



Fabio Ottolina

Insegnare l'attenzione: stare bene a scuola e con se stessi

Prima parte - Premessa

È possibile?

È possibile portare l'insegnamento dell'attenzione nelle aule scolastiche? E quindi è possibile trattare di attenzione in funzione non solo di un presupposto dell'apprendimento, ma trattare di come creare le condizioni per stare attenti, entrando nei meccanismi specifici dell'attenzione, in modo che essa diventi il fine stesso dell'insegnamento?

Io credo di sì.

L'attenzione è alla base dell'apprendimento, ma i meccanismi su cui si basa, le tecniche, chiamiamole così, non vengono insegnate a scuola; l'attenzione è data generalmente per scontata: "stai attento", "non distrarti", "tanto ha un QI basso"...

È il "dietro alle quinte" dell'attenzione (la cosiddetta metacognizione) che ci permette di comprendere meglio le nostre passioni, i propri gusti, le competenze che sviluppiamo, le capacità che abbiamo, finalità presenti nei programmi scolastici.

Questo articolo raccoglie gran parte del lavoro che quotidianamente, da più di 20 anni, introduco nella mia materia scolastica che è "Musica" nelle scuole secondarie di primo grado.

Apparentemente con la Musica molte attività proposte ai miei studenti non c'entrano ma... come di continuo dico loro "tutto è connesso e vedrete che il cerchio prima o poi si chiude o s'allarga".

Loro mi seguono! Forse si fidano.

Nella scuola in cui insegno alcuni progetti hanno affrontato questa tematica, una parte della formazione si è occupata di questi aspetti, ci sono colleghi che hanno proposto attività inerenti e in un progetto definito "Stare bene a scuola" sono stati realizzati video con le classi, a disposizione di tutti, in cui vengono condotte molte pratiche sull'attenzione.

Per ridare nuova forma alla scuola, una scuola che si auspica resiliente, sono convinto che c'è posto per "come insegnare a stare attenti", si tratta di "farlo entrare" nell'orario scolastico e possibilmente affidarlo a un corpo docente interessato a questo rinnovamento, sostenuto da una relativa formazione permanente. Gli esempi che riporterò dimostreranno che tutti gli insegnanti, se lo vogliono, possono a vari livelli prendersi carico di lavorare nello specifico sull'attenzione.

Le pratiche d'ascolto guidate (p.a.g.), presentate nella seconda parte di questo articolo, saranno accompagnate da alcune osservazioni inerenti la loro valenza didattica, educativa e psico-pedagogica, in funzione di una crescita personale consapevole dei nostri alunni.

Dentro/fuori

L'attenzione si muove in due direzioni, verso l'esterno, l'altro, che è tutto ciò che è fuori da noi, persone, animali, ambienti, oggetti... e verso l'interno, ovvero verso noi stessi, il nostro corpo, i nostri pensieri, le nostre emozioni, i nostri sentimenti e anche verso tutto ciò che a volte non riusciamo a spiegare di noi ma è dentro di noi.

Questi due aspetti sono interdipendenti e generano interconnessione con tutto ciò che è presente nella nostra realtà.

Da qui si parte, da questo gioco fuori/dentro, per incominciare a far comprendere che conoscere ciò che sta fuori da noi permette di comprendere meglio ciò che sta dentro noi e viceversa.

Questo rapporto tra dentro e fuori fa riferimento a un semplice modello da me definito delle 3A: attenzione-ascolto-apprendimento.

L'attenzione è il momento in cui percepisco l'informazione attraverso i sensi; l'ascolto non è solo l'uso del canale sensoriale uditivo ma, riferendoci al significato che la psicologia attribuisce al termine, è tutto ciò che filtra e trasmette le informazioni alla mente, uno strumento dei nostri cinque sensi, appunto, per apprendere; l'apprendimento è dato dalle informazioni nuove che si integrano e riorganizzano le nostre mappe concettuali modificando le nostre conoscenze e competenze.

È la sintesi del processo che quotidianamente mettiamo in atto a scuola.

Gli alunni lo comprendono subito.

“Niente di nuovo”!

È una frase ricorrente che spesso la mia mente ripete quando svolgo queste attività: niente di nuovo! Alcune delle pratiche proposte hanno origini millenarie, altre sono state proposte da illustri maestri; qual è la novità? È inserirle in un contesto scolastico, strutturando percorsi che siano di supporto ai meccanismi dell'apprendimento scolastico in relazione all'età degli alunni.

