

# **Percorsi liberanti**

*tratto dalla pedagogia di Paulo Freire*  
**facilitatore: Michele Mea**



*Una piccola dispensa per condividere le attività in un'ottica divulgativa di una cultura di pace e nonviolenza*

*Gli appunti sono a cura della peer educator Elena Vitiello, classe IV A Istituto Regina Margherita e del socio Giorgio Barazza.*

Paulo Freire nacque a Recife città del nord-est del Brasile nel 1921 ed è stato un grande pedagogo, uno dei più grande umanisti del xx secolo

Nonostante appartenesse ad una famiglia modesta, grazie al suo talento riuscì a studiare ed a laurearsi nel campo del diritto. Ma si rese conto subito che la sua vera vocazione non era esercitare la professione di avvocato ma la pedagogia, cioè l'educazione rivolta soprattutto alle classi più povere ed emarginate.

Freire restò molto colpito dalla condizione di estrema povertà in cui vivevano milioni di brasiliani e fin dall'inizio fece una scelta di campo, cioè quella di stare dalla parte degli ultimi, degli straccioni, dei dannati della terra.

Di costoro ne condivise le sofferenze e gli aneliti di libertà, a loro dedicò il suo libro più importante "La Pedagogia degli Oppressi", cioè la pedagogia degli uomini che si impegnano per la loro liberazione.

**Freire pagò un prezzo molto alto per le sue idee.**

Infatti, con l'instaurazione nel 1964 della dittatura militare in Brasile, venne prima imprigionato e poi costretto all'esilio. Ha scritto moltissimi libri, tra quelli tradotti in italiano ricordiamo:

**L'educazione come pratica di libertà**

**La pedagogia degli oppressi**

**La pedagogia della speranza**

**La pedagogia dell'autonomia**

*"L'educazione non cambia il mondo  
l'educazione cambia le persone  
le persone cambiano il mondo."(Freire)*

Morì nel 1997 a San Paulo, città dove si era trasferito.

### **Vediamo ora cosa ci ha lasciato e qual è l'essenza del suo pensiero**

Freire nel suo libro "**La pedagogia degli oppressi**" riflette sull'oppressione e sulle sue cause, costruisce il suo pensiero intorno alla polarizzazione oppressori, oppressi; cioè coloro che opprimono e coloro che sono oppressi.

#### **Oppresso:**

è la persona a cui viene impedito di essere di più (ser mais).

Perchè l'Uomo vuole essere di più (ser mais)? Perchè sa di essere incompiuto, incompleto; voler essere di più equivale a voler conseguire la piena umanizzazione, la completa realizzazione di sè.

#### **Oppressore:**

è chi impedisce con un atto di violenza che gli altri siano di più, rendendoli quindi meno. E' sempre un atto di violenza quando si impedisce ad un altro di essere di più, perchè viene lesa ed offesa la vera vocazione dell'uomo che è appunto essere sempre di più, cioè sempre più umano.

Fermiamoci un attimo e chiediamoci

- a) quanto ci sentiamo oppressi
- b) quali strumenti usano i nostri oppressori

## 1 Quanto ci sentiamo oppressi

### Esercizio

**Fate una riflessione personale, quanto vi sentite oppressi da 1 a 10?**

Spesso tendiamo a riconoscere solo l'oppressione a livello personale e a sottovalutare l'oppressione strutturale. Se non siamo coscienti dell'oppressione è difficile che riusciamo ad avviare percorsi di cambiamento. La semplice presa di coscienza dell'oppressione non è sufficiente è necessaria la coscientizzazione cioè **l'approfondimento critico della presa di coscienza.**

## 2 Chi sono i nostri oppressori , ma soprattutto quali strumenti usano(?)

Lo strumento principale usato dall'oppressore è **la manipolazione dell'informazione** cui segue la creazione di veri e propri “miti”, idee che rassicurano e spingono all'inazione. Il processo di liberazione passa attraverso la necessità di demitizzare la realtà. Inoltre il potere alimenta la paura, ci rende vulnerabili mettendoci l'uno contro l'altro. Il potere ci impone i suoi valori e la sua cultura, svalutando la cultura degli oppressi non considerando che ogni sapere alla sua dignità e non esistono culture “alte” e “basse” ma solo culture parallele.

