



Risvegliare, educare, praticare

LA NOSTRA UMANITÀ

Anno scolastico 2023-2024

Unità di Lavoro n.3

**CULTURA E UMANITÀ - SENSO CRITICO E CAMBIAMENTO
PER UNA SOCIETÀ PIÙ UMANA**

FOCUS

Lezione di approfondimento

1. INTRODUZIONE

Buongiorno, benvenuti in questa terza Unità di lavoro, che si intitola *Cultura e Umanità – Senso critico e cambiamento per una società più umana*. Nel nostro titolo abbiamo accostato i termini “cultura” e “umanità”, perché siamo convinti che la formazione culturale, etica e spirituale di ognuno di noi, non possa definirsi tale se non ha come obiettivo quello di trasformarci in “veri esseri umani”, capaci di relazioni interpersonali improntate all’empatia, alla collaborazione, alla solidarietà, e di sviluppare interessi e capacità che producano effetti benefici per l’ambiente che ci circonda. I fatti di cronaca ci sottopongono quotidianamente episodi di malcostume e di violenza, anche tra i giovani. I casi recenti di femminicidio mostrano drammaticamente come nella mentalità comune permangano modelli culturali atavici, anche tra le nuove generazioni. Ci sembra quindi urgente provare a operare un cambio di cultura e di mentalità, a partire dalla scuola.

Il termine “cultura” racchiude molteplici significati. Quando parliamo in generale del “mondo della cultura” facciamo riferimento a quelle personalità che nei diversi campi del sapere, delle arti, delle scienze apportano alla società un contributo sul piano del pensiero, della conoscenza scientifica, dell’estetica, dei diversi ambiti della convivenza civile.

Andando di più nello specifico, con “cultura”, da un punto di vista sociologico e antropologico, indichiamo, citando il vocabolario Treccani, “l’insieme dei valori, simboli, concezioni, credenze, modelli di comportamento, e anche delle attività materiali, che caratterizzano il modo di vita di un gruppo sociale”. Con l’avvento della rete questo campo si è enormemente dilatato, offrendo facilità di accesso alle fonti e condivisione in rete; ma al contempo si è atomizzato, caratterizzandosi sempre di più per gruppi sociali e di interesse, e l’“ambiente” di scambio è diventato soprattutto quello virtuale. Come possiamo vedere ogni giorno, il terreno più elementare di incontro/scontro è quello dei social, dove spesso prevalgono la mancanza di senso critico e di verifica dei dati. La mancanza di riflessione infatti porta alla semplificazione, e semplificare porta a polarizzarsi, a contrapporsi, a vedere l’altro come il “nemico”.



ATHENAEUM N.A.E.

DIRITTI E DOVERI UNIVERSALI DELL'UOMO

Sul piano individuale, citando ancora il vocabolario Treccani, il termine “cultura” indica “l’insieme delle cognizioni intellettuali che una persona ha acquisito attraverso lo studio e l’esperienza, rielaborandole peraltro con un personale e profondo ripensamento così da convertire le nozioni da semplice erudizione in elemento costitutivo della sua personalità morale, della sua spiritualità e del suo gusto estetico, e, in breve, nella consapevolezza di sé e del proprio mondo”.

È a quest’ultimo significato che faremo riferimento in questa Unità di lavoro. Cercheremo di stimolare e promuovere una “formazione culturale” che abbia come obiettivo lo sviluppo del “senso di umanità”. In sintesi, si tratta di trasformarci da “animali-umani” in “veri esseri umani”!

Occorre quindi un cambio culturale e la volontà di intraprenderlo, in sintesi un’educazione del pensiero orientata all’empatia e al senso di umanità, nelle relazioni con gli altri e nello sviluppo dei propri interessi. Nella società attuale, infatti, sembra essersi perso il rispetto di se stessi e dell’altro, il rispetto dei diritti e della dignità, propria e degli altri. È solo cominciando a cambiare noi stessi, mettendoci al posto dell’altro, cercando di capire invece di giudicare chi è diverso da noi, che potremo sperare di modificare la “cultura” in senso antropologico dell’ambiente in cui viviamo, sia reale che virtuale, e di contribuire, al nostro livello, a rendere la società “più umana”.

Nell’ottica educativa di Athenaeum N.A.E. “cultura” è quindi un concetto dinamico che comporta curiosità e confronto, sviluppa il senso critico a fronte dei condizionamenti e dei conformismi, indotti in particolare dai social, comporta capacità di scelta e disponibilità al cambiamento, in particolare nei confronti dei luoghi comuni e dei pregiudizi verso tutto ciò che è “diverso”.

In tale ottica, dunque, la proposta che questa Unità di lavoro rivolge agli studenti e agli insegnanti, è quella di un cambiamento culturale, che comincia dal cambiamento personale di ognuno di noi. L’obiettivo di tale percorso è quello di orientare il nostro pensiero, le nostre azioni e il nostro modo di stare nella società, in una parola, il nostro modello culturale, in direzione di un pragmatico senso di umanità. Con “pragmatico” intendiamo dire che i principi di umanità non vanno archiviati in un sapere teorico, ma proprio per la loro stessa natura vanno messi in pratica *in vivo, tra* gli altri e *con* gli altri.

Quando intorno a noi prevalgono indifferenza, aggressività, sopraffazione, umiliazione dell’altro, informazione ingannevole, o si impongono modelli effimeri che negano la dignità della persona, si tratta a volte di andare controcorrente, di provare ad affermare e condividere valori che spesso appaiono messi all’angolo, come la solidarietà, l’empatia, l’ascolto, la rettitudine, la conoscenza, il senso del bello, la ricerca della Verità.

Scrive **Italo Calvino**, nel 1972: “*L’inferno dei viventi non è qualcosa che sarà; se ce n’è uno, è quello che è già qui, l’inferno che abitiamo tutti i giorni, che formiamo stando insieme. Due modi ci sono per non soffrirne. Il primo riesce facile a molti: accettare l’inferno e diventarne parte fino al punto di non vederlo più. Il secondo è rischioso ed esige attenzione e apprendimento continui: cercare e saper riconoscere chi e cosa, in mezzo all’inferno, non è inferno, e farlo durare, e dargli spazio.*” (Italo Calvino, da *Le città invisibili*, Einaudi, 1972)

«*Il mondo è pieno di errori, e prima cura dell’uomo deve essere quella di conoscere il vero*». Così scriveva a 17 anni **Giacomo Leopardi**, nel 1815, nel suo *Saggio sopra gli errori popolari degli*



antichi, con l'intento di presentare un quadro delle false credenze, delle superstizioni e dei pregiudizi del suo tempo, e che purtroppo, almeno in parte, ancora sussistono..

