



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO
DIPARTIMENTO DI SCIENZE DELLA SANITA' PUBBLICA
E PEDIATRICHE

Corso di laurea triennale in Educazione Professionale

Dissertazione di Laurea
in Psicologia Sociale e di Comunità

**L'educazione alla positività e alla gentilezza: l'esperienza del
Movimento Mezzopieno nelle scuole.**

***Positive and kindness education: the presence of Movimento
Mezzopieno in schools.***

Relatore:

Angela Fedi

Candidato:

Caterina Cafasso

Anno Accademico 2017/2018

Ringraziamenti

Il presente lavoro è la conclusione di un percorso di studio molto arricchente dal punto di vista professionale e personale. Intraprendere questa ricerca sul campo a fianco del Movimento Mezzopieno e approfondire il tema della positività in questa tesi finale ha rappresentato un'esperienza molto importante per me, che mi porta a ringraziare coloro che l'hanno resa possibile.

Desidero ringraziare in primis la Professoressa Fedi per il prezioso contributo che ha apportato a questo lavoro dal punto di vista scientifico.

Il secondo ringraziamento va a Luca, Diego, Bianca e Stefania, operatori di Mezzopieno e sentinelle della positività. Conoscere loro e tutto il Movimento, oltre a rendere possibile questa esperienza di ricerca sul campo, mi ha aperto al mondo della gentilezza e della positività: con la loro disponibilità e la loro apertura al confronto mi hanno trasmesso la filosofia Mezzopieno, stile di vita che in questi mesi ho cercato di fare mio e di condividere.

Grazie agli insegnanti delle scuole in cui si sono svolti i laboratori Mezzopieno a cui ho partecipato, e in particolare a coloro che si sono resi disponibili a essere intervistati per contribuire al mio lavoro. Grazie ai ragazzi che ho incontrato nelle classi: hanno reso visibile e concreta l'importanza delle attività svolte dal Movimento e, senza saperlo, con la loro saggezza sono stati i protagonisti più importanti del mio studio.

Un ringraziamento particolare a tutte le persone che ho incontrato in questi tre anni di studio: i miei compagni e colleghi, coi quali ho condiviso la quotidianità della vita universitaria; coloro che hanno abitato i servizi educativi in cui sono stata nelle mie esperienze di tirocinio, e tutte le figure educative che sono state per me un esempio e uno stimolo di continua crescita.

Infine, il ringraziamento più grande va alla mia famiglia, che giorno dopo giorno mi ha dato la possibilità di seguire la mia strada e arrivare fino a qui. Il mio percorso non sarebbe stato lo stesso senza la vicinanza e il supporto degli amici che da tre anni a questa parte sono sempre stati al mio fianco.

Indice

Introduzione	p.5
1. Promuovere la positività: il Movimento Mezzopieno	p.6
1.1 Il Manifesto per la Pratica Positiva Mezzopieno	p.6
1.2 Le radici teoriche della positività: perché essere <i>Mezzopieno</i> ci fa stare bene	p.7
1.3 La collaborazione con il Greater Good Science Center	p.11
1.3.1 Greater Good in Action e i 52 passi	p.13
1.4 Le attività del Movimento Mezzopieno	p.14
1.5 Conclusioni	p.16
2. Il Movimento Mezzopieno nelle scuole	p.17
2.1 Il primo incontro: la filosofia Mezzopieno, un approccio felice alla vita	p.18
2.2 Il secondo incontro: comunicare Mezzopieno	p.20
2.3 Il terzo incontro: a scuola di gentilezza	p.23
2.4 Una lettura trasversale	p.26
2.5 Gli interventi di psicologia positiva nelle scuole	p.28
2.6 Conclusioni	p.30
3. La ricerca sul campo	p.31
3.1 La ricerca sul campo: il metodo	p.31
3.2 Il legame con il Movimento Mezzopieno e la scelta delle classi	p.32
3.3 L'interesse della classe nei confronti del progetto	p.34
3.4 Il cambiamento e la scansione temporale degli interventi	p.37
3.5 Il coinvolgimento degli insegnanti: per uno stile gentile di gestione della classe	p.41
3.6 Conclusioni	p.44
4. Educare alla positività e alla gentilezza	p.46
4.1 La positività come qualità educabile, nell'individuo e nel contesto	p.46
4.2 Mezzopieno nelle scuole come intervento di promozione del benessere	p.49
4.3 Educare alla gentilezza	p.50
4.3.1 Il valore della gentilezza nel benessere soggettivo	p.51

4.3.2 Gentilezza e gruppo classe: il clima scolastico positivo	p.53
4.4 Conclusioni	p.55
Bibliografia	p.56
Appendice 1 – Scheda di osservazione	p.60
Appendice 2 – Traccia di intervista agli insegnanti	p.61

Introduzione

Da sempre l'uomo ha cercato la via per la felicità, e a questa sete di benessere il Movimento Mezzopieno (ente internazionale costituito da una rete di ricercatori, giornalisti, studenti, artisti, associazioni e cittadini) risponde con la positività.

L'obiettivo del presente lavoro è descrivere la ricerca sul campo che ha avuto come oggetto di interesse il progetto "MEZZOPIENO NELLE SCUOLE – Per la diffusione della cultura della positività e della gentilezza", un laboratorio con cui il Movimento si rivolge a studenti e insegnanti delle scuole elementari e medie, per un totale di più di 26.000 bambini e ragazzi coinvolti dal lancio dell'iniziativa a oggi. La ricerca sul campo ha previsto la partecipazione e l'osservazione dei laboratori nelle scuole, in affiancamento agli operatori volontari del Movimento, e l'intervista ad alcuni insegnanti coinvolti. L'obiettivo di ricerca è stato esplorare le dinamiche attivate dagli interventi nelle classi partecipanti e indagare il cambiamento al loro interno.

Il lavoro dimostra che vedere il bicchiere mezzo pieno non è sinonimo di un buonismo ingenuo e idealista, ma è un approccio costruttivo alla vita che concorre a tutti gli effetti al benessere degli individui. Nel corso dell'elaborato si rifletterà sull'importanza di educare le nuove generazioni alla positività e alla gentilezza, "fiore dell'umanità" (Joubert), a partire dall'esperienza che il Movimento Mezzopieno ha costruito negli ultimi anni.

L'elaborato è costituito da quattro capitoli, il primo dei quali è dedicato al Movimento Mezzopieno nel suo complesso: i suoi obiettivi, la sua filosofia e le sue attività. Il secondo capitolo descrive nel dettaglio gli interventi nelle scuole, avvalendosi delle osservazioni svolte sul campo. La ricerca è presentata nel terzo capitolo, dal punto di vista metodologico e nei suoi risultati. Il capitolo conclusivo ha invece l'obiettivo di riflettere sul senso dell'educazione alla positività e alla gentilezza: verranno combinati elementi teorici della letteratura e riflessioni emerse dalla ricerca sul campo. Le conclusioni riportate vogliono rappresentare nuovi spunti di riflessione per i membri del Movimento e per tutti coloro che credono nella positività come forza che cambia il mondo.

1. Promuovere la positività: il Movimento Mezzopieno

Il primo capitolo di questo elaborato ha l'obiettivo di presentare la realtà del Movimento Mezzopieno. Il capitolo si divide in tre paragrafi: il primo offre una panoramica del Movimento, a partire dal Manifesto per la Pratica Positiva Mezzopieno; nel secondo vengono forniti e chiariti alcuni elementi teorici a supporto della pratica positiva Mezzopieno: perché il pensiero positivo ci fa stare bene? Che ruolo giocano la collaborazione, la costruttività e la comunicazione positiva nel benessere personale? Il terzo paragrafo esamina la collaborazione tra il Movimento e il Greater Good Science Center dell'Università di Berkeley, organizzazione scientifica californiana che condivide con Mezzopieno l'interesse per temi quali felicità, benessere e cambiamento; il quarto e ultimo paragrafo presenta un resoconto delle attività del Movimento Mezzopieno.

1.1 Il Manifesto per la Pratica Positiva Mezzopieno

“Mezzopieno è un movimento internazionale di persone che pensano che il mondo non debba essere cambiato ma vissuto con coraggio ed entusiasmo.” Questo Movimento nasce in India nel 2005, è formato da gruppi ed associazioni che “[...] credono nell'importanza di promuovere e interpretare un approccio costruttivo ed armonioso nei confronti della vita e dei problemi, nel rapporto con gli altri e nella gestione delle sfide e delle difficoltà”. Mezzopieno nasce per ricostruire fiducia e confidenza in un contesto di forte povertà, diventando necessario per le popolazioni dell'India per la re-interpretazione del mondo e della società in maniera più positiva, costruttiva e meno dipendente dalla conflittualità, dalla paura e dalla sfiducia. I membri si identificano e si riconoscono nei valori che sono enunciati nel Manifesto per la Pratica Positiva Mezzopieno, formato da nove articoli che rappresentano i capisaldi del pensiero Mezzopieno; attraverso questi le persone possono mettere in atto la pratica positiva per diffondere la cultura della positività, della fiducia e della pratica costruttiva. In questo paragrafo verranno riportati i nove articoli del Manifesto, ai quali si farà riferimento nel paragrafo successivo.

1. Mezzopieno è innanzitutto un modo di pensare, un approccio alla vita ed una maniera di essere

2. Il pensiero positivo è sempre pro, mai contro
3. Mezzopieno si pone come risposta costruttiva al vittimismo, alla polemica e al disfattismo. Il modo di essere Mezzopieno collabora con tutti per stimolare riposte positive all'atteggiamento pessimista, a quello conflittuale e alla ricerca di capri espiatori. Vivere Mezzopieno significa non avere timore di caricarsi delle responsabilità di chi costruisce con intelligenza ed umiltà, coinvolgendo il maggior numero di persone in relazioni collaborative
4. Piuttosto di cercare di demolire ciò che è ritenuto sbagliato, Mezzopieno propone alternative costruttive, pratiche e comportamenti che perseguono l'armonia e che non impiegano energia per contrastare ma per creare
5. Chi si identifica nel Mezzopieno non esalta il buonismo ma ha un approccio positivo ed aperto al diverso e al nuovo
6. Il cambiamento è un processo che va condiviso nella molteplicità e può avvenire lentamente, con la presa di coscienza e la partecipazione costruttiva e allargata
7. L'alternativa alla rivoluzione è l'evoluzione, la vera forza che manda avanti il mondo da sempre e che lo ordina attraverso la crescita condivisa e la collaborazione di tutti
8. Mezzopieno non ha paura di perseguire una nuova innocenza, un disarmo che si fa seme di pace e di armonia
9. Non è obiettivo di Mezzopieno produrre utili e generare profitto.

1.2 Le radici teoriche della positività: perché essere *Mezzopieno* ci fa stare bene

Il Movimento Mezzopieno è formato da una rete di ricercatori, imprenditori, docenti, giornalisti, studenti, artisti e associazioni che credono negli esseri umani e nella forza della positività e della collaborazione.

È stato dimostrato che l'atteggiamento positivo nei confronti delle esperienze della vita porta a una diminuzione della pressione sanguigna e del colesterolo (Danner, Snowdon e Frieser, 2001; Friedman et al., 1992; Maruta et al., 2000). Esso ha effetti benefici sulla salute fisica perché permette di conservare l'umore positivo (Weisse, 1992) e conduce all'adozione di abitudini di vita salutari (Peterson et al., 1998); va a influenzare in modo profondo anche il benessere della mente umana (Anolli, 2005), generando un aumento del

benessere soggettivo, sia in termini di soddisfazione di vita sia di condotte emotive positive (Diener e Diener, 1995). Il pensiero positivo favorisce le emozioni positive come la gioia, la soddisfazione e la serenità non solo in modo temporaneo; esso tampona gli effetti delle emozioni negative e nel lungo periodo incrementa il repertorio delle risorse del soggetto (Frederickson, 2001). Le persone con atteggiamento mentale positivo hanno infatti migliori relazioni familiari e migliori prestazioni scolastiche (Nonis e Wright, 2003).

Il pensiero positivo favorisce l'apertura mentale delle persone e promuove la capacità di cogliere diverse prospettive nella comprensione degli eventi della vita (Anolli e Realdon, 2001). In uno studio di Danner, Snowdon e Friesen (2001), è stato dimostrato come l'atteggiamento positivo nei confronti della vita sia collegato alla longevità. Lo studio in questione fu condotto su un gruppo di suore all'interno di un convento americano e dimostrò che la differenza media di età alla morte fra le suore con atteggiamento positivo e quelle con atteggiamento negativo era superiore di 10 anni. Brenes e colleghi (2002) hanno invece osservato che nel caso di osteoartrite con dolore al ginocchio i soggetti con atteggiamento negativo alla vita mostrano un peggioramento nella mobilità, al contrario di quelli che credono nel valore della positività. Un atteggiamento positivo tra l'altro, oltre a ridurre i sintomi alla persona malata, aiuta a limitare anche le conseguenze negative sui caregivers. Altre ricerche dimostrano come la positività sia più efficace di altri fattori che si considerano di elevata importanza per la conservazione della "buona salute", come la diminuzione della pressione sanguigna, la riduzione del colesterolo, l'astensione del fumo o il mantenimento del peso normale (Anolli, 2005).

In linea con il Movimento Mezzopieno, chi pensa positivo ha un atteggiamento costruttivo. Il pensiero costruttivo è definito come la capacità di risolvere problemi nella vita di ogni giorno, impiegando l'energia che il soggetto ha a disposizione per realizzare e attuare qualcosa di positivo ed evitare ciò che non lo è. Il pensiero costruttivo ha effetti positivi sul piano psicologico e comportamentale. Da uno studio svolto su alcune donne in gravidanza (Lobel, Dunkel-Schetter & Scrimshaw, 1992) è emerso che il pensiero costruttivo è associato all'atteggiamento mentale positivo e alla desiderabilità sociale: mettere in atto un pensiero costruttivo fa emergere stati mentali positivi e di minore ansia e disincentiva l'uso di sostanze. I pensieri costruttivi aiutano il soggetto a fare scelte "buone" e, come sostiene il Movimento, "la scelta dell'azione [...], permette di superare la superficialità della lamentela e riappropria del senso dell'azione propositiva".

Il Movimento Mezzopieno spinge le persone a collaborare e a riconoscere le proprie risorse e potenzialità. La collaborazione consente di scambiarsi cultura, capacità, motivazioni e professionalità attraverso lo scambio, l'approfondimento e la conoscenza, permettendo così di diffondere la cultura del pensiero positivo. La collaborazione quindi non è un semplice lavoro fatto con altri ma è un processo strutturato e definito. Essa, come sostiene Michael Schrage (1995), "consiste nel condividere l'azione di creare: due o più persone con caratteristiche proprie interagiscono per creare una comprensione condivisa della materia sulla quale stanno lavorando che nessuno in passato ha avuto o potrà avere in futuro se deciderà di agire da solo". Quindi la collaborazione nasce da una relazione tra due o più entità che lavorano per produrre qualcosa di meglio di ciò che saprebbero fare singolarmente. In un clima collaborativo anche la responsabilità, ossia la "possibilità di prevedere le conseguenze del proprio comportamento e correggere lo stesso sulla base di tale previsione" (Abbagnano, 1971), diventa non solo del singolo soggetto ma di tutti i membri. La responsabilità collettiva rende ognuno responsabile anche di ciò che non ha fatto in prima persona. La partecipazione infatti, che sia del singolo individuo o dell'intero gruppo, porta i soggetti ad essere attori e protagonisti delle scelte ed evita che essi subiscano le scelte in modo passivo.

Assumere Mezzopieno come modello di vita porta il soggetto oltre che ad essere responsabile e quindi mantenere vive la positività, la fiducia e le opportunità, anche a sentirsi legittimato ad agire per trasmettere positività nell'ambiente in cui si trova. Ad esempio, Mezzopieno si basa sul principio della collaborazione per la distribuzione di Mezzopieno News, il primo free press di buone notizie che viene distribuito di mano in mano secondo il principio del coinvolgimento volontario. Si tratta di un notiziario con uscita periodica nato con l'obiettivo di diffondere notizie positive e pratiche virtuose di impegno e riscatto. La distribuzione avviene attraverso il coinvolgimento e la condivisione: i membri aderenti al Movimento si impegnano a diffondere le iniziative e i principi di Mezzopieno nelle proprie comunità, in famiglia, al lavoro e in pratica in tutti i luoghi e con tutte le persone con cui hanno un contatto diretto, per restituire valore alle relazioni, al tempo e all'incontro con l'altro. Le notizie riportate su Mezzopieno News sono raccolte e scritte da studenti delle scuole, volontari, collaboratori indipendenti e dalle sentinelle, personalità note, opinion leader e comuni cittadini che interpretano la filosofia Mezzopieno, vivendo i valori della pratica positiva nella loro attività e nel loro impegno

quotidiano.

