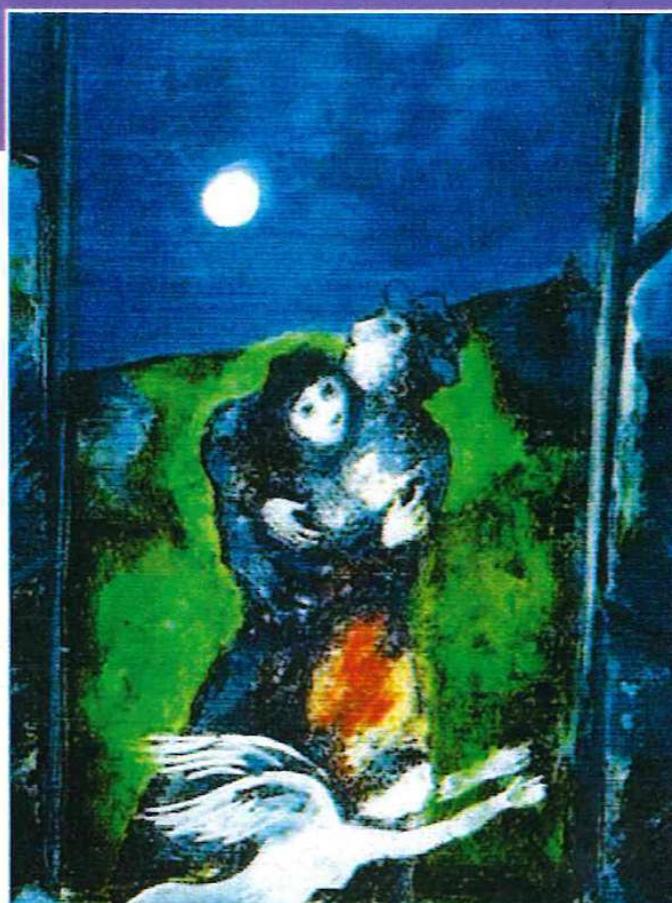


Adriana Rumbolo

IL CERVELLO NELLA SCUOLA

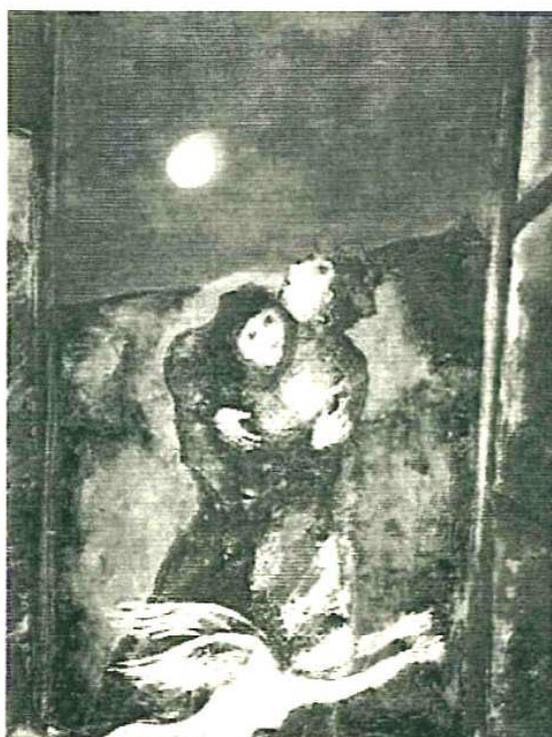
contagio emotivo



Adriana Rumbolo

IL CERVELLO NELLA SCUOLA

contagio emotivo



*Grazie 1300 ragazzi,
senza la vostra intensa, divertente e intelligente partecipazione,
non avrei avuto le conferme che cercavo in questa esperienza.*

Indice

Prefazione	pag. 9
1. Averlo saputo!	« 11
2. Nasce un programma a misura di adolescente.	« 15
3. Gli interlocutori sono loro.	« 17
4. Emozioni! Emozioni! Emozioni!	« 23
5. I ragazzi rispondono. (60 riflessioni scritte dai ragazzi sulle emozioni e sulle regole)	« 29
6. Dal paradiso ormonale, all'inferno ormonale.	« 63
7. Creatività. Mi è venuta un'idea.	« 67
8. Adolescenza. Non solo ormoni.	« 73
9. Gli insegnanti chiedono come migliorare il loro ruolo di "educatori". Anche i genitori chiedono.	« 75
10. W la scuola, abbasso la squola.	« 83
11. Le emozioni hanno una base biomolecolare?	« 91
12. Glossario	« 97
13. Bibliografia	« 101

Prefazione

Ho gettato il sassolino “della scienza” nello stagno degli adolescenti (12/16 anni) in alcune scuole pubbliche del comune e della provincia di Firenze.

I cerchi di ritorno fitti, fitti hanno cancellato lo stagno.

Sulle informazioni che fornivo sul cervello, in particolare sul cervello emotivo si è velocemente acceso un dialogo intenso, vivace che spaziava libero nella conoscenza e che mi orientava nel percorso di un'esperienza, forse unica in Italia.

Per rispondere a tante domande ho dovuto coinvolgere anche discipline che non mi sono proprie.

Non vorrei avere esagerato.

Mi auguro che quest'esperienza dai risultati significativi, fatta con i ragazzi, nel luogo più pertinente, la scuola, venga portata avanti da un gruppo costituito non solo da pedagogisti, psicologi, ma anche da medici fra cui un andrologo.

L'ho chiesto anni fa, ma i tempi non erano maturi, ora spero lo siano.

Per un anno ho parlato con gli studenti anche della relazionalità nell'educazione sessuale e i ragazzi si erano molto interessati, ma la scuola mi fece sapere di lasciare perdere l'argomento: non so ancora perché, constatato il successo.

Tre parole non ho trovato spesso nel lungo dialogo di dieci anni, con gli adolescenti: desiderio, regole, grazie.

Spero di aver rimesso in discussione il percorso educativo, nei soggetti in crescita, delle emozioni e di conseguenza la possibile prevenzione di varie espressioni di disagio che spesso e sempre più avvicinano i nostri ragazzi a scorciatoie facili e facilmente disponibili: alcool, droga, criminalità, ecc.

Alcuni studenti di una seconda media mi hanno mandato dei messaggi per aiutarmi in questa prefazione:

«È stato molto interessante perché mi hai insegnato come può essere la vita. “Emozioni a Terra del Sole”, un libro molto bello, ci ha raccontato il periodo più creativo della tua vita. Ogni giorno penso a quello che mi potrebbe accadere a scuola, ma dimentico una cosa sola, che devo assolutamente portare con me l’intelligenza e non solo quello, ma anche i miei sentimenti che negli ultimi giorni mi hanno fatto vivere come una matricola o meglio e più esplicitamente come un disgraziato. Nei giorni che Adriana Rumbolo è venuta mi sono sentito un po’ tranquillo. Con lei abbiamo fatto delle attività sui comportamenti di tutti i giorni. Adriana ci diceva e ci spiegava che le emozioni che noi viviamo sono tante e fanno modificare il nostro cervello (12 anni, M)»

«Cara Adriana spero che il libro che stai scrivendo sia come “Terra del Sole”, con molti particolari della tua professione e spero che possa aiutare qualcuno a far crescere se stesso. Nei nostri incontri mi hai insegnato cose che non sapevo. Il libro che hai scritto, mi ha fatto immaginare le scene del vissuto raccontato, nonostante non fossi lì (12 anni, M)»

«Cara Adriana ti scrivo queste righe per dirti quanto ti voglio bene anche se ti conosco da poco tempo. Sei una donna forte, ma fai anche emozionare le persone come me con la tua dolcezza e simpatia (12 anni, F)»

«Incontrarti. Nei tuoi incontri ho imparato molte più cose del cervello, su come funziona, a cosa serve, come agisce, quali parti del corpo fa funzionare, come si modifica quando parli, ascolti, quali emozioni ti fa provare. (12 anni, M)»

1. Averlo saputo!

Tutto è cominciato in una tranquilla mattina di novembre.

Una classe aspetta pronta alla difesa di immagine: perché questi incontri? Non siamo mica matti! Noi non abbiamo problemi!

Di colpo la novità: non sarebbero stati sottoposti a test, né osservati, giudicati, catalogati, ma gli sarebbe stato offerto un mare di informazioni “scientifiche” sul cervello, dove ognuno avrebbe potuto attingere a seconda dei bisogni, dei dubbi da chiarire, delle curiosità a cui rispondere e con il diritto alla parola.

Si gli è stato anche detto che tutto sarebbe avvenuto nel rispetto delle regole di una buona convivenza: l’hanno trovato un patto accettabile.

Sono sorpresi, ma l’argomento sconosciuto, la novità di poter parlare e di essere ascoltati li fa rilassare.

Mentre parlo incrocio le dita e mi auguro che almeno una parte di questi ragazzi a trenta, a quaranta, a cinquanta anni non dovrà dire con rabbia, con disappunto: “averlo saputo!” dopo aver vissuto, subendole, situazioni non consapevoli e dolorose.

Ho scelto di dialogare con adolescenti di dodici/sedici anni, non perché ritenga che fin dalla nascita non sia importantissimo relazionare (unico mezzo per cominciare a costruire buona autostima), ma poiché siamo ancora lontani dall’aver approfondito il percorso educativo delle emozioni, mentre il tempo passa, non possiamo ignorare i disagi e le richieste dei ragazzi.

Durante la crescita, il mondo delle emozioni subisce molte aggressioni di tipo relazionale in famiglia, a scuola, ad opera della politica dei mercati e proprio per queste, nell’adolescenza

o poco dopo, per la grande energia dei cambiamenti sessuali, fisici, intellettuali, emotivi tutti mischiati fra loro, potrebbero esplodere conflitti tenuti, per lungo tempo, in sordina.

Quando ho letto, nella riflessione di una studentessa di 15 anni: “una delle paure più ricorrenti nei ragazzi e nelle ragazze della nostra età è quella di non riuscire a sentirsi accettato dagli altri per come sei veramente” ho pensato che queste paure non fossero arrivate con l’adolescenza.

L’adolescenza forse le aveva evidenziate e aggravate, ma sicuramente avevano radici molto lontane nel tempo ed era un bene che la ragazza ne avesse parlato.

I ragazzi purtroppo non sono abituati ad essere ascoltati.

L’ascolto, anche del silenzio, è già una conferma del nostro esistere, e non è poco.

È spontaneo associare l’adolescenza alla favola dei tre porcellini.

Quando il lupo arriverà (il sesso temuto) correrà gravi pericoli il porcellino che ha la casa di paglia; avrà più possibilità quello con la casa di legno; potrà resistere il porcellino con la casa di mattoni.

Negli anni che precedono l’adolescenza i bambini spesso denunciano i loro disagi di origine relazionale (enuresi, tics, encopresi, tricotillomania, regressioni, onicofagia, aggressività, incubi) con messaggi chiari e forti, ma il pregiudizio e la vergogna scolorano il tutto nell’espressione “con il crescere migliorerà, aspettiamo”.

Poi la famosa pausa di latenza rassicurerà molti.

Si, tutto è stato superato, non pensiamoci più.

Quando arriverà l’adolescenza i disagi psicologici ritorneranno, più forti, meno comprensibili e più incontrollabili.

E di nuovo, il pregiudizio: “la colpevole è l’adolescenza”.

Pochi pensano che, come nella favola dei tre porcellini, non è tanto la forza del lupo a distruggere le case e a metterli in pericolo, quanto la precarietà delle case stesse, ovvero la fragilità di molti, forse troppi bambini gravemente carenti di autostima.

Per questo è nato il mio programma “**Prendi coscienza di te stesso**”, che introdotto dalla teoria di Pirandello, perché la

scuola lo accettasse più volentieri, voleva offrire ai ragazzi un dialogo per la conoscenza e la gestione delle *emozioni*, dei sentimenti al presente, ma con uno sguardo anche al passato.

I ragazzi avrebbero potuto, piano piano, approfondire la loro conoscenza fino a divenire “mediatori di se stessi”.

In questo programma, ho evitato di proposito parole come patologico, normale, non normale, matto, psicotico, schizofrenico ecc...

Pure avendo come tema centrale le *emozioni* nella presentazione del programma ho aggiunto titoli che prendendo spunto dal quotidiano coinvolgessero tanti interessi della loro vita.

2. Nasce un programma a misura di adolescente.

“Prendi coscienza di te stesso”

Così è stato presentato ai dirigenti scolastici (96/97)

Nella profondità originaria di tutte le creature umane, c'è un'energia potenziale che non è ancora “qualche cosa”, che non è ancora “vita” e tale non può essere se non assume una fisionomia specifica, se cioè non discende in una “forma”.

Quando però questa energia potenziale entra in una forma, allora restano precluse tutte le altre “forme” a cui un essere umano potrebbe aspirare.

La vita per essere tale ha bisogno della “forma”, ma la forma la limita e la soffoca.

Gli uomini non sospettano l'esistenza di questa loro prigionia e continuano a vivere tranquillamente.

Ma vengono gli attimi della riflessione dovuti ad un incidente, ad un motivo qualsiasi e in lontananza si avverte la presenza di una vita diversa, non nostra, ma che avrebbe potuto essere nostra.

Allora le cose di ogni giorno appaiono vuotate di ogni senso.

L'uomo capisce di essere caduto nelle “forme” senza una sua effettiva partecipazione.

I costumi, le tradizioni, le abitudini, i pregiudizi, le leggi, le convenzioni i pudori crollano uno ad uno: sono “forme”, quindi ipocrisie, maschere che ci gravano intorno come tanti tentacoli.

Questa concezione di Pirandello, della vita, sconvolgente per il suo contenuto di universale verità, ci sollecita a far sì che i nostri ragazzi approfondiscano la coscienza di sé e del mondo intorno, prima di prendere decisioni importanti negli affetti e nel lavoro.

È vero che prima della vita scolastica i ragazzi hanno vissuto in seno alla famiglia, dove sono maturate le prime e più importanti conoscenze.

È all'infanzia, infatti, che spettano le "operazioni più significative".

È vero che il nostro cervello è costituito da strutture fissate fin dalla nascita o che maturano successivamente sotto la direzione di un ingegnere genetico, ma è costituito anche da strutture aperte, plastiche (neuroplasticità), che invece rispondono e si organizzano sotto l'azione delle vicende personali e sociali.

La vita insomma è garantita da meccanismi difensivi iscritti nel codice genetico (il vivere), ma la qualità dipende, in gran parte, dalle esperienze che non hanno nulla di deterministico (il come vivere).

Gli scopi della scuola, in condizione di poterlo fare, dovrebbero essere quelli di fornire agli studenti con il dialogo, informazioni scientifiche, per conoscersi meglio, per avere maggiore fiducia in sé, (autostima) e migliorare i rapporti con gli altri.

