

## Lezione n° 8

### «IL RUOLO DELLE EMOZIONI NEI PROCESSI DI APPRENDIMENTO»

Vicenza, Ente Fiera, 4 marzo 2008

Ospiti: prof.ssa Lucia Pelamatti

E' veramente difficile essere e fare il genitore oggi.

Già Freud ai suoi tempi (1856-1939) era solito affermare che due sono le operazioni ai limiti delle possibilità umane: educare figli e governare popoli.

Si esprimeva in questo modo in tempi in cui la società non aveva certo raggiunto la complessità di oggi. E si sa che il termine "complessità" è un po' un eufemismo: noi siamo immersi in una società caotica, confusa, in un certo senso -come afferma Brezinka, illustre pedagogista tedesco - disorientata.

Eppure tutti sappiamo -e qualora rischissimo di scordarcene subito qualche fatto di cronaca sarebbe pronto a richiamarlo alla memoria - che il maggiore investimento possibile nella vita di un genitore è proprio quello sui figli.

Infatti si possono commettere errori in tanti campi: nel lavoro, negli affari, nella gestione del quotidiano... Certamente non sono cose piacevoli, ce ne deriva un danno sicuro. Ma, se ce la mettiamo tutta, nel giro di qualche tempo riusciamo a recuperare.

Pare invece che se l'errore riguarda la crescita dei figli... sia tutt'altra storia: ciò finisce quasi sempre col rovinare o perlomeno compromettere la loro e la nostra vita.

Ecco allora l'opportunità/necessità di educare, impostare, orientare in modo positivo il nostro bambino fin dai primi anni di vita o, meglio, come affermano gli studi più recenti, fin da quando ci mettiamo nella prospettiva di diventare genitori!

I figli -diceva il profeta Gibrán - non sono nostro possesso. Essi sono come delle frecce: un domani andranno a cadere in territori dove, con ogni probabilità, i genitori non saranno presenti. Ma questi luoghi di arrivo dipenderanno certamente dalla direzione impressa alla freccia e dall'intensità con cui essa sarà stata scagliata.

I tempi per questa operazione non sono dilatati all'infinito!

Si crede che il potere di influenzamento della famiglia sia molto forte quando il bambino è piccolo e perduri a livelli elevati fino all'età -grosso modo - della scuola media inferiore, ma cali poi drasticamente subito dopo, fino a toccare un mediocre 20%, lasciando il rimanente 80% appannaggio dei mass-media, del gruppo dei pari, della miriade di messaggi contraddittori che il figlio oggi riceve.

Ma il ragazzo -soprattutto in età preadolescenziale ed adolescenziale - ha bisogno di una guida forte e sicura, che lo sappia accettare, capire, rispettare, valorizzare, amare, ma che sappia nel contempo esercitare una decisa autorevolezza, senza sconti e senza sconfinamenti.

La responsabilità del genitore è elevatissima: egli è l'unico operatore necessariamente "autodidatta" perché non ha ricevuto da nessuno una preparazione specifica per lo svolgimento del suo ruolo ed è nel contempo l'unico

professionista chiamato ad intervenire su ogni età. Infatti, mentre - ad esempio - nella professione docente esiste una specializzazione differenziata per i vari ordini di scuola, nella professione medica il pediatra si distingue dal geriatra... e potremmo continuare, una mamma/un papà devono occuparsi -contestualmente nel caso di più figli o a tappe diverse nella situazione del figlio unico - di ogni età, essendo chiamati a rispondere ai vari bisogni di crescita del neonato, del bambino, del fanciullo, dell'adolescente, del giovane...

Il che, come si diceva in apertura, non è proprio una cosa facile.

Per fortuna, nonostante la fatica e le difficoltà, il mestiere di genitore continua a mantenere grande fascino e forte suggestione.

### **Emozioni...pensieri...comportamenti...**

Questo mestiere è ancora più difficile quando si entra nel campo delle emozioni. Noi non siamo stati preparati a questo. Se provassimo a sommare i nostri titoli di studio -diplomi o lauree- e a chiederci quanto tempo della nostra formazione scolastica è stato dedicato ad una conoscenza teorica delle emozioni e ad un loro approfondimento, ahimè, resteremmo molto delusi da questo calcolo!... Tutti infatti siamo in materia abbastanza analfabeti.

Un tempo vigeva soprattutto la "censura emozionale": c'era molto pudore su questa area privatissima del proprio sé. Manifestare emozioni significava mostrarsi deboli, fragili, insicuri. Soprattutto con i maschi c'era durezza ed intransigenza. Frasi del tipo "Tu sei un maschietto, non devi piangere!" erano ricorrenti e finanche fuorvianti. Ma oggi si è andati all'eccesso opposto: le emozioni vengono spettacolarizzate, mercificate, banalizzate... Pensiamo con quale frequenza i nostri mass media trasmettono programmi nei quali alcune persone raccontano fatti delicati e privatissimi della loro vita davanti a milioni di spettatori!...

Anche in questo campo è giusto trovare un equilibrio che consenta di conoscere a fondo il proprio mondo emozionale, di essere a contatto con questa nostra parte riuscendo a gestirla con delicatezza e riservatezza, consapevoli che essa costituisce un aspetto prezioso e profondo di noi stessi.

Oggi, se consultiamo un qualsiasi testo che parli della relazione adulto/bambino ragazzo, sia che si tratti di genitore o di insegnante, troviamo sicuramente una parte dedicata alle emozioni.

Anche a scuola questa dimensione risulta di estrema importanza. Infatti, mentre un tempo si pensava che i percorsi di apprendimento dipendessero esclusivamente o almeno prevalentemente da processi di ordine cognitivo, oggi si è molto convinti che essi dipendano soprattutto da processi di ordine emozionale.