Mezzopieno invita gli individui ad avere una predisposizione positiva al nuovo e al diverso, consentendo così di ampliare le proprie conoscenze e di arricchire la propria persona. Questo è possibile grazie all'apertura mentale, cioè la disponibilità mentale ad accogliere le novità e le idee altrui. Attraverso questa caratteristica le persone riescono a immedesimarsi nel pensiero altrui e in punti di vista anche lontani dal proprio. L'apertura è un modo di conoscere il mondo che ci consente di relazionarci correttamente alle cose e di agire in modo appropriato (Hookham, 1995). L'ignoranza e la rigidità mentale portano invece a non accogliere il nuovo, rallentando così sia l'evoluzione che il cambiamento, che sono essenziali per lo sviluppo del soggetto. L'apertura mentale aumenta la flessibilità e la versatilità delle risposte delle persone, fattori fondamentali per il raggiungimento del proprio benessere soggettivo.

Il Movimento Mezzopieno si pone come diffusore della cultura della positività in un mondo in cui viene data maggiore attenzione alle notizie negative, contribuendo allo sviluppo e alla promozione della pratica collaborativa e della condivisione, stimolando e favorendo lo sviluppo della gentilezza e della comunicazione gentile, riducendo la rivalità e le dinamiche di conflitto nella società. Perseguendo questi obiettivi Mezzopieno ha lanciato una campagna per la parità di informazione positiva nei notiziari. La sfida consiste nel dare uguale spazio, nei giornali e telegiornali, alle buone notizie e a quelle cattive, dando maggior valore alla capacità delle persone di creare bellezza e armonia. L'intento di Mezzopieno è quello di valorizzare i successi e l'impegno di persone che ogni giorno cambiano la società con la loro buona volontà e attraverso la collaborazione, invece di dare attenzione unicamente a lamentele, polemiche e notizie di carattere vittimista che non rispecchiano la realtà nel suo complesso.

Il modo in cui viene descritta la realtà è essenziale per trasmettere valori, buoni propositi, fiducia nell'altro e nel domani; l'interpretazione e la spiegazione di eventi della propria vita in chiave positiva portano effetti positivi anche sulla salute delle persone. La Division of Adult Psychiatry nella Mayo Clinic di Ronchester nel Minnesota ha dimostrato attraverso uno studio (Maruta, Colligan, Malinchoc & Offord, 2000) che a seconda di come le persone spiegano gli eventi della loro vita essi sono più o meno predisposti alla morte precoce: uno stile esplicativo pessimistico degli eventi è associato in modo significativo alla mortalità, in quanto il soggetto non è in grado di trovare prospettive

alternative. Johnson, Crofton e Feinstein (1996) hanno invece osservato come uno stile esplicativo positivo sia collegato a situazioni piacevoli e ottimali portando ad una riduzione dei sintomi della depressione in pazienti psichiatrici. Il Movimento dimostra quindi come essere in contatto quotidiano con la divulgazione di positività può aiutare ad assumere un atteggiamento positivo che si configura come una lente che aiuta le persone a riconoscere le dimensioni più positive della realtà in cui si trovano.

La filosofia del Movimento prevede che per diventarne membro sia sufficiente condividere e identificarsi con i principi del movimento stesso e essere interessati alla diffusione della cultura della positività. La disponibilità e “il contributo dell’esperienza di ogni membro è condiviso ed è messo a disposizione del confronto e dell’arricchimento reciproco, in un percorso comune aperto”. I soggetti possono quindi partecipare in modo attivo ai diversi percorsi che vengono proposti e alle attività in corso, possono proporre e contribuire alla realizzazione delle attività e dei progetti che sono la realizzazione concreta di idee che si pongono come alternative alle dinamiche di separazione, di disequilibrio e di conflitto.

1.3 La collaborazione con il Greater Good Science Center

Nel diffondere la cultura della positività il Movimento Mezzopieno affianca un movimento scientifico californiano, il Greater Good Science Center di Berkeley, col quale collabora e condivide alcuni dei suoi temi centrali: felicità, benessere e cambiamento. Nei seguenti paragrafi verrà proposta una panoramica dell’istituzione e verranno analizzati i maggiori punti di contatto tra i due movimenti.

Il Greater Good Science Center (GGSC) è un’organizzazione no-profit, un movimento scientifico di ricerca che, come si può leggere sul suo sito web ufficiale (https://ggsc.berkeley.edu/who_we_are), “studia la psicologia, la sociologia e le neuroscienze del benessere e insegna le capacità che promuovono una società rigogliosa, resiliente e compassionevole”, esplorando la “scienza di una vita piena di significato”, raggiungibile attraverso “legami sociali solidi e comportamento altruistico”. Il Centro mira quindi alla costruzione di una società più gentile e compassionevole, a un livello più ampio di quello individuale. La mission, sempre presentata sul sito web del movimento, è

improntata infatti a un cambiamento culturale del modo di vedere la natura umana (“in modo che la gentilezza e la compassione non siano viste come meno “naturali” per gli uomini rispetto all’egoismo e all’aggressività”), e a una maggiore consapevolezza del benessere socio-emozionale e dei fattori che possono influenzarlo. Per promuovere, in sostanza, non solo individui felici, ma soprattutto istituzioni (famiglie, classi, ambienti di lavoro, comunità,...) che sappiano favorire il benessere dei propri membri.

Alcuni punti chiave della filosofia del GGSC sono i seguenti:

- la compassione è un tratto umano fondamentale: questo lato umano positivo può essere coltivato negli individui attraverso ambienti di vita che promuovono la cura dell’altro e la cooperazione. Studiare il bene, la salute, la positività è tanto importante quanto analizzare il male, la patologia;
- la felicità non dipende esclusivamente da una predisposizione genetica, ma può essere insegnata attraverso la pratica. L’altruismo è un ingrediente fondamentale dell’essere felici;
- il benessere individuale contribuisce al benessere sociale e il benessere sociale promuove il benessere individuale;
- la scienza ha il compito di non agire solo in astratto, ma di essere applicata in favore del miglioramento della vita degli individui.

Il Greater Good Science Center (inizialmente chiamato Center for the Development of Peace and Well-Being) fu fondato nel 2001 da due studenti dell’Università di Berkeley (California), Thomas e Ruth Ann Hornaday, in collaborazione con alcuni psicologi della stessa università: Dacher Keltner, Philip e Carolyn Cowan e Stephen Hinshaw. Il principio che guidò la nascita del Centro fu la volontà di creare un’istituzione che da un lato sponsorizzasse la ricerca accademica interdisciplinare, e dall’altro ne diffondesse i risultati tra le comunità di genitori, insegnanti e cittadini, perché chiunque potesse beneficiare delle scoperte scientifiche applicandole alla propria vita privata e/o professionale. Nel 2002 il Centro ottenne i primi assegni di ricerca e nel 2004 lanciò il Greater Good, una rivista che ancora oggi (sotto forma di rivista online) raccoglie i più innovativi e importanti risultati di ricerca sui temi della felicità e dell’altruismo, con un’attenzione particolare alla connessione tra teoria e pratica. A seguito del considerevole successo della rivista il Centro fu quindi ribattezzato Greater Good Science Center e proseguì la sua attività promuovendo numerose iniziative, tra cui seminari per professionisti, corsi online, blog di supporto

genitoriale e programmi di educazione. Tra le molteplici attività verrà approfondito, nel paragrafo successivo, il programma Greater Good in Action, per la sua particolare affinità con il Movimento Mezzopieno.

1.3.1 Greater Good in Action e i 52 passi

Greater Good in Action (GGIA) è un'iniziativa lanciata dal GGSC nel 2015, in collaborazione con il laboratorio di innovazione sociale HopeLab. Si tratta di un “manuale di istruzioni” che permette agli individui di migliorare il proprio benessere sociale e relazionale attraverso lo sviluppo di attitudini positive quali gratitudine, resilienza, gentilezza, mindfulness ed empatia, sulla base di evidenze scientifiche che dimostrano come queste competenze possano essere apprese e implementate nel tempo e come esse contribuiscano alla nostra felicità. La particolarità di GGIA consiste nel rendere l'evidenza scientifica a portata di tutti, attraverso una proposta articolata in piccoli step (chiamati esercizi o pratiche) in cui l'individuo può impegnarsi autonomamente o insieme ad altri. Gli step sono classificati in tre diversi livelli di difficoltà e a seconda dell'attitudine che contribuiscono a sviluppare. Riguardo alla gentilezza, per esempio, possiamo trovare i seguenti: 15 minuti al giorno di loving-kindness meditation, 5 gesti di gentilezza spontanei alla settimana, 15 minuti di narrazione della meraviglia, e altri ancora. Ogni esercizio è accompagnato dalla spiegazione dettagliata di come deve essere svolto (*how to do it*) e dei suoi benefici (*why you should try it*), nonché di come esso funziona (*why it works*) e dai riferimenti scientifici che lo dimostrano (*evidence that it works*); ancora una volta l'obiettivo è diffondere il più possibile la scienza del benessere e della felicità tra tutti coloro che potrebbero beneficiarne, o meglio ancora far sì che ognuno possa costruire la propria “ricetta della felicità”, personalizzando in modo creativo le pratiche proposte e trasformandole in abitudini sempre più consolidate.

Analogamente al Greater Good in Action, il progetto dei 52 passi promosso dal Movimento Mezzopieno rappresenta un percorso composto da 52 diversi step settimanali, da svolgere nelle 52 settimane che compongono l'anno solare. Si tratta di un cammino di crescita e cambiamento personale che ha l'obiettivo di cambiare il modo di vedere le cose, arrivando ad avere uno sguardo positivo sul mondo, in pieno rispetto della filosofia

Mezzopieno. Gli impegni settimanali sono riconducibili a quattro diverse aree: il rapporto con se stessi e con il proprio inconscio, le relazioni, la spiritualità e il rispetto dell'ambiente. Al cammino individuale viene affiancato un cammino di gruppo: i partecipanti si incontrano una volta al mese per condividere i passi fatti e ragionare su quelli ancora da intraprendere, in un'ottica di confronto e condivisione.

Oltre a diffondere la scienza della felicità attraverso il progetto dei 52 passi, il Movimento Mezzopieno traduce le pratiche di Greater Good in Action per pubblicarle sulla rivista del Movimento, "Mezzopieno News", nella rubrica "Le buone abitudini".

Un'ulteriore occasione di partnership potrebbe essere rappresentata, in futuro, dal contributo del Movimento Mezzopieno alla ricerca accademica sui temi di cui entrambe le organizzazioni si occupano.

1.4 Le attività del Movimento

Il Movimento Mezzopieno è protagonista e promotore di numerosi progetti attualmente in corso. Essi si possono dividere in progetti per i singoli cittadini, progetti per le istituzioni e progetti internazionali. Tra i primi possiamo elencare:

- Mezzopieno News, descritto nel primo paragrafo come esempio di comunicazione costruttiva e collaborativa;
- il cerchio della Gratitude: consiste nella diffusione della positività e della collaborazione tra persone attraverso relazioni di gratuità e di gratitudine. Esso in particolare si occupa delle relazioni che vengono a crearsi intorno alla distribuzione di Mezzopieno News dove "ogni copia donata è frutto di un rapporto e di un impegno e diventa icona portatrice di positività che alimenta un movimento circolare";
- Campagna per la parità di informazione positiva: per riservare alle buone notizie almeno la metà dello spazio di giornali e telegiornali;
- i 52 passi, progetto già citato a proposito della collaborazione con il Greater Good Science Center dell'Università di Berkeley;
- progetto DECOMPOSED – i rifiuti prendono vita: questa iniziativa nasce come

proposta di riflessione sulla società consumistica: la natura prende vita dai materiali responsabili della sua stessa distruzione. Essa contribuisce a dare valore al rifiuto esaltandolo e rendendolo fruibile a tutti.

I progetti che coinvolgono le scuole sono la Giornata nazionale dei giochi della gentilezza e i laboratori di comunicazione gentile nelle scuole. Queste iniziative verranno descritte e analizzate in modo approfondito nel capitolo 2 dell'elaborato, "Il Movimento Mezzopieno nelle scuole", poiché la presenza del Movimento in questo contesto costituisce l'oggetto principale di questo lavoro.

Mezzopieno è presente anche nelle aziende, attraverso programmi di comunicazione gentile che promuovono il benessere delle persone che vi lavorano. Questi interventi favoriscono l'organizzazione positiva e la pratica collaborativa nel luogo di lavoro.

Una parte importante delle attività del Movimento riguarda inoltre la ricerca sui temi della positività, del benessere, della felicità e dell'altruismo. I progetti nelle università prevedono diversi programmi di ricerca per la pubblicazione e la diffusione scientifica. Il Gruppo di Ricerca Mezzopieno ha, tra le altre cose, sviluppato l'Indice di Benessere Armonico, un indicatore del benessere globale che sintetizza in modo armonico diversi elementi sociali e individuali, mettendo in relazione variabili oggettive e soggettive che si possono rintracciare nella vita della comunità. Le variabili rilevate sono: percezione del benessere, qualità delle relazioni, grado di fiducia, aspettative, grado di libertà, autorealizzazione, consapevolezza dell'essere, percezione della giustizia, armonia con la comunità, percezione di sicurezza, qualità del tempo, rapporto con la natura e l'ambiente, percezione di serenità, responsabilizzazione e partecipazione. Secondo l'ottica di partecipazione e collaborazione sostenuta da Mezzopieno l'indicatore viene costantemente perfezionato e aggiornato, arricchendosi con il contributo di università, ricercatori, organizzazioni e singoli cittadini.

Infine si possono citare i progetti di cooperazione nazionale e internazionale sostenuti da SEMI Onlus, partner della rete Mezzopieno. Tra questi troviamo alcuni progetti in paesi in via di sviluppo che riguardano:

- Programmi di ricostruzione: permettono di dare una casa ai senza tetto, creare nuove scuole, fornire strutture per la conservazione delle derrate alimentari.

- Sostegno all'infanzia: l'obiettivo è quello di portare cibo, educazione, cure mediche a orfani, disabili, bambini schiavi del lavoro e sieropositivi.
- Sanità: programmi che portano nei paesi aderenti cure mediche, terapie, assistenza nella cura di malattie come la tubercolosi, la malaria e la lebbra.
- Acqua: il programma prevede la costruzione di pozzi, fogne, canali per l'irrigazione, bacini di raccolta per garantire alle popolazioni questo bene primario.

Tra i progetti internazionali è presente anche la compensazione ecologica, “un programma di compensazione ambientale che si occupa di piantare ogni anno un numero di alberi equivalente alle emissioni prodotte.”. Infine, il Movimento Mezzopieno è attivo negli ospedali, nelle carceri, nelle parrocchie, nelle comunità e negli hospice.

1.5 Conclusioni

In questo primo capitolo il Movimento Mezzopieno è stato presentato nel suo complesso, con una particolare attenzione alla filosofia che ne guida e ne orienta la pratica (la filosofia Mezzopieno, appunto) e alle attività di cui il Movimento è protagonista. È stato fatto riferimento alla positività come via per il benessere e per la felicità: nel capitolo 2 dell'elaborato verrà analizzata una delle modalità con cui il Movimento Mezzopieno si rende promotore della diffusione della pratica positiva: gli interventi di educazione nelle scuole verranno descritti in modo approfondito in relazione con altri progetti simili, in quanto costituiscono l'oggetto della ricerca sul campo che ha guidato la stesura dell'elaborato.

2. Il Movimento Mezzopieno nelle scuole

In questo capitolo viene analizzata l'attività del Movimento Mezzopieno nelle scuole. Dal lancio del progetto, il Movimento ha raggiunto 960 scuole in tutta Italia, per un totale di circa 26.000 studenti coinvolti. Di queste scuole, una decina nella città di Torino e nella prima cintura aderisce all'intervento completo (composto da tre incontri, come verrà descritto nel corso del capitolo), mentre altre seguono il programma in remoto, aderendo all'attività del TG delle Buone Notizie attraverso il kit che viene inviato loro dal Movimento perché possano svolgerla in modo indipendente, e alla Giornata Nazionale dei Giochi della Gentilezza. Questa iniziativa è promossa dall'Associazione Culturale Cor et Amor, partner della rete Mezzopieno, e ha l'obiettivo di "circondare bambini e ragazzi di gentilezza coinvolgendo i differenti ambiti della loro quotidianità (famiglia, scuola, tempo libero, sport)" (www.giornatanazionaledeigiocidellagentilezza.it). La prima edizione è stata nel 2016 e ha coinvolto 302 classi dall'asilo nido alle scuole secondarie di primo grado. Le due edizioni successive hanno esteso la partecipazione anche ad altri contesti di appartenenza dei ragazzi, dalle associazioni sportive ai gruppi scout, passando per biblioteche e associazioni culturali. L'edizione più recente, svoltasi il 21 e 22 settembre 2018, con il tema "Giochiamo insieme per circondare i bambini di GRATITUDINE" ha raggiunto più di 22.000 bambini e ragazzi in tutta Italia.

