- © 2021 Rita Andruetto
- © 2021 Equitare S.r.l., Rosia (SI)

info@equitare.it - www.equitare.it

Prima edizione: maggio 2021

# Editing

Alberto Capogreco Martina Rusconi Clerici

## Layout

Marco Bergonzi

# ISBN 978-88-99486-10-5

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso scritto dell'autore.

Non smetteremo mai di esplorare.

E alla fine di tutto il nostro andare
ritorneremo al punto di partenza
per conoscerlo per la prima volta.

T. S. Eliot

# **IL PERCORSO**

Presentazione del Presidente FISE Marco Di Paola	10
Presentazione del Cavaliere Vittorio Orlandi	10
Presentazione di Mario Gennero	11
Presentazione di Nicoletta Angelini	13
Nel titolo le intenzioni	15
1. Dal titolo: Equitazione	16
2. Dal titolo: Educare	17
Perché leggere questo libro?	19
Il libro	19
Per gli istruttori	20
Per i genitori	20
Per gli insegnanti	21
Per gli psicologi	22
I. Il contesto in cui nasce questo libro	24
1. I contributi	24
2. Raccontare l'equitazione	30
II. Intelligenze e abilità	34
1. Di intelligenze non ce n'è una sola	34
2. Quali criteri per parlare di intelligenze diverse?	42
3. La cooperazione delle intelligenze nell'atleta e nella persona	44
4. Intelligenze, obiettivi educativi e valori	45
5. Intelligenze, talento e prodigio	46
6. Intelligenza laser e intelligenza riflettore	47
7. Il senso del Sé: l'immagine di se stessi come sintesi delle intelligenze espresse	48
8. Immagine di se stessi, autoefficacia e intelligenze	49
9. Attraverso lo sport risultati automatici per la crescita?	50
III. Intelligenze e <i>life skills</i>	52
1. Le <i>life skills</i> secondo l'OMS	52
2. Le <i>life skills</i> e le intelligenze	56
3. Le life skills e lo sport	58
4. Le <i>life skills</i> e l'equitazione	59

5. Le otto competenze chiave del percorso scolastico	63
IV. L'equitazione come sport	70
1. Quando un'attività è sport?	70
2. L'equitazione è un'attività fisica?	71
3. Le componenti dell'equitazione e le intelligenze: quadro di sintesi	78
4. Le discipline dell'equitazione e le intelligenze: quadro di sintesi	79
V. Consapevole di me stesso: l'intelligenza corporeo-cinestesica	80
1. Cos'è l'intelligenza corporeo-cinestesica	80
2. L'intelligenza corporeo-cinestesica e le altre intelligenze	83
3. A cosa serve l'intelligenza corporeo-cinestesica nella vita?	85
4. L'equitazione e l'intelligenza corporeo-cinestesica	85
5. Intelligenza corporeo-cinestesica ed equitazione: sintesi	94
VI. La libertà in prestito: L'intelligenza spaziale	96
1. Cos'è l'intelligenza spaziale e a cosa serve	96
2. L'equitazione e l'intelligenza spaziale	99
3. L'equitazione e gli altri sport nella gestione dello spazio	102
4. L'intelligenza spaziale e le tecniche di preparazione mentale	102
5. Intelligenza spaziale e segnali di allarme	103
6. Intelligenza spaziale ed equitazione: sintesi	104
VII. L'equitazione è passione: l'intelligenza intra-personale/emotiva	106
1. L'evoluzione del concetto di emozione	106
2. Emozioni positive, prima ancora di Intelligenza emotiva	108
3. Le emozioni positive nello sport	111
4. Cos'è l'intelligenza intra-personale/emotiva	114
5. L'intelligenza emotiva e le <i>life skills</i>	118
6. L'intelligenza emotiva in equitazione	120
7. La responsabilità degli sport equestri in relazione all'intelligenza emotiva degli allievi	124
8. L'intelligenza emotiva e le altre intelligenze	126
9. Intelligenza intra-personale/emotiva ed equitazione: sintesi	127
$VIII.L'equitazione\grave{e}dialogoerispetto; l'intelligenzainter-personale/socialeel'intelligenzarispettosa$	128
1. "Perché vai a cavallo?"	128
2. Cos'è l'intelligenza inter-personale/relazionale-sociale	130
3. Cos'è l'intelligenza rispettosa	134

4. Le competenze sociali favorite dall'equitazione	139
4.1 "Meno male che ci sono le regole!"	139
4.2 La relazione: valorizzazione degli altri, rispetto e sintonia nelle relazioni	141
4.2.1 L'altro: il cavallo come compagno	141
4.2.2 La cura del cavallo	142
4.2.3 L'istruttore come adulto significativo	143
4.2.4 Relazionarsi con uomini e donne, grandi e piccoli: abilità e caratteristiche diverse	144
4.2.5 L'altro: il compagno di scuderia	147
4.2.6 L'altro: il compagno di squadra	147
4.2.7 L'altro: persone competenti lavorano in team per il benessere del cavallo	149
4.3 Approfondimento di alcune competenze sociali strategiche	150
4.3.1 L'empatia	150
4.3.2 Capire e farsi capire: la comunicazione verbale e non verbale	154
4.3.3 Farsi ascoltare: la comunicazione assertiva e la leadership	159
4.3.4 Assumersi la responsabilità delle proprie azioni: di chi è la colpa?	164
4.3.5 Immaginare e affrontare le conseguenze delle scelte che si fanno	170
5. Intelligenza interpersonale/sociale ed equitazione: sintesi	171
IX. In sintonia con l'ambiente: l'intelligenza naturalistica	172
1. Cos'è l'intelligenza naturalistica e a cosa serve	172
2. L'intelligenza naturalistica e le altre intelligenze	174
3. L'equitazione e l'intelligenza naturalistica	175
4. Intelligenza naturalistica ed equitazione: sintesi	180
X. Parlare lo stesso linguaggio: l'intelligenza linguistica	182
1. Cos'è l'intelligenza linguistica e a cosa serve	182
2. L'intelligenza linguistica attraverso lo sport?	184
3. L'intelligenza linguistica e l'equitazione: la semantica	185
4. L'intelligenza linguistica e l'equitazione: la pragmatica e il linguaggio non verbale	188
5. L'intelligenza linguistica e le altre intelligenze	189
6. Leggere e scrivere di cavalli	189
7. Il cavallo nel linguaggio metaforico	190
8. Intelligenza linguistica ed equitazione: sintesi	191
XI. Capire cause ed effetti, risolvere problemi: l'intelligenza logico-matematica	192
1. Cos'è l'intelligenza logico-matematica e a cosa serve	192