Se vogliamo operare in noi un cambio culturale, occorre quindi mettere in discussione luoghi comuni, conformismi e pregiudizi, che stazionano passivamente nel nostro pensiero, sviluppare il pensiero critico e attivare la volontà di cambiare. Per farlo, è necessario analizzare un "campione" del proprio pensiero, prendere coscienza dei valori o dei disvalori che ognuno di noi porta con sé in maniera acritica, individuare gli obiettivi del nostro cambiamento, e agire in tale direzione. Lo scopo che ci prefiggiamo è quello di ricercare e adottare modelli culturali "umani", anche correndo il rischio di andare "controcorrente".

Per sollecitare e sostenere tale proposta di cambiamento, Athenaeum N.A.E. si focalizza, in questa Unità di lavoro, soprattutto sull'acquisizione del senso critico, uno strumento indispensabile per comprendere la realtà e per operare le proprie scelte. Il senso critico si rivela particolarmente utile nei confronti dei social, l'"ambiente" privilegiato frequentato dai giovani, in cui avvengono relazioni interpersonali e formazione delle opinioni.

Oltre a materiali di riflessione, test individuali e laboratori interattivi, che stimolino la ricerca di modelli culturali "umani", l'Unità si avvale anche di preziose testimonianze di insigni personalità del mondo della cultura, delle scienze, delle arti e della società civile, che attraverso la loro esperienza personale e professionale testimoniano in concreto come l'agire da "esseri umani" sia possibile anche nella società in cui viviamo.

2. CHE COSA INTENDIAMO CON "PENSIERO CRITICO"?

Imparare a pensare significa imparare ad esercitare un controllo su *come* e *cosa* pensare, avere quella consapevolezza che permette di scegliere a cosa prestare attenzione e come attribuire un significato all'esperienza. Non si può avere questa capacità senza avere *spirito critico*, un abito mentale che facilmente identifichiamo come atteggiamento scientifico, secondo il quale ogni ipotesi o tesi, per essere accolta, richiede dimostrazione e verifica.

La riflessione critica, però, non è di dominio esclusivo della scienza, degli addetti ai lavori o di alcune professioni particolari. Siamo, in realtà, tutti chiamati ad assumerci il fastidio della ricerca, se vogliamo comprendere noi stessi e i fatti della vita, se vogliamo cercare un grado di certezza superiore - che chiamiamo verità - e operare scelte consapevoli e migliori.

Siamo tutti chiamati, in altre parole, a porre quelle domande che anticipano qualsiasi attività di indagine. Un'attività che i bambini fanno spontaneamente. Ma «[...] crescendo, rischiamo di perdere tale spinta verso la conoscenza, di spegnere in noi l'interesse e l'inquietudine per le grandi domande e finiamo addirittura, per vergognarci davanti all'idea stessa di porle. Preferiamo quindi immagazzinare senza tanti controlli e senza inventario quel che apprendiamo, accatastare alla rinfusa le nostre esperienze, seguire automaticamente comandamenti e divieti, giudicare rozzamente quel che ci capita, soffrire senza interrogarci a fondo sui motivi dell'inquietudine e sui possibili rimedi» (**Remo Bodei**, *Una scintilla di fuoco*).



Avere uno spirito critico, sostiene **Immanuel Kant** in *La Critica del Giudizio*, comporta fondamentalmente tre aspetti: «pensare da sé», ossia in modo attivo e libero da pregiudizi, aperti al cambiamento; «pensare mettendosi al posto di ciascun altro», cioè adottando una veduta ampia, senza rifugiarsi in un atteggiamento difensivo; e «pensare sempre in accordo con se stessi», ossia in modo consequenziale e coerente, facendo uso della propria ragione.

Purtroppo però la psicologia cognitiva ha dimostrato come la nostra razionalità sia molto limitata. La nostra mente, infatti, utilizza in gran parte una serie di strategie di decisione intuitive - che ha messo a punto durante l'evoluzione - rapide, automatiche, inconse. Queste strategie, benché basate su poche informazioni, ci hanno permesso di sopravvivere e spesso funzionano. Tuttavia interferiscono laddove sarebbe necessaria un'analisi più razionale. Ad esempio, la psicologa **Gitte Landgaard** ha osservato che [quando guardiamo per la prima volta un sito web](#), ne diamo un giudizio inconscio in 50 millesimi di secondo. Soltanto dopo, questo giudizio viene esaminato dal pensiero razionale.

A compromettere la correttezza di molte decisioni intervengono, inoltre, altrettanto inconsciamente, anche alcune istintive distorsioni di giudizio (i *bias cognitivi*). **Daniel Kahneman**, premio Nobel per l'economia del 2002, nel suo studio sulle illusioni cognitive, ne ha evidenziate alcune che possono indurre a gravi errori di valutazione economica e non solo: il rifiuto di perdere, che ci può spingere, in modo paradossale, a fare scelte non convenienti; la tendenza ad accettare informazioni che confermano le nostre convinzioni e a rifiutare quelle contrarie; e la tendenza ad accettare informazioni semplici, esprimibili in slogan, e scartare le più complesse.

I mass media e la rete, dal canto loro, amplificano queste distorsioni, favorendo la circolazione del pensiero semplice e del populismo. Il ricercatore **Enrique Dans**, esperto in tecnologie e sistemi informativi, dice: "L'assenza di pensiero critico nel mondo di oggi è tale che molte persone prendono il primo risultato su una pagina di Google come vangelo. [...] non dovremmo aspettarci che Big Tech faciliti il pensiero critico: è qualcosa che dobbiamo sviluppare per noi stessi, come individui e collettivamente come società."

Secondo **Linda Elder** (*Liberating the Mind*), altre due distorsioni essenziali pregiudicano il nostro pensiero: l'egocentrismo e il sociocentrismo. Il primo è la tendenza umana innata a vedere il mondo solo in relazione a se stessi, che dovrebbe parzialmente stemperarsi con la crescita, a contatto con la realtà. Il sociocentrismo è la tendenza umana a vedere e giudicare il mondo dalla prospettiva ristretta del gruppo cui si appartiene e ad agire di conseguenza.

Queste inclinazioni irrazionali possono essere mitigate solo da un pensiero razionale forte, consapevole e risvegliato.

Secondo il pedagogista **Robert Ennis** un pensatore critico dovrebbe:

1. **Avere cura che le sue convinzioni siano vere e che le sue decisioni siano giustificate** per quanto possibile. Questo comporta il cercare sempre ipotesi alternative e altri punti di vista; informarsi bene; appoggiare una posizione solo se giustificata dalle informazioni disponibili.



2. Comprendere e presentare le posizioni e le ragioni in gioco in modo chiaro e onesto, non solo la propria.

3. Prendersi cura di ogni persona. Sebbene questo sembri un fattore secondario, ci evita di sminuire gli altri, invitandoci a tenere conto dei sentimenti e del livello di comprensione degli altri, a preoccuparci del benessere altrui.