Un gruppo di volontari del Movimento esperti in materia di educazione e di comunicazione ha reso la positività e la gentilezza oggetto di un laboratorio ad hoc per le scuole per la prima volta nel 2014; i laboratori erano incentrati principalmente sulla comunicazione gentile. Il coinvolgimento più sistematico delle scuole nella realtà del Movimento è poi avvenuto a partire dalla richiesta di alcuni insegnanti che avevano conosciuto Mezzopieno attraverso la rivista e attraverso la presenza della rete Mezzopieno sul territorio, in particolare negli ospedali e negli hospice. Il programma è stato quindi ideato con il coinvolgimento degli insegnanti stessi, e implementato fino a essere inserito nei programmi del Piano per il Diritto allo Studio e nel Centro per i Servizi Didattici del Ministero della Pubblica Istruzione.

Ad oggi il progetto completo, rivolto a ragazzi dalla 4^a elementare alla 3^a media, si pone come obiettivo primario la diffusione della cultura della positività, sia tra gli studenti sia tra gli insegnanti degli Istituti coinvolti. I laboratori educano gli alunni alla lettura e alla scrittura positiva, alla comunicazione gentile e alla pratica gentile; infine, attraverso la distribuzione della rivista Mezzopieno News, il Movimento si impegna nella diffusione di buone notizie e

di buone pratiche. Tra i beneficiari diretti del progetto rientrano quindi gli studenti e il corpo docente degli Istituti didattici, mentre i beneficiari indiretti sono le famiglie degli studenti. Per quanto riguarda la metodologia, il Movimento provvede a prendere contatti personalmente con gli Istituti scolastici, con i Dirigenti e alcuni insegnanti di riferimento per il progetto. Tutte le attività svolte, gli strumenti e i materiali utilizzati sono gratuiti. Al termine del progetto sono previsti alcuni incontri di valutazione finale con gli insegnanti coinvolti, durante i quali, tramite interviste semi-strutturate, si verifica l'andamento delle attività e si richiedono agli insegnanti eventuali proposte e modifiche.

Ogni laboratorio è strutturato in tre incontri, che nei prossimi paragrafi verranno descritti e analizzati, prima singolarmente e poi in modo trasversale. Le informazioni riportate nel capitolo provengono dalla descrizione dei laboratori presente sul sito web del Movimento, dal dialogo con gli ideatori e i conduttori del progetto, dalla lettura del “Progetto MEZZOPIENO NELLE SCUOLE – Per la diffusione della cultura della positività e della gentilezza” e dalle osservazioni personali degli incontri nelle scuole. Per la metodologia delle osservazioni nelle scuole si rimanda al capitolo 3 dell'elaborato, “La ricerca sul campo”.

L'ultimo paragrafo si pone l'obiettivo di confrontare il progetto con altri interventi di psicologia positiva, nella cornice dell'educazione positiva.

2.1 Il primo incontro: la filosofia Mezzopieno, un approccio felice alla vita

Il primo dei tre incontri ha lo scopo di presentare agli studenti ciò che vi è dietro al Movimento Mezzopieno, introducendo i temi della felicità, della comunicazione gentile e della gentilezza. Esso viene condotto da un operatore del Movimento, che tramite la testimonianza della propria esperienza di vita, con l'aiuto di materiali video di diverso tipo e attraverso l'interazione conduce gli studenti lungo una riflessione che parte dal tema della felicità e si conclude con la comunicazione positiva. L'incontro ha una struttura tipo, che può variare a seconda di come rispondono gli alunni, del grado di partecipazione e di interesse ai vari stimoli proposti e della direzione che prende il ragionamento.

L'incontro si svolge solitamente in uno spazio diverso dall'aula di lezione ordinaria della classe, e gli alunni, quando è possibile, si sistemano in cerchio o a semicerchio. La disposizione delle sedie in questo modo, infatti, “consente di vedersi e di ascoltarsi a vicenda in modo più diretto, con attenzione e intensità maggiori, ed esplicita l'idea che l'apprendimento è uno scambio alla pari.” (Di Cesare, Giammetta, 2011, p. 104).

Lo stile di conduzione del laboratorio, comune ai tre incontri che costituiscono il progetto, è infatti aperto, partecipativo: il conduttore lascia spazio agli interventi degli studenti, alle loro domande e alla condivisione delle loro esperienze, e in genere le classi rispondono in modo molto positivo alla sfida di partecipazione che viene lanciata loro. La letteratura dimostra infatti come l'efficacia sia maggiore negli interventi educativi e di promozione del benessere che adottano strategie di tipo interattivo (coinvolgimento attivo dei partecipanti, interazione di tutti i soggetti coinvolti) rispetto agli interventi di ordine informativo e nozionistico (Santinello, Vieno, 2007).

Particolarmente significativo rispetto al tema è l'esperimento condotto da Lewin nei primi anni Quaranta, a proposito del legame tra partecipazione e cambiamento. Nel corso dell'esperimento vennero organizzati alcuni programmi, rivolti a diversi gruppi di casalinghe, che avevano come scopo il cambiamento delle abitudini alimentari, attraverso due modalità differenti di costruzione della conoscenza. Nel primo caso gli interventi erano guidati da esperti, che conducevano conferenze e lezioni con un basso livello di interazione con i destinatari dell'intervento; il cambiamento delle abitudini alimentari a seguito di questo intervento di tipo informativo fu del 3% dei partecipanti. In un secondo caso, le casalinghe furono invitate a partecipare a discussioni di gruppo guidate da uno psicologo (che non era quindi un esperto in materia di alimentazione), che prevedevano il contributo di tutti i partecipanti in un'ottica di maggiore condivisione, anche se meno ricche dal punto di vista delle informazioni. Nel 32% delle casalinghe coinvolte fu riscontrato un cambiamento nel consumo alimentare, contro al 3% di coloro che avevano partecipato agli interventi del primo tipo (Gattino, Miglietta, Converso, 2008).

In apertura del laboratorio il conduttore, dopo essersi presentato e aver introdotto il tema della felicità, invita gli studenti a riflettere a partire da un'immagine o attraverso un brainstorming. La riflessione ruota anche intorno alla metafora del bicchiere mezzo pieno e mezzo vuoto, e all'importanza di considerare sempre i due punti di vista, le due facce della medaglia. Il discorso prosegue con la testimonianza dell'esperienza di vita dell'operatore, dalla quale scaturisce la riflessione sui seguenti temi: la felicità in relazione alla ricchezza, la positività e la gratitudine, la fondazione del Movimento Mezzopieno. Gran parte della riflessione è dedicata al confronto tra India ed Europa, due realtà ed esperienze di vita differenti, che portano con sé le relative concezioni di benessere e di felicità.

In conclusione dell'incontro l'operatore presenta alcune delle attività del Movimento Mezzopieno, in particolar modo la rivista Mezzopieno News, che viene consegnata a ogni alunno. In questo modo viene introdotto il tema della comunicazione positiva, che sarà

oggetto del secondo laboratorio.

Durante tutto l'intervento vengono dispensati piccoli consigli di felicità, ossia semplici buone pratiche che gli studenti (ma anche gli insegnanti) possono scegliere di portare avanti nel loro quotidiano, tra cui: la scatola della positività da riempire giorno dopo giorno con le esperienze mezzopieno della classe, e da aprire nei momenti di conflitto o di sconforto; il taccuino delle tre cose di cui essere grati, da compilare ogni sera ripensando alla giornata trascorsa; e così via. Piccoli step di cui il Movimento si fa promotore attraverso i suoi membri, e che riprendono quelli proposti dal progetto dei 52 passi e dal Greater Good in Action dell'Università di Berkeley, iniziative descritte nel primo capitolo di questo elaborato.

Il linguaggio che guida il primo incontro dei laboratori Mezzopieno è quello emotivo. Le testimonianze personali, in forma narrativa, e la condivisione di sensazioni, vissuti ed emozioni, smuovono e toccano in modo particolare la sensibilità degli alunni. Essi infatti, come osservato durante la maggior parte degli incontri, di fronte ad alcuni contenuti particolarmente ricchi dal punto di vista emotivo, dimostrano un livello di attenzione più elevato e rispondono con un'attivazione emotiva maggiore, esprimendo interesse, stupore, meraviglia, condividendo le proprie esperienze di vita quotidiana. Il tema dell'empatia viene affrontato in modo particolare durante il terzo incontro del progetto, e pertanto verrà approfondito nel terzo paragrafo di questo capitolo.

2.2 Il secondo incontro: comunicare Mezzopieno

Il secondo incontro del progetto Mezzopieno nelle scuole ha l'obiettivo di promuovere la positività attraverso l'educazione a uno stile di lettura e di scrittura positivo e alla comunicazione gentile; si tratta di un vero e proprio laboratorio di giornalismo, condotto da una giornalista professionista. Gli insegnanti delle classi partecipanti possono scegliere tra due tipologie di incontro: (1) la stesura dell'articolo di giornale o (2) il TG delle buone notizie; la scelta varia a seconda delle caratteristiche degli alunni, del tempo che può essere dedicato dagli insegnanti all'attività al di fuori dell'incontro Mezzopieno, e a seconda di come il laboratorio può integrarsi con le attività didattiche curricolari della classe.

Entrambi i moduli prevedono un'introduzione ai temi della comunicazione e del giornalismo, con una particolare attenzione a come e quanto la comunicazione può influire sulle emozioni e attraverso la distinzione tra comunicazione *Mezzopiena* e comunicazione *Mezzovuota*. L'introduzione teorica è supportata dalla visione di alcuni video esemplificativi

dei due tipi di comunicazione, tra cui titoli di media come quotidiani e telegiornali locali, nazionali e internazionali, prevalentemente negativi. Un aspetto su cui la discussione verte in modo particolare è il tema delle fake news. Attraverso numerosi esempi la conduttrice del laboratorio guida la classe a ragionare intorno all'origine delle notizie false, a come riconoscerle ed evitare che si diffondano, anche attraverso la presentazione del "Decalogo Anti-Bufale" del Movimento Mezzopieno. In diversi incontri osservati, questo aspetto ha suscitato negli alunni delle scuole medie un interesse considerevole, trattandosi probabilmente di un fenomeno che li riguarda da vicino nella loro quotidianità; gli alunni stessi hanno portato numerosi esempi di comunicazione Mezzovuota che possono incontrare ogni giorno sui social networks più utilizzati, dal fenomeno degli haters a quello delle catene di Sant'Antonio, ancora oggi ampiamente diffuse soprattutto grazie all'utilizzo di Whatsapp e in generale della messaggistica gratuita. L'attualità dell'argomento e l'interesse che esso suscita negli studenti più grandi potrebbero rappresentare un buon punto di partenza per sviluppare il tema in modo più approfondito. Un'ulteriore riflessione viene proposta sul ruolo giocato da ogni persona nel verificare le fonti dalle quali riceve le informazioni, nel riportare fedelmente ciò che le viene raccontato, e nello spezzare le catene comunicative Mezzovuote con cui entra in contatto. Il fenomeno della comunicazione deformata viene poi ripreso durante il terzo incontro con un gioco, che verrà descritto nel prossimo paragrafo.

La giornalista illustra poi agli studenti le nozioni principali della notizia e del giornalismo e la struttura tipica dell'articolo di giornale, dedicando un breve spazio a un gioco che consiste nel dare un titolo positivo a se stessi e ai compagni. Al termine dell'introduzione teorica l'incontro procede diversamente a seconda del tipo di lavoro scelto dagli insegnanti.

Nel primo caso, la stesura dell'articolo di giornale, la classe arriva all'incontro con alcuni testi che raccontano di notizie ed esperienze positive e costruttive, vissute in prima persona o di cui gli alunni sono venuti in qualche modo a conoscenza. I testi vengono letti ad alta voce, e sotto la guida della giornalista, con il contributo di tutta la classe, vengono trasformati in veri e propri articoli di giornale. Tutto il materiale prodotto viene raccolto, e alcuni degli articoli vengono pubblicati sulla rivista ufficiale del Movimento Mezzopieno, Mezzopieno News, nei suoi formati cartaceo e digitale.

Se invece la classe realizza il TG delle buone notizie, la seconda possibilità, gli studenti vengono divisi in gruppi. A ogni gruppo viene assegnata la copia di un giornale, con il compito di trovare una notizia positiva e costruttiva, analizzarla, riassumerla e riscriverla con parole proprie, cambiandone il titolo. Al termine dei lavori a gruppi viene allestito un rudimentale studio televisivo dove vengono effettuate le riprese del telegiornale, i cui

protagonisti e giornalisti sono gli alunni stessi. I video vengono poi montati dagli operatori del Movimento e pubblicati sul blog di Mezzopieno. Da quanto osservato durante gli incontri, questa seconda modalità di lavoro garantisce sicuramente un coinvolgimento maggiore degli studenti, i quali durante le attività a gruppi e le registrazioni dei video hanno tutti l'occasione di essere protagonisti, portando il loro contributo personale al lavoro collettivo. Il fatto di dover andare in scena davanti ai propri compagni, dover parlare davanti a tutta la classe ed essere filmati può indurre timore e imbarazzo (comunque presenti nel primo tipo di incontro, quando si procede con la lettura dei testi scritti dagli alunni davanti all'intera classe e agli insegnanti), ma al tempo stesso suscita l'attenzione e l'entusiasmo degli studenti, che si mettono in gioco sempre con molto impegno e serietà.

D'altro canto, il successo di questa modalità di incontro è strettamente connesso a due ordini di competenze implicitamente richieste agli alunni: le capacità di lettura, analisi critica, sintesi e rielaborazione degli articoli di giornale e la capacità di lavorare in gruppo. Per quanto riguarda le prime, è stato notato come in alcune classi il lavoro fosse notevolmente rallentato dalla necessità di guidare e supportare maggiormente i gruppi in questa attività. Questa difficoltà (riscontrata maggiormente nelle classi prime e meno frequentemente nelle classi seconde della scuola secondaria di primo grado) ha generato una riflessione, condotta insieme alla giornalista conduttrice del laboratorio, sulla necessità di modificare qualcosa nella gestione dell'incontro, prendendo in considerazione il fatto di proporre questa modalità solo alle classi più grandi o offrendo agli studenti materiale giornalistico già semplificato, in modo che il lavoro di rielaborazione delle notizie risulti alla loro portata.

Inoltre, questa attività viene svolta in piccoli gruppi di quattro o cinque alunni. Come già riportato, questo sicuramente permette una partecipazione maggiore degli studenti, e soprattutto di coloro che hanno più difficoltà a portare il proprio contributo al gruppo classe al completo. Allo stesso tempo lavorare in gruppo richiede competenze specifiche che non sempre gli alunni possiedono: saper comunicare, rispettare i propri compagni e fidarsi di loro, saper pianificare e organizzare il lavoro (Blatchford et al., 2006). All'interno dei gruppi possono quindi emergere alcune dinamiche che non garantiscono l'effettivo coinvolgimento di tutti i membri o il raggiungimento dell'obiettivo. L'operatrice del Movimento si alterna tra i diversi gruppi per aiutarli a organizzarsi il lavoro, supportarli in caso di difficoltà nell'attività richiesta e nella gestione delle dinamiche di gruppo emergenti, ma questo compito può risultare complicato data la numerosità dei gruppi in rapporto al numero di figure adulte presenti. Si tratta di una criticità accentuata nelle classi in cui gli insegnanti assumono un ruolo passivo durante l'intervento, e potrebbe essere ridotta proprio richiedendo in modo

esplicito la loro collaborazione in questa parte di lavoro.

Il secondo incontro si conclude con un video che viene mostrato alla classe: il boomerang della gentilezza, che introduce il tema centrale del terzo appuntamento.

2.3 Il terzo incontro: a scuola di gentilezza

Il terzo incontro diffonde la filosofia Mezzopieno configurandosi come un vero e proprio laboratorio di allenamento alla pratica della gentilezza. Esso consiste in un insieme di esperienze di gioco e di riflessione guidate da un'educatrice che da tempo collabora con il Movimento e si occupa di gentilezza.

L'incontro inizia con un'introduzione sul tema della gentilezza: in cosa consiste questa virtù, che valore ha, perché e come essere gentili. La gentilezza viene poi scomposta in circa venti virtù gentili, che gli studenti sperimenteranno attraverso il gioco. Tra queste è presente l'empatia, alla quale viene dedicato un ampio spazio di riflessione. Questo aspetto è infatti centrale per gli obiettivi del progetto Mezzopieno, poiché l'empatia è considerata uno dei fattori fondamentali per la messa in atto del comportamento altruistico (Gattino, Miglietta, Converso, 2008), e precede i comportamenti prosociali (Hoffman, 2000); la ricerca psicologica ha evidenziato inoltre numerose correlazioni non solo tra empatia e comportamento prosociale, ma anche tra la sua mancanza e il comportamento aggressivo e antisociale (Eisemberg & Sheffield Morris, 2001).