Proviamo a dare un'occhiata al cosiddetto "triangolo della personalità": al vertice in alto troviamo il cognitivo, ma alla base sono collocate le aree emotivo/affettiva da una parte e relazionale dall'altra! Ciò significa che se un bambino/ragazzo presenta problemi a livello emotivo/affettivo, anche se ha un quoziente intellettuale buono o più che buono, non ce la fa ad arrivare all'apprendimento. Uno dei problemi emergenti oggi a scuola è proprio questo! Si pensi anche soltanto alle numerose separazioni, non sempre correttamente gestite, ed ai problemi emotivo/affettivi che ne conseguono! Nel decennio 1993/2003 i dati Istat dicono che le separazioni e i divorzi sono aumentati di circa il 59% interessando migliaia di bambini (per il 2003 si parla di circa 120.000 minori, il 61% dei quali con un'età inferiore agli 11 anni).

Oltre il 20% di questi bambini dopo la separazione ha perso il contatto col padre o ha mantenuto incontri sporadici. Le famiglie a conduzione monogenitoriale presentano spesso fragilità, e non solo economica...

Sembra che il bambino/ragazzo che affronta una situazione di separazione, soprattutto se mal gestita, viva troppo spesso emozioni negative, in particolare tristezza per tutto ciò che sta accadendo, accompagnata da vissuti di solitudine e di struggimento; rabbia per il senso di ingiustizia e di impotenza che prova di fronte ad eventi che non capisce, non condivide e non può modificare; ansia per le presunte responsabilità che spesso si attribuisce ("tutto è successo perché io sono cattivo") e per l'incertezza del futuro, non sapendo quali altri cambiamenti, da lui ignorati e comunque non desiderati, entreranno nella sua vita; confusione per la stranezza della situazione generale.

Oggi, soprattutto dopo gli studi di Golemann e di Gottman si tende a dare più importanza al QE (Quoziente emozionale) rispetto al QI (Quoziente intellettuale).

A questo riguardo è possibile a volte incontrare anche persone adulte che, a fronte di un elevato QI, non riescono a stare bene con se stesse, sono come scompenstate, presentando deserti psichici causa di infelicità per loro stessi e per gli altri..

### **Lo S P E C**

Per spiegare meglio l'argomento emozioni si usa lo schema S P E C, acronimo che sta per Situazione Pensiero Emozione Comportamento. Come si può vedere l'emozione è collocata tra il pensiero - a monte - ed il comportamento - a valle -.

La nostra cultura ci ha insegnato che per correggere un comportamento sbagliato è utile continuare a insistere sottolineandolo o rimarcandolo fino a quando detto comportamento non si modifica. Gli ultimi studi in materia invece affermano che non è così: quel metodo non consente interiorizzazione alcuna.

Se noi facciamo vivere emozioni positive avremo come conseguenza comportamenti positivi, al contrario emozioni negative provocheranno comportamenti negativi.

Facciamo alcuni esempi:

- Prendiamo un ragazzo che sta vivendo il difficile passaggio dalla terza media alla superiore. Sono i primi giorni di scuola e lui porta a casa il risultato di due verifiche: 4 in matematica e 5 in geografia. I genitori lo aiutano perché migliori questa situazione, raccomandandogli soprattutto impegno, costanza e dandogli alcuni suggerimenti perché impari un buon metodo di studio. Dopo un paio di settimane il ragazzo torna con un bel 6 e mezzo in matematica. I genitori sono molto contenti, lo lodano per questo risultato. Ma il padre ad un



certo punto ricorda la situazione di geografia ed esclama:” Ma come, quel 5 in geografia non l’hai ancora rimediato? E dire che è proprio solo una materia di studio!” Poi, infilandosi in un tunnel perverso: “Ma come si fa a prendere 5 in geografia che è solo una materia di studio! Eh, per forza, tu con lo studio proprio non hai nulla da spartire! Non ti vedo mai con i libri in mano...” e continua su questa linea non riuscendo più a fermarsi.

Il figlio, che in un primo tempo ha vissuto emozioni positive, di gioia, di fiducia, di speranza, di soddisfazione di sé, prova ora scoraggiamento, delusione, finanche rabbia. Con questo stato d’animo non trova certo nuove motivazioni allo studio!

Cosa avrebbe dovuto fare il padre? Dopo la prima reazione relativa al recupero di matematica avrebbe dovuto guardare negli occhi il figlio, facendogli un sorriso di incoraggiamento accompagnato da parole come queste: “Eh, guarda, io sono sicuro che uno come te, che ha saputo ottenere in breve tempo questo risultato in matematica, riuscirà certamente anche a recuperare quel famoso 5 in geografia. Ci vorranno forse dieci giorni, magari anche quindici, ma certamente tu saprai organizzarti per farcela anche in questa disciplina che, peraltro, è solo da studiare”.

E’ incomparabile la carica determinata da questa diversa reazione. Il figlio, pieno di fiducia e di speranza, attiverà certamente un comportamento positivo.

- Vediamo adesso un’altra situazione, che presenta il primo colloquio tra i genitori di un bambino di 1° elementare e gli insegnanti. I genitori sono in preda a trepidazione. Il bambino è nato alla fine di dicembre e certamente presenta, rispetto a compagni nati nei precedenti mesi di gennaio-febbraio, qualche lentezza in più.

Va considerato che i docenti spesso, pur molto preparati nell’area disciplinare/didattica, non hanno ottenuto alcuna formazione nel campo delle relazioni, a partire dalla comunicazione...

Infatti, nel giro di pochi secondi, questi nostri insegnanti illustrano la situazione del bambino, che obiettivamente fa un po’ fatica, con tutta una serie di termini quali “problema” - “difficoltà” - “errore” - “carezza” - “regressione” - “involuzione”...

Sono parole ad alto livello di valenza emozionale negativa, che fanno vivere ai genitori delusione, amarezza, sconforto, persino rabbia.

I docenti, adeguatamente formati nell’area comunicativa, avrebbero dovuto presentare la situazione del bambino con l’ottica del “bicchiere mezzo pieno”, usando termini a valenza emotiva positiva, quali ad esempio “crescita” - “guadagno” - “recupero” - “avanzamento” - “progressione” - “evoluzione” - “sviluppo” ... Solo in questo modo avrebbero rimandato a casa dei genitori consapevoli delle problematiche del figlio e motivati a sostenerlo e ad accompagnarlo adeguatamente.