A tal fine proporrei una serie di incontri con gli studenti, almeno sei, ogni anno, della durata di un'ora e mezzo ciascuno, intervallati da due o tre settimane, la mattina, sempre con la partecipazione di un docente.

Titoli degli incontri

Piacersi per piacere.

Darsi e non sdarsi.

"Tutto e subito". Ma con il desiderio come la mettiamo?

Agli animali in pericolo la mimetizzazione, a noi la bugia.

Il sì e il no.

L'importanza della risata.

LE EMOZIONI – IL RELAZIONARE

L'ansia e la paura dell'apprendimento.

La CREATIVITÀ. La teoria dei sei cappelli.

La dipendenza affettiva e l'autonomia.

I pregiudizi.

Le aspettative.

Il gruppo (aiuta, frena, condiziona).

L'importanza del limite.

I sensi di colpa.

Essere e avere.

La competizione.

La famiglia.

Dott.ssa Adriana Rumbolo.

3. I diretti interlocutori sono loro.

Sono entrata a scuola fra gli adolescenti: una massa colorata, vociante, corpi dondolanti su zeppe altissime.

Gli zaini rigonfi i capelli immobili e lucidi per il gel.

Si sentivano le ultime musiche, i cellulari squillare e ho percepito in loro il grande desiderio di emergere collettivo e confuso, ma forte come l'odore del loro sudore o delle scarpe sportive appena tolte.

Poi le voci si sono abbassate la grande massa si è rapidamente scomposta e ricomposta in piccoli gruppi nelle aule.

Ora sono tanti volti, tanti occhi in cui mille espressioni promettono tanto, se riusciamo a ritrovarci a riconoscerci nella comunicazione.

E dalla comunicazione si è partiti, ma prima era necessaria una breve introduzione sulla storia del cervello, che è iniziata interessante, veloce, con precisi riferimenti alle funzioni che il cervello svolgeva via, via che proseguiva nel suo percorso antropologico (La teoria dei tre cervelli di Paul MacLean: il cervello rettile, emotivo, neocorteccia o cervello pensante).

Un documentario sull'evoluzione umana, divulgato in televisione da Piero Angela, racconta quando l'uomo pianse per la prima volta alla morte della compagna.

Forse è stato il "vagito" del cervello emotivo, oppure no, ma è stato bello immaginarlo.

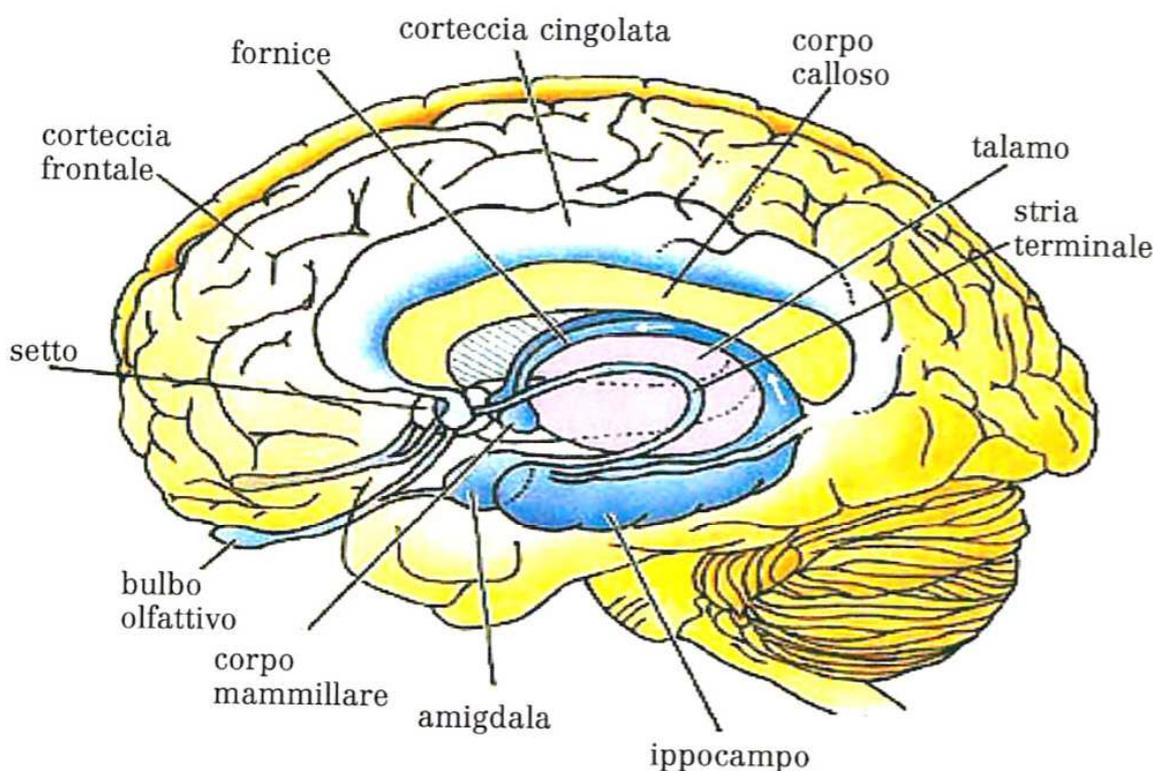
E poi la neocorteccia.

Ai ragazzi è stata descritta come un casco, termine a loro familiare, che avvolge il cervello con numerose e profonde pieghe e ha anche questo compito meraviglioso: raccogliere tutte le nostre conoscenze, le nostre esperienze.

Però il cervello non può fissare tutti i dati che gli arrivano, sono troppi.

La memoria allora a seconda della qualità e della quantità emotiva del dato in corso, tratterrà il ricordo per una manciata di secondi (memoria sensoriale) o per una ventina di minuti (memoria breve) o per tutta la vita (memoria a lungo termine): in questo modo si formerà il nostro sapere.

Sistema limbico



Agli studenti era piaciuto molto conoscere la storia del cervello ed essere i miei diretti interlocutori. Finalmente non avevano intermediari giudici nel conoscersi e nell'interpretare il proprio sentire. Era stato messo in silenzio il coro eterogeneo dei vari giudizi che li criticava (padre, madre, insegnanti, allenatori sportivi, compagni superficiali) molto diversi l'uno dagli altri per cui la voce del ragazzo si perdeva.

Dopo gli incontri, forse, i ragazzi si sarebbero scelti da soli i propri interlocutori, e poiché le emozioni hanno bisogno di racconto, avrebbero messo, perché no, anche il diario fra questi.

Poi è stato facile per tutti percepire quanto fosse, indispensabile comunicare: con gli altri, con se stessi, con i suoni, con i colori, con il proprio corpo, con il cibo ecc... in una continua interazione.

Per sottolinearne maggiormente la necessità, abbiamo insieme riflettuto sulla condizione di un soggetto che ne è stato privato o che non ne gode appieno.

Si è parlato così dei prigionieri di guerra che vengono tenuti in isolamento per distruggerne la volontà e creare in loro una dipendenza assoluta: di esperimenti scientifici che hanno dimostrato che un soggetto dal più totale e prolungato isolamento potrebbero riportare danni cerebrali irreversibili.

Uno studente di 15 anni è intervenuto facendo notare che anche il padre di Gertrude, la monaca di Monza, aveva usato la mancanza di comunicazione per annullare la volontà della figlia e, approfittando della sua conseguente dipendenza affettiva, metterla in convento per sempre e poi ha aggiunto, ma parliamo dello stesso libro che studiamo a scuola!

Ho portato in classe illustrazioni prese da una rivista scientifica che raffiguravano come nel cervello di un neonato, la crescita dei neuroni fosse condizionata e sollecitata da una buona relazione con l'ambiente intorno.

Alcuni studenti che avevano un fratellino, una sorellina di pochi mesi, hanno riferito di avere osservato che i neonati smettevano di piangere a un tono rassicurante e che rispondevano con un sobbalzo a un urlo o a un rumore forte.

Ho avuto la tentazione di portare in classe un bambino di pochi mesi, perché tutti i ragazzi potessero vedere come è già in grado di relazionare e quanto lo può disturbare una cattiva relazione.

Ma poi non ho voluto far pagare a un neonato un prezzo così caro per la scienza e non se n'è fatto nulla.

Ma con che cosa si comunica?

Con che cosa si relaziona?

Un ruolo fondamentale, secondo le ultime acquisizioni, è affidato alle emozioni.

Prima della fine del '900 Charles Darwin, William James, Sigmund Freud avevano già trattato diffusamente le emozioni

conferendole un posto privilegiato nel dibattito scientifico e proprio. Freud aveva già colto senza mezzi termini, il potenziale patologico dei disturbi emotivi, e Darwin in base all'universalità di questo fenomeno, perché la stessa fisiologia di base delle emozioni si è tramandata ed è stata usata all'infinito nel corso di ere di evoluzione della specie, formulava l'ipotesi che le emozioni fossero la chiave della sopravvivenza del più forte.

Eppure per tutto il secolo appena trascorso e fino a tempi molto recenti tanto le neuroscienze quanto le scienze cognitive hanno trattato l'emozione con estrema freddezza.

Era considerata l'opposto della ragione, di gran lunga la più pregevole capacità dell'uomo, che si supposeva fosse del tutto indipendente dalle emozioni.

Negli ultimi anni le neuroscienze e le neuroscienze cognitive hanno finalmente approvato l'emozione e hanno dimostrato che le emozioni 'impulsi ad agire', risposte all'ambiente necessarie alla sopravvivenza sono parte integrante dei processi del ragionamento, dell'apprendimento, della memoria e della decisione del bene e del male.

Le emozioni ben dirette e ben dispiegate sembrano essere un sistema di appoggio, senza il quale l'intero edificio della ragione non può operare a dovere.

Inoltre, come propone nel suo libro "Molecole di emozioni" Candace Pert sarebbero le *emozioni* a unire fra loro mente e corpo.

Conoscere i sentimenti causati dalle emozioni è indispensabile per la coscienza di sé.

Potremmo poi dire semplicemente che la coscienza è stata inventata perché conoscessimo la vita

Da quel momento comincia il nostro conoscere. Di questo gli adolescenti avevano urgente bisogno e su questo si è dialogato con serenità, curiosità e qualche bella risata.

I ragazzi stentavano a credere che le loro emozioni a cui non avevano attribuito né un'esistenza né un nome, avessero sede soprattutto nel cervello e che tutti le avessero e che fossero così importanti.

"Ah! Si chiamano emozioni!" quelle reazioni a volte chiare, a volte confuse, a volte incontrollabili: scatti improvvisi di

rabbia, entusiasmo ingestibile, timidezza insuperabile, paure, desideri “tutto e subito”, aggressività esplosiva che spaventa e il bisogno sempre e comunque di comunicare.

Ma le *emozioni*, come si mostrano?

Scrive **Damasio** (“Emozione e coscienza” – Brain and Creative Institute – University of California): “Le *emozioni* usano il corpo come teatro...”.

Capita proprio in classe un episodio che ci aiuta a comprenderlo.

Entrano due ragazzi di una sezione diversa per dare una informazione.

Una studentessa alla vista dei due e in particolare di uno dei due, scompare dentro il banco. Quando, finita la comunicazione, i ragazzi se ne vanno, la studentessa dai lunghi capelli ricci, riemerge tutta rossa in volto.

I compagni ridono, ma vengono subito bloccati, perché c'è una dimostrazione in corso: la visibilità della grande emozione è espressa in parte dal rossore del viso della fanciulla, rossore che da quel momento avrà il diritto di cittadinanza tra i banchi di scuola.

Poi nella studentessa ci sarà un rientro dell'emozione che la coscienza trasformerà in sentimento.

Le emozioni, inclinazioni biologiche, presenti fin dalla nascita e forse anche prima, necessarie alla sopravvivenza e protagoniste della comunicazione, non sfuggono all'influenza dell'esperienza personale della cultura.

Proprio nella socializzazione potrebbero verificarsi sofferenze emozionali che si esprimeranno in indifferenza, disinteresse, inattività, comportamenti a rischio per se stessi e gli altri, disturbi della memoria e del giudizio.

Scrive J. Le Doux (“Il cervello emotivo”, Baldini Castoldi Dalai editore – Milano 1996): “Ci vuole igiene emotiva per conservare la salute mentale e i disturbi mentali riflettono per lo più un ordine emotivo infranto”.

Ora per i ragazzi è naturale collegare i “disordini emozionali” e tanti loro malesseri.

Ecco perché mi sudano le mani, ecco perché sbatto gli occhi, ecco perché non riesco a riportare per il cambio un

acquisto difettoso e le tante paure sociali: paura di perdere il proprio passato (sindrome di Pollicino), paura di non essere all'altezza delle aspettative degli altri... paura di non poter dire la propria opinione o di non potersi ribellare a qualcosa o a qualcuno ecc.

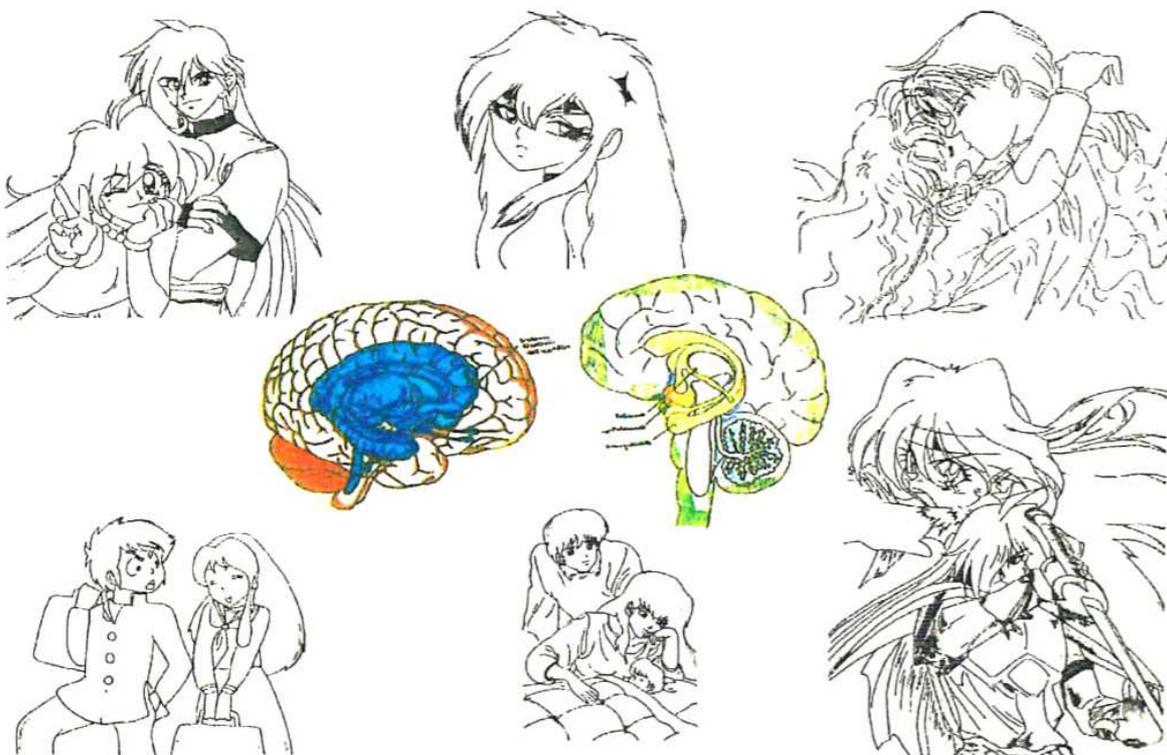
Uno studente di 15 anni: “la paura *sociale* è quella cosa che primeggia nei nostri cervelli...”