Secondo Ennis, quindi, **per praticare un pensiero critico**, ci si deve dare alcuni compiti imprescindibili: identificare motivazioni, presupposti e conclusioni di una posizione; giudicare la qualità di un argomento (accettabilità e prove); sviluppare e difendere una posizione su un tema; fare domande appropriate per chiarire (in che modo lo hai saputo? Quali sono i motivi? La fonte è credibile?); pianificare e verificare esperimenti, arrivando a sperimentare anche di persona, nella vita di tutti i giorni, la posizione che vogliamo difendere e proporre; avere una mente aperta; cercare di essere ben informati; trarre conclusioni ma con cautela.

La credibilità

Per non farci ingannare in questo mondo complesso dobbiamo continuamente verificare e aggiornare la credibilità che attribuiamo alle persone o alle informazioni. Ma in base a quali criteri riconosciamo qualcuno come credibile e affidabile? Abbiamo tre criteri generali che ci orientano: la conoscenza e la competenza di una persona o di una fonte in un determinato campo di sapere; la coerenza tra i valori che la persona afferma e la sua concreta condotta di vita; l'affettività: crediamo a coloro che amiamo e dai quali siamo amati.

La curiosità come motore del pensiero critico

La curiosità è uno degli aspetti motivazionali che influenza maggiormente l'apprendimento, l'acquisizione di nuove conoscenze, la soddisfazione e il benessere delle persone. È il motore essenziale dello spirito critico.

Secondo **Todd B. Kashdan**, professore di Psicologia della George Mason University, la curiosità può essere descritta secondo un modello pentadimensionale ed è quasi sempre abbinata con emozioni piacevoli:

- Nella prima dimensione la curiosità è suscitata quando ci rendiamo conto di un divario di conoscenza tra noi e gli altri e il colmarlo ci dà sollievo.
- Nella seconda dimensione, la curiosità è l'esplorazione gioiosa del mondo e si accompagna a un senso di meraviglia.
- La terza dimensione è la curiosità sociale: si manifesta nel parlare, ascoltare e osservare gli altri per capire cosa pensano e cosa fanno. Il risvolto negativo di questo tipo di curiosità è quando siamo portati a spiare, origliare o spettegolare.
- La quarta dimensione è quando la curiosità ci fa sopportare perfino lo stress: l'ansia che inevitabilmente si associa alle novità viene alleggerita grazie alla curiosità che ci motiva a esplorare.



- Nella quinta dimensione è la curiosità come pura ricerca di emozioni. Il risvolto negativo può essere l'eccessiva disponibilità ad assumersi rischi fisici, sociali e finanziari pur di fare esperienze intense.

Conclusioni:

Per coltivare un pensiero critico efficace, che non giri “a vuoto”, «l'attitudine conoscitiva» non è di per sé sufficiente. Bisogna accompagnarla, come sosteneva **Kant**, con una precisa scelta volontaria di carattere etico: l'aver coraggio, uscire dallo stato di passività e praticare un esercizio di concreta auto-critica, adottando un modo di procedere imparziale. Questo comporta non affezionarsi ad alcuna opinione preconcepita, ad alcun punto di vista, ma combattere equamente tanto le proprie, quanto le altrui opinioni - non cedendo alla tentazione di essere severi di fronte a quelle altrui e benevoli con le proprie - per individuare quel «punto di vista» da cui giudicare la cosa secondo verità.

«*Ci sono due forme di eccesso che velano la verità* - affermava **Ostad Elahi**, eminente giurista, filosofo e musicista di origine persiana, a proposito dello spirito di ricerca - *l'eccesso di amore e l'eccesso di animosità. Per cercare la verità bisogna mettere da parte questi due sentimenti*».
(Ostad Elahi, *Parole di Verità*, Mondadori 2016)

3. PROVIAMO A VALUTARCI: TEST SUL NOSTRO SENSO CRITICO (www.pensierocritico.eu)

Copriamo tutta la terza colonna denominata “Criterio” e rispondiamo con sincerità alle domande poste nella prima colonna. Poi scopriamo la terza colonna, e verifichiamo il nostro livello di senso critico!

Domanda	Risposta	Criterio
SENSO CRITICO ASSENTE		
1. Ti sembra di credere alle stesse cose in cui credono i tuoi coetanei? Riguardo a temi controversi quali sono quelli politici, religiosi, sociali (aborto, eutanasia, ecc) ti sembra di avere la stessa opinione della maggioranza dei tuoi coetanei?	Si/No	Se rispondi (onestamente) Si alla maggior parte di queste domande <u>probabilmente</u> sei un pensatore <u>acritico</u>
2. Chiediti per quali motivi credi in quel che credi. Puoi trovare dei motivi validi per giustificare le tue credenze o hai il sospetto di ripetere semplicemente ciò che hai sentito dire da altri (familiari, amici, conoscenti)?	Si/No	
3. In che modo rispondi a quelli che non sono d'accordo con te? Ti irriti? Li consideri radicali, o bigotti, o odiosi, o ignoranti?	Si/No	
4. Conosci i punti di vista che si oppongono al tuo attuale punto di vista? Scegli un tema e cerca di trovare delle ragioni sensate a supporto della tua opposizione. Trovi solo ragioni stupide?	Si/No	
SENSO CRITICO DEBOLE		
1. Quando affronti una nuova "Tesi" tendi a partire da un punto di vista che ritieni "vero" e cerchi degli argomenti che la sostengano?	Si/No	



2. Nel cercare argomenti a sostegno della tua tesi selezioni solo le ragioni che hai già in mente?	Si/No	Se rispondi (onestamente) Si alla maggior parte di queste domande probabilmente sei un pensatore debolmente critico
3. Tendi a ignorare le critiche al tuo punto di vista?	Si/No	
4. Sopprimi mentalmente ogni evidenza che potrebbe mettere in buona luce i punti di vista contrari ai tuoi?	Si/No	
5. Non vuoi cambiare opinione anche di fronte all'evidenza?	Si/No	
SENSO CRITICO FORTE		
1. Pensi che la maggior parte delle seguenti caratteristiche ti appartengano: umiltà intellettuale, coraggio intellettuale, empatia, integrità intellettuale, perseveranza, fede nella ragione, senso della giustizia, voglia di mettere in atto un'idea quando l'evidenza offre ragioni valide a sostegno?	Si/No	Se rispondi Si alla maggior parte di queste domande probabilmente sei un pensatore <u>fortemente critico</u>
2. Puoi ricordare degli esempi in cui, a seguito di una personale iniziativa di ricerca e approfondimento, hai cambiato idea su un certo tema?	Si/No	
3. Puoi dire di aver cambiato idea anche se il primo punto di vista offriva dei benefici personali?	Si/No	
4. Hai un senso di genuina curiosità riguardo ai punti di vista altrui?	Si/No	
Note Questa sommaria classificazione serve soprattutto a riflettere sulle differenze che esistono tra le tre categorie di persone, ma le persone reali presentano probabilmente caratteristiche di tutte e tre le categorie quando si trovano in circostanze sociali diverse. Questa checklist è il risultato dell'elaborazione delle seguenti risorse: http://www.criticalthinking.com/files/SAM-EthicalReasoning2005.pdf http://www.yorku.ca/rkenedy/critical_skills/student/critical_skills_web/critical_thinking_santarosa/link2.htm		

4. UN ESEMPIO CONCRETO: CULTURA DIGITALE, SOCIAL E SENSO CRITICO

Al giorno d'oggi la rete ci offre numerose opportunità, in particolare la facilità di accesso alle fonti e la condivisione in rete. Ma occorrono gli strumenti adeguati per accedervi: la curiosità come spirito di ricerca, il senso critico, la capacità di scegliere, la disponibilità al cambiamento.