Con il termine *empatia* si intende l'attivazione emotiva che permette di provare compassione nei confronti di chi si trova in condizioni di disagio e sofferenza, per il solo fatto di osservarlo. Questa attivazione emotiva presuppone la capacità, di carattere cognitivo, di assumere la prospettiva di un'altra persona, con reazioni emotive di due tipi. Si può provare infatti *disagio empatico*, una sensazione di malessere dovuta al fatto di veder soffrire un'altra persona; in questo caso i comportamenti altruistici messi in atto hanno una motivazione egoistica, con il solo scopo di ridurre il proprio disagio. Si parla invece di *disagio simpatetico* quando si è realmente preoccupati per l'altro, e lo si aiuta con una motivazione puramente altruistica (Batson, 1990). Nella sua ipotesi empatia-altruismo Batson afferma anche che l'empatia deve essere pertanto distinta da alcuni altri concetti, o fenomeni psicologici, che ne sono precursori o facilitatori, ma che possono anche inibire il comportamento prosociale, attraverso la focalizzazione dell'attenzione sul sé e non sull'altro. Secondo lo studioso, inoltre, tutti i fenomeni psicologici correlati all'empatia sono dovuti a fattori situazionali più

che a disposizioni e tratti caratteriali (Batson, 2002). Nel corso della riflessione sul tema dell'empatia, la conduttrice del laboratorio si sofferma su un aspetto più specifico: la distinzione tra empatia, *empathy*, e compassione, *sympathy*. La precisazione, ampiamente discussa in letteratura (Hoffman, 2000; Batson, 2002), viene affidata alle parole di Brené Brown, ricercatrice presso l'Università di Houston, attraverso la visione di un video. Secondo Brown le due dimensioni, empatia e compassione, sono differenti perché la prima favorisce la connessione tra le persone, la seconda porta al distacco. L'empatia è definita un "sentire insieme", una scelta che rende vulnerabili poiché prevede innanzitutto la connessione con la parte emotiva di se stessi. La compassione invece tenta di "infocchettare la situazione dolorosa dell'altro", senza ottenere risultati, perché "difficilmente una risposta può migliorare le cose. Ciò che può migliorare le cose è la connessione umana." (<https://brenebrown.com/videos/>).

Lavorare sulle emozioni e sull'empatia risulta quindi essere un aspetto particolarmente importante, nonché un punto di forza delle attività del Movimento nelle scuole e un ulteriore approfondimento di questi temi potrebbe essere uno spunto perché i partecipanti si avvicinino sempre più alla filosofia Mezzopieno e al linguaggio della positività e della gentilezza.

Un secondo spunto di riflessione importante riguarda i punti di vista. La conduttrice del laboratorio mostra agli studenti alcune immagini che sono in realtà illusioni ottiche e nascondo al loro interno più interpretazioni e più disegni, e lascia che essi le osservino fino a quando ognuno di loro è riuscito a cogliere entrambe le rappresentazioni possibili. Questa attività suscita in genere un grande apprezzamento da parte della classe, e costituisce un buon punto di partenza per ragionare sull'esistenza di diversi punti di vista e sulla necessità di saper cambiare sguardo. La realtà infatti non è mai oggettivamente data, ma sempre costruita socialmente: la teoria delle rappresentazioni sociali spiega come i diversi aspetti della realtà vengono interpretati e definiti dalle persone in modo collettivo, e come queste ultime "ricostruiscono la realtà sociale, al fine di controllarla fisicamente e intellettualmente, adattarvisi, agire in essa, e dividerla con altri" (Gattino, Miglietta, Converso, 2008, p. 84). Anche secondo la teoria di campo lewiniana, per la quale il comportamento umano è sempre funzione dell'interazione tra fattori personali e ambientali, la realtà percepita dal soggetto prevale sempre sulla realtà fisico-oggettiva (Gattino, Miglietta, Converso, 2008). Inoltre, numerose ricerche dimostrano come uno stile esplicativo ottimistico degli eventi e della realtà sia correlato positivamente all'adozione di comportamenti salutari (Peterson, 1988 in Peterson & Steen, 2002) e in generale al benessere e alla salute (Kamen-Siegel, Rodin, Seligman & Dwyer, 1991 in Peterson & Steen, 2002). Ritornando al laboratorio, il ragionamento si

conclude con una poesia, esempio perfetto di come la modalità di leggere la realtà possa costruire la realtà stessa. La poesia, dal titolo “La giornata più brutta di sempre?”, composta da una studentessa diciassettenne di New York, Chanie Gorkin, viene letta dall’alto verso il basso, commentata dall’educatrice e dai ragazzi e infine letta nuovamente dal basso verso l’alto, con un cambio di prospettiva che conferma quanto detto fino a quel momento.

La giornata più brutta di sempre?

Oggi è stata la giornata più brutta di sempre

E non provare a convincermi che

C’è qualcosa di buono in ogni giorno

Perché, se guardi da vicino,

Il mondo è un posto piuttosto malvagio.

Anche se

Un po’ di gentilezza ogni tanto traspare

La soddisfazione e la felicità non durano.

E non è vero che

Sta tutto nella testa e nel cuore

Perché

La vera felicità si ottiene

Solo se la propria condizione è elevata

Non è vero che il bene esiste

Sono sicuro che sei d’accordo che

La realtà

Crea

Il mio atteggiamento

E’ tutto fuori dal mio controllo

E nemmeno tra un milione di anni mi sentirai dire che

Oggi è stata una bella giornata

(Adesso leggi dal basso verso l’alto)

L'incontro a questo punto entra nel vivo dei giochi della gentilezza, che hanno l'obiettivo di far sperimentare agli studenti le virtù gentili di cui si è parlato in precedenza. L'educatrice rivolge l'invito al gioco anche agli insegnanti, alcuni dei quali partecipano attivamente, mentre altri rimangono in disparte. Prima dell'inizio e al termine di ogni gioco la classe si dispone in cerchio. Le attività richiedono ai partecipanti di mettersi in gioco con serietà e impegno, anche se in alcuni casi questo può provocare imbarazzo o difficoltà; la conduttrice presta molta attenzione a tutto ciò che succede, valorizzando e sapendo cogliere qualsiasi contributo da parte della classe. In questa seconda parte di attività il focus non è posto sulla gentilezza soltanto come contenuto, ma anche sulla gentilezza come modalità utilizzata durante il gioco o durante le interazioni, e l'educatrice richiama l'attenzione dei ragazzi anche su questo livello. I giochi toccano varie sfaccettature della positività e della gentilezza: dall'attenzione e cooperazione al riconoscere le cose belle di sé e degli altri, dalla fiducia alla valorizzazione dell'errore, alla comunicazione positiva. Naturalmente non mancano le classi in cui gli allievi giocano contro voglia o si fanno coinvolgere a fatica, soprattutto nei giochi che prevedono il coinvolgimento fisico o quando viene chiesto loro di fare qualcosa di apparentemente infantile. Nel complesso però gli studenti accettano la dimensione ludica con entusiasmo e impegno ed essa, da quanto emerso durante le osservazioni sul campo, favorisce le connessioni tra gli alunni. I giochi sono infatti strutturati in modo tale da offrire la possibilità di giocare con i compagni che si conoscono meno o coi quali si è meno in relazione, ad esempio grazie alla formazione casuale delle coppie, quando il gioco lo richiede. Inoltre, prevedendo spesso la condivisione di sensazioni ed emozioni, si crea un'opportunità di apertura che dà risultati molto ricchi. In più di un'occasione alcuni alunni hanno espresso aspetti profondi di sé, che diversamente non avrebbero avuto opportunità di condividere con i compagni.

L'incontro si conclude con una riflessione finale all'insegna della magia, e gli alunni ricevono il diploma di classe Mezzopieno.

2.4 Una lettura trasversale

L'analisi e la riflessione svolte a posteriori sui tre incontri che costituiscono l'intervento del Movimento Mezzopieno nelle scuole hanno permesso di ragionare in modo trasversale sul progetto nel suo complesso e fare alcune considerazioni in relazione alla suddivisione e alla strutturazione dei tre moduli. I tre laboratori sono nel complesso ben integrati, e nella loro

diversità offrono alle classi una buona panoramica della cultura della positività promossa dal Movimento attraverso le sue, altrettanto variegata, attività. Di fatto il progetto si configura come un percorso che parte da un primo approccio al tema della positività attraverso il linguaggio dell'emozionalità, scende nello specifico della comunicazione positiva con il laboratorio di giornalismo, e si conclude intorno al tema della gentilezza con un'esperienza di tipo ludico-esprienziale più vicina al primo incontro che non al secondo. In effetti, tra il primo e il secondo appuntamento si percepisce un apparente salto di livello, da una dimensione più affettiva ed esperienziale a una più cognitiva e razionale. Nel corso del laboratorio di giornalismo poi la connessione con la vita quotidiana e l'esperienza diretta degli alunni riemerge attraverso alcune attività che richiamano il linguaggio degli altri incontri, tra cui la condivisione delle emozioni e un breve gioco. Questo gap potrebbe essere ulteriormente ridotto recuperando la dimensione ludica in fase di avvio dell'incontro, per poi procedere con la struttura classica del laboratorio.

Un'ulteriore riflessione trasversale ai tre moduli riguarda la presenza di contenuti che vengono proposti, con la stessa modalità o in forma diversa, più volte nel corso del progetto. Sicuramente questa ripetizione, che sia prevista o meno, ha il vantaggio di richiamare alla memoria più volte lo stesso concetto, rafforzandolo e rileggendolo magari a distanza di qualche settimana (che generalmente intercorre tra i vari appuntamenti). Tra questi contenuti troviamo la riflessione sui punti di vista, ripresa con sfumature e modalità differenti nel primo e nel terzo incontro, alcuni video e alcuni giochi. In particolare, nel secondo e terzo incontro viene proposto agli studenti di condividere una o più caratteristiche positive di sé e, successivamente dei propri compagni. Durante il secondo modulo questo viene proposto come esercizio giornalistico sui titoli di giornale, mentre durante i giochi della gentilezza si tratta di un modo per riconoscere il bello e il positivo che c'è in sé e nei compagni e sperimentare la comunicazione gentile e positiva. Pur trattandosi quindi dello stesso gioco, ma con obiettivi differenti e proposto a distanza di tempo, da quanto osservato durante gli incontri questo non influisce sul livello di interesse e di partecipazione della classe. In una sola occasione, in cui i due incontri si sono svolti a un solo giorno di distanza, gli alunni hanno riferito di aver già svolto in precedenza il gioco in questione, e la conduttrice del terzo modulo ha adattato le attività di conseguenza. In conclusione, è importante sottolineare che solo attraverso il confronto e la condivisione degli obiettivi e dell'organizzazione dei tre moduli gli operatori del Movimento, come essi stessi sostengono, possono offrire alle classi un intervento coerente e fare passi avanti nella diffusione della filosofia Mezzopieno e della gentilezza.

2.5 Gli interventi di psicologia positiva nelle scuole

In questo paragrafo il progetto Mezzopieno nelle scuole viene inserito nella cornice dell'educazione positiva, definita da Seligman, padre della psicologia positiva, "educazione alle abilità tradizionali e alla felicità" (Seligman et al., 2009, p.293). Secondo l'autore "le abilità che aumentano la resilienza, le emozioni positive, l'impegno e il significato possono essere insegnate a scuola", (Seligman et al., 2009, p.293), ed è importante che questo avvenga se si considerano i livelli crescenti di depressione tra i giovani e la sempre minore soddisfazione di vita nella popolazione, ma anche la sinergia tra le emozioni positive e l'apprendimento, che è a tutti gli effetti l'obiettivo primario delle istituzioni educative. Poiché i giovani, bambini e adolescenti, trascorrono la maggior parte del proprio tempo a scuola, essa inoltre "fornisce l'opportunità di raggiungerli e incrementare il loro benessere su larga scala" (Seligman et al., 2009, p.295).

Il Positive Psychology Program, promosso dal Dipartimento dell'istruzione degli Stati Uniti d'America, rappresenta il primo esempio di studio empirico che ha come oggetto un intervento di psicologia positiva con gli adolescenti (Seligman et al., 2009). 347 studenti di 14 anni furono assegnati casualmente alla condizione sperimentale, che prevedeva la partecipazione all'intervento di psicologia positiva, o al gruppo di controllo, che non partecipava alle attività. L'obiettivo del programma era aiutare gli studenti a identificare i loro punti di forza distintivi e a utilizzarli nella loro vita di tutti i giorni, attraverso circa 20 incontri da 80 minuti, distribuiti lungo tutto l'anno scolastico. I risultati dello studio hanno riportato che il programma ha incrementato negli studenti qualità riguardanti l'apprendimento e l'impegno a scuola (tra cui la curiosità, l'interesse per l'apprendimento e la creatività), così come abilità sociali e relazionali come l'empatia, la cooperazione e l'autocontrollo.

Pur essendo molto lontano dal Positive Psychology Program in termini di intensività e scientificità, il progetto Mezzopieno nelle scuole condivide con esso alcuni aspetti, come per esempio l'attenzione allo sviluppo di empatia, cooperazione e altre virtù gentili. Anche alcuni contenuti sono comuni ai due interventi, tra cui la proposta di scrivere ogni giorno tre cose positive della giornata, e l'attività che consiste nel trovare i propri punti di forza.

Un secondo esempio di intervento di psicologia positiva è il Well-Being Promotion Program (Suldo et al., 2015), per alcuni aspetti più simile alle attività condotte da Mezzopieno. Il programma, rivolto a studenti del quarto anno delle scuole elementari (9 e 10 anni), era strutturato in 11 incontri settimanali e si focalizzava sui seguenti punti: la relazione positiva tra insegnante e studente, i punti di forza personali, la gratitudine e la gentilezza, con

un incontro finale che riprendeva tutti gli aspetti. Anche tra queste attività se ne possono rintracciare alcune presenti in Mezzopieno nelle scuole, dai giochi cooperativi alla condivisione delle emozioni, ma soprattutto le riflessioni sulla gratitudine (con la proposta di creare un giornalino della gratitudine, che in qualche modo richiama il secondo incontro del Movimento, sul giornalismo costruttivo) e la gentilezza, vera protagonista dell'incontro conclusivo del progetto Mezzopieno.

Il Well-Being Promotion Program fu parte di uno studio che intendeva promuovere il benessere soggettivo degli studenti misurandone il livello prima dell'intervento, a intervento appena concluso e a distanza di due mesi dalla conclusione dell'intervento. Secondo i risultati, al termine dell'intervento gli studenti avevano un livello più alto di soddisfazione di vita, avevano provato più emozioni positive e apparivano più appagati rispetto a se stessi, ai propri compagni e rispetto al loro ambiente di vita. Questi cambiamenti, inoltre, persistevano anche a distanza di alcuni mesi dalla conclusione dell'intervento. Particolarmente significativo fu il cambiamento del livello di soddisfazione personale nei confronti dell'ambiente di vita, nonostante l'intervento non agisse direttamente su di esso; questo risultato fu interpretato come un riflesso della maggior consapevolezza, da parte dei bambini, degli aspetti positivi di ciò che li circondava, maturata in particolare attraverso le attività sulla gratitudine (Suldo et al., 2015). Allo stesso modo, il Movimento Mezzopieno non coinvolge le famiglie dei partecipanti in modo diretto, né agisce sul loro ambiente di vita. Tuttavia, in diverse occasioni gli studenti vengono invitati a riportare in casa ciò che hanno sperimentato durante i laboratori, attraverso piccoli giochi o piccoli esperimenti che prevedono il coinvolgimento dei genitori e funzionano attraverso il contagio del buonumore. La consegna della rivista Mezzopieno News, con l'invito a leggerla e a farla circolare tra parenti, amici e vicini di casa, rappresenta un esempio di questa divulgazione indiretta.

Alla luce di queste considerazioni, e della letteratura che sintetizza i principali risultati di ricerca in merito agli interventi di psicologia positiva nelle scuole (Hearon, 2017; Savage, 2011), si può affermare che il progetto Mezzopieno nelle scuole si inserisce a pieno titolo tra gli interventi di psicologia positiva, e le attività teoricamente fondate che lo compongono costituiscono a tutti gli effetti un intervento di promozione del benessere.

2.6 Conclusioni

Il progetto Mezzopieno nelle scuole, oggetto di studio del presente lavoro di tesi, è un intervento di psicologia positiva sotto alcuni aspetti paragonabile ad altri interventi tra cui il Positive Psychology Program e il Well-Being Promotion Program. Il progetto promuove la cultura e la pratica della positività attraverso tre incontri, che in questo capitolo sono stati descritti in modo approfondito. Il primo incontro introduce le classi ai temi della felicità e del benessere e alla filosofia Mezzopieno; il secondo modulo è un laboratorio di comunicazione positiva e giornalismo costruttivo; l'incontro conclusivo guida gli studenti nella sperimentazione della pratica positiva attraverso i giochi della gentilezza. Gli interventi sono stati oggetto di osservazione sul campo, strumento di ricerca che ne costituisce la prima parte e che nel prossimo capitolo sarà descritto dal punto di vista metodologico. Il terzo capitolo dell'elaborato presenterà infatti la ricerca sul campo che, attraverso le osservazioni ma soprattutto le interviste agli insegnanti, ha avuto l'obiettivo di esplorare le dinamiche attivate dagli interventi nelle classi partecipanti e indagare il cambiamento al loro interno.

