsabilità, si impegnano di più e portano a termine tutti i compiti, senza mai abbandonare un compito.
- ✓ Le persone coinvolte/impegnate hanno, nel complesso, un rendimento migliore nelle loro attività perché aumenta la percezione di controllo sulla vita in generale.
- ✓ Le persone impegnate acquisiscono competenze cognitive ed emotive grazie all'esperienza, il che le rende più resilienti.

IMPEGNO	LIVELLI	
	ALTO	BASSO
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Maggiore motivazione interna</li> <li>▪ Definisce obiettivi specifici, misurabili e realistici</li> <li>▪ Disciplina, entusiasmo e dedizione.</li> <li>▪ Maggiore autonomia nei compiti</li> <li>▪ Maggiore capacità di iniziativa, pensiero critico e creativo</li> <li>▪ Le nuove sfide danno un significato e un senso di scopo alla propria vita</li> <li>▪ Acquisisce maggiori competenze</li> <li>▪ Buon livello di regolazione emotiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Difficoltà a definire gli obiettivi</li> <li>▪ Scarsa concentrazione/attenzione agli obiettivi</li> <li>▪ Si sente insicuro</li> <li>▪ Difficoltà a gestire le critiche</li> <li>▪ Non accetta le sfide</li> <li>▪ Basso livello di partecipazione ad attività individuali e/o collettive</li> <li>▪ Resistenza al cambiamento</li> <li>▪ Scarso livello di regolazione emotiva</li> </ul>

Il famoso scrittore tedesco Johann Wolfgang von GOETHE ha detto quanto segue:

"Finché non ci si impegna c'è esitazione, possibilità di ritrarsi, sempre inefficacia". Per quanto riguarda tutti gli atti di iniziativa (e di creazione). C'è una verità elementare. L'ignoranza che uccide innumerevoli idee e splendidi progetti: nel momento in cui ci si impegna definitivamente, anche la Provvidenza si muove. Si verifica ogni sorta di aiuto che altrimenti non si sarebbe mai verificato. Da questa decisione scaturisce un'intera serie di eventi che favoriscono ogni tipo di imprevisto, di incontro e di aiuto materiale che nessuno avrebbe potuto immaginare. **Qualsiasi cosa possiate fare o sognare di fare, iniziatela.** L'audacia ha in sé genio, potere e magia".

***L'IMPEGNO dà un senso alle vostre azioni e vi rende più RESILIENTI.***

**Manuale dello studente | MuSE**

# Appendici

## Appendix 1 – Tedtalks about Resilience

The Power of Resilience: Sam Goldstein, Ph.D. at TEDxRockCreekPark  
<https://www.youtube.com/watch?v=isfw8JJ-eWM>

The ABCs of resilience: Kathryn Meisner at TEDxYMCAAcademy  
<https://www.youtube.com/watch?v=bAHQJSKZDB0>

What Trauma Taught Me About Resilience | Charles Hunt | TEDxCharlotte  
[https://www.youtube.com/watch?v=3qELiw\\_1Ddg](https://www.youtube.com/watch?v=3qELiw_1Ddg)

A teen's guide to finding the strength to overcome challenges | Kylie Pilkinton | TEDxSouthLakeTahoe  
- <https://www.youtube.com/watch?v=L4fX1Ah3jrM> -

How to build resilience as your superpower | Denise Mai | TEDxKerrisdaleWomen  
<https://www.youtube.com/watch?v=dzyZXdl0vok>

The three secrets of resilient people | Lucy Hone | TEDxChristchurch  
<https://www.youtube.com/watch?v=NWH8N-BvhAw>

Resilience: The Art of Failing Forward | Sasha Shillcutt, MD, MS, FASE | TEDxUNO  
<https://www.youtube.com/watch?v=bBlmvAITMrg>

Sh\*t happens. 8 lessons in resilience | Dr Fiona Starr & Dr Mike Solomon | TEDxKingAlfredSchool  
<https://www.youtube.com/watch?v=Jba4XDnDXuY>

## Appendice 2

### Scala della Speranza

INDICAZIONI. Leggete attentamente ogni frase. Per ogni frase, pensate a come vi sentite nella maggior parte delle situazioni. Utilizzando la scala riportata di seguito, selezionate il numero che vi descrive meglio e inseritelo nell'apposito spazio. Non ci sono risposte giuste o sbagliate.

**1 - NESSUNA VOLTA | 2 - POCHE DI VOLTE | 3 - UN PO' DI VOLTE | 4 – MOLTE VOLTE | 5 - LA MAGGIOR PARTE DELLE VOLTE | 6 – TUTTE LE VOLTE**

____ 1.	Penso di stare abbastanza bene.
____ 2.	Posso pensare a molti modi per ottenere le cose della vita che sono più importanti per me.
____ 3.	Me la cavo bene come gli altri della mia età.
____ 4.	Quando ho un problema, mi vengono in mente molti modi per risolverlo.
____ 5.	Penso che le cose che ho fatto in passato mi aiuteranno in futuro.
____ 6.	Anche quando gli altri vogliono smettere, so che posso trovare il modo di risolvere il problema.

*Adattato da: Snyder (1997)*

**PUNTEGGIO TOTALE \_\_\_\_\_**

**RISULTATI (PUNTEGGIO): AGGIUNGI TUTTI I VALORI DI RISPOSTA**

<b>4-8</b>	<b>SPERANZA MOLTO BASSA</b>
<b>9-12</b>	<b>LIEVEMENTE SPERANZOSO</b>
<b>13-16</b>	<b>MODERATAMENTE SPERANZOSO</b>
<b>17-24</b>	<b>ALTAMENTE SPERANZOSO</b>
<b>25-36</b>	<b>STRAORDINARIAMENTE SPERANZOSO</b>

## Bibliografia

Liebenberg L., Ungar M., & Vijver, F. (2012). Validation of the Child and Youth Resilience Measure – 28 (CYRM-28) among Canadian youth. *Research on Social Work Practice*, 22 (2), 219-226.