I media odierni governano sempre di più ciò che vediamo, ciò che ascoltiamo, ciò che pensiamo, ma soprattutto modificano la priorità dei nostri valori. La tecnologia e l'accresciuta conoscenza dei processi cognitivi umani, possono permettere agli altri di servirsi delle nostre debolezze e delle nostre distorsioni cognitive, condizionando i nostri pensieri secondo una scala di valori in cui quelli umani sono all'ultimo posto. È molto importante prenderne coscienza, per affrontare queste problematiche con consapevolezza e senso critico.

Siamo tutti condizionati dalle informazioni positive o negative che riceviamo. Quello che avviene in rete è qualcosa di più complesso. I social diffondono infatti informazioni personali di ogni sorta, dalle opinioni politiche alle foto di vita privata, facendo leva sulle emozioni più forti e basilari come ansia, paura, odio, piacere, desiderio di liberarsi dai vincoli sociali ecc.



La sovrabbondanza di informazioni e l'assenza di riferimenti alle fonti, ci trascina verso un annullamento del senso critico a beneficio dell'esperienza emozionale. Vale l'immediatezza e l'impatto sull'attenzione, e questo spiana la strada a ogni sorta di manipolazione che faccia leva sulla parte limbica del nostro cervello.

Ma c'è di più. Come spiega **Max Fisher** ne *“La macchina del caos”*, le piattaforme che gestiscono i social hanno amplificato i nostri impulsi innati a fare parte di un gruppo, facendo leva sul fenomeno dell'appartenenza identitaria, più o meno vera o addirittura inventata dal nulla. I social fortificano infatti le differenze identitarie, intensificando il bisogno di appartenenza ad un determinato gruppo, ed ampliando la sfiducia e l'ostilità verso altri gruppi: ogni click diventa un atto sociale, un “noi” contro di “loro”. Gli esperimenti effettuati sul campo e le situazioni reali hanno infatti dimostrato che tutto questo alimenta i pregiudizi e l'ostilità, stimolando due emozioni in particolare: l'odio e la paura. (Max Fisher: *“Me contro te: odio e paura sono le due emozioni con cui i social fortificano le divisioni identitarie”*, in Linkiesta Magazine, 16/8/ 2023 <https://www.linkiesta.it/2023/08/odio-e-paura-sono-le-due-emozioni-con-cui-i-social-fortificano-le-divisioni-identitarie/>)

In altri termini, attraverso i social avviene molto spesso il cosiddetto “contagio emotivo”: gli stati emotivi condivisi ci inducono a provare le stesse emozioni senza esserne coscienti. Per di più, le emozioni negative – rabbia, paura e così via – tendono ad avere un impatto maggiore di quelle positive (e vengono condivise di più). (<https://lamenteemeravigliosa.it/le-emozioni-condivise-sui-social-sono-contagiose/>) Questo fenomeno spiega perché le notizie sensazionali o i tweet carichi di odio diventano rapidamente virali, incrementando le distorsioni cognitive e diminuendo il nostro senso critico.

Il senso critico come antidoto ai pregiudizi e agli stereotipi

Il senso critico, come abbiamo visto, è la capacità di analizzare e valutare le informazioni in modo obiettivo, considerando i vari punti di vista, e giungere a decisioni informate e consapevoli, piuttosto che basate sulle nostre emozioni e i nostri pregiudizi.

Secondo il filosofo **Edgar Morin**, la sfida odierna della complessità richiede una riforma educativa in grado di dare, in particolare ai giovani, una *“Testa ben fatta”*, che sappia sviluppare il senso critico, insegnare a vivere con saggezza il tempo attuale e prepararsi ad affrontare i cambiamenti futuri. (Edgar Morin, *Insegnare a vivere. Manifesto per cambiare l'educazione*, 2015).

Ragionare con la propria testa è infatti, ora più che mai, un metodo indispensabile per orientarsi in un mondo sempre più complesso e tra persone che presentano tante diversità.

Ognuno di noi pensa di essere immune dai pregiudizi, da quelle valutazioni negative che vengono espresse, senza avere elementi concreti, su una persona o su un gruppo. Ma troppo spesso non è così. Perfino **Albert Einstein** affermava: “È più facile scindere un atomo che abolire un pregiudizio”. I pregiudizi sono come lenti che deformano la realtà e nessuno di noi ne è immune, poiché siamo tutti soggetti al pregiudizio, cioè al *confirmation bias*.

Il “*confirmation bias*” o “*pregiudizio di conferma*” è la tendenza a dare credito alle informazioni che confermano le nostre idee e a trascurare quelle contrarie a esse. Ciò significa che tendiamo a



cercare elementi che convalidano le nostre convinzioni, ignorando quelle che le contraddicono. Questa tendenza è ulteriormente amplificata dai meccanismi insiti nella rete, che in base alle nostre ricerche, ci rimanda immediatamente argomenti ed esempi a sostegno delle nostre convinzioni. Dobbiamo essere consapevoli di questo meccanismo, e contrastarlo sviluppando il senso critico.

Per sviluppare il senso critico è necessario *fare esperienza della diversità. Leggere, studiare, viaggiare, conoscere* sono le vie per aprire la mente. Questo atteggiamento aiuta a sviluppare l'empatia verso le altre persone e a combattere pregiudizi e stereotipi. Un interessante articolo di *Oggi Scuola* sottolinea che: *“La vera sfida per i ragazzi di oggi è leggere! Un autentico atto di ribellione per crescere con consapevolezza e senso critico”*.

Un percorso contro i pregiudizi e gli stereotipi: “Sguardi allo specchio”

Ecco un bel video realizzato da studenti delle scuole superiori di Torino, Bologna, Genova, Firenze e Roma, guidati in un percorso di decostruzione di pregiudizi e stereotipi attraverso il senso critico: “SGUARDI ALLO SPECCHIO”, della Rete Nazionale per il contrasto ai discorsi e ai fenomeni d'odio: <https://www.retecontrolodio.org/2021/04/19/sguardi-allo-specchio/>

Test: “E tu, ti consideri una persona senza pregiudizi?”