3. La ricerca sul campo

Il terzo capitolo di questo elaborato ha l'obiettivo di presentare la ricerca sul campo che ha avuto come oggetto di interesse il progetto "Mezzopieno nelle scuole". L'obiettivo della ricerca è stato esplorare le dinamiche attivate dagli interventi nelle classi partecipanti e indagare il cambiamento al loro interno.

Nel corso del capitolo la ricerca sul campo verrà descritta dal punto di vista metodologico, e si presenteranno i risultati di ricerca, suddivisi per nuclei tematici di particolare rilevanza.

3.1 La ricerca sul campo: il metodo

Una prima parte importante di ricerca sul campo è costituita dalle osservazioni dei tre incontri del progetto Mezzopieno che sono state svolte nei mesi di ottobre e novembre. In totale sono stati osservati 15 incontri; i percorsi completi (nell'insieme dei tre moduli) osservati sono 3. Le scuole oggetto di osservazione sono tre scuole medie di diversi quartieri della città di Torino: due di queste sono situate in quartieri centrali, mentre la terza si trova in un quartiere periferico. Nel periodo dedicato alle osservazioni non è stato possibile partecipare ai laboratori nelle scuole elementari, che si svolgeranno prevalentemente nella seconda parte dell'anno scolastico.

L'osservazione condotta è stata di tipo partecipante, definita da Trincherò (2002) un'attività sistematica e intenzionale caratterizzata dall'interazione tra il ricercatore e i soggetti osservati, con i quali l'osservatore condivide il contesto e la situazione che essi vivono. Questo tipo di osservazione mi ha consentito, in quanto osservatrice, di inserirmi con più facilità all'interno dei gruppi classe e, soprattutto durante l'incontro dedicato ai giochi della gentilezza, ha permesso che gli studenti fossero meno in imbarazzo per il fatto di avere una presenza esterna ad osservarli e potessero comportarsi il più possibile con naturalezza. Essere parte attiva dei giochi inoltre è stato utile per cogliere alcune dinamiche che sarebbero state difficilmente visibili dall'esterno. Durante ogni incontro osservato è stata compilata una scheda di osservazione con le annotazioni più rilevanti; questo strumento verrà riportato come allegato al termine dell'elaborato.

La seconda parte di ricerca sul campo è costituita dalle interviste agli insegnanti che

hanno partecipato al progetto Mezzopieno nelle scuole in anni scolastici precedenti a quello corrente. Poiché uno degli obiettivi della ricerca era indagare il cambiamento suscitato dall'intervento nelle classi, è stato infatti scelto di coinvolgere nelle interviste insegnanti che, grazie al divario temporale tra la conclusione del progetto e il momento dell'intervista, potessero rileggere le dinamiche attivate dal progetto a distanza di tempo. I soggetti intervistati sono 4, di cui 3 insegnanti della scuola secondaria di primo grado e un'insegnante della scuola primaria. L'intervista, semi-strutturata, ha seguito una traccia che verrà riportata tra gli allegati dell'elaborato; qui di seguito vengono invece elencate le aree di interesse affrontate. (1) Prima dell'intervento: il legame con il Movimento Mezzopieno e la scelta delle classi da coinvolgere. (2) Durante l'intervento: i contenuti, gli aspetti e le dinamiche del progetto che risultano particolarmente efficaci e funzionanti nel catturare l'interesse degli studenti. (3) Il post-intervento: se e in che modo la presenza del Movimento nelle scuole favorisce un cambiamento, di che tipo e a quali livelli. Infine, è stato richiesto agli insegnanti di individuare eventuali aspetti del progetto che potrebbero essere modificati e migliorati e di fornire eventuali suggerimenti in questa direzione. Il fulcro dell'intervista è stato pertanto l'insegnante con la sua esperienza e il suo punto di vista del tutto personali, in quanto portatore di una conoscenza approfondita del proprio contesto di appartenenza.

Le schede di osservazione e le interviste degli insegnanti sono state analizzate in modo trasversale e confrontate tra loro. Particolarmente arricchente è stato l'emergere di molti punti in comune e di alcune differenze, anche in relazione ai contesti socioculturali molto diversi tra loro in cui Mezzopieno si inserisce portando le proprie attività. Nei paragrafi che seguono verranno presentati i risultati del lavoro di ricerca, e verranno trattati alcuni temi particolarmente ricorrenti e rilevanti.

3.2 Il legame con il Movimento Mezzopieno e la scelta delle classi

Dai risultati delle interviste emerge che nella maggior parte dei casi le scuole entrano in contatto con il Movimento tramite la rete Mezzopieno che opera sul territorio; attraverso amici, colleghi, conoscenti e per mezzo della sua rivista il Movimento si fa conoscere tra gli insegnanti e i dirigenti che richiedono l'attivazione dei laboratori nelle proprie classi e scuole. Anche la modalità di approccio tra l'istituzione scolastica e il Movimento riflette in pieno i principi di quest'ultimo, il quale si configura e si definisce, più che un ente formale,

una comunità, un gruppo di pensiero e di azione trasversale a più realtà eterogenee tra loro.

Per quanto riguarda la scelta delle classi da coinvolgere nel progetto, Mezzopieno propone il proprio intervento agli alunni dalla 4^a elementare alla 3^a media. Durante le interviste è stato possibile riflettere insieme agli insegnanti su che cosa comporti lavorare con fasce di età così vicine e al tempo stesso così profondamente differenti tra loro. Nelle scuole elementari le ultime due classi, 4^a e 5^a, sembrano essere le più adatte a ricevere la proposta avanzata; l'intervento è strutturato in maniera semplificata rispetto a quello proposto agli alunni più grandi, con contenuti più adatti all'età degli studenti.

L'intervista all'insegnante delle scuole elementari non ha riportato riflessioni significative su questo punto. Sono invece emerse considerazioni più interessanti sul coinvolgimento nel progetto delle diverse classi delle scuole medie; nelle scuole in cui sono state svolte sia le osservazioni che le interviste, i laboratori venivano proposti principalmente alle classi prime e seconde. Da quanto emerso dalla riflessione con gli insegnanti, lavorare con gli alunni delle classi prime può apparire più arduo in quanto alcuni aspetti dell'intervento presentano un livello di complessità troppo alto; inoltre (soprattutto quando il progetto è collocato nei primi mesi dell'anno scolastico) la classe è ancora in via di formazione, gli insegnanti conoscono poco gli alunni ed essi non sono ancora in confidenza tra loro. Da un lato questo rende più difficile poter lavorare sulle dinamiche relazionali di positività e gentilezza della classe, ma d'altro canto è un modo per impostare la classe, partendo da subito, su una modalità Mezzopiena (positiva e gentile) di interazione e di relazione. Questo però presuppone la disponibilità e l'impegno da parte dei docenti a portare avanti in modo continuativo il lavoro impostato dal Movimento nel proseguimento del triennio. Il tema del ruolo degli insegnanti verrà ulteriormente approfondito nel corso del capitolo.

Per quanto riguarda le classi seconde, esse sembrano rappresentare un buon compromesso tra il fatto di conoscere già la classe, le dinamiche relazionali che funzionano tra i suoi componenti e quelle su cui si può lavorare, e il fatto di avere (una volta concluso l'intervento) il tempo necessario per poter ancora lavorare sui temi proposti dal Movimento. Questa possibilità di portare avanti nel tempo il progetto è invece ridotta quando si propongono gli interventi alle classi terze.

In generale alcuni aspetti del progetto e dei singoli interventi sembrano essere più adatti e più vicini agli alunni di prima media, mentre altri vengono colti in modo più consapevole dagli alunni più grandi, nelle classi successive. Questa riflessione ha fatto emergere la necessità e la proposta, da parte di tutti e 3 gli insegnanti delle medie intervistati, di avere

un programma completo che possa essere ripetuto durante tutti e tre gli anni che compongono il triennio della scuola secondaria di primo grado, con un prodotto diversificato e più approfondito in relazione all'età degli studenti. Ad oggi, il Movimento Mezzopieno offre la possibilità di far partecipare nuovamente la stessa classe al progetto, l'anno successivo, con proposte laboratoriali leggermente differenti e adattate. Tuttavia, in base a quanto emerso durante le interviste e durante il confronto con alcuni insegnanti delle scuole in cui sono state condotte le osservazioni, questa opportunità non è sufficientemente esplicitata o conosciuta dai docenti, i quali tendono a non riproporre l'intervento alle classi che vi hanno già partecipato, non avendo ben chiaro se si tratterà di una ripetizione o meno. Questo resta pertanto un punto su cui fare chiarezza, valutando, nelle possibilità del Movimento, la creazione di un programma più ampio e corposo suddiviso sui tre anni, che potrebbe rendere il progetto maggiormente incisivo nel tempo.

3.3 L'interesse della classe nei confronti del progetto

La seconda parte di intervista era incentrata sugli aspetti del progetto Mezzopieno che catturano maggiormente l'attenzione degli allievi e sulle dinamiche che il Movimento mette in moto con la propria presenza nelle scuole. Tutti gli insegnanti intervistati hanno riferito un grande entusiasmo rispetto al progetto, con livelli di attenzione e di interesse molto alti da parte degli studenti.

Secondo gli insegnanti il tema della positività coglie gli alunni di sorpresa, trattandosi di qualcosa di nuovo, un'eccezione rispetto a ciò a cui sono abituati: è proprio il fascino della novità che li incuriosisce e li rende molto partecipi. Al tempo stesso, questo distacco tra i contenuti di cui Mezzopieno si fa promotore e la reale vita quotidiana degli studenti può far sì che essi percepiscano una distanza troppo ampia per riuscire a mettere in relazione la positività con la propria esperienza di vita. Questa riflessione è emersa in particolare con gli insegnanti di una scuola del quartiere Barriera di Milano di Torino, realtà in cui le famiglie, spesso con un background migratorio, vivono innumerevoli difficoltà dal punto di vista economico, sociale e di integrazione. A tal proposito, vengono riportate alcune affermazioni tratte da queste interviste, che sono ben rappresentative della riflessione condotta.

“Con i ragazzini noi proviamo a farla in classe, la cosa delle belle notizie (compilare un diario delle belle notizie che succedono all’interno della classe, o che i ragazzi vivono all’esterno della scuola), ma loro hanno un tipo di educazione, anche a casa, che non tiene minimamente conto di questo. In questa scuola molte famiglie sopravvivono... sopravvivono a se stessi, al giorno dopo, alle problematiche, ai casini di lavoro, ai figli che sono tanti e creano disturbi a scuola... l’importante è arrivare a sera, andare a dormire, e magari domani va meglio. Senza neanche stare a chiedersi troppo che cosa fare. Quindi loro lo vivono (l’esperienza con il Movimento Mezzopieno) come una cosa eccentrica.”

“Per loro le cose che vedono sono talmente grosse che subito li convincono, poi però tornano alla propria microrealtà, che però per loro è gigante. E quindi dicono “Sì, per lui è facile vivere senza braccia e senza gambe” (fa riferimento alla video-testimonianza di Nick Vujicic, mostrata durante gli interventi), però per sé trovano delle giustificazioni.”

“Molto spesso loro vedono la forza di volontà dell’individuo, come nel circo della farfalla per esempio, come qualcosa che fa parte di una realtà cinematografica, non reale. Anche se fai poi vedere le foto di lui (Nick Vujicic) che è veramente esistito... Ma loro sono talmente scoraggiati, perché provengono da famiglie scoraggiate, e vedono che la speranza quotidianamente non ce l’hanno. Non vedono cambiamenti nella propria vita, e non vedendo cambiamenti non credono sia possibile.”

La questione del coinvolgimento del contesto familiare verrà analizzata maggiormente lungo il capitolo, in particolare a proposito del tema del cambiamento. La riflessione sul rapporto tra finzione e realtà è legata invece a un aspetto degli interventi del progetto Mezzopieno nelle scuole che, più di altri, cattura l’attenzione degli alunni: la narrazione dell’esperienza di vita. Secondo quanto riportato da tutti gli insegnanti intervistati, e confermato dalle osservazioni sul campo, le classi sono molto coinvolte da tutti quei momenti che prevedono la narrazione di un’esperienza di vita, dalla testimonianza degli operatori del Movimento (durante il primo incontro) all’esperienza (sotto forma di video) del motivatore australiano Nick Vujicic, al quale è stato accennato in precedenza. Lo stesso vale per le occasioni in cui gli operatori, nel corso dei tre incontri, portano la propria esperienza personale di positività, attraverso semplici e brevi aneddoti di vita che rendono più evidente la connessione dei contenuti proposti con la vita reale. Le parole di

un'insegnante intervistata confermano quanto osservato durante i laboratori: spesso gli alunni mostravano difficoltà a ragionare in termini astratti e ipotetici, ed esibivano maggior interesse e partecipazione nei confronti dei contenuti più concreti e reali, cercando di trasferire sempre il ragionamento su un piano di realtà vicino alla loro esperienza.

“La testimonianza di vita di L. e la sua esperienza fatta in India secondo me ai ragazzi interessa. (...) Quindi il livello di attenzione è buono. (...) Quell'intervento lì, e poi li ho visti molto presi dal video di questo ragazzo (Nick Vujicic) e della sua esperienza. Diciamo che secondo me questi ragazzi hanno proprio bisogno di confrontarsi con questo, più che con cose astratte o concetti troppo lontani.”

Per quanto riguarda i tre interventi nello specifico, oltre alla dimensione della narrazione dell'esperienza, si può affermare (sempre sulla base delle osservazioni e delle interviste) che il formato video risulta sempre efficace nel mantenere alta l'attenzione degli alunni: anche i meno partecipi si riattivano di fronte allo schermo su cui viene proiettato qualcosa, e i filmati che supportano e arricchiscono lo svolgimento dell'incontro sono spesso tra i contenuti che rimangono più facilmente in memoria anche a distanza di tempo.

Rispetto al secondo incontro, il laboratorio di giornalismo, il suo punto di forza consiste nel trattare la positività da un punto di vista molto concreto, toccando temi molto vicini alla realtà degli studenti, in particolare quelli di seconda e terza media. Tra gli spunti di riflessione che vengono accolti con interesse ed entusiasmo dalle classi più grandi troviamo la comunicazione positiva sui social networks, il tema delle fake news e del cyber-bullismo; come accennato nel secondo capitolo dell'elaborato, questi temi meriterebbero di essere maggiormente approfonditi con gli studenti più grandi, e solamente sorvolati con gli alunni più giovani. In una delle interviste è emerso invece come, soprattutto negli anni passati, gli alunni fossero più affaticati dall'incontro sul giornalismo, più vicino a una lezione quasi esclusivamente teorica che non a un intervento più laboratoriale (forma che invece ha assunto sempre più recentemente).

Il terzo incontro, sui giochi della gentilezza, conquista gli alunni proprio per la sua essenza ludica, che viene accolta sempre in modo molto positivo. Il gioco e il divertimento infatti sono aspetti che gli studenti non sono abituati a ritrovare nella cornice scolastica, e ai quali i più grandi non sono quasi più abituati nemmeno al di fuori dell'ambito scolastico.

3.4 Il cambiamento e la scansione temporale degli interventi

Tra gli obiettivi di questa ricerca vi è indagare l'eventuale cambiamento che il Movimento Mezzopieno suscita nei contesti scolastici nei quali si inserisce.

Secondo Santinello, Dallago e Vieno (2009) il cambiamento e gli interventi volti a suscitarlo possono essere classificati a più livelli:

- a livello individuale si agisce sul soggetto “cercando di potenziare comportamenti e aspetti individuali in grado di incrementare il benessere dei singoli (...) e di rafforzare le relazioni con gli altri e con i propri contesti di vita (...) cercando di modificare abilità, conoscenze e atteggiamenti” (Santinello, Dallago, Vieno, 2009, p. 212). Modificare conoscenze, abilità e atteggiamenti è funzionale al cambiamento del comportamento e dello stile di vita.
- a livello di microsistema si interviene sui contesti di vita e sulle persone con cui il soggetto ha contatti diretti: rientrano in questo livello la famiglia, i compagni di classe e gli insegnanti, ossia la rete sociale dell'individuo. Lavorare a questo livello può apparire più complesso rispetto al considerare il solo livello individuale, ma porta benefici non solo al singolo soggetto, bensì a tutti coloro che ne fanno parte.
- a livello di organizzazione, come la scuola o il luogo di lavoro, si possono modificare alcuni aspetti su cui l'individuo non ha il controllo diretto, ma che possono comunque influenzare il suo comportamento nella direzione di un cambiamento.
- per livello di comunità si intende la rete di individui e organizzazioni interconnessi sul territorio. Il cambiamento a questo livello consiste nel potenziamento dei gruppi e della rete, in modo che essi possano aggregarsi e perseguire degli obiettivi comuni.
- a livello di macrosistema, il livello più distante dall'individuo, si agisce sulle condizioni economiche, sociali, politiche e culturali del territorio di appartenenza degli individui.