Finalmente prendendo coscienza di sé è come se fossero entrati nel loro castello dove la conoscenza scientifica aveva sostituito l'elettricità.

Pirandello nella novella “Ciacula scopre la luna” ha scritto: “E la chiara cresceva, cresceva...”.

Arriva in classe il primo disegno del cervello emotivo eseguito da due studentesse di 14/15 anni per sottolineare le adeguate corrispondenze fra mente, cervello e comportamento.

Il cervello emotivo



4. Emozioni! Emozioni! Emozioni!

Siamo finiti così, nel bel mezzo di una rivoluzione, nel corso della quale i confini fra materie rigidamente scolastiche e la moda, la musica, lo sport, l'arte, il trucco, tanti aspetti sociali ecc... si sono sciolti per fare posto alla più vasta interdisciplinarietà unita proprio dalle emozioni.

Che accadesse nella scuola era veramente un sogno: i cervelli si sgranchivano dopo anni di separazioni e divisioni che avevano arrestato le potenzialità cognitive-emotive.

Il dialogo che ne è seguito è stato travolgente.

Sembrava non aspettassero altro!

La maggior parte dei ragazzi, sperimentava per la prima volta il relazionare: quasi nessuno ci era stato abituato né in famiglia, né a scuola.

Era arrivato il momento di parlare specificatamente delle emozioni primarie: della paura, della collera, della tristezza, della gioia del disgusto.

Quando ho letto gli ultimi e gravi episodi di violenza fra gli adolescenti, mi sono chiesta se i ragazzi coinvolti avessero avuto un'occasione favorevole per conoscere meglio le proprie emozioni, comunicare i propri disagi e saper formulare una chiara richiesta d'aiuto.

Non è facile saper chiedere aiuto.

In un incontro, una studentessa di dodici anni, mentre si parlava dell'attività del cervello durante il sonno, all'improvviso: "Ho sognato che ero in difficoltà, angosciata. Volevo chiedere aiuto, ma la voce non usciva".

I sentimenti e le emozioni non vanno tenuti in silenzio o rimossi, perché allora si che la loro azione potrebbe diventare molto pericolosa.

Negare le emozioni è inutile, resteranno nell'inconscio a fare danni.

Un bambino non nasce con la consapevolezza e la conoscenza dei sentimenti, del loro manifestarsi e spesso potrebbe fraintendere quel che vede, ma anche quel che prova.

In questi errori di interpretazione si annidano a volte problematiche destinate prima o poi a esplodere, anche violentemente, rendendo più difficile l'apprendimento a scuola, il rapporto con gli altri e acuendo la difficoltà a sopportare anche le più piccole frustrazioni quotidiane.

Alcuni ragazzi, sorpresi dalle maggiori conoscenze acquisite sulle proprie emozioni continuavano a chiedermi se tutti, ma tutti, tutti, le possedessero.

Una studentessa in disparte, mi chiese se ne poteva usare almeno una (soffriva di disordini alimentari, era la prima della classe).

Quando li rassicuravo tiravano un respiro di sollievo dicendo: "anche se ho dei brutti voti a scuola il mio cervello è a posto le mie risorse ci sono".

Sembra una piccola cosa, ma a volte andare male a scuola può creare in uno studente, molta sfiducia nelle proprie capacità, e molta insicurezza.

Con la conoscenza delle proprie emozioni, molti stavano riacquistando la fiducia persa nelle loro possibilità e forse, chissà, con l'esperienza sarebbero stati in grado di usarle in modo più produttivo, rafforzando notevolmente la loro autostima e migliorando il rapporto con l'ambiente e con gli altri.

I ragazzi una mattina hanno scritto sulla lavagna: relazionare = esistere.

Giorgio Gaber cantava: Libertà è partecipazione.

Un'insegnante mi disse: "ora finalmente ho una classe, conosco i miei ragazzi!".

È stato uno dei complimenti più belli.

La scuola stava offrendo un'esperienza speciale, perché non avevo solo la conferma che un ragazzo o sarebbe più esatto molti ragazzi avevano avviato un processo di riconoscimento delle proprie emozioni e dei sentimenti alla luce delle loro esperienze.

Quando si usa il termine emozione, lo si fa nel senso più ampio del termine, includendo non solo le esperienze familiari

all'uomo come ira, paura, tristezza, oltre che gioia, soddisfazione e coraggio, ma anche sensazioni basilari come piacere e dolore, nonché le "pulsioni istintuali" studiate dagli psicologi sperimentali, come fame e sete.

Il professor Robert Plutchik, un professore di psicologia all'università di Hofstra, ha proposto una classificazione fondata su otto emozioni primarie – tristezza, disgusto, ira, anticipazione, gioia, accettazione, paura, e sorpresa – che come i colori primari si possono mescolare ad altre emozioni secondarie: per esempio, paura + sorpresa = allarme, gioia + paura = senso di colpa, e così via.

Che la classificazione di Plutchik sia confermata o no da ulteriori studi, l'idea che certe emozioni possono mescolarsi per produrne altre è interessante e suggerisce che, quando si prendono in considerazione altri fattori come l'intensità e la durata dell'emozione, si possono distinguere facilmente centinaia di stati emotivi differenziati in modo quasi impercettibile.

La scuola offriva anche un approfondimento, una discussione di gruppo con il vantaggio di far conoscere anche l'interiorità altrui così simile alla propria.

Qualche studente non completamente soddisfatto dell'incontro di gruppo, ha espresso il desiderio di un colloquio individuale.

Gli è stato accordato nel modo più informale come se l'incontro privato fosse un prolungamento di quello avvenuto a scuola.

I ragazzi hanno apprezzato questa forma; anch'io non sono sempre favorevole allo sportello.

I dialoghi erano molto vivaci, ma fin dall'inizio li avevo invitati a non parlare, in classe, di persone non presenti o di episodi troppo privati.

Per conoscere meglio, per approfondire maggiormente le emozioni, abbiamo fatto in classe simulazioni teatrali, ascoltato insieme pezzi musicali di cui loro stessi sceglievano il brano più adatto a esprimere una particolare emozione.

Qualche studente ha realizzato dei cartelloni pubblicitari per sottolinearne la grande comunicazione.

Un giorno abbiamo insieme rappresentato in una prima fase le difficoltà che un soggetto ha, quando non conosce le

proprie emozioni e quindi non sa gestirle per raggiungere gli obiettivi affettivi, di lavoro, che gli stanno a cuore.

Mentre facevamo questo uno studente è intervenuto dicendo: “non gli rimane che vendersi”. Aveva capito perfettamente.

Nella seconda fase abbiamo ipotizzato che un soggetto non abituato a relazionare, per realizzarsi serenamente negli affetti e nel lavoro, cerca delle stampelle in una condizione di dipendenza affettiva rischiando così di vivere una vita senza una sua effettiva partecipazione e con gravi disagi psicologici.

Nella terza fase finalmente con il soggetto che ha maggior conoscenza del proprio patrimonio emozionale, si è potuta usare l'espressione “trattare alla pari senza un concetto di inferiorità rispetto ad altre persone”, come ha scritto una ragazza di 14 anni.

Avendo ormai i ragazzi capito quanto fosse importante il patrimonio emozionale ho detto loro che era altrettanto importante imparare a difenderlo, soprattutto da aggressioni di tipo psicologico.

Molti pensano che gli altri siano sempre più forti, più bravi e che possano disporre di loro come meglio credono.

Questo accade spesso perché i nostri bambini sono più abituati a un tipo di educazione invasiva piuttosto che a un modello relazionale.

Dopo questo mio intervento una studentessa di 14 anni ha scritto: “ogni persona ha un suo spazio psicologico il quale non va violato senza il permesso accordato dalla persona in questione. Se questo spazio viene violato può creare nel soggetto una serie di complessi come quelli che si possono creare quando c'è un concetto di inferiorità in confronto ad altre persone”.

Io non avevo usato la parola complesso né il verbo violare, ma non avrei saputo spiegarmi meglio.

Con adolescenti di 12 anni, per spiegare quanto fosse importante tutelare il proprio spazio psicologico e creare così anticorpi contro le aggressioni di tipo emozionale, ho inventato il gioco del “toc - toc”.

Uno studente si avvicinava ad un altro e mimava il gesto di bussare.

Il soggetto che riceveva questo messaggio avrebbe dovuto abituarsi ad osservare chi bussava, a considerare la situazione ambientale e possibilmente organizzare al meglio la sua risposta. Questa è un'abitudine di cui i ragazzi mancano. Sono abituati che chi gli dice di fare o non fare una cosa, non bussa, non permette loro di riflettere e soprattutto blocca la risposta non ascoltandoli.

L'ho fatto con ragazzi di 12 anni perché alcune insegnanti delle scuole medie, dopo aver conosciuto la natura della mia esperienza, hanno desiderato sperimentarla con i loro studenti.

5. I ragazzi rispondono.

Gli incontri con gli studenti, avevano avuto lo scopo di offrirgli un'occasione per conoscersi meglio e, se possibile, con il dialogo sgombrare il territorio emozionale da piccoli e medi disordini relazionali.

I ragazzi hanno risposto con grande partecipazione.

Quando si è parlato della paura, hanno ben compreso la distinzione fra la paura che come un campanello d'allarme ci avverte di un pericolo, in modo che l'organismo si prepari a combattere o fuggire, e l'altra "paura" (paura dell'abbandono, paura di perdere il proprio passato, paura del buio, paura di non essere all'altezza delle aspettative altrui, ecc...).

Uno studente di 15 anni l'ha così definita: "questa "paura" coinvolge tutti, dal bambino all'anziano, dal povero al ricco, dal debole al forte; è un male di cui godiamo tutti, ci tiene in trance quanto vuole, si prende gioco di noi, ci sfrutta a suo piacimento, perché lei è la paura, quella cosa che primeggia nei nostri cervelli, che ci fa sentire come teneri folli bambini soddisfatti dentro ed ovattati nell'infanzia".

Non ho mai letto una definizione così vera come questa: la paura sociale è quella cosa che primeggia nei nostri cervelli!

Si è parlato anche dell'aggressività e i ragazzi ne hanno riconosciuto sia l'aspetto inteso come forza positiva, necessaria per l'autoaffermazione e per la difesa, sia l'altro, quando si vuole ottenere qualcosa con la violenza.

Un giorno è venuto da me un ragazzo di quindici anni.

Era agitato perché, per un atteggiamento scherzoso dei compagni nei suoi confronti, aveva sentito salire dentro di sé un'ondata di rabbia contro tutto e tutti, che gli era sembrata così incontrollabile da esserne spaventato.

Credo sia stata una fortuna per lui parlarne con una persona di cui si fidava e dalla quale si sentiva rispettato al di là di un'immagine santificata.

Spesso i ragazzi confondono la forza con la violenza.

Quando insieme abbiamo riflettuto su questo, gli studenti stentavano a credere che spesso un amico, un compagno di scuola, che urla, che arriva sul motorino rombando e riesce a farsi un gruppo di fedelissimi per imporsi agli altri, potrebbe essere un soggetto con gravi disordini relazionali.

Sono spaventati soprattutto da un soggetto compagno di scuola o adulto, che nelle sue espressioni minacciose, non dice chiaramente che cosa farà, ma lascia intendere che tutto potrebbe accadere.

Agli studenti abbiamo consigliato di parlare subito con noi qualora un compagno li minacciasse o li disturbasse o facesse il prepotente. Ho detto loro che un soggetto molto violento è meglio evitarlo, ma non bisogna credere che sia più forte.

È vero che i ragazzi mancano di esperienza e hanno ancora poca dimestichezza con l'autocontrollo, ma i loro scritti dimostrano una grande capacità di capire, di capirsi e il desiderio di dialogare.

Vorrei concludere con il ringraziamento di una studentessa di 15 anni di cui non saprò mai il nome: "Signora Adriana Rumbolo, sono stata felice di averla conosciuta e spero che torni per parlare ancora con noi. I temi da Lei trattati mi sono sembrati interessanti e danno la possibilità a tutti di dialogare per, appunto, conoscersi meglio".

Studenti scuola media

Chiara (12 anni): "Abbiamo parlato delle emozioni, di quando uno ha paura, o si arrossisce, come ci si sente in un posto nuovo o come si reagisce se veniamo isolati dagli amici... l'emozione che ci trasmettono i colori, i luoghi... L'emozione è la risposta che dà il nostro corpo a qualcosa che ci accade".

Jessica (13 anni): “Per me è stata un’esperienza utile perché ci ha fatto capire le ragioni del manifestarsi di determinati comportamenti e ci ha insegnato che in certi casi dobbiamo imparare a controllare le nostre emozioni, senza però reprimerle.

Sbagliando s’impara e comunque nessun uomo è un pazzo e non esistono casi irreparabili.

Per capire i comportamenti e gli atteggiamenti degli altri si deve risalire alle origini e alle cause che li hanno provocati”.

Giulio (12 anni): “L’esperienza ci ha aiutato ad aprirci e a comunicare le nostre paure, facendoci sentire più sicuri”.

Francesca (12 anni): “È importante la libertà di esprimere le proprie idee e di aprirsi. Era valida anche la posizione dei ragazzi in cerchio che poneva tutti allo stesso livello”.

Michele (12 anni): “Esperienza interessante perché fatta con una persona di grande esperienza.

Valida anche la drammatizzazione fatta dai ragazzi stessi”.

Studenti scuola media superiore

L’Aggressività

“Ho paura della mia aggressività cattiva, perché non so mai quando può intervenire e sciupare tutto quello fatto con amore e pazienza”.

Sesso: M

Età:14

“L’aggressività serve. Serve per affermarsi nella vita di tutti i giorni, basta però che non si faccia male a nessuno. Bisogna saper farsi valere.

Un ragazzo aggressivo è secondo me meno pericoloso di un ragazzo che è sempre calmo, che reprime l'aggressività e che un giorno si scatena”.