2. Nell'intelligenza logico-matematica si collocano le life skills Problem solving e Decision making	194
3. L'intelligenza logico-matematica e le altre intelligenze	196
4. L'intelligenza logico-matematica e l'equitazione	197
5. Intelligenza logico-matematica ed equitazione: sintesi	201
XII. L'equitazione è una danza tra diversi: l'intelligenza musicale	202
1. Cos'è l'intelligenza musicale	202
2. L'intelligenza musicale e le altre intelligenze	205
3. L'intelligenza musicale nell'equitazione	207
4. Intelligenza musicale ed equitazione: sintesi	209
XIII. Il piacere della scoperta: l'intelligenza creativa	210
1. La creatività come <i>life skill</i>	210
2. L'intelligenza creativa secondo Gardner	214
3. L'intelligenza creativa e le altre intelligenze	218
4. Lo sport e l'intelligenza creativa	220
5. L'equitazione e l'intelligenza creativa	221
5.1 Il movimento del cavallo	221
5.2 Il coraggio di affrontare nuove sfide	222
5.3 Accettare di essere "diverso dal mucchio"	223
5.4 Il <i>Problem solving</i> e la flessibilità di pensiero	223
5.5 Il feedback: saper ricevere critiche	225
5.6 L'equitazione semplice, naturale	226
5.7 Scrivere e dipingere "di cavalli"	228
6. Intelligenza creativa ed equitazione: sintesi	230
XIV. L'equitazione è stile: l'intelligenza etica	232
1. Cos'è l'intelligenza etica	232
2. L'intelligenza etica e lo sport	234
3. L'equitazione e l'intelligenza etica	235
3.1 L'istruttore come modello	235
3.2 Le regole per il rispetto e il benessere del cavallo	236
3.3 Lo stile nell'equitazione	240
3.4 L'aspetto etico come evoluzione dell'equitazione e dell'approccio al cavallo	241
4. L'intelligenza etica e le altre intelligenze	245
5. Intelligenza etica ed equitazione: sintesi	247

	$XV.\ Mettersi\ alla\ prova\ con\ se\ stessi, con\ gli\ altri\ e\ con\ l'ambiente: l'intelligenza\ competitiva/agonistica$	248
	1. Intelligenza competitiva e Intelligenza Agonistica: cosa sono?	248
	1.1 L'intelligenza competitiva: sapere per anticipare	248
	1.2 Le sfide della vita e l'Intelligenza Agonistica	249
	2. La concentrazione	252
	3. La piena integrazione mente, corpo, ambiente: lo stato di $flow$	253
	4. L'antifragilità	255
	5. L'equitazione e l'Intelligenza Agonistica	256
	5.1 Definire gli obiettivi da raggiungere	257
	5.2 Proporre delle sfide	259
	5.3 Sperimentare lo stato di <i>flow</i>	261
	5.4 Favorire il pensiero ottimista	261
	5.5 Rafforzare il senso di autoefficacia	262
	5.6 Allenare alla prevenzione del rischio	263
	5.7 Allenare alla pratica dell'incertezza	266
	5.8 Attribuire il giusto significato al successo nella prestazione	267
	5.9 Vivere esperienze di vittorie e sconfitte	269
	6. L'Intelligenza Agonistica e le altre intelligenze	271
	7. Intelligenza Agonistica ed equitazione: sintesi	272
	XVI. Capire quello che faccio: l'intelligenza disciplinare	276
	1. Cos'è l'intelligenza disciplinare	276
	2. L'interdisciplinarietà e l'evoluzione delle conoscenze	283
	3. L'intelligenza disciplinare e le altre intelligenze	284
	4. L'equitazione e l'intelligenza disciplinare	286
	4.1 Le conoscenze equestri; la base di partenza	286
	4.2 Osservare modelli competenti	287
	4.3 L'allievo attivo e non solo esecutore	288
	4.4 Un nuovo cavallo, un nuovo contesto, una nuova patente per approfondire la conoscenza della di	sciplina
	equestre	288
	4.5 L'equitazione è una disciplina molto vasta	290
	4.6 Diventare istruttore?	291
	4.7 Ogni disciplina ha i suoi eccessi. Quali quelli dell'equitazione?	292
	5. Intelligenza disciplinare: sintesi	294

XVII L'equitazione è l'equitazione: l'intelligenza sintetica	296
1. Cos'è l'intelligenza sintetica	296
1.1 L'approccio multiprospettico e l'intelligenza interdisciplinare	301
2. L'intelligenza sintetica e le altre intelligenze	304
3. L'equitazione e l'intelligenza sintetica	305
3.1 Approccio multiprospettico	305
3.2 L'assetto	307
3.3. Definire la strategia di gara	307
3.4 Il cavallo come "argomento" multidisciplinare	308
4. Intelligenza sintetica ed equitazione: sintesi	311
5. Intelligenza sintetica e intelligenze multiple	312
XVIII. Altri contributi? Le facoltà intellettive	314
1. La memoria	314
2. L'attenzione e la concentrazione	317
XIX. Quello che l'equitazione non fa per la crescita	320
1. Molto ma non tutto, e non tutto allo stesso livello	320
2. Allenare l'intelligenza esistenziale	321
3. Allenare la componente "grosso-motoria"	322
4. Potenziare l'intelligenza digitale	323
5. E l'intelligenza artificiale?	324
XX. Come potenziare quello che l'equitazione fa per la crescita	326
1. I tempi e i modi dell'apprendimento	326
2. La capacità degli istruttori di "imparare a imparare"	330
3. Promuovere l'acquisizione delle $\emph{life skills}$ come patrimonio della persona nella vita	332
Riflessioni in chiusura	334
Chi ringraziare?	338
Bibliografia	340

#### Presentazione del Presidente FISE Marco Di Paola

Sono sempre stato convinto dell'importantissimo ruolo educativo che gli sport equestri rivestono nell'ambito della nostra società. La grandissima peculiarità che contraddistingue le nostre specialità, ovvero quella di mettere insieme due esseri viventi accomunati da un unico obiettivo, rende il nostro sport davvero unico.