Non si finirà mai di dire che il benessere emotivo dei figli dipende molto dal benessere della coppia. Per questo ci permettiamo ora un altro esempio, che riguarda appunto una giovane coppia.

- Enzo e Katia sono sposati da un paio di mesi. Lui finalmente ha trovato un lavoro che gli piace ed è contento per questo. Lei invece è ancora alla ricerca

e non riesce a trovarlo. Nel frattempo si occupa appieno della casa, ma... è un vero disastro! Le varie mansioni, quali lavare, pulire, cucinare, stirare..., all'apparenza tanto banali, risultano alla prova dei fatti molto più complicate degli esami all'università.

Una sera invitano amici a cena e, per la prima volta, tutto va a puntino.

Lui è al settimo cielo. Mentre si spoglia per andare a dormire le manifesta tutta la sua ammirazione. "Brava! Sono davvero tanto contento per stasera! E' stato veramente un successo! Sono fiero di te! Sei stata velocissima ad imparare così bene! Il risotto di stasera mi sembrava addirittura migliore di quello -indimenticabile- che avevamo mangiato quella volta a ...(nomina una nota località visitata durante il viaggio di nozze). Aveva un sapore! Persino il colore era splendido..."

Ma mentre sta tessendo tutte queste lodi, l'occhio gli cade sulla canottiera, ancora leggermente rosata, esito dell'ultimo bucato... Lei sì, aveva avuto la vaga intuizione che forse era meglio separare i capi bianchi dai colorati, ma poi, per via della fretta, aveva optato per una presunta efficienza del tipo "anche se..., saranno comunque puliti!". Lui continua, stavolta cambiando espressione e tono di voce: "Certo che col bucato proprio non ci siamo! E non è la prima volta che succede! La settimana scorsa sono andato in giro con i boxer viola (la stessa tonalità della copertura del divano!), ieri mi sono ritrovato a pulirmi il naso in ufficio con un fazzoletto di un colore indefinibile tra il bordeaux ed il marrone... No, non si può andare avanti così! Possibile non riuscire ad imparare queste semplicissime cose? Ora, quando in pubblico devo esporre qualcosa del mio abbigliamento, sono preso da una sorta di panico... Mi chiedo velocemente: "Di che colore saranno oggi i miei calzini? Avranno qualche buco, che magari stamattina indossandoli non ho notato? E il fazzoletto da naso, come sarà? E dire che mia madre mi "lucidava" prima di farmi uscire... allora andavo in giro proprio sempre perfetto..."

La tiritera continua. Il tunnel, una volta imboccato, non lascia scampo...Le emozioni positive suscitate dalla prima parte dell'intervento restano ormai un ricordo. Al loro posto si piazza una inconsapevole scia di devastazione.

Ecco invece la reazione di Enzo (dopo aver seguito il corso sulla comunicazione!) L'inizio è lo stesso, fino a quando vede la canottiera rosata.

A quel punto, guardando Katia negli occhi, con uno sguardo pieno di comprensione e di rassicurazione (due dei bisogni di amore primari nelle donne), facendole una carezza, le dice: "E sono convinto che, guarda, nel giro di un paio di settimane tu sarai in grado di risolvere egregiamente anche questo problema del bucato in tecnicolor!..."

- Molto può insegnarci anche il seguente esempio, adattato da Thomas Gordon.

Ora di cena in casa Rossi. Protagonisti sono un padre e la figlia Luisa, adolescente, alle prese con i primi problemi sentimentali. Il padre appare come persona tranquilla, disponibile, sufficientemente attento

alla figlia. Ma presenta una carenza: non sa ascoltare le emozioni!| Infatti quando la figlia all'ora di cena si rifiuta di mangiare, dapprima cerca di persuaderla con la ragione "Lo sai che alla tua età bisogna mangiare almeno tre volte al giorno!", poi passa ai suggerimenti "Vieni almeno a vedere cosa c'è da mangiare, così magari ti viene un po' fame", quindi arriva alla fase inquisitoria "Ma cosa succede? Perché non vuoi proprio niente? Cosa ti è successo oggi? Hai qualche problema?"...Infine perde la pazienza ed arriva agli ordini " Adesso basta, mi hai stancato, la pianti con queste manfrine e vieni di là a tavola!"...

Inutile aggiungere che la figlia, ad ogni passaggio, si chiude e si ostina sempre di più...

Con l'ascolto emozionale il dialogo avrebbe potuto svolgersi nel seguente modo:

Luisa: Non voglio cenare stasera.

Padre: Ma tu stasera non hai proprio fame (pronuncia queste parole guardandola negli occhi, mostrando attenzione e premura nei suoi riguardi, facendola sentire molto importante...)

Luisa: Per niente. Ho lo stomaco chiuso oggi.

Padre: Ti senti tesa, non è vero?

Luisa: Tesa non è la parola giusta. Mi sento addirittura angosciata.

Padre: Ma c'è qualcosa che ti spaventa, ti preoccupa, ti dà ansia?

Luisa: Proprio così. Luca mi ha chiamato oggi dicendo che mi deve assolutamente parlare. Era molto serio. Di solito lui non fa mai così.

Padre: E tu pensi che sia successo qualcosa?

Luisa: Temo mi voglia lasciare.

A questo punto il padre, seguendo lo schema precedente, potrebbe esclamare: "Oh, ma è tutto qui? Con tutti i ragazzi che ci sono in giro! E poi, carina come sei! Ma che paura hai? Non vedo proprio perché dovresti preoccuparti per una sciocchezza simile!".

Invece sceglie di continuare così:

Padre: E tu non vorresti proprio che ciò accadesse.

Luisa: Ne morirei, soprattutto se penso che gli piacerebbe mettersi con Samantha. Questo sarebbe il peggio!

Papà: ciò che veramente ti spaventa è allora che Samantha possa accaparrarselo.

