

## CONSAPEVOLEZZA DI SÉ, IDENTITÀ PERSONALE E PROMOZIONE DELLA SALUTE

---

Le competenze trasversali possono essere declinate in modo sia positivo che negativo nella relazione con il benessere psicofisico, favorire la loro trasformazione in competenze per la salute (quelle che ci consentono di decidere che cosa è meglio per noi) significa sostenere il confronto simbolico con l'immaginario dei luoghi metaforici evocati dalle reveries (immagini): il guscio, il nido, la finestra e la piazza (luoghi/spazi metaforici della salute).

Le competenze per la salute sono una via per l'espressione del sé (identità personale) che favoriscono scelte per il benessere psicofisico.

### LE METAFORE DELLA SALUTE

#### IL GUSCIO

esprime la dimensione della solitudine, luogo da cui possono nascere depressione, vuoto, isolamento, voragine ma anche e soprattutto possibilità di cura inteso come luogo in cui si impara a stare da soli e sviluppare reverie e resilienza.

Se l'immensità del vivere si rispecchia nella intimità del guscio attraverso la profondità, unica radice per una piena e consapevole libertà, il guscio spogliato di senso è vissuto come prigionia, molte manifestazioni di malessere e disagio sono provocate dall'incapacità di godere del proprio guscio (es. contatti superficiali con gli altri, consumo di sostanze psicoattive, rincorsa alla via di fuga più facile...). Spesso la scuola non si interessa dell'esistenza di un guscio come fattore protettivo per la salute non favorendo l'introspezione e la riflessione.

#### NIDO

è un'immagine di tranquillità, di riposo, di ritorno ma può essere anche di soffocamento, solitudine, vuoto, egoismo condiviso.

In chiave positiva è la dimensione della possibilità di ricevere protezione e avere cura di un altro, altri da sé. La consapevolezza di un nido porta con sé l'istinto di fiducia negli altri e nel mondo.

NIDO BUONO = FIDUCIA NELL'ALTRO

NIDO CATTIVO= PAURA, RABBIA, INDIFFERENZA, EGOISMO, CHIUSURA, SOVRAFFOLLAMENTO. Un nido cattivo distrugge la resilienza e rende i figli ammalati di fragilità.

#### FINESTRA APERTA

è la dimensione che mantiene in una intenzionalità di relazione, di dialogo, di abbraccio, di scambio tra dentro e fuori. Associata alla curiosità, apertura, è il passaggio obbligato verso l'altro da sé per concedersi il percorso della conoscenza personale. In una rappresentazione a spirale la finestra aperta si porta dietro e dentro la coscienza della propria casa, la resilienza del guscio e del nido buono.

#### PIAZZA/PORTICO

ha una valenza protettiva, è la partecipazione collettiva, la socialità, la condivisione, l'appartenenza, favorisce la conoscenza di sé nel rispecchiamento negli altri.

In negativo può causare alienazione, solitudine disperata, quando è priva del percorso che la precede.