Puoi verificarlo con un test psicologico dell'Università di Harvard che misura i nostri pregiudizi inconsapevoli. Il test IAT (Implicit Association Test) si fonda sulle associazioni inconsapevoli tra volti e concetti, e si divide in otto sezioni, ciascuna delle quali affronta un tema specifico: età, razza, nazionalità, genere, disabilità, colore della pelle, peso, orientamento sessuale.

<https://www.linkiesta.it/2014/12/il-test-che-misura-i-nostri-pregiudizi-inconsapevoli/>

Lottare contro i pregiudizi

Citiamo un breve saggio di Olivier de Brivezac ed Emmanuel Comte, *“Changer de regard”*:

«Per lottare contro i pregiudizi, bisogna imparare a “cambiare sguardo”. Cambiare sguardo significa trovare una giusta distanza dalle cose, relativizzare le nostre difficoltà e provare a metterci anche nella prospettiva dell'“altro”, comprendere che quanto ci accade ha la sua radice innanzitutto in noi stessi.» (Olivier de Brivezac ed Emmanuel Comte, *Changer de regard*, L'Harmattan, Paris 2006) E ancora, dall'Introduzione a *Parole di Verità*, di Ostad Elahi, eminente giurista e filosofo contemporaneo: *«... mettersi in discussione e abbandonare il comfort dei propri pregiudizi. Rinunciare all'ego è anche questo. Forse, è soprattutto questo. ... Pregiudizi, debolezze caratteriali, odio, rancore, vigliaccheria, paura, disperazione, attaccamenti eccessivi, gusto smodato dei piaceri contribuiscono ad allontanarci ogni giorno di più da noi stessi...»* (Ostad Elahi, *Parole di Verità*, Introduzione, pag. 22, Mondadori, 2016)

L'odio online: un fenomeno in continua crescita



Dopo la Pandemia da Covid-19, si è riscontrato un aumento dei discorsi di odio e un aumento di pregiudizi, stereotipi e discriminazioni. Sostiene la Direttrice Generale dell'Unesco **Audrey Azoulay**: *“Dobbiamo mobilitare l'educazione, perché è attraverso l'educazione che si sviluppa il senso critico e si scardinano i pregiudizi”*.

I social sono un terreno particolarmente fertile per la diffusione di messaggi volti a fomentare odio, discriminazioni e pregiudizi. Per contrastare l'odio online, occorre un grande lavoro di tipo educativo e culturale dentro e fuori la rete. Su iniziativa del Consiglio d'Europa, Il Movimento *No Hate Speech*, si rivolge ai giovani delle scuole superiori promuovendo l'educazione ai diritti umani.

Discorso d'odio –Test di autovalutazione per giovani e studenti

Un utile strumento di verifica promosso dall'Unione Europea: LEAD ONLINE

<https://www.lead-online.eu/it/hate-speech-self-assessment-tool-for-students-it/>

“Hai tra i 14 ed i 19 anni? Bene, vorremmo farti alcune domande sulle tue esperienze personali online. Sai cosa è il discorso d'odio? Sai riconoscere il discorso d'odio online? Cosa significa per te il diritto alla libertà di espressione? Sei stato/a testimone o vittima di un discorso d'odio? Sai a chi rivolgerti e come rispondere all'odio online?”

Sono molto diffusi anche i video: *“Usa internet col cuore. No all'odio, no all'intolleranza sul web. Fai di internet un posto migliore”*. L'azione di contrasto contro ogni forma di odio e di violenza, dentro e fuori dal web, deve realizzarsi attraverso percorsi che comprendano anche una riflessione e un agire etici.

Sviluppare il senso critico in rete: come evitare di essere ingannati dalle bufale e dai deep fake

Lo sviluppo del senso critico è essenziale nella lotta contro la disinformazione online, che investe ormai tutti gli ambiti e inquina l'ecosistema digitale anche con i deep fake, i video falsi altamente realistici che impazzano in rete. La sfida è che tutti noi diventiamo “cacciatori di bufale”, o “detective del web”, in grado di capire se un'informazione è vera o falsa.

Il decalogo # *Basta bufale* diffuso dal MIUR comporta otto punti: gli altri due punti devono essere completati dagli studenti delle singole scuole, sviluppando il senso critico.

https://www.generazioniconnesse.it/site/_file/documenti/Comunicazione/Fake_news/Decalogo_fake_news_basta_bufale.jpg

Per approfondire: Paolo Attivissimo, *Come diventare detective antibufala*

https://www.generazioniconnesse.it/site/_file/documenti/Comunicazione/Fake_news/Dispensa_Docenti_decalogo_bastabufale.pdf



Empatia e positività online, come fare? La regola d'oro

Diffondere empatia e positività online è il primo passo che ciascuno di noi può compiere per passare all'azione. È questa la vera sfida che ci attende nel prossimo futuro. L'etica si fonda sul rispetto dei diritti e sull'altruismo disinteressato, e l'utilizzo responsabile della rete può amplificare le idee positive e metterle in circolo, diffondendo il bene e le buone pratiche.

Con l'obiettivo di rendere la rete un luogo migliore è nata PAROLE O_STILI, un'associazione che combatte la violenza delle parole e il linguaggio d'odio. Il *Manifesto della Comunicazione non ostile* è composto da dieci regole essenziali per impedire che in rete si diffondano odio e discriminazione. <https://paroleostili.it/manifesto/>

Rispettare le regole della convivenza civile, rispettare i diritti, praticare i principi etici giusti – in particolare l'altruismo – sviluppa la nostra empatia, che è la base della tolleranza, del rispetto per l'altro, della solidarietà, del rispetto dei diritti e dei doveri. È così che possiamo trasformarci in veri "esseri umani".

La comunicazione online deve quindi avvenire seguendo l'antica "Regola d'oro", una Regola che possiamo praticare e sperimentare anche nel nostro ambiente di tutti i giorni, anche nel web e sui social: *"Fai agli altri quello che vorresti fosse fatto a te. Non fare agli altri quello che non vorresti fosse fatto a te."*

5. SENSO CRITICO NELLE SCELTE

Come abbiamo visto, il senso critico si riferisce all'abilità di analizzare informazioni o situazioni in maniera obiettiva, soppesare pro e contro e trarre conclusioni informate. Avere un buon senso critico significa che una persona può prendere decisioni ben ponderate e non essere facilmente influenzata da informazioni errate o fuorvianti.