<http://doi.org/10.1177/1049731511428619>

Ungar, M., Connelly, G., Liebenberg, L., & Theron, L. (2017). How schools enhance the development of young people ´s resilience. *Social Indicators Research*, 145 (2), 615- 627.

<http://doi.org/10.1007/s11205-017-1728-8>

Ungar, M. (2018). Systemic resilience: Principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecology and Society*, 23 (4).

<http://doi.org/10.5751/ES-10385-230434>

Werner, E. E. (1992). The children of Kauai: Resiliency and recovery in adolescence and adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 13 (4), 262-268.

[http://doi.org/10.1016/1054-139X\(92\)90157-7](http://doi.org/10.1016/1054-139X(92)90157-7)

## **CAPITOLO 6**

### **ASPETTI ICT E WEB APP**

Giustino Alessandroni e Francesco Tanda

#### **Demetra SPV**

Il nostro progetto ha visto, tra i suoi punti focali, l'interazione continua da parte degli studenti di tre Paesi partner. Interazione che si è realizzata utilizzando uno strumento tecnico, una App plurilingue, appositamente creato per facilitare, ed invogliare all'uso, gli studenti. All'interno della App sono state aperte stanze in cui, nelle lingue delle scuole partner, i ragazzi hanno potuto leggere le definizioni delle sei parole chiave su cui si è basata la loro interazione – Hope, Self Confidence, Sharing, Empathy, Commitment, Tolerance – e su cui hanno elaborato le loro riflessioni.

L'organizzazione che all'interno della partnership si è occupata dello sviluppo della Web App è Demetra SPV. Demetra SPV è una PMI Innovativa che fornisce consulenza e servizi integrati ad Enti Pubblici ed Aziende con particolare attenzione ai comparti dell'innovazione tecnologica, dello sviluppo territoriale e d'impresa. L'Area Sviluppo racchiude tutti i servizi di progettazione, gestione e sviluppo di sistemi informativi complessi in tutti i loro componenti e realizza servizi e prodotti web-based progettati e sviluppati sulle reali esigenze del cliente.

Ogni progetto Web coinvolge aspetti legati alla progettazione e sviluppo, alla sistemistica, al design grafico, alla comunicazione, al marketing e sono coordinati direttamente dalla Direzione Sviluppo, che segue e coordina tutte le fasi del ciclo di vita del prodotto/servizio.

L'App è stata concepita e utilizzata principalmente per consentire agli studenti di collaborare, comunicare e condividere informazioni al fine di contribuire alla creazione del poema lirico. I contenuti dell'App sono sempre stati disponibili anche online e ciascuno dei partecipanti ha avuto, in qualsiasi momento, la possibilità di accedere e consultare questa risorsa. I materiali sono stati sempre liberamente accessibili e disponibili per rendere ancora più agevole la comprensione degli argomenti e caratterizzati da contenuti di alta qualità. Proprio la qualità degli approcci educativi e pedagogici è stata garantita dalla competenza e dall'esperienza dei partner coinvolti nel progetto.

La piattaforma è servita anche come repository ed ha memorizzato esperienze, buone pratiche e tutte le informazioni che sono state condivise a livello nazionale e internazionale con i partner europei. Dal punto di vista tecnologico, la Web App è stata realizzata in modo da essere facilmente fruibile anche tramite dispositivi mobili (iPhone, Smartphone), così da essere disponibile sui dispositivi più diffusi tra i giovani. L'App ha rappresentato un nuovo approccio per coinvolgere gli studenti in attività entusiasmanti volte a condividere esperienze e rafforzare abilità e competenze. La scelta di realizzare e utilizzare una App, maturata nelle riunioni preparatorie alla stesura del progetto, è una diretta conseguenza del cambiamento di usi e costumi che la tecnologia ha prodotto nelle nostre vite. Tecnologia, sempre più parte essenziale della vita degli adolescenti, viene utilizzata in particolare per:

- ✓ connettersi, commentare e discutere le cose con gli altri;
- ✓ saperne di più su argomenti interessanti;
- ✓ accedere facilmente alle informazioni per informarsi e istruirsi;
- ✓ mantenere e sviluppare relazioni di supporto;
- ✓ formare un'identità personale (attraverso l'autoespressione, l'apprendimento e la comunicazione);
- ✓ promuovere un senso di appartenenza e autostima attraverso il coinvolgimento in una comunità di utenti.

Prima di progettare la parte tecnologica tra i partner e i referenti per il progetto di Demetra SPV c'è stata una serie di riunioni, realizzate in remoto, per effettuare una completa analisi delle esigenze che hanno poi portato a effettuare scelte nella creazione della App stessa. Si è partiti dalla considerazione che la tecnologia influenza profondamente la vita degli adolescenti. L'uso di Internet e dei telefoni cellulari mantiene gli adolescenti connessi, non solo ai loro amici ma a una gamma più ampia di persone che amplia i loro orizzonti. Alcuni adolescenti lottano per fare amicizia. Altri hanno interessi unici che i loro colleghi offline non condividono. E, purtroppo, alcuni adolescenti vivono in comunità che non li accettano per quello che sono.