Sesso: F

Età: 15

“Questo tema è molto difficile.

Perché come si fa a descrivere l'aggressività? L'aggressività può essere parte o non parte di un attimo, di un giorno, di un mese, di una vita. Ecco cosa penso: l'aggressività è quella parte di noi che riesce a sovrastare tutte le idee, tutto il mondo”.

Sesso: F

Età: 15

“I miei pensieri sull'aggressività possono essere sia positivi che negativi. Questo però dipende dai casi. Di solito quando sento parlare di aggressività o sento semplicemente nominare questa parola in un contesto, subito penso a qualcosa di negativo che è successo o sta succedendo.

Un esempio di questa parola in senso negativo potrebbe essere: ‘padre aggressivo picchia i suoi figli’, oppure ‘il tale ha avuto una reazione alquanto aggressiva nei nostri confronti’.

Questa parola, però, come ho già detto, ha doppio senso perché può anche essere usata per esprimere una cosa bella, e in qualche caso piena di grinta. Sì, dico piena di grinta perché se prendiamo in considerazione il caso del giocatore di calcio possiamo sentir dire dal telecronista che trasmette la partita che un giocatore ha segnato con grinta e aggressività.

In questo caso l'aggressività era indispensabile al giocatore perché se non l'avesse avuta non avrebbe probabilmente segnato. Secondo me questa è la conseguenza dell'azione del giocatore perché segnare a quel punto diventa un obbligo. Il giocatore ci crede e si impegna al massimo per realizzare il goal. È qualcosa di interiore che magari non ci accorgiamo nemmeno di manifestare e quindi lo facciamo inconsciamente e la usiamo per arrivare ad un obiettivo che ci sta molto a cuore e faremmo di tutto pur di raggiungerlo.

È una specie di forza interna che molto spesso non riusciamo a controllare o in alcuni casi non riusciamo ad esternare. Non so se possiamo chiamarla anche come stato d'animo particolare, ma penso di no.

È una qualità che l'essere umano possiede e usa a sua discrezione per le faccende che crede opportune.

Adesso io ho fatto l'esempio del calciatore, ma è così per tutti gli sport e per tutte le cose”.

Sesso: F

Età: 15

“Ogni persona ha in se stessa la propria aggressività.

Ce ne sono di due tipi, quella buona e quella cattiva.

Quella buona serve per potersi proteggere dai pericoli, mentre quella cattiva entra in gioco quando noi non vogliamo; io personalmente ho paura della mia aggressività cattiva, perché non so mai quando può intervenire e sciupare tutto quello fatto con amore e pazienza.

Invece un po' di aggressività buona serve sempre, anche solo per poter dire la propria opinione a qualcuno che noi temiamo oppure per potersi ribellare a qualcosa o a qualcuno, quindi è una cosa che ci può proteggere”.

Sesso: F

Età: 15

“Penso che un po' di aggressività nelle persone ci voglia: è utile quando non fa sopportare tutto senza reagire, ma diventa dannosa quando ci si arrabbia per un nonnulla e ce la prendiamo anche con qualcuno che non ha fatto niente.

Per aggressività 'giusta' non intendo la violenza, ma una reazione che a volte può far alzar la voce o che ci fa discutere con le persone. La violenza, anche come forma di reazione a qualcosa, è sbagliata, perché credo che sia tipica delle persone che non sanno dialogare con gli altri: se qualcuno ci fa qualcosa che può darci fastidio la cosa migliore è dirlo e discuterne, non subire per un po' e poi arrabbiarsi arrivando ad usare le 'maniere forti': a volte pare la via più facile, perché sembra che 'uno le cerchi', ma non è così, perché se uno ha ragione

usando la violenza passa dalla parte del torto, e questo credo che sia una forma di aggressività 'sbagliata'".

Sesso: M

Età: 15

"Ha due facce. La faccia buona e la faccia cattiva. In quella buona c'è gioia e allegria. In quella cattiva c'è molta aggressività. Mi hanno chiesto di scrivere un giudizio su questa dato che alcune persone ne hanno in una quantità limitata, ed altre ne hanno in una quantità molto alta.

A volte non riesci a controllarla.

Quando hai i nervi tesi ti sembra che ogni cosa vada storta.

Allora non riesci a controllarla ed esplode.

Alcuni giovani si rifugiano nella droga per far sparire i problemi e a volte c'è chi lo fa per calmare questo sentimento.

In realtà l'aggressività è un sentimento che a volte può essere anche utile per non essere schiacciato dai problemi cercando di risolverli nel modo migliore. La società di oggi è schiacciata da tanti problemi, anche i più banali.

Molte persone sono deboli e non ce la fanno.

Le persone migliori sono quelle con questa dote, l'aggressività, e riescono. Riescono a superarli facilmente con molta volontà.

L'aggressività possiamo pensarla insieme a tanti altri sentimenti.

Io la considero una cosa ignota, senza passato e senza luce.

Senza logica.

Scatenata dal momento".

Sesso: F

Età: 15

"L'aggressività la potremmo definire 'un sentimento negativo', un qualcosa di invadente che purtroppo oggi incontriamo molto spesso in qualsiasi circostanza.

Sono poche le persone che non sono aggressive, ma penso che l'aggressività sia caratteristica di quelle persone che in qualche modo sono 'più deboli' e quindi hanno bisogno di un qualcosa per giustificarsi e mettersi in mostra; fare in modo di essere superiori agli altri e fare in modo di essere ubbiditi dagli altri.

Con questo non è detto che un 'pizzico' di aggressività non ci debba essere, anzi serve, non per essere giudicati, ma solamente per aver rispetto di se stessi e quindi non essere 'usati' solo per tanta generosità.

Secondo me essere un 'aggressivo-dipendente' non serve a molto, anzi direi a niente; abusare dell'aggressività significa non avere un autocontrollo, non essere capaci di risolvere i problemi in modo armonioso.

Molte persone però non la pensano così, pensano che con l'alzare la voce, le mani, le cose possano cambiare; in realtà non si rendono conto che le peggiorano.

Fino ad ora ho parlato dell'aggressività vista come una reazione, ma non è solo questo; ad esempio anche un semplice gesto oppure uno sguardo può significare essere aggressivo, superiorità; quante volte le persone ci guardano male?

Esistono anche altri tipi di aggressività che si mescolano con la pesantezza e la volgarità delle cose, ad esempio, la pubblicità, ma penso che quello che più ci riguarda sia l'aggressività".

Sesso: M

Età: 14

“L'aggressività è una caratteristica umana.

Tutti noi, dai più giovani ai meno giovani siamo, in certi momenti, molto aggressivi.

A volte ci arrabbiamo per una sciocchezza e abbiamo degli scatti di rabbia eccessivi.

Forse è la tensione che accumuliamo tutti i giorni che ci rende molto nervosi e pronti a esplodere.

Il traffico intenso, la lotta con gli orari per chi lavora e per chi va a scuola ci disturbano in qualche modo.

Per questo, anche nei momenti di minore tensione esplodiamo per cose di poca importanza.

Probabilmente gli scatti d'ira servono a scaricarci un po' e a riprendere con più forza e sicurezza le nostre occupazioni”.

Sesso: F

Età: 14

“Io sono una ragazza che a volte alza la voce, se mi arrabbio, ma non ho mai alzato le mani, anche perché ho sempre pensato che non avrei risolto nulla facendolo.

A volte mi sono trovata in situazioni dove io ero la vittima, ma anche se cercavo di reagire con tutte le forze non ottenevo nulla.

Sono convinta che alzare le mani non serva a nulla, anche se a volte non sei tu che lo vuoi: se ti alzi con il piede sbagliato basta che uno ti dica una cosa che gli metti le mani addosso, cioè usi la scusa che quella persona ti ha detto qualcosa di non molto carino per scaricare un po' della tua rabbia, senza che tu lo voglia.

Io questo non lo trovo giusto e arrivando a questo punto ci vuole l'aiuto della propria coscienza e, pensandoci, bisogna dire a se stesso: ‘Ma cosa faccio, sto aggredendo una persona che non c'entra nulla con i miei problemi, devo cercare di calmarmi’”.

Sesso: F

Età: 14

“L'aggressività è l'aspetto del carattere o del comportamento che si configura in manifestazioni violente.

Ora come ora l'aggressività vive in ognuno di noi, questa non va repressa perché è molto importante per un uomo (serve anche a non farsi mettere i piedi in testa cioè a difendersi).

Va però estirpata poco alla volta dal nostro cervello, perché se repressa la conseguenza sarebbe l'esplosione”.

Sesso: F

Età: 14

“L'aggressività qualche volta va usata. Se sei timido e non hai un po' di aggressività, gli altri più forti se ne approfittano trattandoti male e sei costretto a subire. Qualche volta però l'aggressività viene usata quando la persona è debole dentro e vuole apparire forte fuori. L'aggressività si manifesta anche quando non si ha stima di sé. Io ho un po' di aggressività, ma la manifesto soltanto nell'ambito familiare. A scuola non sono tanto aggressiva, ma mi difendo quando ce n'è bisogno”.

Sesso: F

Età: 15

“L’aggressività è un argomento piuttosto pesante sul quale discutere, non tanto perché oramai esistono molteplici tipi di persone o situazioni che possono risultare difficili da affrontare, ma piuttosto perché ognuno di noi, giustamente, porta dentro di sé un determinato parere e riesce di conseguenza a considerarla, giudicarla e a volte ad affrontarla in modo ogni volta diverso da quello di un’altra.

Vi sono pareri contrastanti e questo non aiuta certo noi a farci un quadro ben preciso dell’aggressività: sono però sicura che essa non si limita solamente alla violenza fisica, nonostante sia per me estremamente negativa ed inutile (se fatta allo scopo di sfogarsi solamente) ce ne sono delle altre ancora peggiori.

Non ho vissuto personalmente violenze a livello fisico, ma una persona molto vicina a me ha dovuto subire una situazione molto dura; quest’ultima persona non ha mai avuto il coraggio di dirmelo sino a quando un giorno sono venuta a saperlo...

Purtroppo il nostro legame non era più saldo come prima e non ho potuto far altro che rifletterci solamente sopra, mi sono sentita tanto inutile e avrei voluto non essere stata così poco attenta; inoltre in quel momento mi sono sentita anch’io ‘costretta’ di riflesso a soffrire le conseguenze di quell’atteggiamento violento.

Io non avevo certe ferite, non portavo dentro cicatrici profonde come le sue, ma certamente pure io ho pagato in parte a livello psicologico alcune amare conseguenze. Non penso che ci sia niente di più tremendo e crudele della violenza; penso che sia un’offesa alle persone che subiscono e pure a quelle che per sfogo o divertimento la praticano, ma sicuramente perdono dignità solamente quest’ultime che non sanno mettere un freno ad un istinto, perché in fondo è solamente un istinto. Anche il mezzo televisivo può sottoporci a violenze, ma non sono mai dure quanto quelle che possono procurarti le parole offensive o le mani di una persona che magari fino a quel momento consideravi la più speciale, la più meritevole di affetto e stima...

Perché per quelle trasmesse in TV si può sempre cambiare canale se ci danno così fastidio. Non sono del parere che sia giusto subire, sono solamente del parere che niente sia più sbagliato di rispondere in modo altrettanto obbligatorio”.

Sesso: F

Età: 15

“L’aggressività per me è una forma di difesa non molto utile, perché dietro l’aggressività si nasconde una persona molto fragile, che per farsi ascoltare, oppure rispettare ha bisogno di aggredire gli altri. Colui che impone il proprio potere a chi non vuole è da ritenersi una persona molto aggressiva. Personalmente mi ritengo una persona non molto aggressiva, infatti ogni volta che scherzo con i miei amici e sempre giocando uno di loro mi fa male, io non riesco a tirargli delle botte per difendermi...

Preferisco limitarmi alle parole anche se molto spesso quest’ultime feriscono più di un cazzotto. Ci sono persone che al contrario di me passano subito alle botte senza starsi ad ascoltare; questo è molto brutto perché significa che presto le cose si risolveranno solo facendo a botte e non parlando da persone mature; io reputo queste persone molto immature, perché come dicevo in precedenza se uno alza le mani significa che non si sa fare ascoltare.

Ci sono molti genitori che fanno lo stesso con i propri figli e molte volte le cause sono delle sciocchezze (un brutto voto, la stanza in disordine, una disobbedienza); secondo me sbagliano perché uno schiaffo può far male lì per lì, ma dopo poco si dimentica.

Ritengo più giusto che un genitore rispetti il proprio compito, che è di educare il figlio parlandoci e non certo picchiandolo. In classe, mi ha colpito molto l’esempio che ha fatto la professoressa riguardo alla ragazzina che riesce a calmare il ragazzo agitato dall’incidente: lei pur non conoscendolo ha trovato il coraggio di far capire con molta calma (che è la cosa più importante) che lui aveva torto mentre gli altri erano rimasti imbambolati di fronte alla sua aggressività.

Sono molto d’accordo con la frase di Aristotele: ‘colui che si

adira per ciò che deve e con chi deve, inoltre sa come quando e per quanto tempo, può essere lodato’.

Penso veramente che colui che riesce ad arrabbiarsi con chi deve, per una buona causa, e per il tempo necessario sia una persona da rispettare”.

Le Paure

Sesso: F

Età: 15

“Ora come ora la mia più forte paura è quella di perdere, per qualsiasi motivo, il mio ragazzo.

Lo amo così tanto che quando non c’è ho paura di non rivederlo. Ho paura di me stessa, della mia doppia personalità, poiché la vera ‘io’ la conoscono in pochi, l’altra ‘io’ in parte è stata creata dai giudizi della gente.

Mi fa più paura il giorno che la notte perché nella notte si nascondono le più vere bugie, le più vere persone, che di giorno diventano ignote, inesistenti.

Altre paure sono paure che mi garantiscono di volermi ancora bene di saper ancora amare.

Amare, Amore, parole che ora non mi fanno più paura perché so di amare e so di essere amata, prima queste parole mi uccidevano profondamente, senza una ragione per me l’amore era odio e paura.

Ho paura dei miei sogni, dei miei pensieri perché non sempre mi hanno aiutata.

Comunque sarebbe uno sbaglio non vivere di paura, perché la certezza è incomprensione e a volte solitudine!”.

Sesso: M

Età: 15

“La paura, secondo me, è una sensazione molto importante, perché ci avverte dei pericoli che ci circondano; infatti è un modo per capire quando una situazione va oltre i limiti da noi definiti.

Ad esempio quando qualcuno vuol farci del male o quando, magari, rimaniamo bloccati in un luogo chiuso e senza via d'uscita. In questo caso possiamo parlare di paura razionale e irrazionale: le paure razionali sono quelle paure di cose che ci possono fare del male, e sono l'eccessiva velocità, la paura della morte, la paura di essere aggrediti ecc...