Ecco alcuni test e riflessioni utili per valutare il nostro senso critico, in particolare riguardo alle nostre scelte:

- **Analisi Retrospettiva:** Pensare a una scelta fatta in passato e riflettere sulle ragioni che hanno motivato tale scelta. La scelta è stata basata su dati e fatti o su emozioni e impulsi?
- **Esposizione a Opinioni Contrarie:** Ascoltare o leggere un'opinione contraria alla propria e valutare quanto ci si sente a proprio agio nel considerare il punto di vista opposto.
- **Valutazione delle Fonti:** Quando si leggono notizie o articoli, si fa attenzione alla fonte? Si verifica la credibilità e l'affidabilità delle informazioni?
- **Riconoscimento delle Fallacie Logiche:** Esaminare un argomento o un dibattito e cercare di identificare eventuali fallacie logiche presenti (vedi qui di seguito).



- **Auto-riflessione:** Porsi domande come "Perché penso in questo modo?" o "Quali pregiudizi potrei avere che influenzano la mia opinione?"
- **Pensiero Ipotetico:** Quando si è di fronte a una decisione, provare a giocare con scenari "e se". "E se scelgo questa opzione, cosa succederà?" "E se scelgo l'altra, come potrebbe influenzare la mia vita?"
- **Feedback dagli Altri:** Chiedere a familiari e amici di fornire feedback sul modo in cui prendiamo decisioni. Essi ci possono offrire una prospettiva esterna e osservare alcuni nostri modelli di comportamento che potrebbero non essere immediatamente evidenti.
- **Analisi dei Risultati:** Dopo aver preso una decisione, riflettere su come si è sviluppata. Ha portato ai risultati sperati? C'è qualcosa che avresti potuto fare diversamente?
- **Valutazione delle Emozioni:** Riconoscere l'importanza delle emozioni nelle decisioni, ma assicurarsi che non siano l'unico fattore determinante.
- **Formazione Continua:** Seguire corsi o leggere libri che promuovono il pensiero critico. La pratica e l'apprendimento continuo sono essenziali per affinare queste abilità.

La chiave per sviluppare e mantenere un senso critico è la pratica costante, la riflessione e la volontà di mettersi in discussione. La capacità di pensare criticamente è una competenza preziosa che può essere migliorata nel tempo con l'impegno e la dedizione.

Approfondimento sulle fallacie logiche più comuni

Le fallacie logiche sono errori nel ragionamento che possono rendere un argomento non valido. Sono spesso utilizzate, intenzionalmente o meno, in funzione retorica o nel corso di un dibattito, per persuadere o confondere un ascoltatore. Conoscerle, ci può aiutare a smascherarle. Ecco un elenco delle principali fallacie logiche, con una breve spiegazione:

- **Argomento ad hominem:** Attaccare la persona che presenta l'argomento piuttosto che l'argomento stesso. Esempio: "Non dovresti ascoltare l'opinione di Marco sul cambiamento climatico; non ha nemmeno finito il liceo!"
- **Argomento della tradizione (Appeal to Tradition):** Sostenere che qualcosa è vero o buono semplicemente perché è sempre stato fatto in quel modo. Esempio: "La mia famiglia ha sempre votato per quel partito, quindi deve essere il migliore."
- **Appello alla pietà (Appeal to Pity):** Tentativo di persuadere attraverso l'evocazione di compassione piuttosto che presentare un argomento valido. Esempio: "Dovresti passarmi l'esame perché ho avuto una settimana difficile."



- **Appello alla popolarità (Bandwagon):** Sostenere che qualcosa è vero perché molte persone ci credono o lo fanno. Esempio: "Tutti usano questa marca di telefono, quindi deve essere la migliore."
- **Falsa causa (Post hoc ergo propter hoc):** Presupporre che se una cosa segue un'altra, allora la prima cosa ha causato la seconda. Esempio: "Ogni volta che lavo la macchina, piove. Lavarla causa la pioggia."
- **Falsa dicotomia:** Presentare solo due opzioni come se fossero le uniche possibili, quando in realtà ce ne sono di più. Esempio: "O sei con me o contro di me."
- **Generalizzazione affrettata:** Tirare una conclusione generale da un campione troppo piccolo o non rappresentativo. Esempio: "Ho incontrato tre italiani e tutti amano la pizza, quindi tutti gli italiani amano la pizza."
- **Appello all'ignoranza (Argumentum ad ignorantiam):** Sostenere che qualcosa sia falso semplicemente perché non è stato dimostrato come vero, o viceversa. Esempio: "Non è mai stato dimostrato che Dio esiste, quindi non esiste."
- **Scivolamento (Slippery Slope):** Sostenere che un piccolo passo iniziale porterà inevitabilmente a una catena di eventi correlati. Esempi: "Se legalizziamo l'eutanasia, presto legalizzeremo il suicidio assistito". – "Se legalizziamo la marijuana, presto legalizzeremo tutte le droghe." "Se consentiamo alle persone di non indossare la cravatta in ufficio, presto vedremo gente venire al lavoro in pantaloncini e infradito, tutti si sentiranno più rilassati e la produttività calerà".
- **Circolarità (Begging the Question):** Presupporre come vero ciò che si sta cercando di dimostrare. Esempio: "La Bibbia dice che Dio esiste, e la Bibbia è la parola di Dio, quindi Dio esiste."
- **Falsa equivalenza:** Sostenere che due cose sono logicamente equivalenti quando in realtà non lo sono. Esempio: "La scienza ha sbagliato nel passato, quindi non posso fidarmi delle attuali teorie scientifiche."

Queste sono solo alcune delle molte fallacie logiche esistenti. Riconoscere queste fallacie ci può aiutare a evitare di usarle noi stessi, e a identificarle quando vengono utilizzate contro di noi in un dibattito o in una discussione.

6. DISPONIBILITÀ AL CAMBIAMENTO

Il cambiamento è un processo graduale e richiede tempo, pazienza e pratica costante. Sviluppare la disponibilità al cambiamento non è solo una questione di nuove strategie da adottare; è, prima di



tutto, un viaggio interiore, un percorso che richiede onestà, apertura mentale e volontà di mettersi in discussione.

In un mondo in costante evoluzione, la disponibilità al cambiamento è diventata una qualità essenziale in ogni ambito della propria vita. Il cambiamento è spesso percepito come una sfida o una minaccia, ma può invece rappresentare **una grande opportunità per la propria crescita personale, in particolare se ci si pone come obiettivo quello di trasformarci in “veri esseri umani”**.

Una delle chiavi per navigare efficacemente nel mare del cambiamento personale è essere consapevoli che generalmente i nostri comportamenti sono dettati da abitudini non più messe in discussione, da pregiudizi e da automatismi mentali che generano distorsioni nel modo in cui percepiamo e interpretiamo le informazioni, portandoci a decisioni veloci e non corrispondenti a quanto vogliamo essere (*bias cognitivi*).

Riconoscere e comprendere questi aspetti della psiche umana, che riguardano ognuno di noi, è fondamentale per superare le proprie resistenze e sviluppare una maggiore disponibilità al cambiamento.