Nel valutare un intervento risulta quindi necessario ragionare su quale tipo di cambiamento esso vuole ed è in grado di perseguire, per conoscere meglio i meccanismi su cui si sta agendo. Le interviste condotte durante la ricerca sul campo hanno pertanto indagato se fosse possibile parlare di cambiamento, e a quale livello. Il livello individuale e il microsistema sono sicuramente i livelli sui quali il progetto “Mezzopieno nelle scuole” incide di più.

Per quanto riguarda il cambiamento individuale nell'insegnante, tutti i docenti

intervistati hanno definito partecipare agli interventi molto arricchente; entrare in contatto con la realtà del Movimento Mezzopieno ha permesso loro di compiere un cambio di prospettiva nel modo con cui affrontano la vita, e l'aspetto che sembra colpirli maggiormente è il tema della comunicazione positiva, e di come sia necessario e possibile ritrovare il bello e il buono nell'informazione quotidiana, impregnata di pessimismo e negatività.

Nel riflettere sul cambiamento negli allievi, dai risultati delle interviste emerge che in alcuni casi si può vedere un cambiamento negli atteggiamenti e nel comportamento (l'insegnante delle scuole elementari riferisce di alunni più gentili, rispettosi nel modo in cui interagiscono e chiedono le cose agli altri, generosi, più disponibili ad aiutarsi a vicenda), ma tutto si riduce all'immediato e difficilmente si prolunga nel tempo. Tutti i soggetti intervistati concordano sul fatto che un intervento isolato di circa sei ore non sia sufficiente a generare un cambiamento che persiste nel tempo, se i contenuti non vengono adeguatamente ripresi e coltivati.

A livello di dinamiche interpersonali e di clima della classe, l'intervento è stato giudicato particolarmente utile per il fatto di consentire la creazione di un lessico, un campo di referenza comune costituito dall'aver vissuto, tutti insieme, una determinata esperienza, alla quale attingere e fare riferimento nei mesi successivi quando necessario, in particolare in corrispondenza di episodi negativi su cui lavorare.

Negli allievi in cui si può riscontrare un cambiamento (come emerso dall'intervista all'insegnante delle scuole elementari), esso si riflette non solo nel rapporto con i compagni di classe e le maestre, ma anche nel rapporto con i genitori. Il coinvolgimento della famiglia risulta essere, sia dalle interviste che dalla letteratura, un nodo centrale nel supportare il cambiamento individuale degli allievi. Per Santinello, Dallago e Vieno (2009, p.222) la famiglia è "un contesto primario su cui agire se si vogliono ottenere modificazioni comportamentali sui suoi membri. (...) Difficilmente si otterrà un cambiamento duraturo senza il coinvolgimento delle famiglie e, soprattutto, dei genitori. (...) Se il cambiamento individuale non è sostenuto da contesti facilitanti si perderà o si ridurrà gradatamente.". Anche secondo gli insegnanti l'intervento Mezzopieno non deve rimanere una parentesi isolata, ma deve essere ripetuto nel tempo e ripreso a casa, in famiglia.

Al momento, i genitori giocano un ruolo secondario nelle attività del progetto. L'intervento nel suo complesso viene presentato loro (generalmente ai rappresentanti, a cui si affida il compito di essere portavoce per le altre famiglie) in sede di riunione di inizio

anno, o mediante comunicazioni scritte attraverso gli alunni. La condivisione approfondita dei contenuti dei laboratori è invece a discrezione dei singoli allievi, e di cosa essi raccontano o meno di quanto svolto in classe. Secondo gli insegnanti intervistati, la consegna della rivista Mezzopieno News è il mezzo più efficace nel raggiungere le famiglie, in particolare se essa contiene la pubblicazione dell'articolo scritto dai propri figli. Di seguito vengono riportate alcune affermazioni tratte dalle interviste a tal proposito:

“Le famiglie non hanno idea... Arriva a casa il giornale, ma non sappiamo che cosa ne facciano: se lo leggano, se non lo leggano...”

“Il giornale lo leggono, in base ai riscontri che ho avuto, se c'è l'articolo dei figli. Perché sennò non gliene frega niente a nessuno... Hanno talmente tanti casini...”

“Secondo me una cosa furba del progetto è che vengono dati i giornali ai ragazzi e loro se lo portano a casa. E noi spingiamo affinché possa essere un momento di condivisione, anche se chiaramente non tutti i ragazzi hanno gli strumenti per farlo, una volta a casa. Però noi poi chiediamo se sono riusciti a casa a leggere qualche articolo... Però ecco, sarebbe una cosa bella far arrivare alle scuole questi giornali per rinfrescare la memoria del progetto, fino a giugno. Poi magari non sempre, qualche mese sì e qualche mese no, perché immagino che la cosa abbia anche un costo. Però sarebbe un modo per riprendere un pochino la cosa, arriva anche di nuovo la copia alle famiglie, e loro si ricordano del lavoro fatto, potrebbe essere un'idea...”

Come si può leggere dall'ultimo estratto di intervista riportato, durante il confronto con gli insegnanti è emersa l'ipotesi di partire da questo punto di forza del progetto per ampliare ulteriormente il coinvolgimento dei genitori. Il Movimento Mezzopieno in realtà offre già agli insegnanti l'opportunità di richiedere per le loro classi l'invio della rivista cartacea da distribuire agli alunni (e di conseguenza alle famiglie), ma forse questa possibilità potrebbe essere resa più concreta inserendola in modo standard tra le attività dell'intervento, senza lasciare che sia a discrezione del singolo insegnante. L'arrivo della rivista diventerebbe in questo modo un appuntamento fisso che richiamerebbe alla memoria i contenuti affrontati durante l'intervento.

Altre proposte interessanti sono state elaborate durante il progetto stesso: un insegnante ha avanzato l'idea di aprire il primo incontro dell'intervento anche ai genitori interessati.

Soprattutto nel caso del contesto specifico della scuola da cui è emersa la proposta infatti, le cui famiglie vengono definite dagli insegnanti “scoraggiate”, “senza speranza”, sarebbe importante lavorare sui contenuti della motivazione e della positività, ampiamente affrontati durante il primo appuntamento del progetto. Da un'altra insegnante è nata invece la proposta di coinvolgere i genitori in un ulteriore incontro conclusivo che veda protagonisti gli alunni stessi, e che possa al tempo stesso rappresentare un'occasione di rielaborazione dei contenuti, magari a distanza di tempo, ed essere un momento di restituzione delle attività alle famiglie:

“E anche per coinvolgere i genitori si potrebbe studiare qualcosa, magari un momento di invito delle famiglie in cui far vedere loro delle slides del laboratorio stesso, con i ragazzi che presentano, non lo so... Qualcosa di laboratoriale che resti e che magari possa essere presentato.”

Nel corso delle interviste sono emersi alcuni spunti di riflessione sulla dimensione temporale degli interventi, come tema a sé e in relazione al tema del cambiamento: quanto dura il progetto, come esso si colloca all'interno dell'anno scolastico e come sono disposti gli interventi tra loro dal punto di vista temporale. Le riflessioni vengono qui di seguito riportate.

Un punto di forza del progetto risulta essere, secondo gli insegnanti, la sua dimensione temporale concentrata:

“Rispetto ad altri progetti (Mezzopieno) va bene perché è breve e si fa in un arco temporale breve, perché sono solo tre incontri. Altri progetti che magari sono più lunghi sono troppo dispersivi, o se sono troppo corti sono troppo poco incisivi. Quindi funziona.”

Il messaggio è concentrato, gli interventi non sono ripetitivi e pertanto non annoiano. Tutti gli insegnanti intervistati concordano inoltre sul fatto che la distanza ottimale (considerando l'attenzione dei ragazzi) tra un incontro e l'altro sia di una o due settimane; in questo modo l'attenzione e la motivazione degli allievi rimangono alte, e i contenuti proposti non si disperdono.

D'altro canto, in un'ottica di cambiamento, bisogna tenere conto del fatto che la lunghezza del progetto non appare sufficiente, senza un approfondimento successivo, a

generare un cambiamento che persista nel tempo. Nonostante questo, dilazionare maggiormente i tre moduli nel tempo non appare essere una soluzione efficace, se nel frattempo non vi è un lavoro da parte degli insegnanti.

Lo stesso ragionamento vale per il collocamento del progetto all'interno dell'anno scolastico. Posizionare l'intervento nei primi mesi dell'anno infatti, escludendo le prime settimane di avvio delle classi, in particolare quelle appena formate, offre l'opportunità di portare avanti il progetto e di lavorarci nei mesi successivi. Questa opportunità è al tempo stesso una responsabilità che deve essere colta dai docenti, se si vuole amplificare l'impatto che il Movimento Mezzopieno ha sulle classi. Vista la centralità dell'argomento nelle questioni affrontate, il paragrafo che segue sarà interamente dedicato al ruolo degli insegnanti nel progetto.

3.5 Il coinvolgimento degli insegnanti: per uno stile gentile di gestione della classe

Le osservazioni all'interno delle classi hanno permesso non solamente di mettere in luce aspetti riguardanti i contenuti dei laboratori, ma anche di riflettere su alcune dinamiche, più o meno gentili, di gestione della classe. È stato particolarmente interessante infatti considerare come il modo con cui gli insegnanti si relazionavano con gli alunni, richiamavano il silenzio, gestivano i loro interventi e la loro partecipazione, influisse sul clima che si creava in classe. In alcune occasioni, il discorso sulla comunicazione gentile entrava in contraddizione con la brusca modalità con cui l'insegnante presente richiamava un alunno, minacciando conseguenze negative, o ne interrompeva il contributo giudicandolo a priori non pertinente o non degno di considerazione. Al contrario, durante alcuni incontri è stato sperimentato uno stile veramente gentile e rispettoso del clima che si stava costruendo: i richiami erano ugualmente necessari e quindi presenti, ma venivano fatti sottovoce, avvicinandosi agli alunni interessati e non gridando da una parte all'altra dell'aula, la partecipazione era sempre incentivata e tutt'al più riorientata verso il focus della discussione quando non vi era attinente. Lo stesso stile gentile veniva adottato dagli operatori del Movimento, che quando necessario richiedevano il silenzio con tranquillità, cercando di coinvolgere gli alunni più irrequieti chiamandoli per nome, citandoli nei loro esempi e valorizzando qualsiasi tipo di contributo, che veniva letto sempre in chiave positiva. Particolarmente significativo riguardo a questo è quanto osservato durante uno degli incontri in una classe 1^a, in cui il passaggio dal secondo al primo stile era stato netto

ed evidente. Di seguito vengono riportate le osservazioni al proposito:

“L’insegnante di italiano esce dalla classe per il cambio dell’ora. Immediatamente il volume si alza e alcuni alunni iniziano a disturbare. B. (operatore del Movimento) richiama l’attenzione. L’insegnante di sostegno propone di spostare gli alunni che disturbano. Uno dei ragazzi più irrequieti viene spostato. La situazione migliora piano piano, anche grazie all’ingresso dell’insegnante dell’ora successiva. L’insegnante appena entrata però prende velocemente le redini dello svolgimento dell’attività. Riesce a tenere il silenzio con modalità molto direttive. Corregge gli studenti e gestisce i turni nel parlare e il gioco al posto di B.”.

Questo episodio è significativo in quanto permette di ragionare su come lo stile, più o meno direttivo, con cui la classe viene gestita, non sia in realtà congruente al livello di attenzione degli studenti, né sia particolarmente determinante nel favorire il silenzio della classe. Nell’episodio in questione, gli studenti erano, sebbene irrequieti, comunque attenti e molto partecipi sia con la prima insegnante, che aveva quello stile che potremmo definire gentile, sia quando si trovavano solo con la conduttrice del laboratorio. Non era necessaria quindi una presa di posizione così dura e invasiva da parte della seconda insegnante, che riusciva a ottenere sì un silenzio assoluto, ma a costo di un clima che disincentivava negli alunni qualsiasi tipo di intervento. Anche in altre occasioni è stato osservato come le modalità direttive e minacciose non fossero di alcun aiuto nel favorire un clima di attenzione e partecipazione. Da queste considerazioni è scaturita quindi la riflessione su uno stile gentile di gestione della classe, e su quanto possa essere importante lavorare con gli insegnanti affinché essi siano i primi promotori di positività e gentilezza tra i propri alunni e i propri colleghi.

Questo aspetto tuttavia è solo un indicatore di un tema più ampio già accennato in precedenza, che richiede un adeguato spazio di riflessione: il coinvolgimento degli insegnanti. Essi rientrano tra i beneficiari diretti del progetto “Mezzopieno nelle scuole” e, secondo quanto emerso dalle interviste, essi lo sono a tutti gli effetti. Tuttavia, durante le stesse interviste e soprattutto durante alcune delle osservazioni nelle classi, è stato osservato come in alcuni casi essi non siano realmente parte attiva degli interventi. Su 15 incontri osservati, in un solo caso l’insegnante non ha partecipato all’incontro ma è rimasta fuori dall’aula; in circa metà dei casi restanti gli insegnanti sono rimasti in disparte all’interno dell’aula svolgendo altri compiti, intervenendo solo per richiamare il silenzio se

necessario. Spesso i docenti che partecipano per la prima volta ai laboratori ne conoscono i contenuti e la modalità solo in modo superficiale, oppure non conoscono alcuni aspetti organizzativi di cui si occupa quasi sempre un solo insegnante referente per scuola (come ad esempio la possibilità di riproporre l'esperienza Mezzopieno anche a classi che vi hanno già partecipato in precedenza, tema già affrontato nel corso del capitolo). Senza addentrarsi nella questione della praticità che ha per il Movimento il fatto di avere alcuni insegnanti referenti del progetto dal punto di vista organizzativo, coinvolgere maggiormente tutti gli insegnanti che avranno modo di partecipare anche a uno solo degli incontri potrebbe avere diversi vantaggi.

Da un punto di vista pratico, la partecipazione attiva dei docenti sarebbe un punto di forza in modo particolare nel secondo e nel terzo modulo del progetto. Come accennato nel secondo capitolo infatti, durante il laboratorio di giornalismo gentile è stata talvolta riscontrata la criticità del dover seguire contemporaneamente più gruppi di studenti nel lavoro di analisi e scrittura dell'articolo di giornale. In questa occasione la collaborazione degli insegnanti potrebbe essere richiesta in modo esplicito, così da alleggerire il lavoro della conduttrice del laboratorio e garantire la riuscita del lavoro.

Durante il terzo incontro, sui giochi della gentilezza, il ruolo degli insegnanti è apparso essere ancora più significativo. Prima di iniziare l'esperienza di gioco, l'educatrice che conduce il laboratorio invita anche i docenti a partecipare, se lo desiderano, alle attività. Nei casi in cui essi hanno accettato l'invito, i risultati dell'interazione classe-insegnante sono sempre stati sorprendenti. In tutti i casi infatti si creava un clima particolarmente intenso, con una condivisione ricca e profonda di vissuti ed emozioni. Tuttavia, bisogna considerare e accettare il fatto che non per tutti gli insegnanti sia necessariamente facile calarsi in una dimensione di gioco che li pone sullo stesso piano degli studenti, obbligandoli ad abbassare le proprie difese e mettersi in gioco in tutto e per tutto. Lasciando quindi libero l'invito di partecipare ai giochi della gentilezza in prima persona, potrebbe invece essere utile coinvolgere i docenti in una condivisione (precedente all'incontro) un po' più approfondita di ciò a cui assisteranno e di come questo si svolgerà, nonché del significato delle esperienze che verranno proposte agli alunni. Durante uno degli incontri osservati per esempio è capitato che gli insegnanti, trovandosi prima in disparte e non avendo quindi chiare le finalità e le modalità di uno dei giochi proposti, richiamassero il silenzio giudicando inaccettabile lo svolgersi dell'attività in un clima di tale disordine. Oltre a minacciare il clima di gioco e divertimento caratteristico del terzo incontro e porsi in netta contrapposizione con chi lo conduce, questo episodio denota la

difficoltà (riscontrata anche durante altre osservazioni, al di là della situazione riportata) di alcuni docenti a rispettare la dimensione ludica proposta e a lasciar giocare liberamente gli alunni tollerando (se previsti dal gioco) anche il rumore e l'irrequietezza della classe.

Infine, come più volte affermato, gli insegnanti giocano un ruolo fondamentale nel portare avanti il lavoro iniziato dal Movimento Mezzopieno, rendendo i suoi effetti più prolungati nel tempo e proseguendo la strada verso il cambiamento. Un loro maggiore coinvolgimento prima e durante gli interventi potrebbe responsabilizzarli in questo senso, ancor meglio se supportati dal Movimento stesso anche una volta concluso il progetto. Ciò che è emerso dalle interviste rispetto a questo punto è la presenza di insegnanti volenterosi di proseguire il percorso, che non sanno però come fare, o non hanno abbastanza tempo, mezzi o motivazione per farlo.

