Essere felici è una competenza

Il 20 marzo sarà la **Giornata Mondiale della Felicità**. Secondo Zygmunt Bauman la felicità è fonte di un interessante paradosso filosofico. Tutto quello che facciamo nel corso della nostra vita è orientato alla ricerca della felicità, eppure ben pochi, se interrogati, arrivano a definirsi pienamente felici. Colpa di alcune idee assunte come ovvie (competizione, raggiungimento di obiettivi, ricerca dell'indipendenza…) che in realtà allontanano l'individuo da se stesso. Una riflessione sociologica e filosofica, quella di Bauman, che però interroga la scuola in un'ottica di visione generale, ma anche nella pratica quotidiana.

Prima di occuparci degli aspetti tipicamente scolastici, può essere utile aggiungere due distinte riflessioni di un altro filosofo: Salvatore Natoli.

1. "La felicità consiste nella capacità di superare le difficoltà invece che subirle."
2. "L'opposto della felicità non è il dolore ma la noia, quando il mondo non ha più significato per noi, e una delle cause della noia è che siamo sempre attenti a noi stessi, ripiegati in noi stessi."

L'**educazione alla felicità** è, quindi, non solo possibile, ma passa per una corretta percezione delle relazioni: con le cose, con le persone, con gli avvenimenti che avvengono intorno a noi. La felicità, cioè, non è solo un'emozione, ma è una **competenza**. E come per tutte le competenze, occorre lavorare per svilupparla. La felicità sostanzialmente può essere

© 2025 Rizzoli Education

allenata, perchè se è vero che circa il 50% del nostro livello di felicità dipende dai geni e il 10% dal nostro vissuto, il 40% dipende invece dalla nostra mente, dalla nostra consapevolezza.

E allora, per esempio, le domande che possiamo fare ogni giorno ai nostri alunni e alle nostre alunne sono, dunque:

- Ti senti felice? (e qui stiamo parlando di emozioni)
- Cosa puoi fare per essere felice? (e qui parliamo di consapevolezza).

Le azioni che possiamo attivare a scuola sono molte. La felicità ha alla base una corretta educazione da costruire giorno per giorno attraverso un insieme di esperienze ottimali. Questo il nostro compito come insegnanti. Il concetto di esperienza ottimale o "**stato di flow**" è noto in psicologia grazie al lavoro formulato da Mihaly Csikszentmihalyi a partire dal 1975. In pratica, il flow è "un stato in cui la persona si trova completamente assorta in un'attività per il suo proprio piacere e diletto, durante il quale il tempo vola e le azioni, i pensieri e i movimenti si succedono uno dopo l'altro, senza sosta".

Si tratta di un momento nel quale i soggetti (bambini, adolescenti o adulti) sono talmente immersi in un compito sfidante da perdere la stessa percezione del tempo. Il modello dell'esperienza ottimale è considerato come teoria di riferimento sul tema della felicità e può essere schematizzabile in alcune componenti date come necessarie.

Le elenchiamo per poi proporre un contesto d'uso utile anche in una pratica didattica.

- Il risultato proposto deve essere raggiungibile, gli obiettivi concreti. Per obiettivi "sfidanti" non si intendono, quindi, attività particolarmente difficili o inutilmente complicate, ma proposte capaci di stimolare l'impegno.
- L'ambiente deve consentire la piena concentrazione, per un tempo sufficientemente prolungato. Lo stato di flow difficilmente può essere raggiunto con distrattori o in contesti arricchiti di stimoli non strettamente necessari.
- Lo sforzo non è percepito come "faticoso", ma una conseguenza della concentrazione.
- Tutta l'attenzione è focalizzata sul compito e la situazione è percepita come sotto controllo, anche nel caso di errore, battuta di arresto, sconfitta.
- Il feedback deve essere chiaro, diretto e immediato. Successi e fallimenti, nel corso dell'attività, sono presentati come ovvi e connaturati a un compito sfidante.

Se questa lista parziale di caratteristiche dovesse essere percepita come eccessiva, può essere sufficiente osservare dei bambini anche piccoli di fronte a un gioco da tavoliere come per esempio gli scacchi. Si tratta sicuramente di un compito sfidante che fa perdere la percezione del tempo, in cui i distrattori sono ridotti al minimo, lo sforzo porta a focalizzare l'attenzione e fa percepire la situazione sotto controllo (anche di fronte a un andamento critico della partita).

Quello della partita a scacchi è solo un esempio, ovviamente, ma è interessante perché si tratta di un'attività di concentrazione facilmente sovrapponibile con attività di tipo didattico. In definitiva, lo stato di flow sopraggiunge quando si produce **un equilibrio** tra la sfida proposta dal compito o dall'attività che gli alunni stanno affrontando e le abilità di cui dispongono per affrontarlo. Se l'attività proposta risulta troppo facile o troppo complessa rispetto alle abilità dei singoli, l'esperienza ottimale non si verifica e quindi sorge una domanda che possiamo facilmente anticipare: come si può creare un'esperienza di esperienza ottimale se in classe ho 20-27 soggetti con abilità diverse?

La risposta è in un **modello inclusivo di progettazione didattica universale**, che pone al centro le mille differenze presenti nelle classi, che garantisce spazi di libertà e di crescita consapevole. Come sempre, ci piace poi consigliare delle letture che possono essere molto utili anche in fase di attivazione, oltre che per la conduzione delle diverse unità di lavoro. A partire dai libri di testo, ovviamente, che sono il primo strumento nelle mani di bambine e bambini.

L'inserto sulle emozioni e in particolare sulla felicità presente in "Vola con Bob" (primo ciclo della primaria), Fabbri-Erickson, per esempio, può rappresentare un primo strumento da utilizzare in classe, insieme a un approccio al monitoraggio costruttivo ("Primi passi", "Passi sicuri", "Un passo in più") che offre l'occasione di inserire, nel discorso "emozioni" e "felicità", anche la valutazione.

Per il secondo ciclo, un ragionamento simile è stato avviato in "Solo storie belle", Fabbri-Erickson, all'interno del quale è inserito uno specifico inserto chiamato "Obiettivo felicità". Inoltre anche la ricchezza testuale e l'attenzione all'autovalutazione offrono l'occasione di incontrare le diverse sensibilità e potenzialità presenti in classe, alla base per un approccio universale. Eccoci quindi con i nostri suggerimenti, che possono stimolare creativamente infiniti percorsi in classe:

- "50 ways to feel happy", Vanessa King, QED
- "Ora sono felice", Antoinette Portis, Terre di Mezzo
- "Piccolo catalogo degli istanti di felicità", Roger Olmos, Lewis York, Maria Margherita Bulgarini
- "La mia vita felice", Rose Lagercrantz ed Eva Eriksson

© 2025 Rizzoli Education

News

Buona Giornata mondiale della felicità!

© 2025 Rizzoli Education