Luisa: Sì, lei si arraffa tutti i ragazzi che piacciono a me! Mi disgusta il modo in cui riesce a parlare e a farli divertire! A scuola ne ha ogni momento tre o quattro che le ronzano intorno. Non so proprio come faccia... (Poi, quasi ritraendosi) Io, invece, non so mai cosa dire ai ragazzi!...

Padre: Vorresti essere disinvolta come è Samantha con loro.

Luisa: Eh, sì. E invece sono così timida, così imbranata. Sono talmente ansiosa di piacere che ho sempre paura di dire qualcosa di sbagliato.

Padre: Vorresti piacere così tanto che temi di fare errori.

Luisa: Già, ma non potrei mai comportarmi in modo peggiore. Devo sembrare proprio una deficiente!

Padre: Ti sembra che sia peggio comportarsi così piuttosto che arrischiarsi a parlare.

Luisa: Questo è certo. Ma sono stufa di stare sempre zitta, non ce la faccio proprio più...

Padre: ...

E' sorprendente il livello di comunicazione attivata con questo tipo di ascolto. Il padre, con tatto e prudenza, ponendo molta attenzione alle reazioni della ragazza, entra un po' alla volta nel suo mondo emozionale. E lei, che nella prima sequenza chiudeva ogni possibilità, accetta ed arriva a dire cose anche molto personali, riservate, su Luca, su Samantha, sui suoi timori in merito, sui suoi problemi legati all'autostima...

Certamente il padre a questo punto potrebbe anche arrivare a consigliarla, a rassicurarla, a sdrammatizzare, ma dopo averla ascoltata in modo profondo essendo entrato a contatto con le sue emozioni.

### **Ma, l'emozione, che cos'è?**

“Ogni agitazione o turbamento della mente, sentimento, passione...” (Oxford English Dictionary). Una “sorta di comunicazione immediata, somatica, avente come canale una vasta serie di reazioni fisiologiche (rossore - afasia - senso di svenimento - tachicardia...) di ciò che nasce dentro” (V. Slepj - Capire i sentimenti - Milano - 1996). I vari dizionari di psicologia (cfr., ad esempio, quello di U. Galimberti, Utet Torino '92 e quello, uscito precedentemente, di Autori Vari edito dalle Paoline) presentano accuratamente le varie reazioni fisiologiche, viscerali, espressive, psicologiche...

Quando ci troviamo in una condizione di stress emozionale è molto facile che venga messo in scena un comportamento problematico... Quasi sempre ne consegue una reazione immediata negativa, che moltiplica gli effetti del comportamento problematico. Ad esempio, se una sera tutti si rientra stanchi ed il figlio dà una risposta scorretta con alterato tono di voce, può darsi che il genitore, nella sua reazione immediata, restituisca il tutto con gli interessi mettendosi ad urlare più del figlio ed innescando così un gioco senza fine dalle conseguenze deleterie. Cosa sarebbe opportuno fare in tale situazione? Evitare la reazione immediata e porsi come specchio alle emozioni che il figlio prova esclamando ad esempio, con voce molto pacata e tranquilla: “Ma tu in questo momento ti senti veramente esasperato!” Questa modalità crea una connessione tra i mondi emozionali del genitore e del figlio e fa crescere un legame affettivo molto forte.

Per riconoscere le emozioni c'è un'esercitazione che si può fare a varie età utilizzando la classificazione di Plutchik. In pratica si disegna un cerchio e lo si suddivide in otto settori ognuno dei quali corrisponde ad un'emozione: accettazione, paura, sorpresa, tristezza, schifo/disgusto, collera/rabbia, attesa/aspettativa, gioia. Dopo aver lavorato sulle “famiglie emozionali” migliorando in tal modo notevolmente anche la ricchezza lessicale dei figli, si fa notare che combinando tra loro a due a due le emozioni primarie, esse danno vita a molte emozioni nuove (le quali, se presentano consistenza e durata maggiori possono essere considerate sentimenti). Si vede così che gioia ed accettazione danno vita all'amore; accettazione e paura alla sottomissione; paura e sorpresa allo spavento; sorpresa e

tristezza alla delusione; tristezza e schifo/disgusto al rimorso; schifo/disgusto e collera/rabbia al disprezzo; collera/rabbia e attesa/aspettativa all'aggressività; attesa/aspettativa e gioia all'ottimismo). Si possono poi fare dei giochi combinando in maniera diversa le varie emozioni o interrogandosi sulla composizione all'origine di alcune di esse (la gelosia, per esempio, da quali sentimenti è formata?). Certo, molte volte è difficile dare un nome alle emozioni, e non solo per i più piccoli o per gli adolescenti! L'importante è far emergere questo tumulto interiore anche se lo scarto tra quel che si prova e le parole cui si affida questo stato d'animo è notevole: le parole infatti si rivelano a volte vuote, ingombranti, inadeguate.

### **Quali sono i fattori emotivi che facilitano od ostacolano l'apprendimento?**

Possono essere numerosi. Ci limitiamo a considerarne due, che portano con sé molte conseguenze: l'ansia e l'autostima.

“Ansia” deriva dal latino “angere” che significa affliggere, angustiare; ha la stessa radice del vocabolo “angoscia”. L'ansia è uno stato emotivo caratterizzato da una condizione di tensione psichica che entro certi limiti è del tutto normale e necessaria. Infatti, se fossimo completamente privi di ansia, saremmo persone ammosciate, spente, senza spirito di iniziativa, senza intraprendenza. Le nostre capacità creative e operative ne risentirebbero molto. Tuttavia, se consentiamo che l'ansia cresca a dismisura, essa arriva ad essere patologica, con grave danno al nostro benessere emotivo.

Molti sono gli indicatori di uno stato ansioso: stanchezza eccessiva, attacchi di nausea, nervosismo, mal di testa, tensione continua, incapacità o difficoltà di concentrazione, preoccupazioni frequenti, tremori, rossori, sudori, paura che accadano disgrazie, incubi notturni, palpitazioni, disturbi allo stomaco, disturbi all'intestino, fame eccessiva, pianto frequente, egopatia... Molti anche i pensieri negativi ossessivi: senso di inutilità del proprio essere ed agire, senso di fallimento rispetto al proprio sé, senso di insicurezza profonda e di totale sfiducia in se stessi, terrore delle novità e delle difficoltà, esistenza vista e vissuta solamente come peso.