Soprattutto l'oppressore attraverso la manipolazione dell'informazione, impedisce di leggere criticamente il mondo cioè di chiedersi il perchè delle cose, degli avvenimenti

L'U che sa interrogarsi che sa chiedersi i perchè delle cose è un uomo libero.

Negare questa possibilità, permette all'oppressore di conquistare, annullare, reificare l'oppresso.

*L'obiettivo della pedagogia di Paulo Freire è quello di rendere l'uomo*

### “Cosciente”

della realtà e dei problemi che vive (non sempre ne è consapevole) a volte ne è talmente sommerso da non rendersene conto.

### “Responsabile”

Questa parola trova la sua radice nel verbo latino respondere . Dire sì ci sono sono pronto ad assumermi le mie responsabilità e non a delegare continuamente altri.

### “Libero”

Cos'è la libertà , per usare le parole di Gabor la libertà non è uno spazio libero ma è partecipazione, impegno **per la costruzione di un mondo migliore.**

Vediamo ora quali sono **i pilastri principali su cui si fonda il pensiero di Paulo Freire**

- ! **NESSUNO SI LIBERA DA SOLO** ma in comunione con gli altri e questo è possibile solo attraverso il **DIALOGO. Il dialogo critico è la prima azione di liberazione.**
- ! **la liberazione non avviene nella contemplazione ma nella dialettica continua riflessione azione** o meglio ancora nella prassi e prassi per Freire vuol dire riflessione ed azione in un processo continuo in cui l'uomo dopo ogni azione si ferma a riflettere e da questa riflessione riceve la creatività per continuare ad agire e trasformare il mondo .

**Ma il vero punto di partenza di questo percorso di liberazione è la conoscenza di se stessi.**  
**Diceva Gandhi sii tu stesso il cambiamento che vuoi per il mondo” ma per cambiare bisogna conoscersi e bisogna riconoscere di non sapere abbastanza di se stessi.**

### **Quanto ci conosciamo?**

Alcuni pensano di conoscersi abbastanza, altri pensano di non conoscersi abbastanza o di non conoscersi affatto.

Noi dove ci collochiamo?(gioco di simulazione)

Ammettere con onestà che non ci conosciamo abbastanza è il primo passo per un autentico percorso di crescita.

Diceva il filosofo greco **Epitteto** che nessuno può mettersi ad imparare ciò che crede di sapere già.

*“Cerchiamo allora di conoscerci meglio partendo dalle doti, attitudini, le capacità che abbiamo. Generalmente si fa fatica a scrivere o descrivere le doti che abbiamo. Uno dei motivi è che non siamo stati abituati a godere delle doti che abbiamo ma solo a lamentarci di quelle che ci mancano.*

*Comunque ognuno potrebbe riempire pagine e pagine elencando le proprie doti, ma forse non ci abbiamo mai pensato e così facendo non sapremo mai con quali talenti ci giocheremo l'esistenza( don Gino Piccio) “*

Se fino ad ora non l'abbiamo fatto, questo è il momento per farlo.

### **Da cosa partiamo?**

*Partiamo innanzitutto riconoscendo le nostre doti fisiche*

***Spesso non si scrive e non ci si rende conto delle proprie doti o capacità fisiche/psichiche!***

#### **Esercizio**

**Scrivi almeno tre doti fisiche e tre doti psichiche che ti appartengono**

Obiettivo: rendersi conto della ricchezza che abbiamo(come avere un portafoglio pieno ma non saperlo)

Con quali talenti ci stiamo giocando l'esistenza

! **Doti fisiche** (5 sensi)

! **Doti psichiche** (memoria [richiama momenti passati, risveglia], sapienza [sapere vedere, gustare le cose], capacità emozionali [rabbia, dolore, ...], intelligenza [farsi domande, chiedersi il perché delle cose])

! **Doti, valori morali** (giustizia, libertà), spirituali (del profondo)

Siamo persone ricche 2/3 del pianeta non hanno acqua, vestiti, casa, non mettiamo solo attenzione su quello che non abbiamo.