Invece le paure irrazionali sono quelle che non ci possono fare veramente male, e che riguardano più il nostro subconscio; come la paura del buio, la paura degli ascensori, le vertigini, ecc...

Queste sono però solo alcune delle tante, infinite paure che la mente umana produce quotidianamente.

Però nella storia umana, la paura è stata utilizzata anche come un oggetto per controllare le persone e tenerle "buone e docili". I principali punti secondo me sono questi: religioso, militare, penale e commerciale.

La paura che viene usata dalla religione sfrutta il fatto che nessuno sa cosa c'è dopo la morte e perciò afferma che se non facciamo determinate azioni a tale modo, non potremo raggiungere "la pace".

Per esempio il Cristianesimo, la religione più vicina a noi, utilizza le nostre paure basandosi sul fatto che chi frequenta la Chiesa, a parte delle eccezioni, è una persona "comune", alla quale hanno insegnato già dall'infanzia a pensare seguendo quegli insegnamenti, ed è perciò più facile farglielo credere.

Per quanto riguarda il punto militare, la paura è stata usata e viene usata tuttora, per intimidire le nazioni con cui siamo in conflitto.

Alcuni esempi possono essere: gli ultimatum, o la tensione politica avvenuta durante la guerra fredda.

I risultati di queste intimidazioni possono riuscire, o meno; dipende dalla fondatezza degli ideali in cui una nazione crede. Inoltre la paura viene usata anche nel campo penale, ma con scarsi risultati; basti pensare alla pena di morte che è presente in molti stati del mondo, dove i reati invece di diminuire sono aumentati.

In questi ultimi anni però la paura è stata commercializzata, magari con un film o con giochi, perché i produttori vi hanno visto un modo per arricchirsi e per far provare alle persone

una sensazione che altrimenti non potrebbero provare senza esservi loro stesse, rischiando di farsi male”.

Sesso: F

Età:15

“In questo tema dovremo parlare delle nostre paure, ma non sono veramente paure finché non ci troviamo faccia a faccia con loro, prima sono solo cose che possiamo credere o pensare di sapere come sono, almeno secondo me.

Una paura più ricorrente nei ragazzi e nelle ragazze della nostra età è quella dell’insuccesso, di non riuscire ad essere accettati dagli altri per come si è veramente.

Per questo molte ragazze si nascondono dietro a una maschera, molte volte per paura e per mostrare il loro lato più duro, quello senza paura di niente, della persona forte e impassibile, mentre altre volte lo fanno per essere accettate.

Per colpire i ragazzi, fanno di tutto per mettersi in mostra e molte volte sono ferite nell’orgoglio, però non si sfogano lì, ma con la migliore amica che capisce e dà consigli.

I ragazzi per essere accettati dagli altri ragazzi si inventano storie, dicendo di aver fatto questo e quello, di essere stati con delle ragazze fantastiche, ma quando la realtà esce fuori, fanno delle figure non consigliabili.

Ci sono delle paure che accomunano ragazzi e ragazze, una è quella di perdere una persona cara, come un familiare, mentre l’altra è staccarsi o perdere amico/a più caro.

Per parlare delle proprie paure una persona non sempre cerca un coetaneo, ma anche qualcuno di diversa età, più grande o più piccolo, a seconda dei casi e non sempre della stessa città.

I genitori vorrebbero che parlassi con loro delle tue paure, ma solo a mettersi a confronto con loro, con come loro ti vorrebbero, è già una paura di fallimento e di non essere come loro vogliono: quindi se i genitori pretendono molto o troppo dai figli, i figli avranno paura dell’insuccesso, perché credono di non essere come loro vogliono.

Ho paura di perdere le persone a cui voglio veramente bene come i familiari e gli amici; posso dire questo, perché ho già provato queste esperienze”.

“Il tema che abbiamo sviluppato in classe sulle paure e preoccupazioni di noi studenti mi ha interessato particolarmente. Ritengo che ognuno nel proprio intimo abbia qualcosa che lo rende teso e magari leggermente malinconico, penso questo perché personalmente pure io, che mi reputo una persona abbastanza forte, conservo dentro timori magari apparentemente stupidi, ma che poi condizionano in qualche modo la mia vita.

Come prima cosa temo di perdere a causa di morti improvvise o non, le persone a me care (i miei familiari, le mie amiche e i miei amici ed il mio ragazzo), oppure temo in modo mostruoso di deluderli perché a mio parere sarebbe come un segno di poca gratitudine nei loro confronti, anche se in fondo non lo farei certamente con la piena coscienza di “ferirli”.

Ma a parte queste piccolissime ma allo stesso tempo enormi tradizionali paure, sento davvero una sorta d’impotenza davanti al futuro; infatti sono pervasa dal timore che un giorno col crescere e con il prendere strade diverse le persone a cui ho voluto bene si scordino completamente di me e di tutto ciò che abbiamo vissuto insieme, oppure del caso contrario: cioè della possibilità che in un futuro più o meno prossimo, io possa dimenticare quei particolari che nel mio passato avevano avuto in quel momento un ruolo importante.

Potrà apparire una paura banale ma per me è davvero impossibile non provarla, perché sarebbe davvero tragico per la mia persona venire un giorno a sapere che colui o colei con cui ho condiviso momenti speciali, mi guarda con lo sguardo di chi ha soppresso tutto, questo significherebbe che non sono mai contata niente

Questa cosa non potrebbe mai succedermi perché per me il passato ha un’importanza davvero particolare, per me infatti è la causa dei nostri atteggiamenti nel presente, una sorta di patrimonio nel quale nessuno può o potrà infierire, un qualcosa che appartiene solo al diretto interessato e che nonostante i cambiamenti o le decisioni non potrà o non dovrà mai staccarsi dalla nostra memoria ...insomma qualcosa d’eterno e d’indistruttibile”.

Sesso: F

Età: 15

“La paura è una sensazione che non si può descrivere in quanto è uno stato d’animo che può variare in ogni persona a seconda del carattere e della personalità.

Le mie paure sono principalmente paure legate all’adolescenza, ad esempio a volte mi capita di riflettere e di pensare che in certe circostanze non sia all’altezza degli altri (i miei amici), di non essere compresa nelle mie affermazioni e di conseguenza essere fraintesa in cose banali che con l’andare del tempo possono creare delle ostilità tra me e coloro che mi circondano; appunto perché non abbiamo lo stesso modo di esprimerci. Un’altra paura che mi ossessiona è l’abbandono da parte dei miei amici, perché al solo pensiero di rimanere “sola” senza l’appoggio dei miei amici ad affrontare alcune circostanze sono spaventata. Da tutto ciò deduco che sono dipendente dai miei amici e noto che trascuro la mia personalità, mi faccio in quattro sempre per gli altri, ma da qualche tempo (dopo episodi accaduti) ho deciso di cambiare il mio atteggiamento cercando di curare più la mia persona pur mantenendo il rapporto con i miei amici.

Queste sono le mie più grandi paure, poi ci sono quelle legate alla scuola quali il brutto voto, l’interrogazione e l’attesa dei giudizi”.

Sesso: F

Età: 15

“Penso che una delle mie paure sia una delle paure di tutti i ragazzi della mia età, cioè non essere accettati dagli altri per come si è realmente; io sono molto timida, ma cerco di nascondere questa mia timidezza cercando di essere spigliata ed estroversa.

A volte però gli altri mi sembrano così diversi e penso molto spesso di non piacere a nessuno (per esempio hanno più libertà di me e questo mi fa sentire un po’ esclusa dal resto del gruppo). Un’altra delle mie paure, anche se può sembrare sciocca, è quella di non essere all’altezza delle aspettative che gli altri hanno su di me, credo sempre di fare meno di quello che gli altri si aspettano che io faccia.

Tutti, anche i miei genitori pensano che io sia una persona molto forte e che non me ne importi niente del giudizio della gente, ma non è così, io ho molti dubbi e molte paure, sono molto insicura anche se l'immagine che ho dato di me stessa, come ho detto prima, è diversa dalla realtà.

Sono chiusa e introversa e per questo penso di essermi 'dipinta' in un altro modo, per non far capire agli altri le mie debolezze".

Sesso: F

Età: 15

"Io di paure ne ho tante, per esempio il buio silenzioso, cioè il buio dove non vedi proprio nulla e non senti nulla, come se fossi un cieco\ a e un sordo\ a, ma c'è una sola paura che mi assale sempre e mi fa pensare molto: quella di essere sola, non avere nessuno che abbia fiducia in te e che quando hai un problema non ti stia vicino o che non ti consigli, in poche parole essere sola senza nessuno.

È questo che mi fa più paura, non riuscirei a immaginare una vita senza amici o cose del genere. Un'altra paura è quella di sbagliare a giudicare una persona, per esempio se pensi che sia in un modo e poi conoscendola meglio ti accorgi che è diversa da quello che pensavi rimani per primo deluso e per secondo ti senti tradito perché ti aveva fatto capire che era un altro tipo di persona.

So che non può essere una grande paura, ma per me lo è perché non vorresti mai essere tradito da una persona che pensavi fosse tuo amico.

Un'altra mia paura che penso sia un po' di tutti è quella della morte.

So che alla mia età non dovrei pensare a queste cose ma solo il pensiero che da un giorno all'altro potrei morire lasciando tutte le persone che amo mi fa paura. Penso che un'altra mia paura sia quella di essere rifiutata da tutti, praticamente si lega alla seconda paura che ho scritto

Ora che penso alle mie paure non mi vengono in mente, perché esse le senti quando hai veramente paura, ma se le devi dire ti trovi in difficoltà, almeno per me è così".

Sesso: F

Età: 15

“Tanto per cominciare premetto che la paura io non la intendo come quando uno ti dice di stare attento, ad esempio quando uno cade dal motorino ed ha paura a rimontarci sopra: non capisco di cosa ci sia d’aver paura, in fondo non è stata colpa del motorino se uno è caduto ma di chi lo guidava... e comunque queste paure sono facili da combattere, da scacciare.

Io intendo la ‘paura’ come qualcosa di cui io non sono a conoscenza: di qualcosa che accadrà nel futuro, anche domani, che io non sono in grado di evitare, con questo la morte non c’entra (perché prima o poi dobbiamo morire tutti); anzi credo che la morte possa interpretarsi in due modi, sia una liberazione per chi odia questa vita (anche se non sa cosa lo aspetterà dopo, e non lo vuole neanche sapere), oppure una cosa da cui scappare perché potrebbe portarti via dalle persone per te più care; oppure portare via a te persone care.

Una cosa di cui ho paura, è di scoprire che le persone che ti stanno attorno, i cosiddetti amici siano soltanto burattini con i fili, comandati da sentimenti falsi: ad esempio, molta gente è amica di una persona solo perché la teme e non perché la considera un’amica\o. Questi burattini mi spaventano, non hanno personalità; nei loro occhi inespressivi c’è un grandissimo strapiombo vuoto, senza una cascata di vita che si intraveda scivolare tra le rocce, ma solo menefreghismo e tanta paura di scoprire cos’è la vita (ma uno non può sapere in anticipo in cosa consiste la vita se prima non la vive).

Non mi sembra di pretendere tanto dalle persone, vorrei solo che si accorgessero che ‘la terra gira’ e che se fossero sincere prima di tutto con loro, lo sarebbero anche con gli altri e visto che io dico sempre le cose in faccia vorrei che gli altri facessero lo stesso con me.

Un’altra cosa che mi assilla è quella di abbandonare qualcuno che mi vuole veramente bene, e con questo non intendo la mia famiglia, ma qualcuno in futuro al di sopra di loro, anche se non sempre si può trovare una persona che possieda ancora veri sentimenti.

Credo che sia difficile spiegare le proprie paure, perché, come nel caso mio, non ho una paura ben definita, e anche perché se uno conoscesse le proprie paure non credo che sarebbe così tardo da non combatterle e continuare a vivere nell'assillo di queste.

Per non pensare alle paure io mi limito a vivere giorno per giorno senza fare progetti per il futuro, non so quanto il mio stile di vita vada bene però credo che vivendo così sia meno stressata e forse anche un po' più indifferente verso quello che mi accade; mentre ad esempio se uno fa dei progetti che poi gli vanno a monte sarà stressatissimo nel ricostruirne altri daccapo, è difficile scegliere prima, perché ogni scelta ha i suoi pro e contro".

Sesso: F

Età: 15

“Per me la paura è una sensazione che in un certo modo ti blocca.

Molte volte la paura può aiutarti, se una persona ha paura tende ad evitare quella certa cosa quindi si autodifende.

Tutti hanno paura di qualcosa, non esiste ancora la persona che non ha paura di niente.

Molte persone hanno paura della morte, pur sapendo che è un fatto naturale a cui tutti siamo destinati, forse proprio per questo che le persone hanno paura visto che non possiamo sfuggirgli. Secondo Epicuro non dobbiamo aver paura della morte perché quando essa sopravviene noi non siamo più: questo è un ragionamento giusto per me, anche se ricordo che da piccola avevo una paura folle di perdere i miei genitori e di rimanere sola, ero talmente spaventata da voler morire io al proprio posto; adesso che sono cresciuta ho sempre questa paura, ma in modo più lieve.

Ora ho delle paure di tutt'altro tipo, ad esempio perdere l'amicizia delle mie migliori amiche, oppure rimanere sola.

Oltre a questo ho una paura che mi assilla: siccome io sono molto attaccata al mio passato, perché in fondo è tutta la mia vita, ho paura di perdere tutti i miei ricordi e senza di essi sarei persa.

A quest'età la paura è una cosa molto comune, ad esempio c'è la paura di non piacere al ragazzo dei propri sogni oppure la paura di non essere all'altezza di un'altra persona... quest'ultima pur essendo una cosa sbagliata molto frequente.

Per me la paura è indispensabile perché una vita senza di essa sarebbe un disastro, tutti farebbero ciò che è pericoloso, per esempio passare con il rosso, oppure entrare in una gabbia di leoni affamati

La paura è la conseguenza di un brutto episodio.

Non si può aver paura di una cosa se non l'hai mai vissuta né incontrata”.

Sesso: F

Età: 14

“La mia paura più grande è sempre stata quella più banale: la paura del buio.

Tutte le cose al buio si deformano, sembrano strane. Più che la paura del buio, la mia è un'altra: la paura del dolore fisico, la paura della morte, la paura che possono farmi del male. Al buio non vedi molto bene, ci potrebbe essere qualcuno con cattive intenzioni.

Qualche volta, a casa, mi sdraio sul letto e penso a molte cose ma soprattutto a quando tutto questo finirà, io non ci sarò più.

Molte volte spero che dopo questa vita ce ne possa essere un'altra come nei film. Vedo il mondo in modo pessimista. A volte, può darti la possibilità di vivere una vita felice, ma quanto può durare? Perché tutte le cose più belle finiscono?