Maggiore è la presenza di questi indicatori, più dilatata nel tempo la loro rilevazione e maggiore è lo stato d'ansia del soggetto.

Come si anticipava, una delle principali cause che insidiano l'apprendimento scolastico è proprio l'ansia. Essa infatti genera inquietudine, agitazione, difficoltà di attenzione. Queste presenze si traducono in carenza o assenza di concentrazione che a sua volta presenta, come conseguenza, problemi di apprendimento determinando varie forme di insuccesso scolastico. Quest'ultimo va a sua volta ad alimentare lo stato d'ansia iniziale moltiplicandolo ed innescando un circolo vizioso che degenera sempre di più.

Per questo si può ben comprendere come le prime esperienze scolastiche negative possano dare il via ad uno stato d'ansia sempre più marcato.

### **Ma è possibile aiutare i figli a prevenire/superare l'ansia a scuola? Come?**

Ecco alcune piccole regole:

- Cercare di creare in famiglia un clima ad alta emozionalità positiva;
- Essere attenti all'autostima del figlio (fiducia di base, sicurezza, immagine

positiva di sé);

- In caso di rimprovero, distinguere la persona dal comportamento ( non dire mai “tu non capisci niente” ma “hai sbagliato a fare così”);
- Privilegiare l’essere rispetto all’avere e al fare (amare il figlio perché è, non perché sa, fa, sta, ha, dà...);
- Non usare il confronto;
- Far capire che, a certe condizioni, il recupero è sempre possibile;
- Accompagnare il figlio senza pregiudicare la sua autonomia;
- Usare costantemente l’incoraggiamento che dà emozioni di fiducia e di speranza;
- Dare testimonianza di impegno, di tenacia, di ottimismo.

Anche gli insegnanti a scuola possono fare molto per aiutare gli alunni ad affrontare e a vincere l’ansia, soprattutto quando questa è causa di un rendimento negativo. Ecco alcuni consigli, ricavati dalle sollecitazioni di Herbert Franta e Annarita Colasanti:

- ✓ Non usare la competizione;
- ✓ Evitare pressioni e limiti di tempo non necessari;
- ✓ Introdurre le situazioni di compito con l’incoraggiamento piuttosto che con la minaccia;
- ✓ Dare istruzioni chiare e comprensibili;
- ✓ Insegnare agli alunni alcune modalità per gestire efficacemente l’ansia;
- ✓ Accertarsi che sia stato capito il tipo di preparazione necessaria per affrontare il compito.

L’ansia, a seconda di come e dove ci colpisce, può aiutarci a capire meglio chi siamo: il nodo in gola sarebbe tipico di persone troppo frenate, che non si sono mai permesse una risposta che urgeva dentro ma che poteva risultare sconveniente per l’interlocutore; il cuore al galoppo riguarderebbe soprattutto soggetti che hanno vissuto esperienze di abbandono di persone care, costringendo successivamente il loro cuore a non investire troppo nei legami affettivi; i disturbi allo stomaco indicherebbero la difficoltà a digerire certi “macigni” o anche il chiedere sistematicamente troppo a se stessi; i problemi all’intestino segnalerebbero difficoltà nell’accettazione di tutte le parti che ci compongono, con tendenza ad escludere sensualità e genitalità; mal di testa e di schiena indicherebbero la tendenza a coinvolgerci troppo nei problemi, a prendere su di sé il peso del mondo; mani e piedi tremolanti rappresenterebbero la nostra incapacità di concederci tempi di sosta in una società che non ci lascia tregua...

### **L’autostima, cardine per la realizzazione di sé**

E’ formata da una sorta di “costellazione mentale” positiva, costituita da fiducia, sicurezza, immagine positiva di sé.

Oggi il problema dell’autostima fa molto discutere, soprattutto se riguarda bambini o ragazzi. Risulta infatti alquanto difficile trovare un equilibrio.

A volte questa importante dimensione è del tutto assente, oppure presenta gravi carenze; altre invece sembra viaggiare a livello stratosferico, portando l'interessato a percepirsi costantemente come "genio" o come "campione". Succede spesso che poi, alla resa dei conti, anche questa situazione non regga: la precaria impalcatura si sgretola lasciando strascichi pesanti di amarezza, delusione, frustrazione.

Ma l'autostima, che cos'è?

Ciascuno di noi possiede un concetto di sé dato dall'insieme degli elementi cui fa riferimento quando si descrive. Possediamo cioè informazioni oggettive su di noi, ma diamo ad esse una valutazione soggettiva.

Parliamo di "sé percepito" quando ci riferiamo alle abilità, caratteristiche e qualità che crediamo di avere, parliamo di "sé ideale" quando ci riferiamo all'insieme di quelle abilità, caratteristiche e qualità che vorremmo tanto possedere, ma che di fatto crediamo al momento di non avere.

La vicinanza o la distanza tra questi due poli, costituiti appunto dal "sé percepito" e dal "sé ideale", dà origine alla presenza o all'assenza di autostima.

Possedere alti livelli di autostima non significa, come alcuni erroneamente credono, essere perfetti, ma avere una visione di sé che comprenda sia carenze e limitazioni, ma anche pregi e punti di forza.

### **Perché è importante avere autostima?**

Perché essa dà numerosi effetti di ricaduta positivi. Ne citiamo alcuni:

- ❖ Garantisce un buon adattamento socioemotivo;
- ❖ Favorisce un "funzionamento" personale più felice ed efficace;
- ❖ Consente di far fronte in modo adeguato ai molteplici problemi che la vita inevitabilmente presenta, limitandone gli aspetti negativi;
- ❖ Offre una propensione al pensiero positivo, garantendo livelli di ottimismo, di entusiasmo e di gioia;
- ❖ Consente di raggiungere più agevolmente i propri obiettivi in ogni campo.

