

Orientamento giovanile ai tempi del Covid 19

*Dalla connessione virtuale  
alla connessione a se stessi, agli altri e alla natura*



**Roberto Travaglia**

**ORIENTAMENTO GIOVANILE  
AI TEMPI DEL COVID 19**

*Dalla connessione virtuale  
alla connessione a se stessi, agli altri e alla natura*

*Manuale*

BOOK  
**SPRINT**  
E D I Z I O N I

[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)

Copyright © 2022  
**Roberto Travaglia**  
Tutti i diritti riservati

*“O frati,” dissi “che per cento milia  
perigli siete giunti a l’occidente,  
a questa tanto picciola vigilia*

*d’i nostri sensi ch’è del rimanente,  
non vogliate negar l’esperienza,  
di retro al sol, del mondo senza gente.*

*Considerate la vostra semenza:  
fatti non foste a viver come bruti,  
ma per seguir virtute e canoscenza.”*

*Dante, Canto XXVI dell’Inferno*



## Premessa

Cara lettrice, caro lettore, nella lettura del libro troverai un capitolo dedicato alle mappe Mentali il cui ideatore è Tony Buzan.

Mi sono avvicinato a loro con curiosità. Le ho sperimentate su carta divertendomi a colorarle.

E tuttora le sto sperimentando anche usando dei siti internet dedicati.

Creatività, immaginazione, leggerezza! È un trinomio che racchiude ciò che percepisco quando incomincio a farle.

Che cosa sono le Mappe Mentali? Le Mappe Mentali sono rappresentazioni visive del “pensiero,” servono a creare una visualizzazione grafica delle connessioni tra oggetti, fatti e idee, sfruttando il potere associativo (parole, immagini, colori) della mente.

Sono diventate uno strumento indispensabile per l'apprendimento, la memorizzazione e la visualizzazione, con infinite applicazioni, dalla memorizzazione allo studio, dalla pianificazione delle vacanze al Business.

**Un'immagine dice molto** grazie a **ciò che richiama nella mente** dell'interlocutore con cui ti stai avvicinando. Ci sono ricordi che fruiscono in pochissimi millisecondi e **tu nemmeno te ne rendi conto.**

L'immagine va oltre la parola, che ha bisogno di un tono per essere capita e che può dare adito a molti malintesi.

**Come si suol dire, le immagini valgono più di mille parole!**

Così se visualizzi il qr code ti si apriranno 10 mappe mentali che illustreranno visivamente alcuni capitoli del libro.

Non ti voglio spoilerare nulla ma l'augurio è che le mappe mentali possano esserti utili e possano diventare uno strumento meraviglioso nelle tue mani.

Buona visione!



<https://bit.ly/3xTwXoE>



## Prefazione

L'autore scrive questo libro, partendo dal suo paese, Cavedine, ricordando la sua infanzia e il contatto con la natura e soprattutto, con la montagna, fino alle escursioni e al percorso intrapreso come Nature Life Coach.

Camminare in mezzo al verde ha enormi benefici per la salute e per il benessere della persona, riducendo ansia e stress, lavorando da dentro; è necessario riconnettersi con la natura e guardarla con occhi diversi, nuovi.

Questo percorso è dedicato soprattutto al mondo giovanile, poiché il lockdown della pandemia da Covid 19 ha provocato molti danni e, purtroppo, numerosi ritiri scolastici, oltre a disturbi di ogni genere, compreso l'uso eccessivo della rete.

L'autore analizza le dipendenze virtuali una ad una; dal cybersex, la dipendenza dal sesso online, ai giochi d'azzardo, fino a trattare l'adescamento dei minori in rete, la dipendenza da social network e molto altro.

A tutto questo si deve trovare una soluzione e la natura è veramente una grande risorsa.

L'autore si concentra sull'attività di Nature Life Coach, descrivendo tutto quello che viene fatto in una giornata nel verde, con i ragazzi.

Tutto è raggruppato in schemi con dettagli sulle attività svolte, incentrandosi su pratiche e tecniche in natura, riscoprendo i cinque sensi, con il gioco delle mappe anche mentali, rilasciando le tensioni, con la meditazione e la figura dell'amico albero.

Il testo è scritto in modo scorrevole, con molti riferimenti esterni ad altri autori o formatori e, nonostante i molti argomenti profondi trattati, arriva al lettore in modo decisamente spontaneo con messaggi buoni da apprendere per vivere meglio e da trasmettere ai giovani che sono il futuro dell'umanità; un ritorno alla natura che possa portare più consapevolezza e un ritorno a se stessi.

*M.P.*

## CAPITOLO 1

### Introduzione



Adobe Stock © Alberto Masnovò

Cavedine è un piccolo paese di montagna del Trentino meridionale, incastonato come un diamante nella Valle dei Laghi. È qui che ho trascorso la maggior parte della mia vita ed è da qui che desidero portarti, cara lettrice e caro lettore, iniziando così questo mio cammino, permeato di Natura e di tradizioni.

Cavedine, grazie all'influsso del vicino Lago di Garda gode di un clima molto mite; il territorio è protetto da un lungo ed avvolgente abbraccio che compiono i massicci della Paganella e del Monte Bondone.

La Valle dei Laghi si presenta come uno scenario costellato da scintillanti specchi d'acqua, operosi villaggi, antichi castelli, scenografici rilievi montuosi e collinari.

L'economia è principalmente legata all'agricoltura. Quando iniziano i periodi della raccolta, i campi diventano una stampa delle famose "formiche" di Fabio Vettori. I campi pullulano di queste "formiche" laboriose, ognuna svolge il suo compito.

Mi piaceva quella genuina e reciproca solidarietà. Quanti bei ricordi ma anche quanta fatica e sudore!!

Sono sempre stato immerso nella natura. Aria, acqua, terra e sole.

In questa piccola comunità ho mosso i primi passi, a contatto con la tradizione rurale fatta di lavoro, mani robuste ed incallite. Lontani ricordi riaffiorano nella mia mente e mi trasportano a sere d'inverno, dove ci si ritrovava a far "filò." Il termine dialettale trentino "filò" deriva, presumibilmente, da "filare," cioè dal lavoro di tessere che le donne andavano a fare d'inverno nelle stalle, nelle barchesse.

Si raccontavano ai bambini fiabe e storie attorno al fuoco, si sentiva qualche novità o pettegolezzo del paese, si facevano piccoli lavori a mano. Voleva dire soprattutto stare insieme; discorrere, chiacchierare, raccontare, custodire e trasmettere le tradizioni e parlare di natura e dei suoi cicli, con profondo rispetto e amore, come una Madre che nutre i suoi figli. Ed io, piccino piccino, ascoltavo.

Percepivo che l'anima rurale era ed è un innesto di passione e amore per la terra, una riscoperta delle tradizioni e dei metodi di coltivazione, un insieme di valori dettati da Madre Natura con le sue stagioni, nel rispetto dei suoi cicli e dei suoi tempi.

Anche la mia famiglia mi ha trasmesso lo stare in Natura. Camminare nei boschi per raccogliere funghi o piante medicinali. Andare a raccogliere legna con amici e parenti rimanendo tutto il giorno in Montagna e assaporando un pasto caldo ai piedi di un albero.