Seconda parte - Le pratiche

Per chiarezza espositiva ho trattato l'attenzione attraverso alcune delle sue funzionalità. Trattare di attenzione fa sì che corpo, mente, sensorialità, convinzioni e quant'altro agiscono simultaneamente. Ho messo l'accento sul fatto che l'attenzione è un atto, una presa di coscienza (di consapevolezza), ed è proprio durante un vissuto che va indirizzata, in quel momento preciso, quindi nel presente.

Rispetto alle tipologie di attenzione (a lunga o a breve durata, generalizzata, selettiva, divisa, alternata sostenuta...), che è bene conoscere, rimando alla lettura di testi che illustri studiosi hanno approfondito su questo argomento.

Attenzione e buonumore

Sono consapevole del mio umore quando mi sveglio alla mattina e sono poi pronto (o non) ad andare a scuola?

Come mi sento? Quali pensieri ho? Sono belli o brutti?

Farci queste domande è già portare attenzione a noi stessi. Il saluto del buonumore diventa un rito quotidiano, tutti in piedi, il corpo è pronto per salutare (attenzione al corpo) e il saluto infonde sicurezza. Le modalità per creare buon umore sono tante, ecco alcuni consigli:

- utilizzo della musica, suonata live o improvvisata, o di basi (ascolto attivo su cui intervenire);
- forma dialogica, frase del prof (o dell'alunno) e risposta della classe (attenzione all'altro);
- testo divertente, in rima, improvvisato, strampalato, inerente ad aspetti della giornata/attualità;
- con accompagnamento in body percussion.

L'attenzione è totale: corpo, mente, sensi, presenza verso me stesso e verso i compagni.

E il buonumore? Lo si vede sui volti. Si fa notare agli alunni come un pensiero influisce sul nostro stato d'animo e sul nostro corpo (postura, energia, espressioni...). Paradossalmente se la mente viene dis-tratta nel presente attraverso un'attività piacevole abbiamo un nuovo comportamento, in questo caso positivo e d'aiuto specie per coloro che si svegliano di mal umore.

Se l'attenzione è “partecipata”, dove io sono il protagonista, gli effetti sono immediati; la risorsa dell'umorismo è tra le più efficaci.

Il buonumore insegna anche che è bene non prendersi sempre sul serio, mettersi in gioco è importante, che l'ironia può essere una carta vincente e che qui la stiamo usando.

Discuterne con la classe è di fondamentale importanza, fare insieme osservazioni, riflessioni, considerazioni e anche risate (porto attenzione a ciò che mi diverte).

E il prossimo saluto perché non lo “create” voi?

Attenzione e prestazioni scolastiche

Per prestazioni sappiamo bene cosa s'intende a scuola: verifiche, interrogazioni....

E come ci si sente quando siamo noi i protagonisti di tali performance? Attenzione al corpo, quali segnali ci comunica? Agitazioni, tensioni, dolori, bollori.... Cosa fare?

Reespiroooo! Fermarsi un attimo, chiudere gli occhi, mani sulle gambe, gambe appoggiate bene a terra e schiena comoda ma diritta. Portiamo l'attenzione a come respiriamo, osserviamoci e non giudichiamoci, solo attenzione al respiro. Inspiro e il corpo sale, espiro e scende, siamo un'onda che si muove, si alza e si scarica e questo movimento ondulatorio ci rassicura. Anche il suono si propaga sotto forma di onda e il suono del respiro ci calma e ora è più lento e il corpo si distende...

Ecco cosa fare, in pochi minuti. Attenzione al respiro! Quando mai porto attenzione al respiro durante la giornata? Chiedo agli studenti. Facciamocela questa domanda! Prendiamo consapevolezza del nostro "impianto" d'alimentazione primaria: il respiro, il soffio vitale, che non si vede, come il suono, e diventa quindi re-spirito.

In classe poi si manifestano sempre più momenti di panico, in cui gli alunni vanno completamente in tilt (problemi respiratori, pianti, e altre reazioni fisiologiche anomale), a causa di esagerate paure rispetto a verifiche, interrogazioni e voti presi.