### **Esercizio**

**Pensa ad un animale che ti rappresenti, uno con il quale ti presenti agli altri e un terzo con cui credi che gli altri ti vedano, spiegando le motivazioni**

*L'animale che scelgo per rappresentarmi è il mio IO ideale*

*L'animale con cui mi presento agli altri è la mia maschera, che si distingue ulteriormente dall'animale che gli altri vedono in noi.*

### **Doti psichiche**

#### **L'intelligenza, la sapienza...**

*Chi è intelligente è chi sa chiedersi il perchè delle cose.*

*La sapienza è il saper assaporare le cose della vita.*

*Vi sono doti morali, come il desiderio di pace e la fratellanza e doti spirituali, come la sensibilità e la carità.*

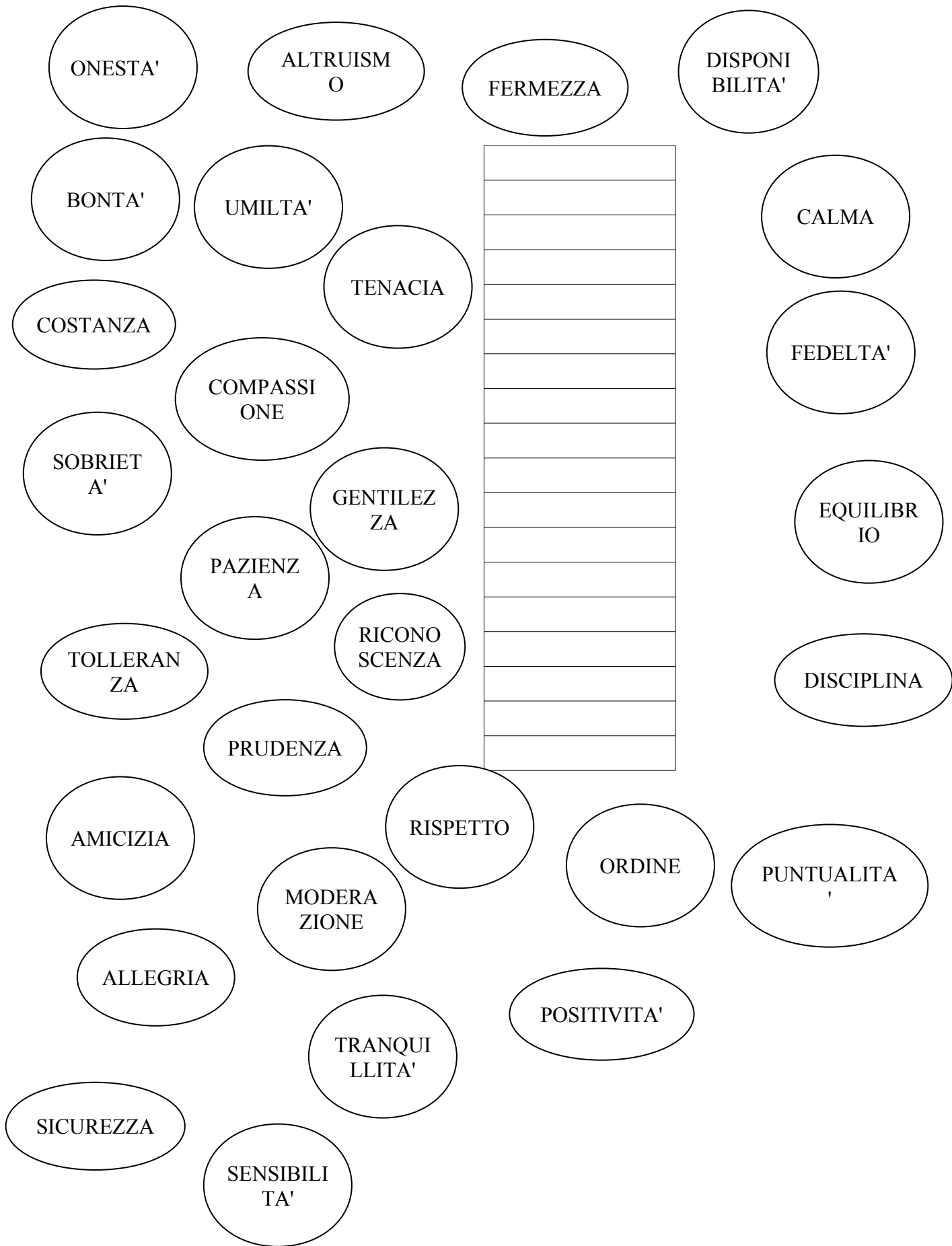
*Non considerare le ricchezze della vita vuol dire non vivere pienamente!*

*Sono i valori a dare forma al nostro atteggiamento.*

### **Valori di riferimento**

#### **Esercizio**

**Sulla base della scheda che segue, individua fra quelli indicati o fra altri che vorrai aggiungere i tuoi valori di riferimento (quelli che improntano i tuoi comportamenti e le tue scelte), rappresenta i collegamenti fra i diversi valori che hai indicato e infine scrivi nella colonna i valori di cui ancora non disponi e che sei interessato a sviluppare.**





## EMOZIONI E STATI D'ANIMO

### NEGATIVI

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

PAURA										
ODIO										
T RISTEZZA										
DOLORE										
D ISPIACERE										
GELOSIA										
INVIDIA										
MALINCONIA										
ANSIA										
SOLITUDINE										
RABBIA										
EGOISMO										
INSICUREZZA										
CATTIVERIA										
...										
...										
...										