Queste sono le domande che mi pongo sempre e mi fanno paura, come tante altre cose.

Non posso elencarle tutte, non basterebbe un tema”.

Sesso: F

Età: 15

Che cos'è la paura? Qual è il suo scopo? Fare divertire le persone e spaventarle come nei film; questo è il suo scopo, a volte è malvagia altre brutale.

Io penso che la paura possa venire anche per colpa di un trauma che si ha da quando siamo piccoli che piano piano nel tempo

scompare fisicamente ma resta moralmente; e altre volte può essere anche una paura psicologica.

Molti credo che abbiano paura della morte e questa paura ce l'hanno tutte le persone, anche le più coraggiose, perché non vogliono lasciare la propria vita e tutto quello che hanno costruito insieme agli altri.

Io credo che non bisogna avere paura della morte, perché la morte ci è data dalla vita e quindi non dobbiamo avere paura di una cosa regalata dalla vita.

Questa è la natura di ogni persona e nessuno può cambiarla. Io come tutti ho paura della morte, ma in realtà dobbiamo avere paura della vita perché essa è più crudele.

La vita non è sempre perfetta, è composta da cose belle e brutte, anche quando ti affezioni ad una persona e poi vieni abbandonata senza un motivo

Io ho paura di tante cose ma la più grande è di essere giudicata da altre persone in modo negativo, ho sempre avuto questa paura e credo che non mi andrà mai via, forse dipende dal mio carattere timido che tende a bloccarmi”.

Sesso: M

Età: 14

“Spesso quando penso al mio futuro, mi assale uno stato di angoscia.

Penso che sia determinato dal fatto che sentiamo in giro, che per la mia generazione non si prospetta un futuro roseo.

In questi momenti però sale in me l'aspetto positivo della vita: vivere.

Vivere non essendo angosciati da quello che farò tra dieci anni ma, quello sì, vivere con un occhio di riguardo verso il giorno dopo.

Già la parola 'vivere' afferma in sé un significato: vuol dire fare noi la vita e non lasciare che altri la facciano per noi.

A questo punto entra il tema della paura.

Sono convinto che se noi considerassimo molto meno tutte le scemenze e le invenzioni che il mondo ci offre, diminuirebbero di molto i momenti in cui il senso di paura si impadronisce di una parte di noi.

Se noi ci facessimo un'idea propria della vita delineandone le dritte e con poche influenze dall'esterno arriveremmo a degli ideali di vita molto forti, riuscendo così a sorvolare le immancabili cretinate 'paurose'.

Secondo me infatti di cretinate si tratta, perché le cose che infondono paura sono solo causate dal nostro pensiero negativo su di essa. Entra in gioco anche la visione pessimistica o ottimistica della vita.

Sento in giro molti genitori che non vogliono comprare il motorino ai propri figli perché dicono che hanno paura, innanzitutto se non riescono a responsabilizzare i propri figli da ragazzi, formeranno delle persone che secondo me avranno dei problemi in futuro, e poi non capiscono che senza il motorino non saranno evitati tutti i pericoli della strada o della circolazione: per esempio un ragazzo senza motorino va a piedi al bar e viene investito da un'auto, oppure, costretto senza motorino monta con un amico e i due cascano perché uno si sbilancia. Spesso la paura viene vinta con la fiducia nei propri mezzi o nelle persone che ci fanno stare attenti: non ho paura che mio fratello vada alla stadio a combinare casino perché so che lui è sempre molto attento ai cretini che lo circondano ed evita sempre i luoghi di possibili tensioni: oppure compro tranquillamente il motorino a mio figlio perché è un ragazzo molto prudente e che odia la velocità.

Certo è che la paura esiste; quella a me più comune è quella di perdere improvvisamente le persone che ci stanno vicino: finché ho paura del cane che mi salta addosso e che mi potrebbe ipoteticamente azzannare è un conto, quando invece temo di non rivedere più un mio familiare o un amico, lo sconforto aumenta.

In questi ultimi due anni sono morte persone a me vicinissime e non solo persone anziane.

Tutto ciò mi ha indubbiamente formato dentro e mi fa apprezzare ancora di più la bellezza di tutti i giorni.

Dalle ultime cose che ho detto può sembrare che la mia più forte paura sia la morte: ciò non è assolutamente vero.

Noi viviamo andando giorno per giorno incontro alla morte sperando che essa arrivi il più tardi possibile, consentendoci così di poter godere il più possibile la vita.

La morte fa dunque parte della vita: può sembrare strano, ma secondo me è così.

In conclusione non saprei dire quale sia la situazione o la cosa che mi fa più paura di tutte le altre, certo è che in questi momenti o davanti a certi oggetti cerco sempre di riflettere e di potermi dare una spiegazione al riguardo e ... spesso funziona (anzi, sempre!)”.

Sesso: M

Età: 14

“Io sono un ragazzo molto sereno, mi diverto e non mi diverto. Anch’io ho delle paure, non molto grandi, ma neanche di poca considerazione.

Mi ricordo quando ero ancora piccolo un fatto molto comune, la paura del buio: quella era la mia paura più grande.

Quando dovevo andare a dormire, non riuscivo a farlo fino a che non venivano anche i miei genitori.

Questa paura molto comune, ma ne avevo un’altra anche questa non molto originale: era la paura dei professori. Il mio più grande terrore arrivava quando le professoressa o il professore (questo non ha molta importanza) metteva quel dito malefico sul registro e non si fermava fino a che non trovava il nome sfortunato in quel momento.

La paura durava fino a quando il dito non si fermava. Se la professoressa invocava il mio nome per mia sfortuna (se non avevo studiato) o per mia fortuna (se avevo studiato) mi toccava ‘l’interrogatorio di terzo grado’.

Queste paure ormai sono passate da tempo e spero che non mi ritornino”.

Sesso: F

Età: 15

“Che cos’è la paura? La paura è qualcosa che nasce dentro di noi a causa della nostra insicurezza e che muore solo quando ci accorgiamo che essa non esiste veramente.

Tutti hanno paura, paura di compiere delle determinate azioni, di parlare, di guardare in faccia la realtà, di vivere nella notte, di sbagliare, ma io credo che la paura più grande a cui nessun

uomo può resistere e che non potrà mai morire, sia la paura di soffrire, perché la sofferenza fa paura a tutti e colpisce tutti. Se una persona vive, allora soffre, ma se non sa soffrire non può vivere.

Anch'io ho paura di molte cose, ho azioni che vorrei fare e poi non faccio, ma come ho detto prima la paura più grande per me è la sofferenza che ti fa abbassare lo sguardo e non ti fa respirare. Comunque ci sono tante cose banali di cui ho paura, ad esempio: guardare la foresta di notte, perché mi dà un senso di trappola come se una persona ci entrasse e non uscisse più da lì, mi fa pensare alle cose più brutte successe realmente anche a ragazze della mia età, quelle uccise e lasciate lì per non farle trovare, insomma mi ispira paura.

A volte mi fa paura camminare per le strade da sola sia di giorno che di notte, perché credo che ormai nessuno abbia più paura di rapire o violentare, scippare, uccidere qualcuno di giorno o di notte, perché ormai non fa differenza, la violenza esiste ed esiste di giorno e di notte.

A volte mi capita di aver paura della gente che ho dietro le spalle perché non posso mai sapere chi ci sia dietro, se una brava persona o non necessariamente un delinquente, ma uno che è semplicemente malato di mente, con problemi da non sottovalutare. Non posso adesso elencare tutte le cose di cui ho paura, ma mi sono posta una domanda: chi non ha paura di qualcosa oggi come oggi; è pericoloso anche affacciarsi alla finestra! Comunque chi crede in Dio non dovrebbe aver paura di niente, anche se credo che sia una cosa molto naturale”.

Sesso: F

Età: 14

“Le mie paure sono tante ma una è la mia principale.

Una mia paura fissa che mi tormenta tutti i giorni è la paura di essere giudicata dagli altri.

Ad esempio, il giorno quando mi devo preparare per andare a scuola o uscire con gli amici, non so mai come vestirmi, come pettinarmi ecc.

Ho sempre un'ansia che mi tormenta perché magari ho paura che mi prendano in giro o appunto mi giudichino. Fino a qual-

che mese fa sinceramente questa paura non l'avevo perché mi vestivo come mi pareva senza stare a preoccuparmi di cosa dicevano gli altri; ma da quando sono venuta alle superiori vedo persone con maglie di marca, giubbotti di marca, scarpe di marca etc

Con questo non è che io voglia imitarli o seguire la moda, ma in un certo senso siamo proprio noi ragazzi che siamo incoscienti perché se magari una persona non è vestita con abiti firmati ma è una persona intelligente, simpatica etc. per noi non è nulla.

Secondo noi ragazzi una persona conta solo se ha abiti firmati e quindi solo per l'aspetto. Anche mia mamma mi dice sempre che non devo stare dietro a tutte le mode e a tutto quello che dicono i miei amici, ma se io non facessi questo in qualche modo verrei esclusa perché, ripeto, oggi come oggi la parte che conta di una persona non è quella interiore ma l'aspetto fisico".

Sesso: F

Età: 14

“Le paure possono essere di vario genere, paure di cose, di animali, specialmente rettili e insetti, tipo serpenti, ragni, o di persone e poi c'è la paura per l'ignoto, specialmente per la morte.

Anch'io ho paura di morire anche se, credo, c'è in me una paura per l'ignoto perché non ho nessuna certezza di quello che ci sarà dopo la morte.

E da qui nasce la mia paura, e in più c'è il dispiacere di lasciare le persone care.

Ognuno di noi ha paura di qualcosa, l'importante è saper tenere la paura sotto controllo, cioè dominarla”.

Sesso: F

Età: 14

“La paura è uno stato emotivo di repulsione e di apprensione in prossimità di un vero o presunto pericolo.

Questa sensazione è bene che si presenti in ogni uomo perché è fondamentale per scansare situazioni di pericolo e talvolta

nasce per istinto di conservazione in una situazione di estremo pericolo.

Alcune volte però la paura indica un atteggiamento preoccupato e sospettoso e esso porta a prendere precauzioni per lo più immotivate”.

Sesso: M

Età: 14

“La paura è un campanello di allarme per i pericoli. Senza paura non si vive. Io stesso ho paura. Ho paura di aver paura. Ho paura di non aver paura”.

Sesso: M

Età: 14

“La paura fa parte delle sensazioni dell’uomo. Una delle paure più comuni è la paura del buio. Anch’io da piccolo avevo paura del buio.

Non vedendo mi sentivo poco sicuro. Ora ho superato questo fatto, ma l’entrare in un ambiente buio, chiuso, anche oggi non mi piace per niente. Forse l’aver paura è una caratteristica che ci aiuta in certi momenti perché ci rende più prudenti”.

Sesso: F

Età: 14

“Io non sono un tipo molto tranquillo, infatti ho spesso paura: quando sono sola in casa descrivere la paura che provo è quasi impossibile.

Le mie paure credo siano legate ad episodi accaduti. Naturalmente pensare che possono accadere nuovamente mi mette terrore. Non ho ancora trovato il sistema per vincere le mie paure ma spero che crescendo supererò gli incubi, migliorando anche il mio carattere che spesso per la paura diventa diffidente con chi mi si avvicina”.

Sesso: M

Età: 15

“La paura, parte del mondo e parte di noi stessi, parte del nostro subconscio e parte degli altri.

Non ricordo bene se la paura è viva o morta dentro di me, le mie emozioni in confronto a essa si sentono come una fredda luna ingioiellata davanti alla tetra notte.

Non esistono persone senza paura, dall'alba alle stelle tutti noi abbiamo paura, lavoro, famiglia, soldi e un'infinità di cose che contornano la nostra vita.

Abbiamo paura di questo mondo, quel mostro di energia senza principio e senza fine, similmente senza guadagno o aumento, nulla sperando in questo mondo: questo mondo ha voglia di potere si scrolla dai capelli gli altri senza guardare in faccia nessuno.

La paura coinvolge tutti dal bambino all'anziano, dal debole al forte, dal ricco al povero, è un male di cui godiamo tutti.

Ci tiene in trance per quanto vuole, si prende giuoco di noi, ci sfrutta a suo piacimento perché lei è la paura, quella cosa che primeggia nei nostri cervelli ci fa sentire come teneri, folli bambini, soddisfatti dentro e ovattati nell'infanzia.

Finita la paura torniamo nella terra dei giusti, dei forti e dei saggi fratelli e sorelle della pallida foresta, o figli della notte chi di voi tornerà alla caccia? Arriva la notte con la sua leggera porpora, ritiratevi ora nelle tende e nei sogni. Domani entriamo nella città della mia nascita, voglio essere pronto”.

Regole proprie regole sociali

Sesso: F

Età: 15

“Da una certa età in poi, si sa, ogni persona deve cambiare ed adeguarsi a regole sociali e non può più adoperare le sue regole proprie. Le regole proprie che ogni essere umano si dà sin dalla nascita. Il bambino piange in un certo modo per ottenere una cosa oppure in un altro modo per volerne un'altra e il genitore o chi lo assiste deve saper riconoscere i diversi tipi di pianto.

D'altra parte anche il bambino vuole esprimersi, solo che, appena nato non conosce ancora le parole e ricorre a gesti o emozioni attraverso il suo corpo, che magari neanche lui

sa, ma che sperimenta piano piano per le diverse situazioni capitategli.

Quando poi crescerà non avrà più il problema di sapersi esprimere, ma ne avrà altri che affronterà un po' alla volta nel corso della sua vita.

È chiaro che se le regole che ognuno si dà sono sbagliate o non si possono fare in pubblico ci vengono corrette da genitori o, in alcuni casi, dai nonni.

Poi si dovrà rendere conto, anche con l'aiuto dei genitori, che ormai quelle "regole" non saranno più valide perché non potrà farne uso quando un giorno sarà nella società.

Quindi dovrà abbandonarle proprio per il fatto che è proibito usarle all'interno della società. Secondo me, però, una persona che da una certa età in poi "abbandona" queste regole in verità continua a farle, in qualche modo vivere dentro di sé perché vogliamo sempre quando è possibile esserlo, essere bambini perché in fondo lo siamo anche se non lo ammettiamo mai o difficilmente perché ci vergogniamo, chissà di che poi.

Le regole sociali sono quelle che ci vengono imposte per forza. Per esempio se un adulto durante una riunione condominiale ha improvvisamente voglia di mangiarsi un gelato o qualsiasi altra voglia, certo che non può farlo e trattiene la sua voglia per saziarla in un secondo momento. Se la stessa persona ha la stessa voglia ed è in compagnia di amici è più predisposto nel comprare un gelato e non ci pensa più di tanto se è può sembrare giusto o non a gli occhi degli altri.