Sul respiro le pratiche abbondano, questo è solo un esempio. La meditazione, la mindfulness, lo yoga, hanno centrato le loro pratiche sulla respirazione e in relazione a ciò che s'intende affrontare in classe è possibile offrire molti suggerimenti.

Allora l'attenzione al respiro diventa attenzione al corpo, alle sue tensioni, ma conduce anche alla calma e ad altro ancora, questo è solo un primo passaggio.

Con gli alunni è bene evidenziare l'importanza di dedicare ogni giorno pochi minuti al respiro, a casa, da soli in intimità ma anche coinvolgendo i familiari. La pratica diventa allenamento quotidiano, che necessita di diventare poi abitudine. L'attenzione al respiro porta a ben oltre, a riflettere che molti dei nostri malanni sono causati da tensioni e il respiro può diventare un antidoto per il benessere del nostro corpo.

Attenzione e movimento

Perché l'ora di Scienze Motorie è indiscutibilmente la preferita dalla maggior parte degli alunni? Perché è il corpo che risponde. C'è bisogno di movimento. Una scuola da seduti mortifica il corpo e ahimè la quasi totalità delle ore passate a scuola dagli alunni sono seguite da seduti con tutte le posture scorrette e le conseguenze che ne derivano.

Il corpo va mosso; pochi minuti, partendo da seduti, stretching, pilates, yoga, queste discipline ci offrono una serie di posizioni che partendo dall'alto verso il basso (o viceversa) permettono al corpo di stare meglio. Ci possiamo poi alzare in piedi e se lo spazio lo permette anche lavorare in coppia. Semplici movimenti, dalle caviglie alla testa. Pochi minuti. Quando? All'inizio dell'ora, alla fine, almeno ogni due spazi scolastici. Attenzione al corpo. Se il corpo lo muovo mi abituo a prestargli ascolto. Ascoltare diventa non solo il senso dell'udito, il senso che coglie suoni e rumori, ma diventa l'atto dell'attenzione. Se ascolto il corpo, anche semplicemente stando seduto ricevo molti segnali. Si tratta di allenarci al sentirlo. L'attenzione a come ci muoviamo, ai singoli movimenti, ci permette di scoprire tanti aspetti di noi, percezioni, sensazioni e cosa ci fanno sentire meglio.

Il movimento è un'altra corrispondenza tra uomo e suono, quando c'è ritmo musicale il corpo con-vibra, si muove, entra in risonanza. Tra le molte osservazioni che possiamo fare rispetto a questa tematica una riflessione importante potrebbe essere quella di indagare sugli stili di vita dei giovani d'oggi.

Attenzione e pensieri

I nostri pensieri determinano il nostro stato d'animo e i nostri comportamenti; su questo non c'è dubbio. Cosa significa portare attenzione ai nostri pensieri? Fermarci e incominciare ad osservarli, non giudicarli. Imparare ad osservarli.

Li osservo, per esempio portando attenzione a quando arrivano: ora ho un nuovo pensiero.

Osservo se il pensiero c'entra con quello che sto facendo: attenzione al presente, ovvero al momento che sto vivendo.

È un pensiero ricorrente? È bello, brutto...? Posso io richiamare un pensiero o lasciarlo andare? Posso modificare un pensiero? Ogni volta che mi fermo e mi metto a giudicare, a rimuginare sul pensiero lo rafforzo. Sto quindi attento se osservo o giudico un pensiero. Sto attento a come penso? Per immagini, o per dialogo interno, o per emozioni, sono presente nei miei pensieri? La distrazione avviene prevalentemente per l'intrusione di un pensiero altro rispetto a quello che sto facendo: alleniamoci a lasciarlo andare, osservandolo. Con la musica posso creare immagini, la posso usare anche per accompagnare molte p.a.g. sia rivolte alla mente che al corpo, scegliendo quelle più adatte. In classe possiamo dedicare pochi minuti per verificare come funziona su di noi un pensiero positivo e uno negativo. Poi possiamo divertirci a trasformarlo attraverso nuove immagini, suoni, colori.....

Ecco alcune domande per orientarci verso la consapevolezza del pensiero:

- quale tempo (passato, presente, futuro) è principalmente presente nei nostri pensieri?
- quali pensieri ci fanno “rimuginare”?
- quali fattori alimentano un pensiero negativo? Quali vi permettono di uscirne?
- quando usate il pensiero positivo come risorsa?