Per questo motivo praticare l'equitazione e le sue innumerevoli discipline non vuol dire soltanto fare sport o attività sportiva, ma significa impegnarsi nella crescita personale. Daquesta attività ognuno deve imparare a trarre un beneficio per una propria crescita personale. Lo fa l'istruttore nei confronti dell'allievo, ma allo stesso tempo è lo stesso istruttore che riceve insegnamenti dal proprio allievo. Lo fa certamente l'appassionato che si relaziona con il cavallo e dallo stesso riceve insegnamenti, quasi come se questo nostro splendido compagno di avventura, il cavallo, fosse uno specchio in grado di metterci a confronto con noi stessi per garantirci una crescita individuale.

Ritengo sia assolutamente corretto pensare che l'istruzione abbia un ruolo fondamentale anche negli sport equestri, un ruolo che non si deve esaurire con i consigli tecnici che si possono impartire durante una lezione o un allenamento, ma che deve andare avanti con un fondamentale contributo all'educazione dei giovani che praticano lo sport equestre. L'istruttore deve essere considerato – e così è considerato nella mia personale visione – al pari di un insegnante che contribuisce alla crescita, all'educazione dei nostri giovani. Per questo credo che i contenuti di questo interessante volume siano, non solo di grandissima attualità, ma anche e soprattutto di una utilità estrema a tutti i protagonisti del nostro mondo.

All'autrice voglio rivolgere, a nome mio personale e del Consiglio federale, i complimenti per gli argomenti trattati e per il modo in cui sono stati approfonditi. Alla casa editrice Equitare, da sempre punto di riferimento della cultura equestre, invece voglio rivolgere un augurio, affinché questo volume, come i tanti altri pubblicati, possa avere il successo che merita.

#### Presentazione del Cavaliere Vittorio Orlandi

Questo titolo esprime la grande importanza che ha l'equitazione per i giovani. Perché educare? Il cavallo è un animale molto leale, sensibile e disponibile verso

l'uomo, facendoci capire quello che gradisce e quello che non gradisce. Se le azioni che facciamo sono logiche e positive, il cavallo le accetta; se sono contro natura, le rifiuta. Il cavalcare è un insieme tra uomo e cavallo, più l'intesa è profonda e più gli effetti sono positivi. Ecco perché l'equitazione educa: forma i cavalieri al rispetto del cavallo. Per ottenere questo occorre sapere e questo libro vi aiuta a percorrere la strada della conoscenza.

Buona lettura.

#### Presentazione di Mario Gennero

Nel Cinquecento chi voleva imparare a montare a cavallo, ad addestrare i giovani cavalli, ad apprendere a conoscere l'animale per poi trasmettere ad altri le conoscenze acquisite, andava a Napoli nelle "Accademie", in particolare quella creata da Giovan Battista Pignatelli, o seguiva le lezioni dei Grandi dell'arte equestre, come Federico Grisone. I corsi si protraevano per un lungo periodo. Antoine de Pluvinel, il Maestro dei Re, ad esempio, restò nella Città partenopea cinque anni.

Oggi si diventa istruttori – non possiamo chiamarli "Maestri" – di equitazione in poche settimane. Manca in molti di questi operatori soprattutto una preparazione teorica di base, la corretta terminologia, le basi della etologia e della psicologia, che rappresentano conoscenze fondamentali per interpretare correttamente il loro ruolo e per aiutare gli allievi a costruire una relazione efficace con il proprio cavallo.

La conoscenza del cavallo o del pony risulta approssimativa, soprattutto la conoscenza dell'animale nel suo "io". Troppo spesso il cavallo è visto come uno "strumento". Quando presenta un problema lo si cambia. Se l'allievo incontra difficoltà a gestire l'animale si invita magari il genitore ad acquistarne un altro invece di cercare una soluzione, analizzare le cause e trovare un rimedio. Si sceglie la via più rapida. Si dimentica che ogni pony, ogni cavallo, ogni asinello possiede una propria personalità che deve essere compresa e rispettata dal cavaliere, e che il cavaliere dovrebbe essere aiutato ad acquisire le competenze per farlo, competenze che serviranno non solo nel maneggio o in gara ma in ogni contesto di vita.

I nostri istruttori dovrebbero avere come riferimento il detto socratico "la prima conoscenza è il sapere di non sapere". La consapevolezza di non sapere è un invito a conoscere, ad indagare, per imparare, per approfondire, per andare oltre l'ordinario

e il conosciuto. Pochi, soprattutto nelle ultime generazioni, dedicano qualche tempo alla lettura o alla consultazione di testi che possano contribuire a risolvere o almeno chiarire i problemi degli animali e degli allievi che vengono loro affidati, e ad approfondire l'importanza, le potenzialità positive e le implicazioni del loro modo di insegnare. Qualcuno risponde che nella nostra specifica letteratura mancano testi validi, in particolare quelli di psicologia applicata all'equitazione.

Rita Andruetto è ben al corrente del problema, e delle potenzialità che l'equitazione può offrire per la crescita delle persone. Conosce il mondo degli sport equestri sotto vari aspetti, come praticante questo sport, come madre di figli che si dedicano a questa disciplina, come giudice di alcune discipline, come docente nei percorsi di formazione degli Istruttori della Federazione per gli aspetti psicologici e pedagogici del loro ruolo.

Chi frequenta le manifestazioni equestri, in special modo quelle riservate al settore ludico dei concorsi pony, ben la conosce. Per tutti è Rita, senza titoli accademici, senza cognome. I comitati organizzatori di eventi equestri sanno che la sua presenza in giuria costituisce un valido contributo per l'esito della manifestazione. Rita è instancabile, dalla mattina alla sera non si stanca di annunciare, commentare, incoraggiare i giovani atleti. La sua presentazione non è mai un arido e freddo annuncio di penalità, tempo, eliminazioni o vittorie; è quasi una lezione per coloro che si avvicinano al mondo delle competizioni. I suoi commenti risultano sempre adeguati al momento. Una vittoria si accompagna a complimenti ed elogi, un momento difficile all'incoraggiamento e alla valorizzazione dell'esperienza e del modo di affrontarla, che rappresenta un allenamento per la vita.

Frutto di una lunga e continua esperienza è il libro che Rita ha scritto. La preparazione è stata lunga. Un testo importante per chi per lavoro si occupa di cavalli o di pony in qualità di istruttore, o per chi desidera, magari come genitore o come operatore nel sociale, documentarsi su questo affascinante mondo ed esplorarne i risvolti per la costruzione della persona e della personalità. Un libro che vuole creare consapevolezza, offrire consigli, suggerimenti e, in special modo, stimoli per ulteriori approfondimenti.

A un primo superficiale approccio il libro si rivela di non facile lettura, da leggere non come un romanzo. Ogni capitolo è a sé, ma integrato fortemente negli altri. Uno strumento per studiare o approfondire conoscenze, chiarire concetti di non facile interpretazione o poco diffusi di psicologia applicata all'equitazione. Un'opera unica.