Chi non ha autostima solitamente tende a chiudersi in se stesso, convinto che gli altri non possano che rifiutarlo, oppure, al contrario, è portato ad esibire una elevata immagine di sé nel disperato tentativo di dimostrare che è all'altezza, che ce la fa...

L'assenza o la carenza di questa dimensione può anche provocare forme di fobia, di ansietà, di iperattività, di impulsività pesante, finanche di depressione.

Le persone che hanno fiducia e sicurezza sembra che attirino serenità e positività: sanno gustare le cose belle della vita, godono di amicizie profonde e durevoli, riescono solitamente a raggiungere i loro obiettivi. Si direbbe che sanno afferrare al volo la gioia.

Altre invece pare facciano ogni sforzo per allontanare tutto questo: ogni loro esperienza sembra destinata a finire male. Questi soggetti riescono in breve tempo a rovinare persino situazioni iniziate sotto ottimi auspici.

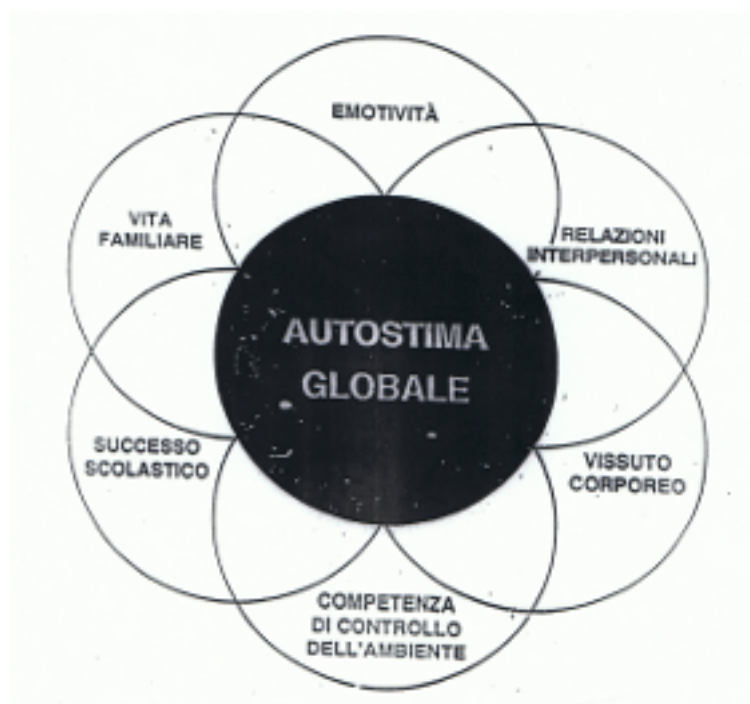
E' ormai accertato che all'origine di questa difficoltà c'è un unico grave problema: l'incapacità di accettarsi per quel che si è.

Da una ricerca condotta qualche anno fa da una psicopedagogista, relativa ad

alunni che presentavano qualche difficoltà di ordine cognitivo o relazionale, è risultato che l'unica costante, presente in ogni caso, indipendentemente dall'età o dal tipo di problema, riguardava proprio il campo dell'autostima, espressa in vari modi: sfiducia e disistima di sé, scarsa sicurezza nelle proprie capacità, senso di inferiorità...

Il grafico sottostante (TMA - Erickson) presenta gli ambiti che concorrono alla costruzione dell'autostima, cioè relazioni interpersonali, competenza di controllo dell'ambiente, emotività, successo scolastico o professionale, vita familiare, vissuto corporeo.

Esistono test ("Cosa penso di me" e "TMA - Test multimediale sull'autostima" per bambini/ragazzi finalizzati a verificare il loro livello di autostima. Ovviamente non è compito dei genitori procedere alla loro somministrazione, ma risulta per loro molto utile conoscerne la composizione per vedere quali elementi concorrono a costruire un buon livello di autostima e quali invece la ostacolano o la distruggono.



**Anche in questo campo è molto importante l'esempio! Comunicare non è solo parlare, è vivere! Bando quindi alle esortazioni e ai moralismi di vario genere, ma attenzione alla costruzione della propria autostima, anche come genitori! E alla testimonianza che nella quotidianità, su tante cose ritenute magari banali ed insignificanti, noi riusciamo ogni giorno a dare a chi ci sta intorno, soprattutto ai nostri figli che certamente ci vivono come "modelli di identificazione"!**

#### **Per approfondire**

**AA.VV. Ho un vulcano nella pancia, Ega, Torino, 1999**

**Albisetti, V., Stop all'ansia e alla depressione, San Paolo, Milano, 1998**

**Berto-Scalari, Paure, Armando, Roma, 1997**

**Dacey-Fiore, Il bambino ansioso, Centro Erickson, Trento**

**Di Pietro M., L'ABC delle mie emozioni, Centro Erickson, Trento**

**Di Pietro M., L'educazione razional-emotiva, Centro Erickson, Trento**

**Franta H. Colasanti AR., L'arte dell'incoraggiamento, Nis, Roma, 1993**

**Pelamatti L., Quando si comunica in famiglia. Un incontro tra mondi emozionali, San Paolo, Milano, 2001**

**Pelamatti L., Usa la testa. Intelligenza, autonomia e apprendimento nel bambino da 0 a 12 anni, San Paolo, Milano, 2006**

