

9

Impariamo a orientarci

Il superamento dell'esame di Stato prelude a una **scelta importante**, talvolta difficile. Che si decida di proseguire gli studi, iscrivendosi all'università, oppure di fare il proprio ingresso nel mondo del lavoro, è comunque necessario **conoscere sé stessi**, per individuare un **percorso** che possa rivelarsi **utile, appassionante e soddisfacente**.

1. Conoscere sé stessi per compiere scelte efficaci

Una definizione di "orientamento"

Con il **decreto ministeriale n. 328 del 22 dicembre 2022** il ministero dell'Istruzione e del Merito ha adottato le *Linee guida per l'orientamento*. Questo documento mira ad agevolare **scelte consapevoli e ponderate** da parte di studentesse e studenti, in modo da valorizzare le loro potenzialità e i loro talenti.

Secondo una definizione condivisa da Governo, Regioni ed enti locali nel 2012, l'orientamento «è un processo volto a facilitare la **conoscenza di sé, del contesto formativo, occupazionale, sociale, culturale ed economico** di riferimento [...], al fine di favorire la maturazione e lo sviluppo delle competenze necessarie per poter definire o ridefinire autonomamente obiettivi personali e professionali aderenti al contesto, elaborare o rielaborare un progetto di vita e sostenere le scelte relative».

Negli ultimi anni, la complessità della realtà lavorativa, economica e sociale ha contribuito a diffondere un senso di spaesamento tra i giovani che sono chiamati a scegliere il proprio percorso formativo dopo l'esame di Stato. Parallelamente, nel mondo della scuola si è fatta sentire sempre più l'esigenza di dare riscontro a tale difficoltà. È proprio in questa direzione che si muove la pratica orientativa.

La valutazione delle competenze

Alle volte la questione dell'orientamento viene impropriamente ridotta alla necessità di raccogliere informazioni sull'offerta formativa o lavorativa. In questo modo, però, si perde di vista il fatto che ogni scelta richiede preliminarmente una **riflessione su di sé**, sulle proprie attitudini e sui propri interessi, sulle proprie caratteristiche personali e sulle proprie motivazioni.

Le proprie capacità personali Innanzitutto, è fondamentale prendere in esame le competenze che si possiedono. Grazie alla didattica curricolare, per mezzo dei PCTO e nelle diverse situazioni extrascolastiche (dallo sport allo svago, alla vita in famiglia), ciascuna persona sviluppa infatti una serie di capacità che possono essere determinanti nel suo percorso formativo successivo.

Per valutare opportunamente tali capacità si devono analizzare non soltanto le **competenze disciplinari o tecniche specifiche** (come quelle relative alle materie studiate a scuola, oppure le abilità informatiche, la conoscenza di una o più lingue straniere), ma anche quelle che nella Raccomandazione del Consiglio europeo del 22 maggio 2018 sono definite «**competenze chiave per l'apprendimento permanente**». Esse sono: la competenza alfabetica funzionale; la competenza multilinguistica; la competenza in matematica, scienze e tecnologie; la competenza digitale, la competenza personale, sociale e la capacità di imparare a imparare; la competenza sociale e civica in materia di cittadinanza; la competenza imprenditoriale; la competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali.

Questo quadro si completa con le cosiddette **life skills o competenze per la vita**. L'Organizzazione Mondiale della Sanità le definisce come «**competenze sociali e relazionali** che permettono ai ragazzi di affrontare in modo efficace le esigenze della vita quotidiana, rapportandosi con fiducia a sé stessi, agli altri e alla comunità». Tali competenze, infatti, aiutano ad «affrontare i problemi, le pressioni e gli stress della vita quotidiana». Sono *life skills* le capacità di: leggere dentro sé stessi; riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri; governare le tensioni; analizzare e valutare le situazioni; prendere decisioni; risolvere problemi; affrontare in modo flessibile ogni genere di situazione; esprimersi; comprendere gli altri; interagire e relazionarsi con gli altri in modo positivo.

L'autoanalisi Per delineare il profilo delle proprie competenze è possibile ricorrere a **questionari di autoanalisi**, i quali, attraverso una serie di domande, invitano a riflettere su ciò che si sa fare.

Esiste anche un altro approccio altrettanto efficace, che consiste nella **narrazione autobiografica**. Raccontando la propria storia – eventualmente servendosi di immagini, video, canzoni ecc. – si può “mettere ordine” nelle proprie esperienze, evidenziando gli eventi più significativi della propria vita, che hanno contribuito alla formazione e allo sviluppo delle competenze che si possiedono.

La valutazione dello stile cognitivo

La valutazione delle competenze non è sufficiente per scegliere in maniera del tutto consapevole un percorso di studio o di lavoro: occorre soffermarsi anche sul cosiddetto “stile cognitivo”, cioè sulle **nostre specifiche modalità di conoscere** e, di conseguenza, di comportarci. Ogni persona, infatti, ha un suo peculiare “modo di funzionare”, che per la mente risulta più naturale ed efficace di altri, e che quindi è preferibile conoscere e assecondare.

Anche in questo caso, esistono appositi **test** che aiutano il soggetto a comprendere quali siano le sue propensioni, ossia – come le definisce lo psicologo statunitense Robert Sternberg (nato nel 1949) – le sue «preferenze nell'uso delle proprie abilità».