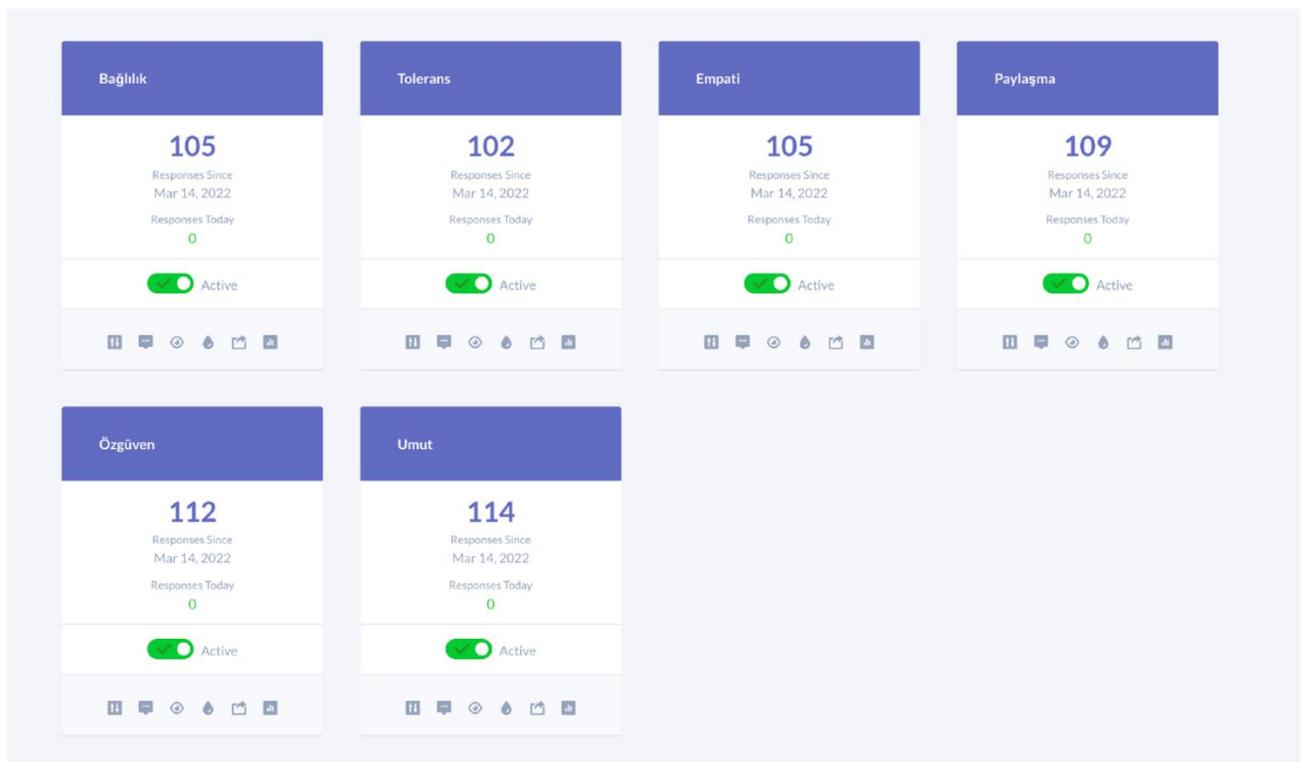
Grazie alla tecnologia, questi adolescenti hanno ora l'opportunità di interagire in modo significativo con gli altri. È anche un'opportunità per esprimere la loro creatività e per distribuire ampiamente i loro lavori creativi che possono ispirare e aiutare altre persone. Questo progetto, infatti, ha inteso utilizzare una App per promuovere la comunicazione tra

persone di culture diverse e lo scambio di opinioni ed esperienze per raggiungere obiettivi comuni che si sono tradotti nella creazione di una forma di espressione transculturale creativa. Questo output intellettuale essendo rivolto agli studenti ha tenuto conto delle loro esigenze e interessi e è stato incentrato sull'utente. Gli studenti sono i diretti beneficiari dell'App e hanno fornito feedback e opinioni sul suo funzionamento. L'IO è stato anche rivolto agli operatori per analizzare i contributi degli studenti delle scuole partner e per monitorare la loro collaborazione e cooperazione.

La nostra App è stata progettata in inglese ed in tutte le lingue dei partner di progetto per essere fruibile da tutti. Pensare in termini europei e non solo nazionali significa rafforzare la cooperazione tra gli Stati membri dell'UE. Lo strumento che abbiamo realizzato può essere utilizzato in altri paesi e contesti che beneficiano della metodologia, delle realizzazioni e dei risultati del progetto, per raggiungere gli stessi obiettivi e guidare gli adolescenti in un processo di crescita e miglioramento.

Il maggior problema che è stato incontrato nello sviluppo del sistema informatico non è stato legato alla tecnologia quanto piuttosto alle politiche sulla privacy. Trattandosi di studenti minorenni è stato un aspetto molto sentito e discusso tra i partner. La soluzione condivisa e accettata da tutti è stata quella di creare un codice di accesso univoco per ognuna delle tre scuole coinvolte e non una username e password per ogni studente. Trattandosi di un progetto scolastico sono state le scuole a dare il codice ai propri discenti e a rapportarsi con i genitori informandoli sulle finalità e modalità di utilizzo dello strumento da parte dei loro figli. Questa scelta ha permesso, inoltre, di garantire un controllo ex ante ed ex post da parte dei professori sui contributi inseriti dagli studenti senza poter identificare chi avesse scritto quegli stessi contenuti.

Durante il progetto la App è stata scaricata da 4502 utenti. Dato curioso è che quasi tutti hanno utilizzato lo store Google Play. Solo 51 utenti hanno scaricato da App Store. Nell'immagine seguente un esempio degli accessi in risposta ai quesiti posti.



### Free Access

Lo studente, dopo avere scaricato l'applicazione dallo store Android o IOS e completata la fase di installazione, accede alla schermata iniziale "Free Access". In questa sezione lo studente deve selezionare la propria lingua cliccando sulle apposite icone circolari raffiguranti le bandiere nazionali. La lingua impostata di default è l'inglese. Come secondo step lo studente deve selezionare la propria scuola o il proprio istituto da un menù a tendina posto immediatamente sotto la selezione della lingua. Cliccando sul pulsante verde "Access" lo studente entra nelle sezioni interne dell'applicazione.