Riteniamo la prima su questo delicato ed importante argomento.

I primi che saranno grati a Rita Andruetto saranno proprio i pony che dal suo lavoro trarranno sicuramente grandi vantaggi: potranno essere considerati un po' di più non soltanto dei compagni di una passione, degli strumenti, ma anche degli "educatori", insieme agli istruttori. E se questo avverrà la sua fatica non sarà sicuramente stata inutile. Leggiamo con attenzione *Equitazione per educare*. Ci comporteremo con maggiore consapevolezza con i nostri amici pony e affini!!!

## Presentazione di Nicoletta Angelini

Sto per chiudere il Centro a fine giornata mentre i cavalli hanno cominciato a masticare rumorosamente il fieno...

Vedo arrivare una macchina sul piazzale. Si ferma e ne scende una coppia con un bambino che potrà avere 4 anni e con un altro piccino in braccio. "Buonasera", dico. Si avvicinano. "Volevamo informazione per i corsi di equitazione". "Per chi?", chiedo, immaginando la risposta. Allora, indicando il bambino più grande, raccontano animatamente che nessuno di loro aveva mai conosciuto e avvicinato cavalli, né altri in famiglia, ma che da quando ha il dono della parola lui parla sempre di cavalli e appena ne vede uno lo desidera. "Cavalli di tutti i tipi, a casa siamo pieni". E normalmente, se a quel punto si guarda meglio, si vede spuntare la criniera di un peluche dalla borsa della mamma e, tra le mani del bambino, si intravede la gamba di un piccolo cavallo fuoriuscire tra le dita. Quante volte è successo... si dice nel nostro mondo che il cavallo sia nel sangue, che si nasca con quell'idea dentro... un'idea che nutre la motivazione intrinseca che l'istruttore ha il compito di mantenere vivida.

Quando ho avuto tra le mani il testo della dottoressa Andruetto ho subito pensato che era il libro che avrei voluto scrivere io, sicuramente un libro che mancava. Dopo le prime pagine, mi sono trovata davanti allo sport equestre visto da un'angolazione particolare... altra: l'equitare in relazione all'intelligenza e al suo sviluppo, anzi alle intelligenze. Abbiamo perlopiù digerito l'idea che l'equitazione è uno sport che fa bene: l'equitazione educa, appassiona, cura.

Al termine "educazione" spesso facciamo corrispondere l'immagine di un buon modo di comportarsi appreso dall'esterno. In questo libro educazione sta per ciò che favorisce lo sviluppo del proprio particolare mix di caratteristiche che partono piuttosto dall'interno. Con un interessante focus sulla componente sportiva della relazione uomo/cavallo, il testo si propone di indirizzare il tecnico equestre lungo un percorso di piena consapevolezza del proprio ruolo tanto significativo nell'accompagnare l'allievo nel processo di sviluppo delle sue proprie potenzialità. L'educazione costituisce anche un momento di prevenzione e riguarda oltre il singolo la collettività. Un bambino educato al rispetto dell'altro, all'empatia piuttosto che alla prevaricazione e alla pretesa di ottenere anche quando non sa chiedere, fa la differenza dell'adulto che sarà. Un libro che indubbiamente richiede impegno per la lettura.

Tabelle e richiami alle più recenti acquisizioni anche in ambito di neuroscienze sostengono la lettura e aiutano nella comprensione di "faccende" assai complesse. Non un romanzo, non un saggio, piuttosto una dettagliata dispensa cui riferirsi anche dopo averne completato la lettura. Uno strumento da utilizzare ad esempio quando programmiamo l'attività di quel singolo allievo o meglio binomio. Un lavoro prezioso quello svolto dall'Autrice, di ricerca e di traduzione del fare equestre in dinamiche di sviluppo.

Credo che questo libro contribuirà a ridurre ulteriormente il numero di tecnici frettolosi, o di quelli incolti e quindi irrispettosi, stimolando i più a valorizzare il proprio fare nella direzione del benessere di sé e degli altri, cavalli inclusi. Molto bello lo svelare qui come anche il governo della mano sia un'attività fisica, attività che rientra quindi di diritto nello sport equestre. Un'argomentazione in più per favorire la cura del cavallo da parte di atleti di ogni età e ogni livello, per ricordarci di mantenere sempre vivo il desiderio di relazionare e collaborare piacevolmente con l'animale.

Potrebbe fare un po' paura l'evidenza di quante ricadute sullo sviluppo umano possano avere la relazione con il cavallo e il suo impiego sportivo. Tra i principi medici risuona quello che afferma che se un farmaco è in grado di curare, necessariamente può danneggiare se impiegato "malamente". E allora è più facile capire come un'equitazione inconsapevole possa danneggiare oltre il cavallo anche la persona, o al contrario come un'equitazione consapevole possa migliorare la qualità di vita di persone e cavalli.

Allora benvenuto a questo testo con l'esortazione a farne tesoro per valorizzare appieno la collaborazione resa all'uomo dai cavalli.

#### **NEL TITOLO... LE INTENZIONI**

Questo libro parla di sport, di intelligenza, anzi di intelligenze, al plurale, di educazione ("educere") intesa come l'insieme di tutte le azioni da mettere in campo per favorire lo sviluppo delle potenzialità di bambini e bambine, ragazzi e ragazze, uomini e donne, di ben-essere e inserimento sociale efficace.

E ha un'ambizione: contribuire a modificare l'immagine comune dell'equitazione, immagine che è sì positiva, ma di élite, bella, ma che "fa un po' paura", speciale, perché dà sensazioni uniche, ma in fondo superflua nella vita sociale di oggi.

L'equitazione deve trasmettere con orgoglio l'immagine di essere a pieno titolo uno sport e, come tutti gli sport, di contribuire alla crescita dell'individuo per il ben-essere della persona e per il suo efficace inserimento nella vita sociale.

E deve anche trasmettere quello che ha di unico rispetto a tutti gli altri sport!

Questo libro è un viaggio per leggere dentro ("intelligere") l'equitazione, per esplorare quel "nonsoché" che appassiona, che fa stare bene chi va a cavallo, che trasforma ogni momento con il pony o con il cavallo in un momento magico, e che contribuisce a formare persone.