Parliamone con gli alunni, parliamo dei pensieri “spazzatura”, di quelli invadenti, di quelli che inventiamo noi, ma soprattutto abituiamoci, a portare attenzione alla qualità dei pensieri inerenti alle cose che svolgiamo quotidianamente e a renderci conto di quando un pensiero intruso crea in noi disturbo.

Attenzione e sensorialità: lezione al buio e risveglio dei sensi

Nei numerosi test visionati proposti ai ragazzi per verificare le loro abilità/disabilità si tiene conto quasi esclusivamente di un tipo di attenzione, quella cognitiva, la sensorialità in generale è messa in disparte o trattata marginalmente, l'attenzione al corpo ... non ne parliamo!

Perché questa speciale lezione al buio?

I sensi hanno lamentato la prepotenza della “sorella vista” e dato che vorrebbero vivere in un regime di “democrazia sensoriale” hanno deciso di metterla a tacere, o meglio a “non vedere”.

La vista è il senso più sollecitato e mai come in questo periodo storico “il vedere” ha assunto un ruolo di primo piano. Molteplici gli spunti per riflettere sulla società delle immagini e del ruolo che ha nello strutturare la nostra identità e, perché no, le nostre convinzioni. La vista, prendendo spesso il sopravvento, in classe conduce molti alla trappola della disattenzione. Il suo potere fa sì che ci sia una scarsa conoscenza di noi stessi attraverso anche gli altri sensi (poco allenati per farlo). E a proposito di immagine, la musica, attraverso l'uso massiccio di videoclip, ne ha risentito, musica da guardare, spesso scadente ma piacevole perché accompagnata da immagini che catturano l'attenzione del pubblico. L'argomento potrebbe permetterci di mettere a confronto attenzione auditiva con quella visiva.

La vista è molto importante, questo sia ben chiaro, ma l'attività che viene proposta ha lo scopo di portare l'attenzione all'uso degli altri sensi in modo che gli alunni possano prendere consapevolezza delle loro funzioni all'interno di un processo quale l'attenzione. Muniti di mascherine sugli occhi si procede in questa lezione particolare che comprende:

- ascoltare racconti e riassumerli oralmente;
- scrivere al buio (avete mai pensato di provare specie con chi ha difficoltà di scrittura?);
- ascoltare suoni e rumori e individuarli;
- riconoscere oggetti attraverso il tatto;
- muoversi al buio (attenzione allo spazio e agli stimoli che ci forniscono informazioni necessarie per farlo e con attenzione ai movimenti che si effettuano (propriocezione);
- stimolare olfatto e gusto con profumi vari e sapori di caramelle; portare attenzione all'odore degli oggetti scolastici.

Ogni insegnante, in relazione anche alla materia d'insegnamento, può a piacere introdurre altre attività.

Riflettiamo sul perché tolta la vista tutti i nostri sensi si potenziano. Entriamo a contatto con un nuovo modo di percepire, prendiamo coscienza che i sensi sono sempre presenti in ogni azione che compiamo ma generalmente non vengono posti al centro dell'attenzione. Questa occasione darebbe la possibilità sia all'insegnante che all'alunno di essere maggiormente concentrato sull'uso espressivo degli aspetti prosodici del linguaggio (pause, velocità, intonazione/curve melodiche, ritmo parlato, intensità...). L'attenzione diventa consapevolezza di sapere che abbiamo molte potenzialità che purtroppo, anche nel contesto scolastico, sono poco valorizzate.

E la collaborazione dei sensi? Vogliamo parlare della sinestesia? Pur essendo autonomi, i sensi non agiscono in maniera del tutto distaccata dagli altri; stimolandone uno, sollecito anche gli altri creando collaborazione tra di loro. Questo ci porta a riflettere sulle persone con gravi disabilità sensoriali che della sinestesia hanno fatto un'eccezionale risorsa.

Il termine che ha significato contrario a sinestesia è anestesia, assenza di sensazione: vogliamo parlarne?

Stando sempre in tema di Musica e sinestesia, la musica, i suoni, le composizioni si prestano per una loro “traduzione sensoriale”. Il gioco simbolico musicale “Se fosse un...” permette di associare allo stimolo auditivo sensazioni sinestetiche, in poche parole di associare il brano strumentale che stiamo ascoltando a percezioni derivate dagli altri campi sensoriali... se fosse una percezione tattile cosa sarebbe? se fosse un sapore? E così via. Il gioco lo possiamo fare partendo da un altro stimolo sensoriale, ad es. da un quadro, da una poesia, da una percezione tattile.