### Topics List

La prima schermata a cui lo studente accede è "Topics List" ovvero l'elenco degli argomenti. L'header della sezione riporta il nome della sezione mentre tutta la parte centrale della schermata è caratterizzata dall'elenco degli argomenti. Gli argomenti sono precaricati dall'interno dell'applicazione. Cliccando su uno di essi lo studente accede alla sezione dedicata.

### Topic "Friendship"

Cliccando su un argomento (es. Friendship) lo studente accede alla specifica sezione. In questa unità lo studente può trovare 3 diverse tipologie di attività:

Questionario;

Brano da leggere con risposta aperta;

Immagine da commentare.

#### Surveys List

Nel caso di un questionario "Surveys List" lo studente visualizza al centro della schermata una sorta di card che riporta il titolo del questionario e una breve descrizione. Immediatamente sotto viene visualizzato il numero di domande di cui è composto il questionario e nella parte destra il pulsante verde "Start now" per procedere alla compilazione. Essendo l'applicazione in forma anonima cliccando sul pulsante di avvio del questionario si apre un popup al centro della schermata in cui lo studente deve inserire il codice che gli è stato fornito dalla scuola. In caso di non possesso di alcun codice l'applicazione è consultabile solo a scopi informativi e non si può interagire con le attività. La schermata del questionario si presenta sotto forma di pagine a singola domanda con le opzioni di risposta. Cliccando sul pulsante verde "Next" si passa alla domanda successiva. Una volta completato il questionario è possibile inviarlo cliccando sul pulsante verde "Send". Il sistema invia il questionario al pannello di gestione e contemporaneamente una email con il link al questionario.

#### Story List

Nel caso di un brano da leggere e commentare "Story List" lo studente visualizza al centro della schermata una sorta di card che riporta il titolo del brano e la prima parte del racconto. Immediatamente sotto viene visualizzato il compito da svolgere "Read and answer" e nella parte destra il pulsante verde "Start now" per procedere all'attività. Essendo l'applicazione in forma anonima cliccando sul pulsante di avvio si apre un popup al centro della schermata in cui lo studente deve inserire il codice che gli è stato fornito dalla scuola. In caso di non possesso di alcun codice l'applicazione è consultabile solo a scopi informativi e non si può interagire con le attività. La schermata del brano visualizza nell'header il titolo del racconto e tutta la parte centrale è occupata dal testo. Al termine della narrazione viene riportata la domanda a cui lo studente dovrà rispondere. La risposta deve essere scritta dallo studente nel campo di testo posto immediatamente sotto la domanda. Una volta formulata la propria

risposta è possibile inviarlo cliccando sul pulsante verde “Send”. Il sistema invia la risposta al pannello di gestione e contemporaneamente una email con il link alla risposta.

### Image List

Nel caso di una immagine da commentare “Image List” lo studente visualizza al centro della schermata una sorta di card che riporta l’immagine e la domanda a cui rispondere. Immediatamente sotto viene visualizzato il compito da svolgere “View and answer” e nella parte destra il pulsante verde “Start now” per procedere all’attività. Essendo l’applicazione in forma anonima cliccando sul pulsante di avvio si apre un popup al centro della schermata in cui lo studente deve inserire il codice che gli è stato fornito dalla scuola. In caso di non possesso di alcun codice l’applicazione è consultabile solo a scopi informativi e non si può interagire con le attività. La schermata specifica visualizza dell’header il titolo dell’attività e tutta la parte centrale è occupata dell’immagine. Immediatamente sotto la foto viene riportata la domanda a cui lo studente dovrà rispondere. La risposta deve essere scritta dallo studente nel campo di testo posto immediatamente sotto la domanda. Una volta formulata la propria risposta è possibile inviarlo cliccando sul pulsante verde “Send”. Il sistema invia la risposta al pannello di gestione e contemporaneamente una email con il link alla risposta.

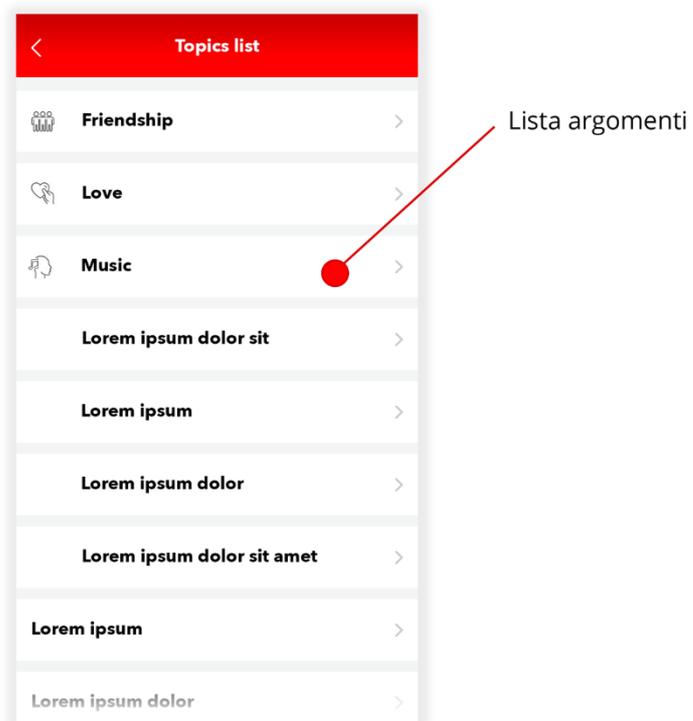
### Rules

L’applicazione prevede anche pagine puramente informative caratterizzate da titolo e descrizione. Queste pagine sono puramente descrittive e lo studente non svolge alcuna interazione.