La valutazione degli interessi

Un altro aspetto che è necessario prendere in considerazione in un'ottica orientativa è quello degli **argomenti**, delle **discipline** e delle **attività che maggiormente ci appassionano**, cioè dei nostri principali interessi. Questi ultimi, infatti, sono determinanti nello svolgimento di studi o mansioni che possano soddisfarci pienamente, tanto da sopperire all'eventuale mancanza di qualche capacità specifica. Quante volte, ad esempio, riusciamo a svolgere anche quei compiti per i quali non siamo del tutto portati grazie al fatto che si tratta di attività che ci piacciono?

Questo non significa che la scelta di un percorso formativo o professionale possa basarsi soltanto sulla valutazione degli interessi e delle motivazioni personali. Essa deve ovviamente tenere conto anche del **reale contesto** in cui si colloca, ovvero delle circostanze concrete che caratterizzano il tempo e il luogo in cui viviamo (facoltà a numero chiuso, mercato occupazionale saturo ecc.).

2. Orientarsi con l'aiuto dei filosofi

Dove sono?

Con un po' di immaginazione, potremmo equiparare la nostra esistenza a un **viaggio in nave**. In mare aperto è possibile perdersi quando si smarrisce la rotta o non si è preparata adeguatamente la traversata, oppure quando ci si lascia trascinare dalla corrente, nella speranza che, prima o poi, conduca in qualche luogo. Orientarsi è precisamente l'azione che aiuta a non incorrere in questi pericoli, e – per restare all'interno della metafora della nave – che permette di raggiungere con sicurezza e determinazione la meta prefissata.

Quando si pensa all'orientamento, talvolta si crede erroneamente che la prima azione da compiere, e la più importante, sia quella di individuare la strada giusta da percorrere, ma questo è vero soltanto in parte. Ancora più cruciale, infatti, per capire dove si sta andando, è **sapere dove ci si trova in questo preciso momento**. Soltanto partendo dalla comprensione della propria posizione attuale, consapevoli della meta che si vuole raggiungere (cioè dei propri sogni), si può tracciare la rotta migliore per il viaggio.

La prima domanda che bisogna porsi, dunque, è “dove sono?”, “qual è la mia collocazione nel mondo?”.

L'insegnamento di Socrate e di Eraclito

L'iscrizione del tempio di Apollo Anticamente, nel tempio di Apollo a Delfi si trovava iscritta una massima religiosa che conteneva l'esortazione seguente: «**conosci te stesso**». Socrate fa suo questo motto, soprattutto dopo che la Pizia, la sacerdotessa del tempio di Apollo a Delfi, lo indica come l'uomo più sapiente di tutti. Proprio perché intenzionato a conoscere sé stesso, **Socrate si mette in gioco**, si confronta con i sapienti dell'epoca, in primo luogo con i politici, a cui è affidata la cura della città. Ecco la sua amara conclusione:

“Ora, mentre sottoponevo a esame quell'uomo [...], mi sembrò che godesse fama di sapiente presso molti altri uomini e, soprattutto, che egli stesso si considerasse tale, anche se, in realtà, non lo era affatto. E, quindi, cercai di dimostrargli che credeva di essere sapiente, ma che invece non lo era.

Di conseguenza, mi feci nemici sia lui sia molti di coloro che erano presenti. E, mentre me ne andavo, trassi la conclusione che, rispetto a quell'uomo, io ero più sapiente. Si dava il caso, infatti, che né l'uno né l'altro di noi due sapesse niente di buono né di bello; ma costui era convinto di sapere mentre non sapeva, e, invece, io, come non sapevo, così neppure credevo di sapere.

(Platone, *Apologia di Socrate*, a cura di G. Reale, Bompiani, Milano 2022)

L'ammissione dei propri limiti Socrate ci fornisce un insegnamento prezioso. Nella ricerca di noi stessi, finalizzata a portare alla luce che cosa ci piace, che cosa sogniamo, di che cosa siamo capaci, è sempre importante **essere consapevoli dei nostri limiti**. Soltanto ammettendo di non sapere, o di sapere in minima parte, ciò che riguarda il mondo fuori e dentro di noi, possiamo alimentare il desiderio di scoprire nuove verità. Non bisogna quindi dare per scontato il fatto di sapere chi siamo semplicemente perché siamo i protagonisti delle nostre vite. Anche la **conoscenza di sé** deve diventare **oggetto di approfondimento**.

Il luogo della ricerca Se impariamo quali sono le nostre potenzialità, possiamo investire su di esse; se scopriamo i nostri punti deboli, possiamo migliorarci. Per avere la misura di sé, occorre **esplorare la propria anima**, come suggerisce Eraclito in questo frammento:

“I confini dell'anima non li potrai mai raggiungere, per quanto tu proceda fino in fondo nel percorrere le sue strade: così profonda è la sua ragione. (DK 22 B 45)

È opportuno, quindi, almeno ogni tanto, far tacere la realtà circostante, dedicare del tempo a sé stessi, coltivare il **dialogo interiore**. In questa avventura esplorativa può essere di incoraggiamento un altro frammento di Eraclito:

“A ogni uomo è concesso conoscere sé stesso ed essere saggio. (DK 22 B 116)

ATTIVITÀ PER ORIENTARSI

Componi un breve testo nella forma del diario privato, in cui provi a dare una risposta alle domande seguenti:

- che cosa mi piace? che cosa non mi piace?
- che cosa sono capace di fare? che cosa non sono capace di fare?
- come reagisco di fronte alle difficoltà?
- esprimo il mio punto di vista senza esitazioni o temo il giudizio degli altri?
- quali sono i miei punti di forza? e le mie debolezze?
- preferisco stare per conto mio o in mezzo alla gente?
- chi sono? come descriverei il mio “io interiore”?

Ritorna su queste domande in periodi diversi dell'anno e verifica se le tue risposte necessitano di modifiche.