Questo libro è una raccolta di tanti spunti che cercano di trasmettere il valore dell'equitazione, che li trasformano in progetti, che focalizzano e creano consapevolezza e attenzione. E vuole essere un quadro d'insieme, che cerca di toccare e comprendere più elementi possibile, con l'ambizione di portare anche qualche contributo nuovo... un quadro che potrà essere ancora ampliato dal contributo di chi vorrà dare un suo spunto di riflessione e di esperienza.

Dicono gli orientali dell'apprendimento di qualcosa di nuovo:

Al principio è una montagna, poi non è più una montagna, poi è di nuovo una montagna!

E infatti, all'inizio vediamo l'insieme, viviamo (o insegniamo) l'equitazione per passione, poi, esplorandone le componenti entriamo nei dettagli e possiamo perderci nella complessità, ma quando questa complessità è interiorizzata si ricompone nell'insieme, e quello che ci portiamo dentro "viene da sé", quasi per magia.

# 1. Dal titolo: Equitazione

Equitazione è una disciplina, che può essere concepita come sportiva...

Equitazione è l'utilizzo sportivo (agonistico o amatoriale) del cavallo...

Equitazione è l'Arte, la tecnica, l'attività del cavalcare ...

Tante sono le definizioni del termine equitazione.

Sono fondamentali quelle che parlano di sport, perché inserire l'equitazione tra gli sport è il primo passo per fare in modo che nel contesto sociale sia considerata utile per la crescita a 360 gradi.

Altrettanto fondamentali sono le definizioni che parlano dell'equitazione come disciplina, perché ne colgono i tanti elementi che la compongono, le conoscenze da acquisire, le competenze da allenare e mettere in campo.

L'argomento del libro è considerare, proporre e vivere l'equitazione nella sua pienezza, perché attraverso la sua pienezza aiuta a crescere, sviluppare potenzialità e competenze, educarsi; con l'aiuto di istruttori consapevoli e competenti, tramite la pratica equestre e l'esperienza con pony o cavalli, in sella o a terra.

Uso il termine equitazione (dal latino equitatio, da equitare: "cavalcare") per la sensazione di pienezza, di partecipazione, di interiorizzazione che evoca. Termini come montare a cavallo, o andare a cavallo, suggeriscono invece un'idea di utilizzo del cavallo quasi distaccata, che non evoca l'aspetto fondamentale, distintivo e fonte di fascino della disciplina: la relazione intima che si deve instaurare tra due essere viventi.

Inquestolibrononmiaddentrerònellatecnica equestre, chenonè dimia competenza, ma cercherò di mettere l'accento su un approccio consapevole all'equitazione, di "entrare dentro" a ciò che l'equitazione mette in campo della persona, e che la persona può ulteriormente allenare e potenziare attraverso la pratica equestre.

Affiancandosi a pieno diritto alle altre discipline, l'equitazione, per le sue caratteristiche educative, può contribuire al ben-essere della persona, inteso come utilizzo di tutte le proprie risorse per una crescita armonica e un efficace inserimento sociale, quindi anche al di fuori del contesto dei centri equestri e dello sport.

Quando parliamo di **benessere** della persona non dobbiamo pensare soltanto a un generico "star bene" come ricerca di momenti di evasione e di ricarica

rispetto alla routine quotidiana: il benessere si raggiunge quando esprimiamo, e siamo aiutati a esprimere, al meglio le nostre potenzialità, per realizzare noi stessi nella vita di ogni giorno in tutti i contesti che la caratterizzano. Questo specifico concetto è utile in primis agli istruttori, per poterne trasmettere le potenzialità ai propri allievi attraverso il loro modo di insegnare, e poi a genitori, insegnanti, educatori, psicologi.

Anche dal punto di vista del ruolo dell'istruttore di equitazione i termini "insegnare l'equitazione", o "istruire", sono espressioni che richiamano un modo di interpretare la professione di istruttore un po' dall'alto, "dal di fuori", quasi "con distacco". Gli istruttori possono invece recuperare orgogliosamente il ruolo di educatori attraverso l'equitazione, un ruolo che contribuisce non solo a creare atleti, ma ad aiutare le persone a crescere.

Naturalmente il benessere del cavallo rimane fondamentale. Preoccuparsene è doveroso in assoluto, e a maggior ragione perché l'equitazione sia considerata uno sport, se intendiamo lo sport anche nella sua più nobile accezione di veicolo di valori.

Quest'ultimo aspetto è un requisito specifico della professionalità dell'istruttore di equitazione, ruolo più complesso (ma credo anche più affascinante) di quello degli altri allenatori sportivi, proprio per la responsabilità nei confronti di un animale, oltre che delle persone in crescita, e rispetto alla relazione che saprà costruire tra cavalli e allievi.

#### 2. Dal titolo: Educare

"La parola educare deriva dal latino, composto di **e-ducere**: **tirare fuori**, allevare, 'trarre', '**condurre**', ... in generale, promuovere **con l'insegnamento** e con l'**esempio**, lo **sviluppo delle facoltà intellettuali**, **estetiche** e **morali** di una persona".

Molti aspetti di questa definizione sono fondamentali:

• "tirare fuori": non solo quindi far "entrare" nuove informazioni, azioni, movimenti, conoscenze, posizioni richieste dalla tecnica equestre, ma dare spazio a capacità e caratteristiche, orientare potenzialità che esistono

<sup>1</sup> Tratto da www.treccani.it/vocabolario/educare

- e che possono essere aiutate a emergere e consolidarsi, partire da quello che la persona è e fa per rafforzare, orientare, migliorare;
- "condurre": assumere il ruolo di leader, che orienta, trasmette il senso delle cose, attiva motivazione, fornisce chiavi di lettura, aiuta a definire gli obiettivi e guida verso di essi, per aumentare le energie messe in campo e per accelerare i processi di apprendimento;
- "con l'insegnamento": indica la necessità di non basarsi solo sulla spontaneità di quello che un allievo su un cavallo o su un pony potrebbe fare, pensato al momento in cui li si vede in campo, ma di avere in mente un progetto di insegnamento, degli obiettivi da porsi, la chiarezza delle informazioni da trasmettere sul "cosa fare", "come farlo" e "perché";
- "conl'esempio": richiama la coerenza tra ciò che si pensa e ciò che si trasmette; richiede che l'educatore creda nel valore educativo di ciò che propone;
- "sviluppo delle facoltà intellettuali": espresse al plurale si pongono in sintonia con il concetto delle "intelligenze multiple" di Howard Gardner, intelligenze diverse e non un'unica nozione di intelligenza onnicomprensiva, per coprire tutte le aree in cui le persone possono o dovrebbero sviluppare competenze. Alcune saranno espressione di un talento particolare e altre dovranno essere allenate, se fondamentali per la piena realizzazione di se stessi e per un inserimento sociale efficace; tutte secondo Gardner e gli orientamenti della psicologia e della pedagogia attuali possono e devono essere considerate potenziabili e sviluppabili. Vedremo che nelle intelligenze non sono compresi solo gli aspetti legati al pensiero come potrebbe suggerire il termine "intellettuali" ma anche aspetti corporei, emotivi, relazionali e di contesto;
- "promuovere lo sviluppo delle facoltà estetiche e delle qualità morali":