## Free Access



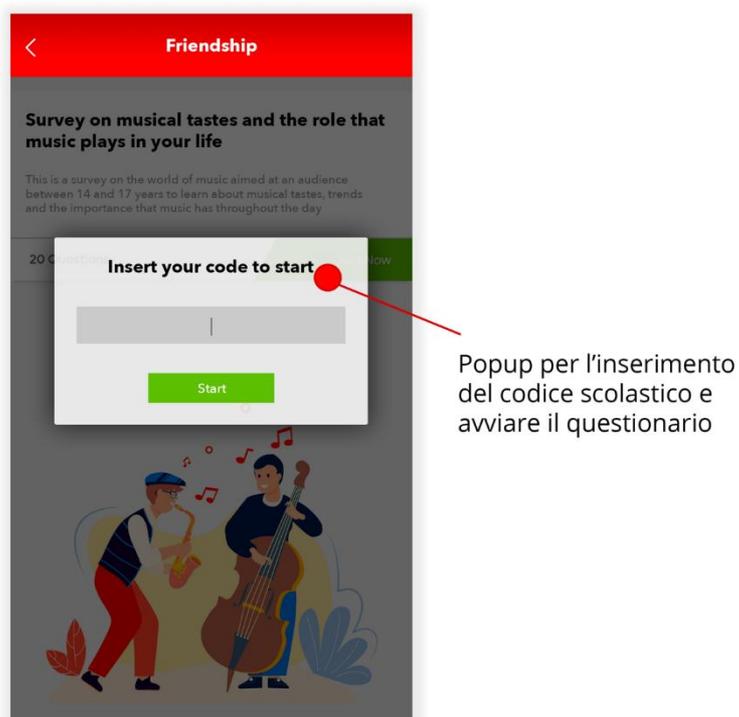
## Topics List



## Topic Survey



## Popup

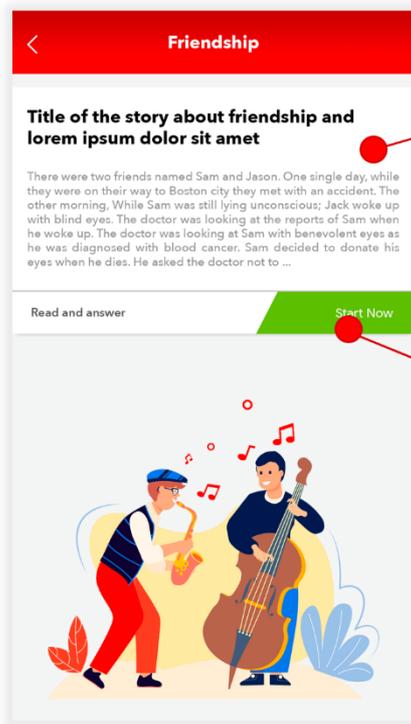


## Survey Page

The image shows a mobile survey page with the following elements and annotations:

- Survey on musical tasty ...**: Annotated as "Titolo del questionario" (Survey title).
- Question 5/20**: Annotated as "Numero della domanda" (Question number).
- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt** : Annotated as "Titolo della domanda" (Question title).
- Answer 1, Answer 2, Answer 3, Answer 4**: Four input fields for responses, collectively annotated as "Risposte" (Responses).
- Previous** and **Next** buttons: Annotated as "Pulsanti per accedere alla successiva o tornare alla precedente" (Buttons to access the next or return to the previous question).

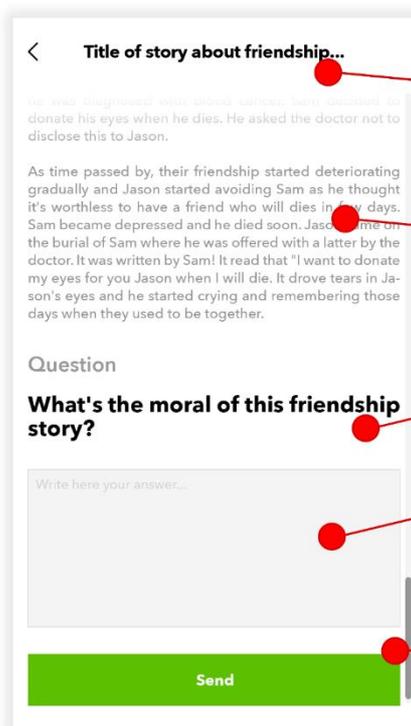
## Topic Story



Titolo e parte iniziale del racconto

Pulsante per accedere alla pagina e completare la lettura del racconto

## Story page



Titolo del racconto

Testo da leggere

Domanda a cui rispondere

Campo di testo in cui scrivere la risposta

Pulsante per inviare la risposta

(La risposta verrà gestita nel pannello di controllo e verrà inviata una email con il link alla risposta)