*Per evitare conflitti si deve cercare di equilibrare le emozioni: per fare ciò, però, bisogna imparare a conoscerle. Per esempio, quando ci si arrabbia, anche il corpo risponde, poiché il cuore batte forte e il cervello va in tilt; si reagisce con la lotta, con la fuga o con la sottomissione.*

*La lotta può portare a un delitto o a rovinarsi la vita; con la fuga si scappa davanti all'affronto; con la sottomissione si rischia di esplodere e di tenersi tutto dentro, mettendo in difficoltà anche organi come il cuore, il colon... .*

*Le emozioni sono reazioni istintive ad un evento significativo. Esse hanno la priorità e l'esigenza su tutto!*

*Le emozioni bisogna viverle, ma non bisogna lasciarsi trasportare da esse.*

**Esercizio : In gruppo, far passare il gomito e crearne una trama; in seguito, disfare il lavoro chiedendosi "Quando interrompi la violenza?"**

*Ricordiamo che la violenza genera violenza!*

**Esercizio : Trova le tue possibili reazioni e una soluzione alternativa alla seguente situazione:  
La situazione: sto parcheggiando una persona entra nel posto macchina di prepotenza, non ha nessuna intenzione di rivedere la sua scelta, che fare?  
Obiettivo: affrontare la situazione senza perdere la dignità**



## **Gruppi di 4: (tante possibili soluzioni ... diverse risposte) ogni gruppo ne scelga una la più adeguata all'obiettivo**

*Per non creare violenza bisognerebbe un po' celebrare il torto subito, chiedere all'altra persona come avrebbe reagito e liberarsi dal condizionamento.*

*Ma quanto è importante il giudizio degli altri?*

### **Per approfondire la conoscenza che noi abbiamo di noi stessi.**

Immaginiamo un cerchio diviso in 3 parti:

! parte privata (conosciuta a noi e sconosciuta agli altri),

! parte pubblica (conosciuta a noi e sconosciuta agli altri),

! parte cieca (sconosciuta a noi e sconosciuta agli altri), quello che gli altri pensano di noi è importante per aumentare la conoscenza di sé, sia in positivo che in negativo. *è questa la zona che crea la "critica" che bisognerebbe accettare!*

*Se si vuole estendere la propria conoscenza, si dovrebbe ascoltare anche gli altri: ciò che fa crescere non è infatti il complimento! La parte "cieca" ci manca, dobbiamo esserne consapevoli.*

### **Gli ambiti di crescita**

Visualizziamo 3 cerchi concentrici:

! un primo cerchio, quello più interno: la zona del comfort, delle abitudini (quei piccoli quotidiani comportamenti che limitano le opportunità), al confine di questo cerchio tanti paletti che abbiamo posto inconsapevolmente e che limitano l'essere e l'essere di più.

Togliere questi paletti, d'altro canto, mette ansia (rappresentano un problema da affrontare di cui spesso non vogliamo farci carico, crogiolandoci nell'idea che non ce la possiamo fare, che quella cosa non fa per noi)

! un secondo cerchio: della crescita, costituito da cose che di fatto sono alla nostra portata ma che non facciamo per comodità, un cerchio tutto da esplorare.

! un terzo cerchio, più esterno: le cose effettivamente a noi non accessibili

*Gli uomini hanno difficoltà a uscire dalla "zona comfort", ma dovrebbero, per crescere!*

*Essi si trovano nella "zona comfort" e per Freire è una zona limite tra "l'essere" e il "voler crescere di più".*

*Nella "zona comfort" è tutto abitudinario e si perdono tante opportunità.*

*Bisognerebbe entrare almeno nella "zona di crescita", non per forza nella "zona inaccessibile" riconoscendo quindi i nostri limiti.*

## **Esercizio : Riflessione personale, quanto è ampia la mia zona di comfort, quella di crescita e quella inaccessibile?**

LIBERIAMOCI DA... IN CHE MODO...

e se provassimo ad utilizzare il metodo che utilizzava Freire per coscientizzare? In cosa consiste e come si articola.