Alcuni suggerimenti per poter agire in questa direzione provengono dagli insegnanti stessi. Una di essi ha proposto per esempio di aggiungere un quarto (o addirittura quinto) incontro riepilogativo a distanza di qualche mese dalla conclusione del progetto, per rispolverare i temi proposti e rinnovare il ricordo dell'esperienza vissuta. Una seconda idea, già citata a proposito del cambiamento, consiste nel rendere sistematico l'invio della rivista Mezzopieno News alle classi. In generale, il Movimento Mezzopieno potrebbe supportare la volontà degli insegnanti lasciando loro alcuni strumenti per continuare a vivere in modo Mezzopieno con le loro classi: la proposta lanciata dagli operatori durante gli incontri di creare in ogni classe la scatola della positività (o scatola delle cose belle) potrebbe per esempio essere resa più concreta se fosse già di per sé inclusa nel progetto, con l'invito a insegnanti e alunni a proseguire l'attività. Allo stesso modo, il Movimento potrebbe condividere con gli insegnanti materiale Mezzopieno aggiuntivo da utilizzare durante le lezioni e le attività nei mesi seguenti. In questo modo essi sarebbero guidati e incentivati nel proseguimento delle tematiche e la diffusione della cultura della positività sarebbe sempre più ampia.

3.6 Conclusioni

La ricerca sul campo oggetto di questo elaborato si è svolta attraverso osservazioni dei laboratori Mezzopieno nelle classi e interviste agli insegnanti che hanno partecipato al progetto. L'intervento ha dimostrato di possedere numerosi punti di forza e di suscitare un buon livello di interesse e partecipazione negli allievi. Per quanto riguarda il cambiamento,

esso è sicuramente presente negli insegnanti coinvolti, e in alcuni casi osservato anche nel comportamento degli allievi, a livello individuale e relazionale. Perché il cambiamento sia più consistente, esso ha bisogno di essere supportato anche dal contesto di vita degli allievi, in modo particolare il contesto familiare, e le proposte del Movimento Mezzopieno devono essere portate avanti nel tempo. Un ruolo centrale in questo senso è giocato dagli insegnanti, i quali hanno la responsabilità e l'opportunità di essere i primi promotori di positività e gentilezza nelle proprie classi. Per rendere questo possibile il Movimento potrebbe lavorare per un loro maggiore coinvolgimento, renderli più partecipi durante i laboratori e supportarli nel tempo nella diffusione della cultura della positività. Nel corso del capitolo sono stati forniti diversi suggerimenti pratici, proposti dagli stessi insegnanti intervistati, che insieme agli spunti di riflessione presentati guidano il Movimento Mezzopieno verso la valutazione delle proprie attività nelle scuole e un continuo miglioramento. Il lavoro svolto dal Movimento nell'educazione alla positività e alla gentilezza acquisterà un senso più ampio nel prossimo capitolo, nel quale ci si interrogherà sulle motivazioni dell'educare bambini e adolescenti in tale direzione.

4. Educare alla positività e alla gentilezza

Nel corso dell'elaborato il Movimento Mezzopieno e la sua attività nelle scuole sono stati descritti in modo approfondito e dettagliato. La ricerca sul campo presentata nel terzo capitolo ha permesso di coglierne alcuni aspetti di particolare rilevanza e di riflettere sulle dinamiche suscitate dagli interventi Mezzopieno nelle classi. Il presente capitolo avrà l'obiettivo di trarre alcune conclusioni sul senso di questa proposta educativa: perché educare alla positività e alla gentilezza?

4.1 La positività come qualità educabile, nell'individuo e nel contesto

Una prima risposta alla domanda che guida il capitolo è la seguente: bisogna educare alla positività perché essa si può imparare. La ricerca scientifica sul tema dell'ottimismo ha dimostrato non solo che esso è in stretta correlazione con il benessere individuale (Carver & Scheier, 2002), ma anche che l'approccio positivo alla vita è riconducibile solo in minima parte a una base genetica; per il resto esso è influenzato dalle esperienze condotte in età infantile e nel resto della vita. Seligman definisce l'ottimismo come stile esplicativo della causalità degli eventi. Questo stile può essere ottimistico o pessimistico ma, ciò che è importante, può essere appreso (egli parla appunto di *learned optimism*) dai bambini come dagli adulti (Seligman, 1991 in Roberts, Brown, Johnson & Reinke, 2002). Secondo l'autore e i suoi collaboratori (Seligman, Reivich, Jaycox & Gillham, 1995 in Roberts, Brown, Johnson & Reinke, 2002) l'ottimismo ha origine da una base genetica sulla quale poggiano le esperienze maturate nel corso della crescita, tra le quali assume un ruolo particolarmente importante l'ambiente del bambino. Gli adulti significativi (genitori ma anche insegnanti) influenzano il livello di ottimismo sviluppato dai bambini, in particolare attraverso i rimandi che essi danno loro, e per il fatto che generalmente questi ultimi tendono a imitarne lo stile esplicativo stesso.

Partendo quindi dal presupposto che la positività e l'ottimismo sono a tutti gli effetti educabili, di seguito verranno riportati alcuni dei benefici che, secondo la letteratura, derivano dalla diffusione dell'approccio positivo alla vita. Secondo Roberts, Brown, Johnson e Reinke (2002) i risultati degli studi condotti fin ora sul tema

“sembrano indicare che l'ottimismo può essere insegnato, e l'ottimismo appreso può

essere utile nell'alleviare e addirittura prevenire alcuni dei problemi dell'infanzia e dell'adolescenza. L'ottimismo può essere uno strumento molto valido che i bambini possono usare per affrontare le sfide e le avversità che sicuramente avranno di fronte.” (Roberts, Brown, Johnson & Reinke, 2002, p.666).

Alcuni ricercatori hanno inoltre dimostrato l'importanza di insegnare ai bambini le abilità legate alla positività e all'ottimismo durante la fase preadolescenziale: prima che essi raggiungano la pubertà, ma quando sono già abbastanza grandi da comprenderne i concetti (Seligman, Reivich, Jaycox & Gillham, 1995 in Roberts, Brown, Johnson & Reinke, 2002). Questo è di fatto ciò che avviene durante il progetto del Movimento Mezzopieno, che ha identificato negli studenti dalla 4° elementare alla 3° media i destinatari dei propri interventi.

I soggetti definiti ottimisti tendono ad avere risultati e prestazioni migliori a scuola, nel lavoro e nello sport e reagiscono alle situazioni avversative in modo migliore. I pessimisti si arrendono più facilmente, sono più passivi e hanno più problemi dal punto di vista sociale. Per quanto riguarda gli adolescenti, l'ottimismo è stato correlato negativamente con l'aggressività e l'abuso di sostanze (Roberts, Brown, Johnson & Reinke, 2002). Per quanto riguarda lo stato di salute fisica e mentale, l'ottimismo permette di vivere più a lungo (Seligman, 1991 in Roberts, Brown, Johnson & Reinke, 2002); lo stile esplicativo ottimistico è correlato con una risposta immunitaria efficace (Kamen-Siegel, Rodin, Seligman & Dwyer, 1991 in Peterson & Steen, 2002) e con l'adozione di diversi comportamenti salutari, quali fare esercizio fisico ed evitare il consumo di cibi grassi (Peterson, 1988 in Peterson & Steen, 2002).

I benefici della positività, tuttavia, non sono limitati al solo livello individuale. Secondo Seligman (2002) si possono distinguere due livelli di psicologia positiva: su un piano individuale si può parlare di tratti e abilità personali e interpersonali: amore, coraggio, perseveranza, capacità di perdonare, originalità, saggezza. A livello di gruppo si può lavorare invece sui valori che muovono i soggetti verso una cittadinanza e un senso civico maggiori: responsabilità, altruismo, tolleranza. Se si interviene a livello individuale, si otterranno benefici individuali; se si lavora su un piano collettivo, i benefici saranno di gruppo. Allo stesso modo, come affermato da Peterson e Steen, è necessario

“non guardare solo all'interno della persona ma anche al suo setting. L'ottimismo può influenzare i contesti che le persone scelgono così come ciò che esse fanno in questi

contesti. Altrettanto importante, i setting differiscono nel grado in cui essi permettono alle caratteristiche positive di essere sviluppate e impiegate.” (Peterson & Steen, 2002, p.273).

L’educazione alla positività deve tener conto pertanto di entrambi i livelli. Il progetto Mezzopieno nelle scuole, che si rivolge al gruppo classe, compresi gli insegnanti, si configura di fatto come un’esperienza di educazione del contesto e non solo degli individui. Avvalendosi di questa buona base di partenza, il Movimento potrebbe contribuire sempre più allo sviluppo di un setting, la scuola, che sia esso stesso il promotore della cultura della positività; un contesto all’interno del quale gli studenti possano costruire quel bagaglio di abilità positive così utili e benefiche sotto diversi punti di vista. Come ampiamente discusso nel terzo capitolo, il coinvolgimento degli insegnanti e dei genitori risulta essere un tema particolarmente rilevante per muoversi in questa direzione. La questione centrale dell’educazione alla positività sembra essere infatti quella proposta negli slogan della Giornata Nazionale dei Giochi della Gentilezza, iniziativa di cui il Movimento è partner: si tratta di *circondare* bambini e ragazzi di positività, perché essi possano innanzitutto sperimentarla nelle proprie relazioni e respirarla nei propri contesti di vita.

A questo proposito, è importante riflettere sulla peculiarità del contesto quotidiano protagonista delle attività di Mezzopieno: la scuola. Essa viene individuata da Di Cesare e Giammetta (2011) come il luogo della quotidianità per eccellenza in età infantile e adolescenziale, un vero e proprio contesto privilegiato nel quale intervenire per diverse ragioni. Essa permette innanzitutto di raggiungere un numero elevato di soggetti, ed è allo stesso tempo il contesto nel quale essi trascorrono più di un terzo della propria giornata; costituisce inoltre “un micro-cosmo ideale in cui si maturano convinzioni, opinioni, conoscenze, atteggiamenti e abitudini che determineranno in gran parte l’evoluzione dell’individuo maturo, il suo ruolo e il suo contributo al vivere sociale.” (De Santi, Guerra & Morosini, 2008, p.1 in Di Cesare & Giammetta, 2011). L’istituzione scolastica, attraverso i suoi insegnanti, ha un’influenza importante sugli studenti, sulle loro famiglie e sull’intera comunità in cui è inserita, e può intervenire sulle diverse variabili (psicologiche, relazionali, socio-culturali e ambientali) che regolano il comportamento individuale (Di Cesare & Giammetta, 2008).

Per concludere, la scuola e gli insegnanti sono di fondamentale importanza all’interno del progetto Mezzopieno perché, in generale, svolgono un ruolo cruciale nell’educazione

globale dei bambini e dei ragazzi, come attori privilegiati sulla scena della promozione della salute e del benessere.

4.2 Mezzopieno nelle scuole come intervento di promozione del benessere

Per definizione, la promozione della salute include tutti gli interventi che “si orientano alla creazione delle condizioni che permettono o migliorano una condizione di benessere o sviluppo positivo, non ponendosi l’obiettivo di prevenire un disturbo o una problematica specifica; la finalità è promuovere una condizione positiva” (Santinello, Dallago & Vieno, 2009, p.87), intendendo per sviluppo positivo la realizzazione del potenziale di ogni persona e il suo coinvolgimento attivo all’interno della comunità (Lerner, Fisher & Weinberg, 2000 in Santinello, Dallago & Vieno, 2009). Lo stesso Seligman, nel porre le basi della psicologia positiva, afferma:

“La psicologia non è solo lo studio della malattia, della debolezza, dei danni; è anche lo studio della forza e della virtù. Il trattamento non è solo aggiustare ciò che è sbagliato; è anche costruire ciò che è giusto. La psicologia non ha a che fare soltanto con la malattia o la salute; ha a che fare anche con il lavoro, l’educazione, la conoscenza, l’amore, la crescita, e il gioco.” (Seligman, 2002, p.4).

Per lo studioso i principali risultati in campo preventivo sono stati raggiunti grazie a una prospettiva basata sulla costruzione di competenze piuttosto che la correzione o la riduzione dei punti deboli.

“Questo, quindi, è l’atteggiamento generale della psicologia positiva nei confronti della prevenzione. Esso prevede che ci sia un insieme di fattori contro la psicopatologia: i tratti umani positivi. (...) Identificando, amplificando e concentrandosi su questi punti di forza delle persone a rischio, si farà prevenzione in modo efficace.” (Seligman, 2002, p.5).

La ricerca scientifica nel campo della prevenzione e della promozione della salute ha inoltre permesso di individuare alcuni criteri che caratterizzano i progetti considerati efficaci per gli obiettivi precedentemente citati (Santinello, Dallago & Vieno, 2009).

Questi principi sono i seguenti:

- Molteplicità dei livelli di azione.
- Interventi teoricamente fondati.
- Metodi misti d'insegnamento e coinvolgimento.
- Sufficiente dosaggio.
- Culturalmente rilevante.
- Formazione adeguata dello staff.
- Valutazione degli esiti.

Nel corso del secondo e del terzo capitolo vi è stato modo di riflettere sui metodi d'insegnamento e coinvolgimento, sul dosaggio temporale degli interventi e sulla molteplicità dei livelli di azione, con particolare attenzione al livello familiare e al coinvolgimento degli insegnanti. Sono stati forniti anche alcuni spunti di riflessione rispetto agli esiti del progetto, anche se il cambiamento di cui si è parlato è stato indagato solo indirettamente attraverso le interviste agli insegnanti e non è stato misurato in una vera e propria valutazione d'efficacia degli interventi. Per quanto riguarda i riferimenti teorici vi è un'ampia letteratura scientifica, solo in parte riportata, che dimostra l'importanza della positività nella vita degli individui.

In conclusione, alla luce di questa cornice teorica, è possibile definire il progetto Mezzopieno nelle scuole a tutti gli effetti un intervento di psicologia positiva orientato alla promozione del benessere. Il Movimento promuove infatti la diffusione e il rafforzamento di qualità positive e la trasmissione di virtù definite gentili, e si impegna nella costruzione di condizioni di vita che concorrono a tutti gli effetti alla salute e al benessere dei soggetti.

4.3 Educare alla gentilezza

Quanto affermato rispetto all'educabilità della positività e dell'ottimismo può essere affermato anche per la gentilezza. Gattino, Miglietta e Converso (2008) individuano alcuni fattori che sono alla base del comportamento altruistico, e li organizzano in più livelli. Esiste sì un livello biologico, composto da caratteristiche genetiche (in accordo con la sociobiologia), al quale vanno affiancati il livello individuale (tratti di personalità e dimensioni cognitive e affettive), il livello situazionale e il livello macrosociale, caratterizzato da variabili legate alla cultura e alle norme sociali. Così come la positività, la

gentilezza è quindi una virtù che può e deve essere allenata. Come riportato da Milani (2017), esistono dei meccanismi empatici innati, che però “possono atrofizzarsi se non è perpetrata un’educazione sociale, vale a dire un’educazione che fornisca gli strumenti utili a stare in società e a relazionarsi con gli altri” (Milani, 2017, p.46).

Tenendo conto di queste considerazioni, ci si chiede quindi quale sia il contributo della gentilezza alla vita degli individui, e perché essa meriti di essere diffusa in particolare tra bambini e adolescenti all’interno del contesto scolastico. Nei paragrafi che seguono verranno presentati i benefici di questa virtù a livello individuale e nelle relazioni interpersonali.

4.3.1 Il valore della gentilezza nel benessere soggettivo

La gentilezza è stata a lungo studiata da Lyubomirsky, Sheldon e Schkade (2005) come uno dei fattori in grado di contribuire al livello di felicità degli individui. Secondo gli autori la felicità è frutto di tre ordini di fattori, che incidono in percentuali differenti. Il primo, definito *set point*, è una sorta di livello fisiologico di benessere geneticamente determinato, che rimane pressoché stabile nel corso della vita e incide sul livello di felicità per il 50%. A questo si affiancano i fattori contestuali, detti anche circostanze di vita (circa 10%), tra cui la storia personale, l’area geografica e culturale di appartenenza, e i fattori socio-demografici. Il terzo ordine di fattori è costituito dall’attività intenzionale, che conta al 40%. Questa categoria include “la grande varietà di cose che le persone fanno e pensano nella loro vita di tutti i giorni”, (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005) e che esse scelgono di compiere intenzionalmente. Questi fattori possono essere di tipo cognitivo o comportamentale, e proprio tra le componenti comportamentali è possibile inserire la gentilezza. Lyubomirsky, Tkach e Sheldon (2004, in Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005) hanno condotto un intervento di sei settimane che aveva l’obiettivo di aumentare la felicità individuale attraverso il cambiamento comportamentale e attitudinale. Gli studenti partecipanti dovevano compiere cinque atti di gentilezza alla settimana per sei settimane; i gesti gentili includevano qualsiasi azione o comportamento che beneficiasse un’altra persona o la rendesse felice. Secondo quanto concluso dallo studio e dall’analisi della letteratura precedente

“Gli atti di gentilezza e generosità possono incrementare la felicità in diversi modi. Essi

possono favorire una visione favorevole degli altri e della propria comunità, un maggiore senso di cooperazione e interdipendenza, e la consapevolezza della propria fortuna. Inoltre, le persone che compiono gesti di gentilezza iniziano a vedere se stessi come persone altruistiche, così come a sentirsi più sicure di sé, efficaci, capaci di mantenere il controllo, e ottimiste riguardo alla loro capacità di aiutare. In più, gli atti di generosità possono suscitare grande simpatia da parte degli altri, insieme ad apprezzamento, gratitudine e reciprocità prosociale, tutte qualità di valore in momenti di stress o di bisogno. Infine, il comportamento gentile potrebbe aiutare a soddisfare il bisogno umano di connessione, che a sua volta contribuisce all'aumento della felicità.” (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005, p.125).