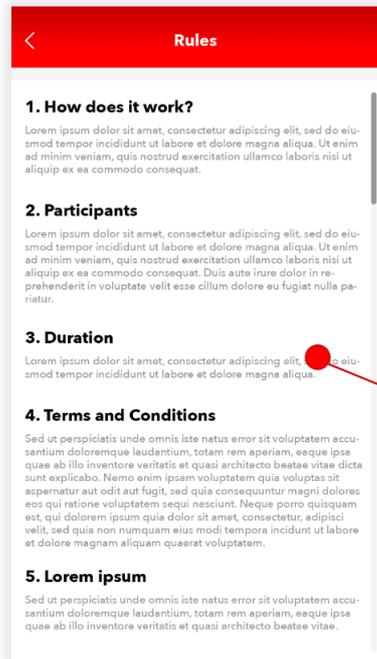
## Topic Image



## Image page



## Rules



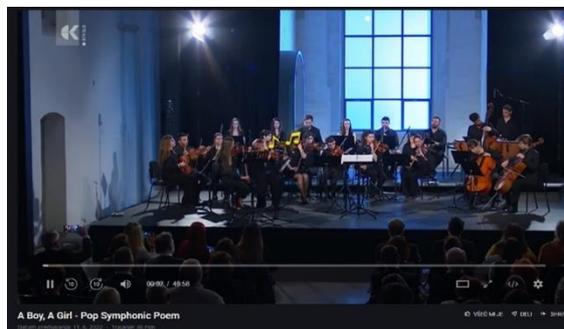
Pagina informativa

## CAPITOLO 7

### DIVULGAZIONE E COMUNICAZIONE

Massimiliano Di Nardo e Andrea Bartole  
**CAN Costiera**

L'obiettivo principale del progetto Muse era di fornire agli adolescenti le competenze e gli strumenti necessari per superare le difficoltà che la vita pone loro di fronte, facendo loro sviluppare la resilienza. Il progetto prevedeva l'utilizzo di una metodologia innovativa, basata sull'uso della musica come supporto allo sviluppo della resilienza, per la sua capacità di evocare, identificare ed elaborare le emozioni e per il fatto che è un fenomeno comune che attraversa tutti i confini di nazionalità, etnia e cultura.



L'obiettivo del progetto era di promuovere lo sviluppo di alcuni dei fattori che rendono una persona resiliente, come l'atteggiamento positivo, l'ottimismo, la capacità di regolare le emozioni e la capacità di vedere il fallimento come una forma di feedback utile. Più specificamente, gli adolescenti coinvolti nel progetto hanno sviluppato i seguenti tratti:

- consapevolezza emotiva e capacità di regolare le proprie emozioni
- controllo dei propri impulsi
- una mentalità ottimista
- pensiero flessibile e accurato
- empatia verso gli altri
- autoefficacia
- la disponibilità a cercare aiuto quando necessario.

Gli studenti hanno sperimentato un metodo di apprendimento diverso, che si concentra sulla comprensione personale e sulla condivisione attraverso la musica. Il progetto MusE, infatti, aveva il suo output principale nella produzione di un Poema Pop Sinfonico sul tema dell'adolescenza, il cui testo era composto dagli stessi studenti. I ragazzi sono stati coinvolti in attività coinvolgenti e stimolanti che hanno dato loro la possibilità di entrare in contatto con persone provenienti da diversi Paesi.



Al fine di permettere il corretto svolgimento delle attività e di promuovere gli output e gli obiettivi di progetto il partner Comunità autogestita costiera della nazionalità italiana ha svolto diverse attività di comunicazione e disseminazione utili al fine progettuale.

La Comunità autogestita costiera della nazionalità italiana ha implementato le attività di comunicazione e disseminazione utilizzando diversi canali e diverse strategie al fine di garantire massima diffusione al progetto e ai suoi output. Infatti, le attività di comunicazione e disseminazione sono state implementate grazie la promozione sul sito web, su Facebook, giornali nonché trasmissioni radio televisive.



A tale scopo la Comunità autogestita costiera della nazionalità italiana ha collaborato con TV nazionale della Repubblica di Slovenia e con il programma italiano di Radio e TV Koper – Capodistria. Radio Capodistria opera nell'ambito del servizio pubblico radiotelevisivo in

Slovenia - RTV Slovenia e iniziò a trasmettere i suoi programmi il 25 maggio del 1949, con il nome di Radio Trieste Zona Jugoslava (Radio jugoslovanske cone Trst). I programmi erano in tre lingue: slovena, italiana e croata. Dopo la firma del Memorandum di Londra, Radio Capodistria si unì con Radio Lubiana nel 1956 e fu abolito il programma in lingua croata. Data la sua efficacia commerciale (per decenni è stata una delle stazioni radio maggiormente seguite), il segnale fu irradiato in zone sempre più ampie dell'Italia. Nel 1979 il programma sloveno e quello italiano iniziarono a trasmettere su frequenze separate. Radio Capodistria è stata una delle prime emittenti bilingui in Europa. Radio Capodistria si rivolge in primo luogo agli appartenenti alla Comunità nazionale italiana che vivono in Slovenia ed in Croazia ed è molto seguita anche dal pubblico italiano. Grazie ai trasmettitori in Onde Medie, in Modulazione di frequenza stereo e quelli del digitale terrestre (DAB+) proietta la propria voce e la propria musica sopra ed oltre i confini regionali e nazionali: dall'Istria e Fiume, sino a Lubiana, capitale della Slovenia, per arrivare a lambire la costa adriatica, coprendo il Friuli-Venezia Giulia, il Veneto, l'Emilia-Romagna. Oggi Radio Capodistria è seguita nel giorno medio da 27.000 radioascoltatori in Italia e da 9.000 in Slovenia. Oltremodo la Comunità autogestita costiera della nazionalità italiana ha collaborato anche con Tv Capodistria, la quale è nata nel 1971 in funzione della Comunità nazionale italiana, TV Capodistria opera nell'ambito del servizio pubblico radiotelevisivo in Slovenia - RTV Slovenia. Oltre ad essere uno strumento insostituibile di comunicazione, di salvaguardia dell'identità linguistica e culturale della Comunità italiana, nonché un importante polo informativo regionale e d'area, TV Capodistria è oggi anche una delle più importanti e significative realtà televisive minoritarie e di frontiera in Europa. Collocata all'incrocio tra tre stati ed altrettante lingue e culture, con un segnale che si diffonde nelle aree contermini di Slovenia, Italia e Croazia, l'emittente che trasmette giornalmente dieci ore di programmi, dalle 14 alle 24, di cui nove in lingua italiana e un'ora in lingua slovena, è uno degli osservatori più attenti della variegata e ricca realtà politica, economica, sociale e culturale di quest'area. Oggi, TV Capodistria è seguita nel giorno medio da 37.000 telespettatori in Italia e da 15.000 in Slovenia.