**Pelamatti L., L'amore sofferto. Quando la sessualità divide la coppia, San Paolo, Milano, 2003**

**Pelamatti L., Peluso, A., Gonna e pantaloni, San Paolo, Milano, 2004**

**Pelamatti L., Pensare bene rende giovani, San Paolo, Milano, 2007**

**Zattoni-Gillini, I sentieri della vita, San Paolo, Milano, 2000**

**Zattoni-Gillini, I genitori si interrogano, Paoline, Milano, 1998**

**Zattoni-Gillini, Ben essere in famiglia, Queriniana, Brescia, 1996**

**Vegetti Finzi S., Il romanzo della famiglia. Passioni e ragioni del vivere insieme, Mondadori, Milano, 1992**

**A proposito di emozioni:**

***Umberto Galimberti: Gli analfabeti delle emozioni***

***Tratto da "La Repubblica", 5 ottobre 2002.***

L'hanno trovata morta in un cascinale abbandonato, vicino alla sua abitazione. Ancora non sanno se il ragazzo che ieri notte ha confessato il delitto ha agito da solo o insieme ad altri, che per ora restano in quella cupa ombra dove la sessualità si mescola alla violenza, in quel cocktail micidiale che, a dosi massicce, la televisione quotidianamente distribuisce nell'indifferenza generale. Quel che è certo è che una brava ragazza di 14 anni, che sabato scorso era uscita con le chiavi di casa e il suo cellulare, come fanno tutti i ragazzi della sua età, a casa non tornerà più. Ma come è fatto il mondo fuori casa? Non dico il mondo in generale, ma il mondo di questi ragazzi di cui ieri, in un lucido intervento su Repubblica, Marco Lodoli ha descritto il loro apparato cognitivo in questi termini: «I processi intellettivi più semplici, un'elementare operazione matematica, la comprensione di una favoletta, ma anche il resoconto di un pomeriggio passato con gli amici o della trama di un film, sono diventati compiti sovrumani di fronte ai quali gli adolescenti rimangono a bocca aperta, in silenzio. (...)». Semplicemente non capiscono niente, non riescono a connettere i dati più elementari, a stabilire dei nessi anche minimi tra i fatti che accadono davanti a loro, che accadono a loro stessi». A questa diagnosi (che posso tranquillamente confermare perché questi stessi ragazzi li ascolto quattro o cinque anni dopo, un po' più evoluti ma non tanto, all'università) resta solo da aggiungere che carenti non sono solo i nessi «cognitivi», verbalizzati con un linguaggio che più povero non si può immaginare, ma anche quelli «emotivi», per cui viene da chiedersi se questi ragazzi dispongono ancora di una psiche capace di elaborare i conflitti e, grazie a questa elaborazione, in grado di trattenerli dal gesto. Esiste nella nostra attuale cultura e nelle nostre pratiche di vita un'educazione emotiva che consenta loro di mettere in contatto e quindi di conoscere i loro sentimenti, le loro passioni, la qualità della loro sessualità e i moti della loro aggressività? Oppure il mondo emotivo vive dentro di loro a loro insaputa, come un ospite sconosciuto a cui non sanno dare neppure un nome? Se così fosse, di fatti simili a questa tragedia avvenuta nel Bresciano aspettiamocene molti, perché è difficile pensare di poter governare la propria vita senza un'adeguata conoscenza di sé. E qui non alludo alla conoscenza postuma che in età adolescenziale o in età adulta porta qualcuno dallo psicoterapeuta a cercare l'anima o direttamente in farmacia nel tentativo di sedarla; ma faccio riferimento a quell'educazione dei sentimenti, delle emozioni, degli entusiasmi, delle paure, che mette al riparo da quell'indifferenza emotiva, oggi sempre più diffusa, per effetto della quale non si ha risonanza emozionale di fronte ai fatti a cui si assiste o ai gesti che si compiono. E chi non sa sillabare l'alfabeto emotivo, chi ha lasciato disseccare le radici del cuore, si muove nel mondo pervaso da un timore inaffidabile e quindi con una vigilanza aggressiva spesso non disgiunta da spunti paranoici che inducono a percepire il prossimo innanzitutto come un potenziale nemico. E tutto ciò perché? Perché manca un'educazione emotiva: dapprima in famiglia, dove i giovanissimi trascorrono il loro tempo in quella tranquilla solitudine con le chiavi di casa in tasca e la televisione come baby sitter, e poi a scuola, quando ascoltano parole che fanno riferimento a una cultura che, per esser tale, non può che esser distante mille miglia da ciò che la televisione ha loro offerto come base di reazione emozionale. Oggi l'educazione emotiva è lasciata al caso e tutti gli studi e le statistiche concordano nel segnalare la tendenza, nell'attuale generazione, ad avere un maggior numero di problemi emozionali rispetto a quelle precedenti. E questo perché oggi i giovanissimi sono più soli e più depressi, più rabbiosi e ribelli, più nervosi e impulsivi, più aggressivi e quindi impreparati alla vita, perché privi di quegli strumenti emotivi indispensabili per dare avvio a quei comportamenti quali l'autoconsapevolezza, l'autocontrollo, l'empatia, senza i quali saranno sì capaci di parlare, ma non di ascoltare, di risolvere i conflitti, di cooperare. Se la scuola non è sempre all'altezza dell'educazione emotiva, che prevede, oltre a una maturazione intellettuale, anche una maturazione psicologica, l'ultima chance potrebbe offrirla la società se i suoi valori non fossero solo business, successo, denaro, immagine, ma anche qualche straccio di solidarietà, relazione, comunicazione, aiuto reciproco, che possano temperare il carattere asociale che, nella nostra cultura, caratterizza sempre di più il mondo giovanile. Nel deserto della comunicazione emotiva che da piccoli non è loro arrivata, da adolescenti non hanno incontrato, e nelle prossimità dell'età adulta hanno imparato a controllare, fa la sua comparsa il «gesto», soprattutto quello violento, che prende il posto di tutte le parole che questi ragazzi non hanno scambiato né con gli altri per istintiva diffidenza, né con se stessi per afasia emotiva. Si tratta di gesti che mettono in crisi la giustizia e, con la giustizia, la società che per tranquillizzarsi è sempre alla ricerca di un movente. E il movente in effetti non c'è, o se c'è è insufficiente, comunque sproporzionato alla tragedia, persino ignoto agli stessi autori. Cercarlo ci porta lontano, tanto lontano quanto può esserlo l'avvio della nostra vita, dove ci è stato insegnato tutto, ma non come «mettere in contatto» il cuore con la nostra mente, e la nostra mente con il nostro comportamento, e il comportamento con il riverbero emotivo che gli eventi del mondo incidono nel nostro cuore. Queste «connessioni», che fanno di un uomo un uomo, non si sono costituite, e perciò sono nate biografie capaci di gesti tra loro a tal punto slegati, da non percepirli neppure come propri. Questo è il nostro tempo, il tempo che registra il fallimento della comunicazione emotiva e quindi la formazione del cuore come organo che prima di ragionare, ci fa «sentire» che cosa è giusto e che cosa non è giusto, chi sono io e che ci faccio al mondo.