Il "**Metodo Freire**" si divide in:

-Ricerca temi generatori (cioè le problematiche di un'epoca su cui interrogarsi);

-Indagine (Intervista);

-Codificazione (Trasformazione del problema, per trasmetterlo meglio agli altri, in uno slogan, un'immagine, una scenetta teatrale, ecc...);

-Restituzione (Restituire le informazioni e il messaggio agli altri).

*Il metodo di Freire non si basa sull' individualità, ma sul dialogo tra intervistatore e intervistato. Per Freire gli oppressi siamo tutti noi poiché vorremmo un mondo migliore, ma non riusciamo, a causa degli oppressori.*

*L' oppressore a volte è il potere politico, il potere economico, il potere sovranazionale.*

*Per Freire non basta prendere coscienza del problema: bisogna coscientizzare, ovvero approfondire criticamente il problema, chiedersi il perchè!*

*Il concetto di "coscientizzazione" si trova all'interno della "Pedagogia degli oppressi".*

## **Il metodo in concreto.**

### **Indagine nell'universo tematico: da cosa liberarci?**

#### ***Fase 1: ricerca dei temi generatori***

*Il gruppo fa un brainstorming, quali sono le cose da cui desideriamo liberarci?*

- 1) paure, fobie, 2) ansie, incertezze, 3) illusioni, insicurezze, abitudini, 4) condizionamenti pregiudizi, 5) schiavitù, false certezze, 6) fardelli

Divisione in gruppi per tematiche: es. fardelli

**Quesito per il gruppo:** cosa vado a chiedere agli altri nelle interviste?

**Obiettivo:** fare emergere le contraddizioni (es. il lavoro c'è ... non si vuole fare il lavoro "sporco" -colf, turni, lavorare la terra)

**Quesiti emersi** (esempio di un lavoro realizzato da un gruppo)

- ! Per iniziare: pensi di avere fardelli? cosa è un fardello per te? che tipo di fardelli hai?
- ! Dimmi di più: ha una storia il tuo fardello? condividi il fardello con altri? ha condizionato la tua vita? sei abituato a portare il tuo fardello?
- ! Come stai con il tuo fardello: ti crea dei sensi di colpa? quanto ti influenza? è un fardello che sprona, limita? ti aiuta a capire, ha aiutato a capire qualcosa? Tu cosa potresti fare per cambiare?

!

#### ***Fase 2: intervista***

Siamo come in una ipotetica agorà, una piazza.

***Ognuno è intervistato e nello stesso tempo intervistatore. Si tratta di capire attraverso il dialogo le contraddizioni che rappresentano il limite tra l'essere e l'essere di più (es. amo gli animali e metto la pelliccia)***

Con le domande messe a fuoco prima ogni membro del gruppo inizia la fare delle interviste, ognuno va a fare l' intervista ad uno degli altri gruppi

#### ***Fase 3 e 4: codificazione e restituzione***

**A fine intervista.** Si riforma il gruppo degli intervistatori e cerca di raccogliere quanto emerso dall'inchiesta.

**Dopo si cerca di codificare le informazioni (in una scenetta teatrale, uno slogan, un cartellone) al fin e di renderle meglio comprensibili agli altri.**

**Restituzione.**

**Obiettivo:** individuare un percorso offerto con la restituzione anche agli altri, che porti ad alleggerire il fardello.

Sono emersi queste tematiche

1. **prendere coscienza del fardello:** riflettere sul fardello, indirizzarlo verso ...
2. **individuare quanto il fardello è importante per me:** dipende dalla considerazione che si ha del fardello; è il mio problema? Sì! Allora ci lavoro sopra
3. **riconoscere le proprie debolezze:** capacità di entrare in depressione, “capacità negativa”, (es. cozzava con gli ideali di perfezione troppo alti)
4. **definire fini, obiettivi:** stare meglio, felicità interiore, permette di crescere
5. **appellarsi a energie per cambiare:** appellarsi alle ragioni della mente ma anche a quelle del cuore

### **Azione**

Una volta presa coscienza del problema (riflessione) dovrebbe nascere il che fare cioè l'azione.