Proprio alle strette collaborazioni con la TV nazionale della Repubblica di Slovenia e con il programma italiano di Radio e TV Koper – Capodistria la Comunità autogestita costiera della nazionalità italiana ha potuto garantire massima diffusione al progetto permettendole più volte di parlare e diffondere il progetto nell'ambiente transfrontaliero italo – sloveno nonché europeo.

Infatti, sin dalla primavera del 2021 la Comunità autogestita costiera della nazionalità italiana ha collaborato a stretto contatto con i mass media nazionali e locali promuovendo le attività progettuali in maniera concreta essendo essa stata invitata più volte a diverse trasmissioni radiofoniche, alle quali hanno partecipato anche gli altri partner progettuali e a varie trasmissioni televisive.

Oltremodo, la Comunità autogestita costiera della nazionalità italiana essendo l'organizzazione di spicco della nazionalità italiana in Slovenia e interlocutore nei confronti dei ministeri della Repubblica di Slovenia e del governo sloveno ha permesso lei di non soffermarsi soltanto alla collaborazione con i media nazionali bensì ha collaborato con istituti scolastici del territorio bilingue andando a promuovere il progetto ad alunni e studenti nonché a promuovere e divulgare gli obiettivi e i risultati di progetto anche in ambienti istituzionali coprendo target giovani e meno giovani.

Il progetto ha successivamente raggiunto il suo apice con lo svolgimento del concerto e delle riprese da parte della TV che si sono svolte nel mese di maggio del 2022. A tale scopo, la Comunità autogestita costiera della nazionalità italiana ha svolto una conferenza stampa andando a presentare il progetto e il partenariato al pubblico e grazie alla collaborazione con la scuola superiore Pier Paolo Vergerio il Vecchio si è avuta anche la possibilità di far leggere l'introduzione a tutti i brani a due ragazzi della scuola. Il concerto, la cui registrazione è stata curata dalla Tv di stato Koper – Capodistria, ha avuto un grande successo registrato oltre 90 presenze in sala e ovazioni all'orchestra, al direttore, ai cantanti nonché ai due giovani attori della scuola superiore di Capodistria. Successivamente al concerto le attività si sono concentrate a una collaborazione e promozione attraverso i mass media lasciando spazio a interviste al direttore d'orchestra nonché compositore dell'opera Pop sinfonica e ai responsabili del progetto della Can Costiera. L'intero concerto è stato anche trasmesso sul canale di TV Capodistria registrando ottimi ascolti e vi sono state diverse trasmissioni e giornali che hanno parlato del successo ottenuto dal progetto. Oltremodo, la registrazione del concerto è stata utile a creare il DVD del concerto, che rappresenta un multiplier del progetto, che è stato utilizzato da tutti i partner al fine divulgativo sia nelle scuole che hanno preso parte al progetto che in quelle del nostro territorio andando così a ottenere una diffusione tra i ragazzi.

Inoltre, il multiplier DVD del progetto non è stato accompagnato dal solito digipack ma i partner del progetto Muse hanno voluto dare più valore a questo output, perciò, hanno

creato un Handbook dal titolo Resilienza per adolescenti, che oltre a contenere il DVD del concerto era destinato ai ragazzi che al suo interno potevano trovare riflessioni sulle tematiche di resilienza sviluppate dal progetto Muse nonché su approcci e consigli su come affrontare le problematiche adolescenziali.



La diffusione del progetto Muse è avvenuta ovviamente anche all'interno del partenariato, nelle scuole che hanno partecipato al progetto, nelle istituzioni dei partner del progetto nonché nelle nostre comunità locali raggiungendo così stakeholder direttamente e indirettamente interessati.

Le attività di condivisione e diffusione del progetto hanno fatto sì che i risultati venissero diffusi portando a conoscenza di ciò che questo progetto e partenariato è stato capace di fare e ottenere dimostrando così l'efficacia degli obiettivi e risultati ottenuti. Condividere i risultati del progetto è stato anche un modo per promuovere il progetto e i suoi risultati nonché attirare altri paesi, istituzioni, enti pubblici, privati e stakeholder a ragionare in merito i risultati e utilizzarli nel contesto europeo.



A tale scopo la metodologia di sviluppo, gli strumenti e le risorse del progetto e in particolare i risultati sono stati pubblicati sul sito web e sono sempre liberamente accessibili e consultabili tramite link. Inoltre, tutte le informazioni inerenti la valutazione sono state

raccolte e aggregate per determinare i risultati ottenuti. Per cui, si è tenuto conto dei seguenti indicatori per valutare obiettivi e risultati del progetto:

- Numero di membri del gruppo target e parti interessate che hanno partecipato alle attività;
- Tipologie di questionari di valutazione per valutare la soddisfazione dei partecipanti in merito alla preparazione, attuazione, e moltiplicazione;
- Numero di utenti online e visitatori del sito web;
- Numero di partecipanti agli eventi moltiplicatori (concerti);
- Numero di istituzioni e individui collegati raggiunti attraverso le attività di diffusione e valorizzazione;
- Numero di stakeholder che hanno voluto o vorranno integrare i risultati del progetto nelle loro normali attività;
- Numero di eventi/attività di diffusione svolti da ciascun partner;
- Numero di stakeholder raggiunti tramite newsletter e comunicati stampa.