Attenzione e Ascolto musicale

Il mondo della musica offre molte opportunità per sviluppare capacità e abilità intorno alla tematica dell'“attenzione”. La musica è l'arte dell'ascolto. Ma come per tutto, dipende a che livello di profondità vogliamo addentrarci nella musica, dalle scelte che facciamo. In modo molto esemplificativo, con i nostri alunni, in classe possiamo individuare modalità attentive che potrebbero definire diverse tipologie di ascolto e farlo attraverso l'ascolto di brani scelti in relazione a tal fine.

Ascolto distratto; per gli esperti non è vero ascolto, è passivo, perché non c'è attenzione, è un sottofondo, riempie, a volte segue, spesso non sono neanche consapevole che c'è musica di sottofondo. Prenderne atto è sapere che non sono attento alla musica, la mia attenzione fluttua tra più cose che sto facendo.

Ascolto generalizzato; pongo l'attenzione su tutti gli aspetti musicali che compongono il brano che viene percepito nel suo insieme; l'attenzione può cadere su qualche particolare, ma è l'insieme che prevale.

Ascolto selettivo; ascolto ciò che mi interessa, focalizzo l'attenzione su un aspetto particolare, la voce, il testo, la ritmica, quello strumento specifico, la melodia, il basso, l'accompagnamento, la sezione degli archi...

Ascolto con il corpo un brano musicale: ballo, tengo il tempo, mi muovo...

Ascolto con la testa un brano musicale: analizzo, discrimino, colgo il particolare, comprendo il “linguaggio” musicale...

Ascolto con lo spirito: contemplo, medito, prego, ricerco il profondo dentro me...

Ascolto emotivo e sensoriale: trasversalmente a tutte le modalità di ascolto è il “cosa provo”.

Terza parte - Varie ed eventuali

Questa parte conclusiva introduce altri argomenti che spero possano stimolare ulteriormente un dibattito intorno alla tematica trattata, nella prospettiva che la nuova scuola ne possa tenere conto.

Si parte dal sensoriale

Citando Kabat Zin “Noi percepiamo simultaneamente le cose attraverso tutti i sensi, i sensi si sovrappongono, si mescolano attraverso l'esperienza della sinestesia. Il fatto di non riconoscere questa importanza sensoriale ci dà la misura di quanto siamo alienati dal nostro corpo. Ogni cosa percepita incontra i nostri sensi tutti insieme in modo coerente. La percezione è da intendere come partecipazione dinamica tra il mio corpo e quella cosa. Così come noi conosciamo il mondo attraverso i sensi, veniamo conosciuti attraverso i sensi degli altri esseri umani e anche non umani. Poi perdiamo questa consapevolezza tra “noi” (corpo/mente) e la “cosa percepita”.

Presenza mentale significa conoscere il mondo sensoriale nella sua pienezza.

È tramite i sensi che entriamo a contatto, con il mondo interno/esterno.

Prima conosciamo con modalità non concettuali, poi interviene pensiero e memoria. Solo che spesso memoria e pensiero distorcono le sensazioni. Il mondo concettuale arriva dopo. La nuda percezione è grezza. Oltre ai cinque sensi, ampliando l'orizzonte, possiamo inserire nel campo della sensorialità: l'intuizione, la propriocezione (conoscenza che il corpo ha della propria collocazione nello spazio), l'interocezione (percezione del corpo come *unicum* intero), la mente stessa può essere considerata un senso, che completa l'attività di conoscenza: ciò che assimiliamo coi sensi lo conosciamo nell'interazione con la mente.

La mente include il pensiero ma non si limita solo a questo.

E poi la consapevolezza, il vero senso in più, l'essenza della mente.

Un questionario sull'attenzione e l'ascolto

Per comprendere meglio ciò che ruota intorno all'attenzione, facendo stretto riferimento a ciò che avviene nelle aule scolastiche, l'idea di un sondaggio d'opinione attraverso un questionario da proporre ai nostri studenti (preparato in relazione alle loro età) ci permetterà di avere dati concreti su cui impostare un futuro progetto sull'attenzione.