  mi piace sottolineare quest'aspetto: se educare implica promuovere
  le facoltà estetiche e le qualità morali, l'equitazione si propone come
  uno strumento ideale per educare. La dimensione estetica come
  rappresentazione esteriore di uno stile interiore; la dimensione morale
  come insieme di principi di comportamento/regole/linee guida/valori che
  orientano a leggere e valutare ciò che è efficace o non efficace all'interno
  di una cornice di rispetto di se stessi e dell'altro (pony, cavallo, compagno

di scuderia, o qualsiasi persona che interagisca con i cavalli per mestiere o piacere, e poi per estensione qualsiasi persona del contesto sociale), in relazione a obiettivi di breve, medio e lungo termine.

"Equitazione per educare" significa per me entrare a fondo nell'equitazione, per approfondirne gli elementi utili a sviluppare le intelligenze delle persone, a tal punto da non poterla praticare che con questo fine in mente; questo vale per l'allievo, per il suo istruttore, e pure per i suoi genitori, anche quando, e forse a maggior ragione, gli obiettivi fossero esplicitamente agonistici.

# PERCHÉ LEGGERE QUESTO LIBRO?

#### Il libro

- È rivolto agli istruttori delle scuole di equitazione e ai genitori di bambini e bambine, ragazzi e ragazze che frequentano le scuole di equitazione, o che le frequenteranno in futuro, e propone spunti di riflessione, elementi oggettivi ed elementi di consapevolezza con l'obiettivo di contribuire a cambiare l'immagine dell'equitazione nella cultura comune.
- Èrivolto a **chi pratica l'equitazione da adulto**, per focalizzare le caratteristiche personali che allena ogni giorno attraverso lo sport che ha scelto.
- Vuole anche essere uno spunto utile di riflessione **per insegnanti, educatori e psicologi**, nel loro ruolo di orientamento di genitori, bambini/e e ragazzi/e verso attività extra-scolastiche che, in modo indiretto, forniscano risorse e sviluppino potenzialità utili a favorire il successo scolastico, l'inserimento sociale o il benessere personale.
- Vuole essere uno strumento di consapevolezza di quanto l'equitazione

   come componente valida per la crescita della persona, e contributo al
   benessere e alla salute fisica e mentale può rappresentare una valida
   integrazione di progetti educativi.

# Per gli istruttori

Gli istruttori faticano a volte a far percepire ai genitori il valore e l'importanza di attività di gioco sui pony, o di lezioni in maneggio in cui "non si salta", o di momenti di insuccesso in cui magari si ritorna su richieste più accessibili ("la gara più bassa") per costruire un percorso formativo più graduale, far recuperare fiducia, e utilizzare gli errori per migliorare in modo consapevole e intenzionale... Ma nel corso di una lezione in cui si gioca o non si salta, come dietro la gestione di un insuccesso, c'è molto di più che acquisire o migliorare la tecnica in sé, o imparare a gestire meglio il pony o il cavallo, o saper far lavorare in piano un cavallo come requisito del buon cavaliere – tutti aspetti già di per sé fondamentali. In una lezione c'è un insieme di attività e di messaggi che sviluppano aspetti della persona e della personalità utili nella vita, al di fuori dei confini del maneggio e del circolo. Il libro si pone quindi come primo obiettivo di fornire agli istruttori dei contenuti per dare valore, agli occhi dei genitori, a tutti i momenti del lavoro in maneggio, e in generale in scuderia.

## Per i genitori

Igenitori tendono spesso a vedere **l'equitazione come una passione dei loro figli** che accettano di assecondare, **senza considerarla uno sport vero e proprio** in tutte le sue componenti educative. Oppure ne considerano la valenza sportiva ma **privilegiando l'aspetto agonistico**, e rischiano così di condizionare inconsapevolmente in modo negativo i loro figli puntando sui risultati prima che sulla qualità della prestazione.

Solitamente i genitori riconoscono il valore di un'attività a contatto con gli animali, spesso all'aria aperta (però "d'inverno fa troppo freddo in maneggio!"), e il valore di occuparsi di un altro essere vivente, ma gli sport "veri" nella cultura comune sono altri, quelli che impegnano il fisico in modo intensivo o quelli che comportano una dimensione continuativa di gruppo/squadra.

Possiamo condividere l'opinione che tutti dovremmo imparare a nuotare (per sicurezza) e che molti sport impegnano la componente fisica in misura maggiore rispetto all'equitazione, ma nell'equitazione (che vedremo, è comunque stata definita uno sport vero e proprio per lo sforzo che richiede al cavaliere, oltre che al cavallo) ci

sono potenzialità educative più ampie rispetto ad altre discipline sportive più diffuse.

L'immagine che i genitori hanno dell'equitazione **non è basata sul rifiuto** di apprezzarne gli aspetti sportivi ed educativi, ma prevalentemente **sulla non conoscenza di tali aspetti** – come emerge chiaramente dall'interesse che dimostrano ogni volta che si approfondisce con loro la tematica.

Anche per i genitori di ragazzi agonisti diventa importante educare le loro aspettative e costruire consapevolezza delle diverse componenti che devono essere sviluppate nella persona per raggiungere risultati nelle competizioni.

## Per gli insegnanti

La scuola, e in generale il mondo sociale, hanno un'immagine positiva ma parziale dell'equitazione, prevalentemente legata all'aspetto del contatto con la natura.

È necessario **ampliare la consapevolezza** di quanto l'equitazione può effettivamente apportare per lo sviluppo della persona, per l'interiorizzazione di valori sociali, per il benessere psicologico e relazionale, per migliorare le performance scolastiche.

Il rendimento scolastico è determinato dallo sviluppo dei pre-requisiti motori, percettivi e logico-intellettivi degli allievi, e dagli aspetti psicologici della personalità legati all'immagine di sé, all'autoefficacia, alla resilienza. Il clima scolastico risente delle capacità dei bambini e dei ragazzi di comunicare con efficacia e assertività, gestire le proprie emozioni, affrontare diversità e conflitti.