- Questo processo inizia con l'autoanalisi e la riflessione critica sui nostri comportamenti, credenze e decisioni, per individuare comportamenti acritici, pregiudizi e bias cognitivi. Questo processo può essere supportato da un diario di auto-riflessione, da feedback costruttivi da parte di persone che ci conoscono e ci vogliono bene, o anche dall'affiancamento di psicologi e counselor.
- Praticare il pensiero critico: per farlo, dobbiamo mettere in discussione regolarmente le nostre convinzioni, e imparare a valutare le informazioni e le fonti criticamente.
- Sviluppare empatia e ascolto attivo: proviamo a vedere le situazioni dal punto di vista degli altri. L'ascolto attivo non solo migliora le relazioni, ma può anche aiutarci a identificare e superare i nostri pregiudizi.
- Mettersi alla prova attraverso nuove esperienze, che possono aiutarci a rompere schemi di pensiero fissi e ad aprire la mente a nuove possibilità.
- Chiedere regolarmente feedback agli altri. I feedback possono rivelarci degli aspetti che ci sfuggono dei nostri comportamenti o pensieri.
- Definire i nostri obiettivi. Questi obiettivi dovrebbero motivarci a uscire dalla nostra zona di comfort e a sviluppare nuove competenze.
- Resilienza e flessibilità. Sviluppare la nostra capacità di adattarci alle situazioni impreviste e imparare a vedere gli ostacoli come opportunità di apprendimento.

È importante tener presente che per modificare un proprio comportamento non è possibile “spingere un bottone” per ottenere il risultato voluto, mentre ci può essere utile conoscere i diversi step attraverso i quali dobbiamo passare per raggiungere il cambiamento desiderato.

Tra i molti studi sul cambiamento, il “Modello TransTeorico degli stadi del cambiamento” elaborato dagli psicologi **James Prochaska** e **Carlo Di Clemente** all'inizio degli anni '80, offre la possibilità di valutare in quale stadio del cambiamento ci troviamo, per cercare di dirigerci verso gli stadi successivi.

In questo modello, il cambiamento comportamentale degli individui è descritto come un vero e proprio processo dinamico, che si sviluppa nel tempo e non come un singolo evento; infatti, nel tentativo di modificare le proprie condotte, le persone seguono un percorso ciclico articolato in fasi (gli stadi del cambiamento) che mostrano un crescente grado di disponibilità al cambiamento prima di intraprendere il cambiamento stesso.



Spiegazione:

Nella fase di PRE-CONTEMPLAZIONE la persona non riconosce di avere qualcosa di sé da voler cambiare, è spesso l'ambiente circostante che individua questa necessità, e con diverse modalità glielo fa notare.

Chi si riconosce in questo stadio, se vuole assecondare il segnale di necessità di cambiamento che gli viene dall'esterno, può, ad esempio, immaginare quali siano gli effetti negativi del suo comportamento che gli altri giudicano dannoso e può individuare un comportamento alternativo più positivo. In questa fase spesso si sottovalutano i vantaggi del cambiamento e si sopravvalutano gli svantaggi, e non si è consapevoli di essere soggetti a questo errore cognitivo. Prendere coscienza dei benefici di un comportamento alternativo spesso ci porta verso lo stadio successivo.

Nella fase di CONTEMPLAZIONE, si volge lo sguardo verso di sé e la persona comincia a prendere in considerazione l'idea di iniziare un cambiamento entro un termine relativamente breve. Comincia a pensare a un comportamento alternativo, ma mantiene riserve sulla propria volontà di voler effettivamente cambiare. In questa fase è importante riflettere maggiormente sui vantaggi del cambiamento così da aumentare la motivazione e attivare la propria autoefficacia e autostima e procedere verso lo stadio successivo.



Nella fase di DETERMINAZIONE, la persona sta programmando di cambiare nell'immediato futuro e si concentra nel comprendere come. In questa fase, nell'obiettivo concreto di cambiare comportamento, è importante che la persona individui gesti semplici e fattibili, definisca piccoli step che possano progressivamente portare ad un cambiamento duraturo. È utile cercare il sostegno di familiari e amici.

Nella fase dell'AZIONE, la persona sostituisce il vecchio comportamento con uno nuovo per raggiungere il primo piccolo obiettivo che si è posto, e integra, gradualmente, gli ulteriori piccoli obiettivi decisi nella fase di DETERMINAZIONE. Ha iniziato il cambiamento e nel periodo successivo dovrà impegnarsi a contrastare il riemergere del vecchio comportamento, concentrandosi sui benefici che ha già sperimentato mettendo in atto le nuove azioni.

Nella fase del MANTENIMENTO, la persona ha modificato un proprio comportamento e ha inserito gradualmente anche altri piccoli ulteriori cambiamenti. In questa fase, per evitare ricadute, è importante prevedere quali situazioni potrebbero essere rischiose e cercare strategie per evitarle.

ESERCIZIO INDIVIDUALE:

Se alla luce delle precedenti riflessioni hai individuato un aspetto del tuo carattere, contrario al senso di umanità, che vorresti modificare, (per esempio un pregiudizio nei confronti di chi è "diverso", o un atteggiamento passivo e indifferente, ecc.) prova a determinare in quale stadio del cambiamento ti trovi; poi, prova a passare ad uno stadio successivo, annotando gli obiettivi che vuoi raggiungere e quali strategie deciderai di adottare.

UN ESEMPIO CONCRETO DI CAMBIAMENTO: LA PUNTUALITÀ

PRE-CONTEMPLAZIONE: Le persone si risentono con me, mi dicono che non sono puntuale e che questo crea problemi anche seri, ma esagerano! Io ho una vita complicata e già faccio più del possibile per essere puntuale. Mi dovranno accettare così come sono!

Strategia: Ho troppo da fare, non posso cambiare le mie abitudini e non voglio trascurare nulla altrimenti dovrei sentire lamentele a non finire! Se non arrivo puntuale non è la fine del modo! Anche se più volte il mio ritardo ha causato difficoltà agli altri e io stesso non riesco a fare tutto quello che ho in programma, sono tranquillo per come agisco. Però se provassi ad impegnarmi in un cambiamento, vedrei gli altri più sorridenti e, a fine giornata, potrei riuscire a anche a farmi un giro in bicicletta....

CONTEMPLAZIONE: Anche se non credo sia la cosa più importante del mondo, in effetti certe abitudini, come passare un po' di tempo sui social prima di uscire la mattina, o fermarmi al bar con gli amici, mi portano a perdere tempo e magari gli altri hanno ragione pensando che manchi loro di rispetto!



Strategia: Se mi impegnassi un po' forse sarebbe un vantaggio per tutti! Penso di potercela fare e mi piacerebbe anche essere riconosciuto come persona affidabile anche perché puntuale! Potrei iniziare col ridurre il tempo sui social la mattina prima di uscire, concedendomi al massimo 15 minuti anziché mezzora e più; poi avviserò gli amici che tra due settimane inizierò a passare al bar la sera dopo il lavoro, tanto loro sono sempre lì!