Dopo tale cosa esposta è chiaro che prima o poi tra le regole proprie e sociali avviene uno scontro. C'è una verità molto esplicita che si rispecchia sempre nella mentalità degli uomini e cioè che l'istinto del piacere e di evitare il dolore è naturale".

Sesso: F

Età: 15

“Le regole sono importanti per ogni persona perché, se non ci fossero, ogni persona farebbe quello che gli pare. Le regole sociali ci sono dappertutto. Per esempio a scuola ci sono varie regole come: portare la giustificazione per le assenze, non fumare, comportarsi civilmente.

Le regole proprie sono quelle individuali. Nella mia famiglia ci sono alcune regole che secondo me sono ingiuste ad esempio: non fare i compiti con la televisione accesa, neppure dopo aver cenato.

Sono i miei genitori che fanno le regole proprie della mia vita. Queste regole non sono scritte, quindi possono essere cambiate.

A parte questo, i miei genitori non sono molto severi né tartassanti, ma fanno capire le proprie ragioni”.

Sesso: M

Età: 14

“Sono un ragazzo di 14 anni e mezzo

Ho un mucchio di problemi, a casa a scuola con gli altri.

A casa i miei genitori non riescono a capire che sto crescendo e ho delle esigenze.

A scuola ho dei problemi con i voti, si recuperano, non sono gravi, ma i miei genitori me lo fanno pesare talmente tanto che mi fanno venire lo sconforto totale, tanto che mi fanno passare le mie ambizioni più belle; poi ci si mettono anche i professori che ti mortificano all’infinito.

Con gli altri ho un rapporto poco bello, però ci sono gli amici più cari e amici antipatici, con gli amici più cari ho un rapporto stupendo.

Io non posso analizzare sempre la mia vita, allora in casa (dopo varie discussioni) mi comporto normalmente, invece per i miei non posso perché mi dovrei mortificare sempre e allora succedono altre discussioni per il comportamento, e io mi stufo! Io non posso a 15 anni pensare solo alla scuola, io mi interesso all’arte, alla musica (suono il piano), al teatro; e a tante altre cose che mi interessano.

Per fortuna che ho un’amica che mi ascolta, se no! Non ce la faccio più: i professori sono assillanti, i genitori oppressivi e gli amici che alcuni scassano e non.

Che scatole. Dicono che i soldi portano la felicità. In parte è vero perché io ne ho e sono felice ma non bastano, ci vuole molto in più!”.

Sesso: F

Età: 15

“Un bambino appena nasce non ha a disposizione per se stesso un bagaglio di regole; quindi l’educatore stesso deve creargliele, in modo che possano aiutarlo nella vita. Quando un bambino è molto piccolo ha poche regole ad esempio se ha soltanto un anno, anche se si mette il pollice in bocca, il genitore non lo sgriderà, anzi proverà gioia nel vederlo; quando invece un bambino è già più grande, il genitore che lo vede mettersi il dito in bocca reagirà in un altro modo. Queste sono quindi regole proprie, che via via che uno cresce si modificano sempre. L’altro tipo di regole sono quelle sociali, cioè quelle che si devono rispettare stando insieme ad altri, cioè insieme ad un gruppo. Ad esempio, un ragazzo\a che sta in una compagnia si deve sottoporre anche a delle regole sociali; se ad esempio qualcuno vuole andare al cinema mentre altri vogliono andare in montagna, alcuni devono sottostare anche ai desideri degli altri. Entrambi tipi di regole sono essenziali, perché aiutano a vivere in serenità sia con se stesso che con gli altri”.

Sesso: M

Età: 15

“A parer mio – come per altri ragazzi – vi sono delle regole proprie (ovvero situate dentro ognuno di noi) e delle regole sociali, le quali vanno rispettate e in un certo senso manifestate al di fuori di noi stessi – con le altre persone in particolare. Io personalmente e fortunatamente, riesco a coniugare abbastanza bene questi due tipi di regole e ciò lo si può vedere dal fatto che rispetto sia le regole ‘esterne’ alla mia persona, quindi le accetto, ma tengo anche conto di quelle che porto dentro di me da quasi 15 anni, che ho imparato in parte a scuola, in parte a casa grazie ai miei familiari. Anche se può non sembrare, tra questi due tipi di regole vi sono differenze che io stesso ritengo abbastanza importanti per capire le divergenze a cui esse tendono. Le regole proprie, come ho già detto, si imparano in particolar modo tra le mura domestiche ed io, personalmente, non per vanto proprio, ne ho imparate molte, come, ad esempio, quella di non parlare mai a bocca

aperta quando mastico qualcosa, o di non interrompere mai il dialogo tra due persone, o, ancora, quella di dover salutare cordialmente dei nostri conoscenti per educazione.

Al contrario, le regole sociali sono quelle che ho imparato vivendo nella società, con i miei coetanei, ed anche di queste ne ho un largo repertorio, così vasto che un giorno o l'altro potrei pubblicare un galateo di regole da osservare nella società, senza esagerazione alcuna.

Una prova di regola sociale sono gli stessi cartelli stradali che vediamo ogni giorno per strada, i quali simboli rappresentano norme che appunto vanno rispettate obbligatoriamente.

Certo, questa era solo una piccola regola sociale in confronto alle altre che, a elencarle, impiegherebbero più di una pagina di questi fogli. A differenza di queste ultime le regole proprie possono anche non essere rispettate facendo però andare incontro alla maleducazione il soggetto che non le ha rispettate.

Ma le proprie regole hanno anche il vantaggio di poter esser plasmate come più le gradiamo, ed è proprio questo il motivo per cui ognuno ha un proprio carattere ed è diverso da qualsiasi altra persona.

Queste sono le mie concezioni delle regole fondamentali per vivere al mondo di oggi”.

Sesso: M

Età: 15

“Ognuno di noi ha delle regole proprie che rispetta.

Queste, infatti sono quelle che si trasgrediscono di meno, al contrario di quelle sociali che spesso non vengono rispettate, come ad esempio buttare per terra dei rifiuti, non rispettare il prossimo... Secondo me le regole possono variare a seconda della persona, del sesso o dell'età: un neonato la prima cosa che fa è stare insieme all'educatore, perché si sente sicuro, mentre un ragazzo di 14 anni preferisce stare con i suoi coetanei che con i genitori. Come ho già detto, tutto può variare anche dal sesso, un uomo, un ragazzo ha delle regole differenti da quelle di una donna o di una ragazza.

Infine penso che le regole possono variare a seconda della persona, o più precisamente dal carattere”.

Sesso: M

Età: 14

“Da un po’ di tempo a scuola seguiamo un corso di psicologia. Durante queste ore parliamo delle regole proprie, delle regole sociali e degli scontri che ci possono essere tra di esse.

Nell’ultima lezione, però, abbiamo affrontato un altro argomento riguardante il gruppo con cui usciamo.

La professoressa ha chiesto ad ognuno se era individuale o se si lasciava trascinare dal gruppo.

Da questa inchiesta sono venute fuori molte opinioni tra le quali molte si scontravano tra di loro.

Io penso che il ‘gruppo’ sia un posto di rifugio dove ci si può sfogare.

Nel gruppo molte volte, almeno nel mio caso, si va dove la maggioranza è d’accordo, ma in alcuni casi bisogna sapere anche prendere delle decisioni individuali soprattutto quando la maggioranza vuole fare delle cose illegali, molto spesso per mettersi in mostra davanti agli altri (cosa che non succede spesso da me).

Secondo me anche nel gruppo si possono vedere degli scontri tra le regole che ognuno si dà e quelle “sociali” (inteso come decisioni del gruppo).

Io di solito non faccio niente di illegale, almeno credo. Secondo me alcuni ragazzi commettono degli errori perché sono trascinati da altri e perché pensano che se non fanno quella cosa sono considerati inferiori rispetto a chi l’ha fatta, ma io non la penso così”.

Sesso: F

Età: 15

“Regole Personali: le mie regole personali sono quelle, ad esempio, di cercare di passare a scuola, di andare ogni giorno agli allenamenti, studiare, andare d’accordo con i genitori.

Per me le regole personali sono tutte quelle che ci permettono di vivere meglio, di fare tutto ciò che ci fa bene e che ci rende felici.

Come persona io sono una ragazza che si sa accontentare perché, a parte le cose necessarie e gli impegni che ho preso,

rinuncio quasi sempre alle uscite pomeridiane e notturne con gli amici per stare con il mio ragazzo.

Regole Sociali: le mie regole sociali sono quelle, ad esempio, di non ferire mai i sentimenti delle persone care o che mi circondano, di portare a tutti rispetto, di non essere razzista, di essere sempre disponibile al momento del bisogno di amici o chiunque sia il bisognoso, infatti proprio per questo ho molti amici. Per me la cosa fondamentale è quella di trattare le persone come se fossero tutte la stessa persona, poi a loro volta queste devono ricambiare la disponibilità altrimenti le cose cambiano nei confronti di questa persona”.

Sesso: M

Età: 15

“Secondo me le regole proprie sono le regole istintive dei bambini, che tendono a soddisfare i propri piaceri, senza tenere conto degli altri (ad esempio voler giocare quando e quanto vogliamo, con chi e come). Invece le regole sociali sono le regole che ci vengono insegnate dai genitori nell’ambito familiare, dagli insegnanti nell’ambito scolastico; e anche dal parroco e dai catechisti nell’ambito religioso e che riguardano il modo di vivere nella società e quindi con le altre persone (non danneggiare gli oggetti degli altri, mantenere un certo comportamento in chiesa etc).

Le mie regole sono spesso in contrasto con quelle sociali, perché variano a seconda di quello che mi piace e non mi piace fare e sono incompatibili per la loro differenza: non andare a scuola o andarci poche volte in un anno; e frequentare solo le materie che mi piacciono

Le regole proprie infatti, consistono in: svegliarmi a che ora voglio, giocare al computer quando mi va, andare poche volte a scuola, uscire quando mi piace, andare a letto a che ora voglio; in poche parole: fare ciò che più mi piace. Invece quelle sociali spaziano un po’ ovunque: dalle regole stradali a quelle comportamentali, sino a quelle linguistiche.

Nella mia vita però infrango spesso le regole sociali per seguire quelle proprie, ad esempio nel linguaggio o nel comportamento di tutti i giorni.

Ma è anche vero che le regole che noi creiamo, sono sbagliate secondo i criteri con cui ci vengono insegnate le regole sociali; i famosi “questo è bene, questo è male”.

Perciò le nostre regole vengono accettate se non danneggiano gli altri e seguono i criteri di quelle sociali, altrimenti vengono scartate e fatte diventare sbagliate”.

Sesso: F

Età: 15

“Cara dottoressa, come può vedere ho seguito il suo consiglio e le ho scritto questa lettera se così si può chiamare!

Nel rapporto con gli altri, ho un mio ‘metodo’: ad un primo impatto, io non mi sono mai fidata di nessuno poi, naturalmente, andando avanti nel conoscersi, capisco se questa persona è fidata o meno.

In famiglia sono abbastanza chiusa: a differenza di alcune mie amiche, io non considero mia madre come una delle mie migliori amiche, alle quali vado a dire i miei problemi e a chiedere consigli. Naturalmente non la estraneo totalmente dalla mia vita, ma mi limito a non raccontarle i miei fatti personali, le mie esperienze, perché penso che ognuno debba far le proprie scelte con la propria testa senza dipendere dagli altri.

Ho paura infatti che alla fine, raccontando tutto a mia madre, i suoi consigli si trasformino in obblighi e questo non mi andrebbe giù”.

6. Dal paradiso ormonale all'inferno ormonale.

“A qualche mese di vita, il bambino comincia a conoscersi: scopre la bocca che per lui è una cosa molto piacevole, poi mani e piedi. Sta ore e ore a guardarli, a girarli e ... poi la voce.

Ascolta i suoi vocalizzi con divertimento: è molto bello vedere un bambino che comincia a conoscersi e si piace. Secondo me via, via che si cresce si perde tutta questa stima personale...”

Riflessione scritta di una studentessa di 14/15 anni

“Una delle paure più ricorrenti nei ragazzi e nelle ragazze della nostra età è quella di non riuscire ad essere accettato/a dagli altri per come sei veramente... Per questo molte ragazze si nascondono dietro a una maschera, molte volte per paura e per mostrare il loro lato più duro, quello senza paura di niente, della persona forte e impassibile, mentre altre volte lo fanno per essere accettate”

Riflessione scritta di una studentessa di 14/15 anni

Che cosa è successo fra la considerazione della prima studentessa sulla percezione di benessere corporeo che un bambino ha di sé e quanto riferisce la seconda?

Negli anni che precedono l'adolescenza, come si è scritto nel primo capitolo, i bambini spesso denunciano i loro disagi relazionali, ma non sempre ricevono la giusta attenzione.

Gli ingorghi nelle vie della comunicazione per gli “stop” a una sovrabbondanza di emozioni più presente nell'infanzia, potrebbero aver bloccato la conoscenza di sé, la loro socia-

lizzazione e quindi la crescita e l'autostima dipendente dal benessere emozionale e non dalla perfezione.

Si è parlato, allora, del soggetto bloccato in una difesa passiva e silente e del soggetto che dichiara guerra al mondo sempre e comunque (il bullo).

I ragazzi stessi li hanno individuati fra loro e quando uno studente alla fine degli incontri alla domanda: "Ti sono piaciuti?"

Ha risposto: "Sì, ora io non ho più paura dei miei compagni", guardandoli direttamente negli occhi, ne siamo rimasti molto soddisfatti.

Non capita sempre, ma se è avvenuto, si ripeterà.

Quando la natura completa la maturazione sessuale con la produzione di estrogeni e testosterone e conseguenti e profondi cambiamenti morfologici, dotando della capacità di riprodursi, ne deriveranno pressanti richieste psicologiche: un'identità più precisa, nuove relazioni con il proprio corpo e con gli altri.

Se un soggetto non è ben radicato nel corpo, a causa di cattiva gestione o blocco delle emozioni, proprio nell'adolescenza può prendere il sopravvento l'attività mentale e la massima capacità di astrazione che li rende così insicuri e soggetti a gravissime turbe psicologiche. Per questo spesso danno molta importanza a come appaiono.

Ma purtroppo all'arrivo dell'adolescenza il pregiudizio è già pronto: "la colpevole è lei".

Pochi pensano che non è tanto il famoso "terremoto ormonale", il colpevole, ma il problema potrebbe essere su quale terreno il terremoto arriva cioè su adolescenti gravemente carenti di autostima e non coscienti dei loro comportamenti e risorse utili a fuggire o a evitare una situazione pericolosa o minacciosa.