Alcuni link utili:

- <https://www.rtv slo.si/capodistria/radio-capodistria/notizie/cultura/a-boy-a-girl-a-capodistria-un-concerto-nel-segno-dei-giovani/626439>
- <https://365.rtv slo.si/arhiv/i-concerti-di-tv-capodistria/174879936>
- <https://obalaplus.si/le-attivita-della-can-costiera-7/>
- <https://365.rtv slo.si/arhiv/tuttoggi/174870470>

## **CAPITOLO 8**

### **CONCLUSIONI**

Francesco Colasanto

#### **Rosso Arancio**

Il nostro viaggio di trenta mesi: una sfida emozionante e meravigliosa. Un progetto affascinante e coinvolgente fin dall'inizio e in tutte le attività: dagli incontri transnazionali, alle conferenze, ai momenti conviviali. Tuttavia, dobbiamo ammettere che i concerti (moltiplicatori) sono stati tra i momenti più belli. Guardare i volti degli studenti soddisfatti e sorridenti perché consapevoli di aver contribuito con i loro testi a qualcosa di importante è stato sicuramente emozionante. Abbiamo avuto la conferma che la musica può davvero aiutare i giovani a esprimere le loro emozioni e i loro sentimenti in modo creativo. Le priorità identificate nel progetto MusE hanno tenuto conto di recenti studi europei sulla necessità di rafforzare la capacità degli adolescenti di comprendere il processo di costruzione della resilienza. Costruire la resilienza: un concetto che ci è sembrato subito fondamentale.

Il progetto MusE ha incrociato la necessità di migliorare e incrementare i metodi e gli strumenti espressivi degli adolescenti, come la musica e la poesia, con la necessità di aumentare la loro consapevolezza della resilienza attraverso l'espressione delle emozioni.

Aiutare i giovani a sviluppare la resilienza, cioè renderli consapevoli di possedere questa abilità, individuando quali aspetti della loro vita possono controllare, modificare e far crescere, in quanto è considerata un'abilità fondamentale nel mondo di oggi, caratterizzato da incertezza, ambiguità e cambiamenti improvvisi. In questi anni gli studenti hanno imparato che diventare più resilienti non solo li aiuterà a superare le circostanze difficili, ma permetterà loro di crescere e persino di migliorare la propria vita lungo il percorso.

In sintesi, gli studenti coinvolti nel progetto hanno capito che la musica, anche quella espressa attraverso le parole, può essere un elemento fondamentale per la loro resilienza, in quanto può aiutarli a sviluppare le loro emozioni, la loro identità personale, il loro senso di

appartenenza e la loro autostima. La pratica musicale e la partecipazione ad attività musicali possono fornire una distrazione positiva dalle difficoltà della vita quotidiana, promuovendo quindi un sano benessere emotivo e mentale. In conclusione, possiamo dire che questo progetto può davvero essere d'ispirazione sia per altri progetti europei sia, più semplicemente, per le attività da svolgere all'interno delle scuole, delle associazioni e di tutte quelle realtà che sono in qualche modo legate ai giovani.

## Riferimenti bibliografici

A. CANEVARO, *Bambini che sopravvivono alla guerra: percorsi didattici e di incontro tra Italia, Uganda, Ruanda e Bosnia*, Trento, Erickson, 2001, ISBN 88-7946-375-6.

ALFARONE, I., MERLONE, U. *The show must go on: Pandemic consequences on musicians' job insecurity perception*, *Psychology of Music*, 2022.

Ames, R. and Hall, D. (2003). *Dao de Jing: "Making This Life Significant" – A Philosophical Translation*. New York: Ballantine Books.

Aurelius, M. (2002) *Meditations*. New York: Modern Library.

BALESTRIERI, A. (2021). *La mente in musica. Come reagisce il cervello all'ascolto della musica*, Milano, Independently published.

CUDDILL, DUFFINJ *Music, memory, and Alzheimer's disease: Is music recognition spared in dementia, and how can it be assessed?* *Med Hypotheses*, 2005

DINGLE, G., SHARMAN, L., & LARWOOD, J. *Young people's uses of music for emotional immersion*. *Handbook of music and adolescence*, 2018.

Le radici elbane del Sistema Abreu, in «Il Tirreno», 13 novembre 2010, Under Abreu's leadership, El Sistema participates in exchange and cooperation programs with numerous countries including Spain, some Latin American nations and with the United States and with artists such as Simon Rattle and Claudio Abbado, with whose support also started promoting El Sistema in Italy (2010).

M. IMBERTY, *Suoni emozioni significati. Per una semantica psicologica della musica*, a cura di L. Callegari e J. Tafuri, CLUEB, Bologna, 1986.

McLynn, F. (2009) *Marcus Aurelius. Warrior, Philosopher, Emperor*. London: Vintage Books.

P. ARNSTEIN, *Balancing analgesic efficacy with safety concerns in the older patient*. *Pain Manag Nurs* 11, 2010; P. ROMANO, *Ezio Bosso: «My music of rigor, sacrifice and discipline in the sad times in which we live»*, in «L'Espresso», 24 October 2019; A. CALVINI, *The interview. BOSSO, music and life lessons*, «Avvenire», 6 April 2016. *Ezio Bosso: the piano as a gift against illness*, 8 June 1919; *Dead Ezio Bosso, the pianist who moved Italy struck down by the disease at the age of 48*, «La Stampa», May 15, 2020;

S. GARRIDO & E. SCHUBERT, *Adaptive and maladaptive attraction to negative emotions in music*, *Musicae Scientiae*, 2013, pp. 147-166.

Sisto A., Vicinanza F., Campanozzi L.L., Ricci G., Tartaglini D., Tambone V. (2019). *Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review*. *Medicina (Kaunas)*, 16;55(11):745. doi: 10.3390/medicina55110745. PMID: 31744109; PMCID: PMC6915594

Steinebach, C., & Langer, A.I. (Eds.) (2019). *Enhancing Resilience in Youth. Mindfulness-based in Positive Environments*. Springer.

Theron, L., Murphy, K., & Ungar, M. (2022). *Multisystemic resilience: Learning from youth in stressed environments*. *Youth & Society*, 54(6), 1000-1022.

Ungar, M. (Ed.). (2021). *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change*. Oxford University Press.

Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 441-448.