In primo luogo, la consapevolezza di questi aspetti può aiutare gli insegnanti a valorizzare l'esperienza e il tempo impiegato da chi si dedica all'equitazione come attività extrascolastica.

In secondo luogo, **inserire un'attività con il cavallo nei propri progetti educativi** permette di far vivere agli allievi esperienze emotivamente forti – che possono motivarli ad affrontare a scuola temi di conoscenza di sé e di gestione delle relazioni – e di sfruttare un argomento che si presta in modo straordinario ad un **approccio multidisciplinare**: dalla storia alla letteratura, dalle scienze naturali all'arte, alle scienze motorie.

# Per gli psicologi

Anche gli psicologi possono essere chiamati in causa nell'orientare le famiglie verso l'equitazione come attività di potenziamento di prerequisiti personali (coordinamento motorio fine, orientamento nello spazio, concentrazione e attenzione, gestione delle emozioni, immagine di se stessi, autoefficacia, resilienza...) e relazionali (comunicare messaggi efficaci all'altro, binomio, senso di squadra, empatia, autocontrollo, valorizzazione delle differenze...), oltre che di competenze utili per un efficace inserimento nel contesto di vita, quelle che l'Organizzazione Mondiale della Sanità chiama le *life skills*. E tutto questo senza entrare nel mondo dell'ippoterapia, ma "soltanto" nell'ottica di prevenzione e potenziamento delle capacità.

Per entrare nel merito di quanto il libro si propone, è il momento di **esplorare quali** sono le intelligenze e le *life skills* che l'equitazione può contribuire a sviluppare. Il primo passo è condividere il significato di intelligenza, e apprezzare il salto culturale dal concetto di intelligenza unica – misurata dai classici Test di Intelligenza (QI) – al concetto di intelligenze multiple, che cambia radicalmente il modo di considerare la persona, il suo sviluppo, l'approccio all'apprendimento e all'insegnamento (come sta avvenendo negli Stati Uniti e in molti Paesi europei).

Esploreremo poi le *life skills* – così come sono state definite dall'OMS in relazione allo sport e alla sua capacità di svilupparle – e il loro legame con le intelligenze. A quel punto saremo pronti per **approfondire ciascuna delle intelligenze** – **e dentro le intelligenze**, **le competenze collegate: le** *life skills* **relative secondo l'OMS** – in un viaggio a tappe in cui ogni tema è un mondo a sé, ma strettamente collegato agli altri temi.

Altermineprenderemonuovamenteledistanzeper**guardarelamappanell'insieme**, e renderci conto di cosa non abbiamo esplorato e aspetta di essere raccontato, dei viaggi che potremo fare in futuro... ma anche per assaporare semplicemente la magia di andare a cavallo!!!



## I. IL CONTESTO IN CUI NASCE QUESTO LIBRO

#### 1. I contributi

Vivere, al contrario di sopravvivere, significa poter sviluppare le proprie qualità e le proprie attitudini.

Edgard Morin

Ritengo doveroso raccogliere e dare il giusto riconoscimento alle fonti che insieme, passo dopo passo, partendo da contesti diversi, hanno costruito il contenuto di questo libro, maturato pian piano e strutturatosi cercando di integrare quanto veniva studiato e definito intorno al mondo della persona, del suo sviluppo e della sua educazione, quanto veniva sperimentato e proposto, quanto veniva definito come competenza da sviluppare per un futuro soddisfacente per le persone e per il contesto sociale, in particolare attraverso lo sport. Nello specifico voglio ricordare alcune evoluzioni della psicologia come il modello delle intelligenze multiple e la psicologia positiva, alcuni testi come *Cavalgiocare* e *Join-up*, alcuni percorsi della Federazione Italiana Sport Equestri a partire dal Pony club Fiorello Italia fino ai recenti progetti di collaborazione con il MIUR, e la spinta dell'OMS allo sport come contesto educativo.

Nel 1983 Howard Gardner pubblicava a New York il suo testo Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences, tradotto in italiano e pubblicato da Feltrinelli nel 1987 con il titolo Formae Mentis. Saggio sulla pluralità dell'intelligenza. Gardner si era "proposto di minare la nozione comune di intelligenza come capacità o potenziale generale che ognies sere umano possie de rebbe in misura più omeno grande". La sua definizione di intelligenza è:

"La capacità di risolvere problemi, o di creare prodotti, che sono apprezzati in uno o più contesti culturali".<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Gardner H., Formae mentis. Saggio sulla pluralità dell'intelligenza, Feltrinelli, Milano, 2010, p. 9

<sup>2</sup> Gardner H., Formae mentis. Saggio sulla pluralità dell'intelligenza, op. cit., p. 10

Gardner pensa ai diversi ruoli, o mestieri, o "stati finali" professionali o ricreativi, che si sono espressi e sono stati apprezzati nelle diverse culture e nelle diverse epoche: cacciatori, pescatori, agricoltori, sciamani, capi religiosi, medici, capi militari, capi civili, atleti, artisti, musicisti, poeti, scienziati, insegnanti, genitori, medici, letterati, tecnici, costruttori...

La proposta di Gardner è di focalizzare l'attenzione su tipi di competenze diverse - che rappresentano altrettante intelligenze - competenze che permettono alle persone di esprimersi e realizzarsi in campi diversi del mondo sociale, tutti altrettanto validi. Le intelligenze sono diverse, tutte sono sviluppabili, tutte sono utili e cooperano in ogni attività umana complessa. Indipendentemente dalle scelte che si faranno, dai mestieri che si eserciteranno, uno stato finale di adulto "implica quasi sempre una combinazione di intelligenze diverse". <sup>3</sup> Poiché il successo nell'acquisire la padronanza in un campo non comporta una correlazione necessaria con la rapidità o il successo nel raggiungere la stessa padronanza in altri campi, diventa importante una proposta ampia e integrata di opportunità di sperimentarsi, far emergere e potenziare le proprie intelligenze, o almeno una gamma il più ampia possibile di esse. Le intelligenze si sviluppano, e possono svilupparsi, all'interno di una cultura; e possono essere mobilitate in vari contesti pedagogici. Gli studi di Gardner, insieme a quelli di numerosi altri studiosi, hanno contribuito a dare un impulso incredibile a programmi e progetti per lo sviluppo di intelligenze fino ad allora considerate tratti caratteriali, e quindi non modificabili; prima fra tutte l'intelligenza emotiva e sociale, approfondita attraverso il contributo di Daniel Goleman<sup>4</sup> e delle neuroscienze.