AZIONE: Finalmente ho cominciato a fare qualcosa di concreto!

Strategia: Ho iniziato a mettere una sveglia quando sto sui social la mattina, così appena suona, smetto ed esco! Incredibile, sono molto soddisfatto, uscire un quarto d'ora prima, mi fa evitare il culmine del traffico e arrivo al lavoro insieme ai colleghi! Anche passare al bar dopo il lavoro è più rilassante: sto con i miei amici più a lungo e senza sensi colpa! Speriamo di poter continuare così!

MANTENIMENTO: Incredibile! È già parecchio tempo che nessuno mi fa appunti sulla puntualità e io ne sto provando tutti i benefici! Devo stare attento però perché mi sono accorto che mi manca un po' quel senso di libertà che mi dava il decidere quando arrivare agli appuntamenti!

Strategia: Per motivarmi a rimanere puntuale tengo bene a mente la soddisfazione che provo ora, nel riuscire con la mia puntualità a rispettare gli altri e me stesso. Così abbandono subito l'idea di guardarmi un video a metà pomeriggio!

7. CONCLUSIONI

Scriva **Vito Mancuso**, filosofo e teologo laico: *“Un essere umano cambia quando cambiano i suoi desideri, la cui somma si chiama speranza, i quali, invece di tendere verso i bisogni, salgono e divengono aspirazioni, così che, invece di sentire il desiderio irresistibile dell'ennesimo paio di scarpe o di una borsa o di una camicia, o di una carica o di un riconoscimento o di un applauso, inizia a sentire il desiderio di meno scarpe, meno borse, meno camicie, meno cariche, meno riconoscimenti, meno applausi, meno tutto, solo cose vere, per favore, solo cose e persone vere, per favore: musiche vere, pagine vere, amici veri, relazioni vere. Vita autentica”*. (Vito Mancuso, *Il coraggio e la paura*, Garzanti, 2020)

L'essere umano è un “animale sociale”, come diceva **Aristotele**, e il suo *habitat* culturale è il risultato della sua convivenza e interazione con gli altri. Al termine del percorso che abbiamo intrapreso con questa Unità di lavoro, se vogliamo operare un cambio culturale che contrasti la tendenza prevalente all'aggressività, all'indifferenza, alla manipolazione, abbiamo imparato che dobbiamo cominciare da noi stessi, e attraverso lo sviluppo del nostro senso critico operare scelte nella nostra vita quotidiana, che ci portino a colorare di umanità l'ambiente che ci circonda, ad attuare un modello culturale che abbia a fondamento comportamenti concreti di umanità e di empatia, di ascolto dell'altro, di solidarietà e altruismo, di interesse per l'altro e per il diverso, di rispetto dei diritti. In sintesi, dobbiamo adottare un pragmatico senso di umanità, dobbiamo porci come obiettivo la pratica di qualità e comportamenti come la curiosità costruttiva, l'onestà intellettuale, la rettitudine, la conoscenza, il senso del bello, la ricerca della Verità: *kalòs kai agathòs*, ciò che è bello e buono, come affermavano i filosofi greci. In una parola, avere la



coscienza e il coraggio di andare anche controcorrente. Questo può essere il nostro piccolo contributo a rendere più vivibile e umana la società in cui viviamo.

Grandi personalità del nostro tempo hanno lasciato e continuano a lasciare un segno in questo senso. Le interviste, gli articoli e le testimonianze che troverete nel “Contenitore” di questa Unità ci mostrano come sia possibile pensare e operare secondo umanità anche in questa nostra epoca, e come il bene che si semina continui a propagare i suoi effetti positivi.

Concludiamo con una citazione da **Ostad Elahi**: “*Quando l'uomo vuole per gli altri il bene che vuole per se stesso, e agisce di conseguenza, vuol dire che è diventato umano e l'umanità emana da lui naturalmente*”. (Ostad Elahi, *Parole di Verità*, Mondadori, 2016, pag. 40)

Bibliografia

Bertini, M. A., *Il mestiere di pensare. Un percorso tra pensiero critico e riflessivo* – Tesi dottorato Filosofia - Università degli Studi di Urbino “Carlo Bo” (Anno Accademico 2015-2016)

Kashdan T.B., Disabato D.J., Goodman F.R., Naughton C. - *Le Cinque Dimensioni Della Curiosità* – Harvard Business Review Italia (2018)

Mattarella, F.A., *Piccoli passi verso un pensiero critico* (2012). Disponibile in:
<http://www.pensierocritico.eu/cos-e-il-pensiero-critico.html>

Ostad Elahi, *Parole di Verità*, Mondadori Electa, 2016

David Goleman, *Intelligenza emotiva*, Rizzoli 1995

Alberto Voci- Lisa Pagotto, *Il pregiudizio. Che cosa è, come si riduce*, Laterza, 2010

Marco Fasoli, *Il benessere digitale*, Il Mulino 2019

Bowell, T., & Kemp, G. (2015). *Critical Thinking: A Concise Guide* (4th ed.). Routledge.

Bluedorn, N., & Bluedorn, H. (2015). *The Fallacy Detective: Thirty-Eight Lessons on How to Recognize Bad Reasoning*. Christian Logic.

Bassham, G., Irwin, W., Nardone, H., & Wallace, J. M. (2013). *Critical Thinking: A Student's Introduction* (5th ed.). McGraw-Hill Education.

Francesca Naldi, Articolo: “*Rompe il ciclo delle cattive abitudini: una breve guida per un cambiamento duraturo*”. <https://www.stateofmind.it/2023/10/cattive-abitudini-smettere/>

Gabriele Calderone, Articolo: *Le persone possono cambiare?*

https://www.psicologo-parma-reggioemilia.com/motivazione_psicoterapia.html

Andrea Giuliadori, Articolo: “*Come eliminare una cattiva abitudine e crearne una nuova*”

<https://www.efficacemente.com/abitudini/abitudine/>

John M. Littrell, “*Il Counseling breve in azione*”, Armando Editore

Chiara Venturi, “*Il bias cognitivo*” - [https://www.chiaraventuri.it/bias-](https://www.chiaraventuri.it/bias-cognitivo/#:~:text=Una%20delle%20strategie%20pi%C3%B9%20efficaci,sulla%20base%20di%20quelle%20valutazioni)

[cognitivo/#:~:text=Una%20delle%20strategie%20pi%C3%B9%20efficaci,sulla%20base%20di%20quelle%20valutazioni](https://www.chiaraventuri.it/bias-cognitivo/#:~:text=Una%20delle%20strategie%20pi%C3%B9%20efficaci,sulla%20base%20di%20quelle%20valutazioni)