I dati raccolti saranno utili per :

-illustrare i vari tipi di attenzione e ascolto;

- incominciare a far prendere agli alunni consapevolezza sulla propria mappa attentiva e d'ascolto (“io sono attento così...”, “io ascolto così...”) senza porre l'accento sul giudizio (“devi stare attento e ascoltare

invece in quest'altro modo...) ma facendo accettare a ciascun alunno quello che è, la situazione attuale con il proposito di "volere fare meglio";

- condividere modalità attentive/ascolto con i compagni: "ah, non sono l'unico a essere così...", sia rispetto agli aspetti che ostacolano l'attenzione/ascolto che a quelli che la favoriscono;
- trovare le possibili cause che portano a una cattiva attenzione/ascolto;
- comprendere cosa, in classe, cattura spesso la mia attenzione, distraendomi;
- elaborare insieme modelli efficaci (strategie condivise con il gruppo) in modo che tutti li possano mettere in atto;
- integrare i modelli elaborati con le conoscenze/competenze di cui disponiamo;
- integrare le nostre conoscenze con ciò che dicono gli esperti nel settore (approfondire, ricercare).

Consapevolezza è crescita personale

È il cammino da percorrere, è avviarsi a comprendere che tipo di attenzione stiamo mettendo in atto verso noi stessi e verso l'altro. Sapere cosa stiamo facendo nel presente, se quello che stiamo facendo c'entra con il momento presente, se stiamo facendo del nostro meglio e/o cosa ci impedisce di farlo. L'intervento che posso fare verso me stesso per trasformare i miei comportamenti può avvenire solo nel presente e non dal passato, da cui però posso disidentificarmi, riconoscendolo e accettandolo.

Consapevolezza è imparare a togliere il giudizio negativo verso se stessi e l'altro, in quanto inutile. È imparare ad acquisire e infondere sicurezza con la coscienza delle nostre azioni.

Consapevolezza è anche allargare gli orizzonti e imparare a comprendere che se faccio bene una cosa creo positività intorno a me, alle persone che mi sono vicine.

Rispetto alla consapevolezza di essere insegnanti, a me viene spesso da farmi queste domande: perché insegno? a chi insegno? "cosa insegno?" "come insegno? quali valori, convinzioni, modalità di operare sostengono questa mia professione?"

Personalmente lo spirito di ricerca è ciò che muove la mia voglia di svolgere la professione docente.

La ricerca è qualcosa sempre in divenire e mette in relazione ciò che siamo, con ciò che svolgiamo nel rapporto sia con noi stessi che con l'altro.

Altri consigli per destare attenzione in classe come docenti

Ecco alcune modalità che ogni insegnante può adottare al fine di stimolare maggior attenzione da parte degli alunni:

- muoversi nell'aula ed essere visibili agli alunni;
- guardare i ragazzi e farsi guardare (direzione dello sguardo);
- comunicare vocalmente in modo chiaro, con un linguaggio preciso e con espressività (aspetti prosodici);
- elicitarle le loro conoscenze/competenze rispetto all'argomento da trattare;
- essere ironici, far uso di umorismo e teatralità, sempre in relazione alle caratteristiche della classe;
- evitare "tempi morti";
- stimolare la discussione;
- in relazione all'argomento stabilire lavori di gruppo;
- quando è possibile usare la forma "gioco" per favorire la comprensione delle spiegazioni;
- considerare che l'ambiente sonoro, rumori o altro, possano interferire sull'attenzione;
- assegnare posizioni in classe in relazione alle caratteristiche attentive degli alunni rispetto anche alla fonte sonora (insegnante che parla);
- monitorare se un alunno segue;
- fare esempi pratici, se possibile;
- rafforzare graficamente (lavagna o lim) parole chiave o concetti importanti relativi a ciò che si sta insegnando.

Finale

E il futuro dei nostri alunni? Di cosa avranno bisogno? Di quali conoscenze, capacità e competenze? Come si orienteranno in questo mondo con i loro (nostri) problemi attuali? Citando una canzone famosa non credo che "la risposta debba ancora soffiare nel vento"; ai nostri alunni, come insegnanti, dobbiamo fornire solide basi per supportare la loro identità, subito, sin da ora, abbiamo perso troppo tempo, la scuola ha posto l'attenzione non sempre sui giusti argomenti da trattare, o per lo meno di alcuni non si è mai interessata. "Chi sono io?": "Io sono..." lasciamoci così!