Gli stessi risultati sono stati ottenuti grazie alla seconda parte dell'intervento, che consisteva nel praticare il pensiero della gratitudine, il quale contribuiva ad aumentare la felicità e il benessere attraverso l'apprezzamento delle piccole cose quotidiane e delle proprie circostanze di vita.

Al di là dei risultati specifici riguardanti la gratitudine e la gentilezza, gli autori sono giunti alla conclusione che, in generale, perseguire la felicità percorrendo le prime due vie presentate (lavorando quindi sui fattori genetici e quelli contestuali) non sia la strada migliore, e che “solo i cambiamenti di vita che implicano l'attività intenzionale possono veramente condurre a cambiamenti sostanziali nel benessere.” (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005, p.126). Queste affermazioni non sminuiscono tuttavia l'importanza che è stata assegnata nel corso del capitolo al tema del contesto. Rimane centrale la creazione di contesti di vita che sostengano e promuovano nei bambini e negli adolescenti quel cambiamento, intenzionale, di comportamenti e attitudini che li porterà ad incrementare il proprio benessere individuale.

Un importante contributo teorico sul tema della gentilezza è fornito anche da Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui e Fredrickson (2006), con uno studio che aveva l'obiettivo di indagare la relazione tra gentilezza e felicità individuale. Nello studio furono coinvolte 175 studentesse del college, alle quali fu chiesto di compilare un questionario che comprendeva una scala di valutazione della felicità soggettiva e una scala che valutava la gentilezza sulla base di tre dimensioni: la motivazione a essere gentili nei confronti degli altri, il riconoscimento della gentilezza negli altri e l'effettiva messa in atto di comportamenti gentili nella vita di tutti i giorni. Dai risultati dello studio emerse che le persone con livelli più alti di felicità avevano punteggi più alti anche in tutte e tre le

componenti della gentilezza: erano più motivati ad aiutare gli altri e lo facevano con maggiore frequenza, e allo stesso tempo erano maggiormente in grado di riconoscere la gentilezza da parte degli altri. In un secondo studio gli stessi autori indagarono la relazione tra gentilezza e gratitudine, chiedendo ai partecipanti di tenere memoria dei gesti gentili compiuti ogni giorno per una settimana; anche al termine di questo intervento fu registrato un aumento nel livello di benessere soggettivo.

Dai due studi gli autori (Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui & Fredrickson, 2006) conclusero quindi che è possibile rintracciare

“una stretta associazione tra gentilezza e felicità nella vita di tutti i giorni. Le persone gentili sperimentano più felicità e hanno ricordi più felici. Semplicemente contando gli atti di gentilezza per una settimana, le persone sembrano diventare più felici e più riconoscenti. (...) Come la gratitudine, la gentilezza è un punto di forza umano molto importante che influenza il benessere soggettivo. La gentilezza contribuisce alle buone relazioni sociali e può essere quindi vista come adattiva.” (Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui & Fredrickson, 2006, p.370).

In conclusione, educare bambini e adolescenti alla gentilezza (nelle due dimensioni del compiere gesti gentili verso gli altri e saper riconoscere e apprezzare la gentilezza che li circonda) significa contribuire alla costruzione del loro benessere soggettivo. Inoltre, come dimostrato da Otake e i suoi collaboratori, l'adozione di piccole pratiche quotidiane gentili è già di per sé sufficiente all'aumento del livello di felicità individuale. Si può quindi affermare che anche le numerose buone pratiche proposte durante i laboratori di educazione alla positività e alla gentilezza del Movimento Mezzopieno possono rappresentare uno strumento utile al benessere e alla felicità.

4.3.2 Gentilezza e gruppo classe: il clima scolastico positivo

Dopo aver analizzato i benefici della gentilezza a livello individuale, verrà ora descritto il modo in cui questa virtù influisce sulle dinamiche di gruppo, in particolare all'interno del contesto scolastico.

In generale, le relazioni che si sviluppano nel setting scolastico (tra studenti e insegnanti e tra gli studenti stessi) influenzano la qualità della vita e lo sviluppo mentale dei ragazzi.

Una relazione positiva ad esempio è correlata alla riduzione della depressione e all'aumento dell'autostima negli studenti (Krane, Ness, Holter-Sorensen, Karlsson & Binder, 2016).

In uno studio del 2016 Krane e i suoi collaboratori hanno intervistato 17 studenti, indagando le caratteristiche della relazione insegnante-allievo. Dai risultati è emerso che la gentilezza da parte dell'insegnante è uno dei fattori che influenzano la costruzione di una relazione positiva. Gli studenti intervistati valutavano infatti come particolarmente importanti il sorriso degli insegnanti, la percezione che essi fossero persone felici e i loro modi di fare disponibili nei confronti della classe. Questi elementi farebbero sì che gli studenti si sentissero più liberi di confidarsi con gli insegnanti in caso di necessità, facendo riferimento a loro anche per problematiche personali oltre che per questioni scolastiche. Come già accennato, lo sviluppo di una buona relazione tra insegnanti e studenti è di fondamentale importanza per la salute mentale di questi ultimi, in particolare durante l'adolescenza. (Krane, Ness, Holter-Sorensen, Karlsson & Binder, 2016). Quando gli insegnanti interagiscono in modo positivo con gli studenti e li supportano, con più probabilità essi si impegnano maggiormente e si comportano in modo più appropriato (Thapa, Cohen, Guffey & Higgins-D'Alessandro, 2013).

Come è emerso dallo studio presentato, l'educazione alla gentilezza a livello collettivo contribuisce alla costruzione di un clima scolastico, nello specifico un clima di classe, positivo. Una riflessione simile è stata condotta nel terzo capitolo a proposito del coinvolgimento degli insegnanti e della creazione di un clima gentile di gestione della classe. Pertanto, a livello di gruppo appare particolarmente importante diffondere la gentilezza come strumento di interazione positiva tra compagni e insegnanti, con i numerosi benefici che ne conseguono. Thapa, Cohen, Guffey e Higgins-D'Alessandro (2013) riassumono i vantaggi del clima scolastico positivo, che ha un impatto profondo sulla salute fisica e mentale degli allievi, oltre a essere correlato a un alto livello di autostima e a ridurre sull'aggressività, la violenza e l'uso di sostanze. Esso incide inoltre sull'apprendimento: influenza la motivazione allo studio, promuove le capacità di imparare ed è positivamente correlato con il successo accademico dalle scuole elementari a quelle secondarie. A livello di relazioni interpersonali si hanno effetti positivi sull'apprendimento cooperativo, la coesione di gruppo, il rispetto e la fiducia reciproca. Anche secondo Finnan, Schnepel & Anderson (2003) il clima scolastico positivo è in grado di favorire l'ambiente di apprendimento degli studenti.

Per concludere, la letteratura scientifica dimostra l'importanza della gentilezza e della

positività nelle relazioni inter-gruppo, nello specifico quelle che si delineano nel contesto scolastico. In modo analogo, la ricerca sul campo ha fatto emergere il ruolo centrale del clima, più o meno gentile, durante lo svolgimento dei laboratori Mezzopieno.

4.4 Conclusioni

Il progetto Mezzopieno nelle scuole diffonde la positività e la gentilezza nelle classi delle scuole medie ed elementari, configurandosi a tutti gli effetti come un intervento di promozione del benessere. Positività e gentilezza sono infatti veri pilastri della felicità individuale, da condividere il più possibile per contribuire alla crescita e allo sviluppo dei soggetti in età infantile e adolescenziale.

In particolare è emersa sotto diversi punti di vista la necessità di creare un buon terreno di base sul quale gli individui possano crescere e sviluppare le qualità positive di cui si è parlato. Circondare i bambini di positività, a partire dai loro contesti di vita quotidiana, sembra essere la strategia migliore in questo senso. La scuola è un vero e proprio interlocutore privilegiato in questo discorso, poiché ha un'influenza fondamentale sul comportamento dell'individuo e sulla sua maturazione. Il Movimento Mezzopieno, che con i suoi laboratori si inserisce proprio in questa dimensione, potrebbe fare del coinvolgimento degli insegnanti partecipanti al progetto un punto di forza per creare intorno agli alunni, destinatari principali degli interventi, un ambiente positivo e gentile che sia per loro quel terreno fertile al quale si è accennato. In questo modo essi potrebbero anche avere dei modelli dai quali apprendere la modalità di approccio alla vita e agli altri che più concorre al loro benessere.

Bibliografia

http://www.mezzopieno.org/1/chi_siamo_837777.html

<http://mezzopieno-news.tumblr.com>

<http://mezzopieno-news.tumblr.com/52passi>

http://www.mezzopieno.org/1/manifesto_836842.html

https://ggsc.berkeley.edu/who_we_are

<https://www.psicologiaintegrale.it/il-giorno-peggiore/>

<https://brenebrown.com/videos/>

<http://www.giornatanazionaledeigiochidellagentilezza.it/>

Abbagnano, N., (1971). *Dizionario di filosofia*. Torino: UTET.

Anolli, L. (2005). *The hidden structure of interaction: from neurons to culture patterns*. Los Angeles: Los Press.

Anolli, L. & Realdon, O. (2007). Ottimismo disposizionale e coping emotivo. *Psicologia della Salute, 1*, 67-83. Milano: Franco Angeli.

Batson, C. D. (1990). How Social an Animal? The Human Capacity for Caring. *The American Psychologist, 45, 3*, 336-46.

Batson, C. D., Ahmad, N., Lishner, D. A. & Tsang, J. (2002) Empathy and Altruism. In Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (editors), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

Blatchford, P. et al. (2006). The Effect of a New Approach to Group Work on Pupil–Pupil and Teacher–Pupil Interactions. *Journal of Educational Psychology, 98, 4*, 750–765.

Brenes, G. A., Rapp, S. R., Rejeski, W. J., & Miller, M. E., (2002). Do optimism and pessimism predict physical functioning? *Journal of Behavioral Medicine, 25*, 219-231.

Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2002). Optimism. In Snyder, C. R. & Lopez, S. J.

(editors), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804.

Di Cesare, G. & Giammetta, R. (2011). *L'adolescenza come risorsa. Una guida operativa alla peer education*. Roma: Carocci editore.

Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.

Eisemberg, N. & Sheffield Morris, A. (2001). The Origins and Social Significance of Empathy-Related Responding. A Review of Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice by M. L. Hoffman. *Social Justice Research*, 14, 1.

Finnan, C., Schnepel, K. C. & Anderson, L. W. (2003). Powerful Learning Environments: The Critical Link Between School and Classroom Cultures. *Journal of Education for Students Placed at Risk*, 8, 4, 391-418.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.

Friedman, J. M., Kohlstaedt, L. A., Wang, J., Rice, P. A., & Steitz, T. A. (1992). Crystal structure at 3.5 Å resolution of HIV-1 reverse transcriptase complexed with an inhibitor. *Science*, 256, 1783-1790.

Gattino, S., Miglietta, A. & Converso, D. (2008). *Introduzione alla psicologia sociale. Teorie e strumenti per gli operatori dell'educazione e della cura*. Roma: Carocci editore.

Hearon, B. V. (2017). *Promoting Happiness in Elementary Schoolchildren: Evaluation of a Multitarget, Multicomponent Classwide Positive Psychology Intervention*. Graduate Theses and Dissertations. University of South Florida.

Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development: implications for caring and justice*. Cambridge: Cambridge University Press.

Hookham, M. (1995). *L'apertura mentale, la chiarezza e la sensibilità*. Roma: Ubaldini Editore.

Johnson, J. G., Crofton, A., & Feinstein, S. B., (1996). Enhancing attributional style and

positive life events predict increased hopefulness among depressed psychiatric inpatients. *Motivation and Emotion*, 20, 285-297.

Kickbush, K. W. (1985). Ideological innocence and dialogue: a critical perspective on discourse in the social studies. *Theory & Research in Social Education*, 13, 45-56.

Krane, V., Ness, O., Holter-Sorensen, N., Karlsson, B. & Binder, P. (2016). 'You notice that there is something positive about going to school': how teachers' kindness can promote positive teacher–student relationships in upper secondary school. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22, 4, 377-389.

Lobel, M., Dunkel-Schetter, C., & Scrimshaw, S. C. (1992). Prenatal maternal stress and prematurity: a prospective study of socioeconomically disadvantaged women. *Health Psychology*, 11, 32.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9, 2, 111-131.

Maruta, T., Colligan, R. C., Malinchoc, M., & Offord, K. P. (2000, February). Optimists vs pessimists: survival rate among medical patients over a 30-year period. *Mayo Clinic Proceedings*, 75, 2, 140-143.

Milani, C. (2017). *La forza nascosta della gentilezza*. Sperling & Kupfer.

Nonis, S. A., & Wright, D. (2003). Moderating effects of achievement striving and situational optimism on the relationship between ability and performance outcomes of college students. *Research in Higher Education*, 44, 327-346.

Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K. & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: a counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7, 361-375.

Peterson, J. B. (1999). *Maps of meaning: the architecture of belief*. New York: Routledge.

Peterson, C. & Steen, T. A. (2002). Optimistic Explanatory Style. In Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (editors), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

Roberts, M. C., Brown, K. J., Johnson, R. J. & Reinke, J. (2002). *Positive Psychology*

for Children. Development, Prevention, and Promotion. In Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (editors), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

Savage, J. A. (2011). *Increasing Adolescents' Subjective Well-Being: Effects of a Positive Psychology Intervention in Comparison to the Effects of Therapeutic Alliance, Youth Factors, and Expectancy for Change*. Graduate Theses and Dissertations. University of South Florida.

Santinello, M. & Vieno, A. (2007). Il fattore partecipazione. La valorizzazione delle competenze giovanili. *Psicologia Contemporanea*, 200, 60-65

Santinello, M., Dallago, L. & Vieno, A. (2009). *Fondamenti di psicologia di comunità*. Bologna: Il Mulino.

Schrage, M. (1995). No more teams! Mastering of dynamics of creative collaboration. New York: Doubleday.

Seligman, M. E. P. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (editors), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K. & Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35, 3, 293-311.

Suldo, S. M. et al. (2015). Increasing Elementary School Students' Subjective Well-Being Through a Classwide Positive Psychology Intervention: Results of a Pilot Study. *Contemporary School Psychology*, 19, 3.

Thapa, A., Cohen, J., Guffey, S. & Higgins-D'Alessandro, A. (2013). A Review of School Climate Research. *Review of Educational Research*, 83, 3, 357-385.

Trincherò, R. (2002). *Manuale di ricerca educativa*. Milano: Franco Angeli.

Appendice 1

Scheda di osservazione

Scuola e classe:

Data dell'incontro:

CHE COSA SUCCEDDE	QUALI REAZIONI CI SONO	ALTRE ANNOTAZIONI

Appendice 2

Traccia di intervista agli insegnanti

PRIMA DELL'INTERVENTO

A quanti interventi del Movimento Mezzopieno nelle scuole ha partecipato? Con quali classi?

Come siete entrati in contatto con la realtà Mezzopieno?

DURANTE L'INTERVENTO

Che osservazioni si possono fare dal suo punto di vista sull'attenzione e l'interesse degli studenti nei confronti delle attività proposte? Rispetto alle lezioni normali? Rispetto ad altri progetti extra-curricolari proposti?

Quali sono gli aspetti dell'intervento che colpiscono maggiormente gli allievi? Perché?

DOPO L'INTERVENTO

Può affermare che il progetto abbia provocato un cambiamento in lei stesso/a? Se sì, di che tipo?

Dal suo punto di vista, si può parlare di cambiamento personale negli allievi? Questo cambiamento si ferma al singolo soggetto o si estende anche alla sua sfera personale (le persone che hanno a che fare con lui, i gruppi di cui fa parte)? Come accade o potrebbe accadere questo?

Quali cambiamenti, se presenti, si possono evidenziare secondo lei a livello di clima e di dinamiche relazionali della classe?

Dal suo punto di vista, i cambiamenti sono limitati alla durata dell'intervento o persistono anche una volta concluso il progetto? In che modo questo è possibile?

Potrebbe raccontare un episodio specifico di cambiamento o di svolta che ha osservato in un alunno, dovuto alla gentilezza o alla positività?

Ci sono aspetti del progetto che secondo lei potrebbero essere modificati, migliorati? Come?