## **Umberto Galimberti: L'intelligenza senza sentimento**

**Tratto da "La Repubblica", 21 agosto 2005**

I sospetti su Guglielmo Gatti, indiziato d'aver fatto a pezzi gli zii, si aggravano e s'estendono fino a lambire la morte del padre, di cui il magistrato potrebbe chiedere la riesumazione del corpo. Non è il caso di suscitare la curiosità morbosa di quanti si appassionano a queste storie truci che raccontano, in forma drammatica e crudele, quel che può contorcere l'animo umano, fino a spingerlo a compiere azioni a tal punto aberranti da rasentare l'incredibile. Eppure accadono, e ormai anche con una certa frequenza come nei casi di Toretta Graneris che a 19 anni stermina una famiglia di cinque persone per entrare in possesso dell'eredità, di Ferdinando Carretta che a 27 anni uccide il padre, la madre e il fratello, di Pietro Maso che a 20 anni ammazza a bastonate i genitori per impadronirsi del loro denaro e poi andare con gli amici in discoteca, di Erika che, col suo fidanzatino Omar, uccide madre e fratellino per poi accusare della strage gli immigrati clandestini. Che tipi umani sono costoro? E di che cosa soffrono? La psichiatria dell'Ottocento aveva coniato un nome per rubricare in una sindrome questi comportamenti. Quel nome era "psicopatia" con cui si designava una psiche apatica incapace di registrare la differenza tra il bene e il male, la gravità di un'azione o la sua irrilevanza, la risonanza emotiva che ciascuno di noi registra quando compie un'azione, dice o ascolta una parola. E sì, perché la psiche non è una dote naturale che uno possiede per il solo fatto di essere nato e cresciuto. La psiche è qualcosa che si forma attraverso quel veicolo così spesso trascurato che è il sentimento. Ora capita spesso che ai bambini insegniamo a mangiare, a dormire, a parlare. Ammiriamo i loro sprazzi di intelligenza, le loro intuizioni, ma poco ci curiamo della qualità del sentimento che in loro si forma e talvolta, a nostra insaputa, non si forma. Il sentimento è l'organo che ci consente di distinguere cos'è bene e cos'è male, per cui Kant arriva a dire che è inutile definire cos'è buono e cos'è cattivo, perché ognuno lo "sente" naturalmente da sé. Questo criterio, che valeva al tempo di Kant, oggi vale molto meno. E la ragione va cercata nel fatto che i bambini di oggi sono sottoposti a troppi stimoli che la loro psiche infantile non è in grado di elaborare. Stimoli scolastici, stimoli televisivi, processi accelerati di adultismo, mille attività in cui sono impegnati, eserciti di baby-sitter a cui sono affidati, in un deserto di comunicazione dove passano solo ordini, insofferenza, poco ascolto, scarsissima attenzione a quel che nella loro interiorità vanno elaborando. Quando gli stimoli sono eccessivi rispetto alla capacità di elaborarli al bambino restano solo due possibilità: o andare in angoscia, o appiattire la propria psiche in modo che gli stimoli non abbiano più alcuna risonanza. In questo secondo caso siamo alla psicopatia, all'apatia della psiche che più non elabora e più non evolve, perché più non "sente". L'appiattimento del sentimento solitamente non è avvertito perché l'intelligenza non subisce per questo alcun ritardo. Anzi, si sviluppa con una lucidità impressionante, perché non è turbata da interferenze emotive, come tutti noi possiamo constatare quando di fronte a una prova, quale può essere una prova d'esame, le nostre prestazioni sono sempre inferiori alla nostra preparazione, per l'interferenza dell'emozione. Nessuna meraviglia quindi di fronte alla freddezza e alla lucidità con cui Erika difendeva la sua posizione accusando del delitto gli immigrati clandestini, così come nessuno stupore di fronte all'analogia freddezza e lucidità con cui Guglielmo Gatti, ottimo studente a scuola e all'università, si difende oggi dai sospetti che sempre più pesanti gravano su di lui, senza lasciar trapelare alcuna emozione. Sono casi questi in cui la psiche è piatta, non registra né odio né amore, tantomeno sensi di colpa. Non si è formata, perché il sentimento non l'ha mai attraversata. Quando i giudici, appurate le prove, condannano imputati del genere, sono soliti appurare la loro facoltà di "intendere" e "volere" che ovviamente funziona benissimo. Bisognerebbe però anche valutare la loro capacità di "sentire". E qui si scoprirebbe la radice di certe condotte che risultano aberranti a noi tutti che viviamo sostenuti dal nostro sentimento, ma che non acquistano alcuna rilevanza per chi il sentimento non l'ha mai conosciuto perché a suo tempo non è stato raccolto, ascoltato, coltivato. Gli psicopatici sono un caso limite dell'umano, ma la psicopatia come tonalità dell'anima a bassa emotività e a scarso sentimento è qualcosa che si va diffondendo tra i giovani d'oggi che, nella loro crescita, acquisiscono valori di intelligenza, prestazione, efficienza, arrivismo, quando non addirittura cinismo, nel silenzio del cuore. E quando il cuore tace e più non registra le cadenze del sentimento, il terribile è già accaduto anche se non approda a una strage. Illustrare questi casi è opportuno non per sollecitare la nostra curiosità morbosa, ma per capire dove può arrivare la nostra condotta quando non è accompagnata dal sentimento, e quindi richiamare l'attenzione sui processi di crescita dei nostri figli onde evitare che l'intelligenza si sviluppi disancorata dal sentimento e diventi intelligenza lucida, fredda, cinica, e potenzialmente distruttiva.