Nel 2002 è stato pubblicato *Cavalgiocare*. *L'arte di educare al fascino del cavallo con il gioco e il movimento*, che ha esplicitato l'intenzione di un gruppo di persone di orientarsi verso "lo sport per tutti, che ha il pregio di essere praticato per piacere e con la **finalità del benessere**". <sup>5</sup> La loro idea era che il livello tecnico e professionale di chi vuole operare in questa direzione debba essere qualitativamente alto, e differenziarsi per contenuti e conoscenze da quello dei tecnici, che finalizzano il loro operato

<sup>3</sup> Gardner H., Formae mentis. Saggio sulla pluralità dell'intelligenza, op. cit., p. 14

Daniel Goleman è uno psicologo, scrittore e giornalista statunitense, ha insegnato Psicologia ad Harward, è collaboratore scientifico del *New York Times*, ed ha contribuito con i suoi testi all'approfondimento e all'ampliamento delle conoscenze sull'intelligenza emotiva e sociale.

<sup>5</sup> Gamberini G., (a cura di), Cavalgiocare. L'arte di educare al fascino del cavallo con il gioco e il movimento, Equitare, Rosia (SI), 2002, p. 13

principalmente al conseguimento dei risultati agonistici. Gli autori raccoglievano e facevano emergere una concezione degli sport equestri orientata a porre al centro delle proprie attenzioni il benessere e le abilità di uomo e cavallo, e la qualità della loro relazione, utilizzando nell'azione educativa il gioco come potente mezzo di crescita. Cercavano e costruivano

"sinergie tra le nuove frontiere del fare equestre, la pedagogia del gioco e l'idea dello sviluppo integrato delle intelligenze emotiva, corporea, oculo motoria, ritmico musicale ...".<sup>6</sup>

All'interno della Federazione Italiana Sport Equestri (FISE) negli anni '70 è nata la proposta dell'Associazione Pony Club Fiorello Italia, per iniziativa del Cavaliere Vittorio Orlandi, con il coinvolgimento di appassionati e illuminati istruttori ed istruttrici e i suoi contenuti didattici innovativi, che da un lato favorivano l'ampliamento della proposta di una scuola equestre in termini educativi, e dall'altro allargavano le opportunità di rendere l'equitazione utile e interessante anche in età in cui non si deve ancora pensare all'agonismo, proponendola come scuola di vita. In uno stampato del Pony Club Fiorello Italia si leggevano indicazioni sull'utilità dell'esperienza con i pony ben oltre la vita della scuola di equitazione:

"L'aspetto ludico sportivo favorisce lo sviluppo sociale e di adattamento all'ambiente del bambino. L'ambiente del Pony Club insegna inoltre a mantenere una certa disciplina, e consente al bambino di affermare la sua autonomia attraverso il desiderio di misurarsi, oltre che con l'animale, anche con gli altri, con il proprio coraggio e la propria sicurezza".

L'Associazione Pony Club Fiorello (dal nome del miglior cavallo del Cavaliere Orlandi) è stata ricostituita nel 2017 all'interno della Fondazione Vittorio Orlandi e continua sostenere la nascita dei Pony Club, a coordinarne l'attività, e promuovere la conoscenza e il contatto con i pony sul territorio. La **psicologia positiva** di Martin Seligman<sup>7</sup> sta

<sup>6</sup> Gamberini G., (a cura di), Cavalgiocare. L'arte di educare al fascino del cavallo con il gioco e il movimento, op. cit., p. 16

Martin E. P. Seligman, psicologo, ha insegnato alla Cornell University, è docente di Psicologia alla University of Pennsylvania; ha condotto importanti ricerche sulla motivazione, sulla depressione e sulla personalità per le quali ha ricevuto importanti riconoscimenti, e portato contributi fondamentali allo sviluppo di una psicologia che interviene non solo in situazioni problematiche, ma che aiuta a sviluppare potenzialità per aumentare il benessere personale.

fornendo in questi ultimi decenni un importante contributo nell'approfondimento di alcune abilità mentali, orientando la psicologia ad occuparsi del miglioramento del benessere delle persone e non solo del superamento di patologie. Sulla base di questi studi conosciamo oggi le modalità di pensiero e di linguaggio (nelle relazioni, ma anche interiormente, quel dialogo che ognuno di noi fa continuamente con se stesso) più efficaci per attivare le risorse personali, migliorare l'umore e lo stato del sistema immunitario, affrontare sfide, gestire momenti critici e difficoltà dei vari contesti della vita, orientare le emozioni in senso costruttivo. Si ritrova un forte parallelismo tra le capacità che aiutano a migliorare la vita in generale e quelle che aiutano nella prestazione sportiva, e che l'attività sportiva stessa allena continuamente.

Nel 2002 la casa editrice Equitare ha pubblicato *Join-up. La saggezza del cavallo per l'uomo* di Monty Roberts.<sup>8</sup> L'autore racconta cosa possiamo imparare dal mondo dei cavalli e applicare nel mondo del lavoro, nell'educazione dei bambini, nelle relazioni tra le persone, nella comunicazione, nella vendita e nella gestione delle persone: ad esempio la capacità di osservare, di ascoltare, di fare domande e di interpretare correttamente la leadership.

Nel 1993, e poi nel 1997, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (World Health Organization, WHO) ha individuato un insieme di abilità e capacità che permettono di acquisire comportamenti versatili e positivi per affrontare efficacemente le sfide della vita quotidiana: le *life skills*, definite come:

"Competenze interpersonali e abilità psico-sociali che aiutano le persone a prendere decisioni informate, risolvere problemi, pensare in modo critico e creativo, comunicare in modo efficace, costruire relazioni sane, entrare in empatia con gli altri, essere in grado di gestire la propria vita in modo sano e produttivo".9

Favorire lo sviluppo di queste abilità attraverso programmi educativi significa equipaggiare meglio i giovani – in questa fase culturale e con gli stili di vita dei contesti sociali attuali – per affrontare le richieste e lo stress che si sperimentano di fronte alle situazioni della vita quotidiana, per sviluppare le

<sup>8</sup> Monty Roberts è un addestratore di cavalli diventato famoso dopo che la sua autobiografia L'uomo che ascolta i cavalli divenne un best seller. In questo libro, scritto nel 1996, Roberts racconta di come ha imparato il linguaggio non verbale dei cavalli osservandone il comportamento allo stato brado.

<sup>9</sup> Marmocchi P., Dall'Aglio C., Zannini M., Educare le Life Skills, Erickson, Trento, 2004