A tal proposito la neuroscieziata Candace Pert nell'opera "Il tuo bambino" di M. Sunderland ha scritto: "ciascuno di noi ha a disposizione ... una stupefacente farmacia personale, da cui attingere a un costo praticamente nullo tutti i farmaci di cui abbiamo bisogno per gestire mente e corpo. Ma può anche accadere che alcuni individui, a causa dell'eccessivo stress relazionale vissuto durante l'infanzia, non abbiano accesso ad alcune sostanze chimiche presenti nella "farmacia della mente" quali ad esempio gli oppioidi e l'ossitocina".

È probabile che tutte le relazioni affettuose dipendano da processi basati sugli oppioidi rilasciati nel cervello.

In genere i mammiferi (compreso l'uomo) preferiscono trascorrere il tempo con chi stimola in loro il rilascio di elevate quantità di ossitocina e di oppioidi.

Questi ultimi, in associazione con l'ossitocina e altre sostanze chimiche endogene prodotte dal corpo e dal cervello, sembrano essere i principali responsabili del benessere; potrebbero influire sulle percezioni del cervello, attenuando nel soggetto qualunque tipo di preoccupazione, disponendolo a uno stato di assoluta tranquillità fisica e mentale.

E allora dal paradiso ormonale all'inferno ormonale il passo è breve.

Margot Sunderland autrice del libro "Il tuo bambino" scrive: "una disciplina rigida, senza possibilità di relazionare, impartita da educatori che gridano regolarmente con ordini e critiche spesso con un'espressione adirata sul volto, può provocare nel bambino frequenti stati di paura e di collera; in questi casi, il rilascio nel cervello di oppioidi e di ossitocina può subire un arresto.

In carenza di tranquillità il bambino si sentirà costantemente insicuro e minacciato."

"Il senso di insicurezza provato dal bambino può diventare il suo metro di giudizio nei confronti di sé e degli altri".

Negli anni che seguono lo stress potrebbe cronicizzarsi e manifestarsi nel periodo adolescenziale con disturbi di ansia generalizzata fino all'attacco di panico, insicurezza, aggressività esplosiva, minor rendimento negli studi, indifferenza, cattivo rapporto con il proprio corpo, disinteresse, inattività; comportamenti a rischio per sé stessi e per gli altri, disturbi del giudizio, comportamenti inappropriati in società.

Quando ho pensato a un programma ispirato agli ultimi risultati delle neuroscienze, in particolare al cervello emotivo, già percepivo che nei ragazzi avrei trovato una carente modulazione delle emozioni.

Ma dai ragazzi stessi mi doveva arrivare una grande gioia.

Le informazioni che io davo sul cervello e in particolare sul cervello emotivo le recepivano con facilità e quando dopo due

incontri in una classe ragazzi di 14 anni mi hanno portato un disegno che dimostrava che mettevano in relazione cervello e comportamento ho cominciato a pensare che forse ero sulla strada giusta. La bibliografia non mi era di aiuto, essendo il mio esperimento, credo, il primo in Italia. Solo la risposta dei ragazzi sarebbe stata la conferma e il loro miglioramento nel comportamento e nell'apprendimento.

Il dialogo a cui non erano mai abituati è diventato la forma relazionale normale dello stare insieme sia tra loro, con me e con l'insegnante.

Ho saputo in seguito, dai genitori che alcuni di loro avevano portato il dialogo anche nella propria famiglia.

Allora ho imparato anch'io un'altra cosa: che la famiglia complessata, vergognosa di chiedere aiuto agli esperti era accessibile, in alcune situazioni, all'aiuto che viene dal basso, senza cattedre.

Intanto il rendimento migliorava, l'ansia diminuiva e i cosiddetti "buli" avevano difficoltà a mettere radici su quei terreni.

Una studentessa ha detto: e i pensieri rincorrono i pensieri.

Un altro importante cambiamento del cervello adolescente riguarda le fibre nervose che iniziano a rilasciare dopamina, neurotrasmettitore che provoca soddisfazione ed euforia, euforia che potrebbe essere corresponsabile, in una prima gestione, nelle fughe dei ragazzi, dalla realtà all'insegna dell'onnipotenza, fino a sfiorare il rischio.

Per ottenere soddisfazioni più complesse si deve pianificare e rischiare ed è per questo che durante l'adolescenza il cervello inizia a coinvolgere nei percorsi della dopamina anche la corteccia prefrontale sede della pianificazione e dell'autocontrollo.

Quando gli adolescenti dovranno prendere decisioni, attiveranno oltre la corteccia prefrontale, un'area posteriore, il solco temporale superiore correlato alla predizione di azioni future basandosi su quelle passate.

Speriamo che nelle esperienze passate il processo educativo abbia ben operato e che sia stato fatto con gli adolescenti un buon tagliando emotivo, per quest'ultimo cambiamento che non avviene simultaneamente.

Che gli adolescenti siano a conoscenza dei loro comportamenti e risorse utili a fuggire o a evitare una situazione pericolosa o minacciosa.

E soprattutto che nel lungo dialogo che dovrebbe cominciare dalla nascita siano sempre loro i diretti interlocutori per ascoltarsi e ed essere ascoltati e non rimanere isolati in un io che senza gli altri in un intensa vita relazionale non può conoscersi e riconoscersi e crescere e non cadere nella trappola di un neonato potere decisionale spesso molto sensibile ai sogni miraggio. Poi forse più coscienti, piano, piano raggiungeranno il loro equilibrio.

9. Gli insegnanti chiedono come migliorare il loro ruolo di educatori. Anche i genitori chiedono.

I ragazzi avevano avviato la conoscenza delle proprie emozioni. Nei loro scritti e nei loro dialoghi la conferma che molti avevano recepito quanto si era detto, l'avevano fatto proprio e l'avevano saputo esprimere in modo molto chiaro.

Ora rimaneva un grande punto interrogativo: dove e come i ragazzi avrebbero potuto sperimentare meglio le nuove conoscenze acquisite?

Due territori importantissimi sono la famiglia e la scuola, e poi naturalmente ogni altro luogo di ritrovo come un centro sportivo, un centro ricreativo, la parrocchia, il gruppo degli amici, la discoteca, ecc...

La prima fase era stata di conoscenza e nel ricordo di come si erano gestite le emozioni per riflettere se fosse stato possibile, alla luce delle nuove informazioni, usarle in modo diverso più produttivo: ma ora al presente?

Qualsiasi persona, qualsiasi situazione ci può offrire occasioni per sperimentare il nostro relazionare.

Può essere un libro, un brano di musica, un film, una parola: tutto può mettere a fuoco il nostro subconscio se arriva al momento giusto e nel modo giusto.

Io mi stavo muovendo in queste due istituzioni: la scuola e la famiglia.

A scuola il primo incontro era stato con i ragazzi: l'avevo voluto con loro, perché come ho scritto nei capitoli precedenti, speravo proprio che gli adolescenti potessero essere, loro stessi gli interlocutori: era avvenuto.

La scuola, grande lente d'ingrandimento dei disordini emotivi, riunisce moltissimi ragazzi e per lungo tempo e potrebbe offrire ai molti bambini che non hanno goduto del calore e della

regolazione emozionale dei genitori una seconda opportunità di sviluppare il cervello sociale.

Il secondo appuntamento era con gli insegnanti.

Temo che la scuola non si sia ancora resa conto che il rendimento dei ragazzi, il rapporto con gli altri e con le regole è proporzionato allo stato di salute delle loro emozioni.

Gli insegnanti che avevano scelto di collaborare, di essere presenti a turno agli incontri, potevano intervenire, partecipare, fare proposte e fra un incontro e l'altro avrebbero anche potuto riprendere con i ragazzi quanto si era detto portando il loro contributo.

Alcuni avevano subito compreso che la scuola è uno dei luoghi più appropriati per l'uso delle emozioni e dei sentimenti, gestivano le nuove informazioni anche per un diverso approccio con le materie scolastiche.

Eravamo poi d'accordo che compito dell'insegnante non è solo quello di trasmettere il sapere, ma: ha il ruolo importantissimo di facilitatore, ruolo a cui non dovrebbe mai rinunciare.

Gestisce un gruppo con le varie dinamiche e i conflitti che può avere: conflitti che uno studente può portare da casa, conflitti che si creano a scuola.

Fin dalla scuola materna è importantissimo educare il "cervello sociale" dei bambini e continuare poi in tutto il percorso scolastico.

Il cervello "sociale" costituisce la "somma" dei meccanismi neurali che presiedono alle nostre interazioni, ai nostri pensieri e sentimenti verso le persone: infatti ogni volta che stabiliamo un contatto viso-viso, oppure voce-voce o pelle-pelle con un'altra persona i nostri cervelli sociali si connettono e interagiscono.

Quando due persone interagiscono a tu per tu, il "contagio emotivo" si diffonde attraverso i circuiti neurali multipli, i quali agiscono in parallelo all'interno del cervello di ogni persona.

Questi sistemi di contagio emotivo coinvolgono tutta la gamma dei sentimenti: gioia, tristezza, paura, rabbia, aggressività, invidia, amore, ostilità, compassione, assistenza, ecc... Konrad Lorenz ha scritto che se vogliamo conoscere una nuova specie, dobbiamo attivare una relazione sociale.

Al contrario, la mancanza di gratificazioni, di buone relazioni sociali, di emozioni e azioni positive danneggia il sistema neuronale e la salute.

Quindi in una classe, atteggiamenti di prepotenza che sono spie di serio disordine emotivo nel soggetto che prevarica e di grave falla, dei meccanismi difensivi nel soggetto che subisce non devono passare sotto silenzio e l'importanza del limite va ribadita ogni volta che sia necessario.

È importantissimo che l'insegnante non sottovaluti o trascuri questi episodi e attraverso il dialogo con i ragazzi si adoperi per una rivisitazione delle emozioni e delle regole di una buona convivenza affinché non solo i soggetti implicati, ma tutto il gruppo ne possa beneficiare.

A proposito di episodi di prepotenza che si erano verificati in una seconda media abbiamo scelto, oltre il dialogo e la discussione che ne è seguita sugli aspetti delle relazioni interpersonali, e le conseguenti e soprattutto proporzionate punizioni, di fare anche un esempio pratico che potesse essere chiarificatore e facile da memorizzare.

Si è parlato agli studenti di neuroplasticità, grande scoperta delle neuroscienze, del cervello con un esempio "spero accettabile" perché comprendessero bene.

Ho portato in una classe della pasta di pane lievitata con la quale si sono modellati due cervelli. Poi due studenti hanno preso ciascuno nella mano sinistra uno dei cervelli di pasta di pane e, mentre dialogavano con garbo o no, con la mano destra lavoravano sulle superfici modellando e rimodellando per rappresentare che in ogni loro incontro o scontro verbale o anche solo di sguardi i cervelli che si connettevano nella comunicazione, modificavano alcuni circuiti neuronali e in quel momento si è spiegato loro che se il dialogo era ben condotto si attivavano anche sostanze favorevoli al benessere dell'organismo come l'ossitocina e gli oppiacei in caso contrario sostanze dannose come gli ormoni dello stress.

Mentre si faceva quest'esperimento il soggetto che non aveva saputo controllarsi nel rapporto con un compagno rivolgendosi all'insegnante ha detto sottovoce: "Sta parlando di me?".

L'esperimento, forse, era riuscito.

Si è provato a fare questa rappresentazione perché gli studenti comprendessero e ricordassero meglio che era molto importante provare a risolvere un conflitto con un buon dialogo di cui ne avrebbe beneficiato tanto il singolo quanto il gruppo.

E quanto sono dannose e potrebbero lasciare il segno le violenze psicologiche e corporali. Riflessioni scritte dai ragazzi dopo l' "esperimento":

- 1) Il cervello è plastico, cambia alcune sue strutture a seconda delle emozioni che si hanno, se queste non vengono espresse possono fare danni alle persona, tipo malessere nella persona e di conseguenza nei rapporti con gli altri. Il cervello produce sostanze buone se facciamo esperienze buone ,nocive se le esperienze sono negative. *(sesso M anni 12)*
- 2) Il cervello è plastico cioè si trasforma in vari modi a seconda se si è sottoposto ad un piacere, ad un'offesa o ad un dolore. *(sesso M anni 12)*
- 3) Adriana ci ha spiegato tante cose nuove e abbiamo imparato che con l'approccio sbagliato, la conversazione si può trasformare e che non bisogna disturbare una persona perché se lo fai ripetutamente l'altro può reagire e non sempre positivamente. *(sesso M anni 13)*
- 4) Adriana ci ha detto una cosa che riteneva molto importante perché l'ha ripetuta più volte: "il cervello è plastico".
- 5) Questo incontro mi ha istruito su quest'aspetto in cui, se devo essere sincero, ero un vero ignorante!!! *(sesso M anni 12)*
- 6) Adriana con la pasta di pane ha fatto un cervello e ci ha spiegato che secondo come ti senti e che emozioni provi il cervello cambia alcune strutture come se avesse dei canali "tipo" Venezia ,con tutte le sensazioni che cambiano. *(sesso F anni 12)*

Quando ho incontrato gli insegnanti per la prima volta abbiamo insieme convenuto che era bene non avere troppe

aspettative, tenere sempre presente i nostri limiti, fare questi incontri con molta naturalezza perché quanto si faceva era un normale approfondimento del percorso educativo.

Ho pensato che gli insegnanti che partecipavano a questi incontri avevano un'occasione unica, un vero corso di formazione, perché basato sull'esperienza diretta.

Negli incontri non mi è capitato di vedere i ragazzi frenati o in imbarazzo per la presenza del docente.

Tra un incontro e l'altro io e i docenti avevamo sempre scambi di opinioni. Molti che si erano appassionati mi hanno chiesto bibliografia, aggiornamenti e i risultati delle più recenti ricerche scientifiche in questo campo.

L'insegnante mantiene tutta la sua funzione pedagogica e didattica quando riesce ad usare il relazionare nell'insegnamento e a tenere il cervello sociale in continuo "allenamento".

Non smetterei mai di ripetere poi quanto sia importante per le emozioni e i sentimenti, il cervello sociale, la continua esperienza e quanto l'attenzione a tutto questo potrebbe potenziare l'apprendimento.

Insieme agli insegnanti, poi, abbiamo deciso che dovevamo mettere al bando due cose: il "buonismo" e i "miracoli psicopedagogici".

Il buonismo che ci ha affascinati specialmente in gioventù, quando ognuno seduto in poltrona, sognava di diventare un missionario, non è di aiuto anzi può creare situazioni di dipendenza in chi lo riceve.

Invece potrebbero essere importanti nel relazionare gesti di bontà, di comprensione, di gratificazione, di solidarietà, di fiducia, di empatia.

Per i "miracoli psicopedagogici" mi è capitato più di una volta, che alcuni insegnanti, dopo avermi avvicinata con molta discrezione, mi dicessero: "ho una classe difficile, se lei potesse faremmo un incontro per risolvere i nostri problemi".

Rimango sempre molto sorpresa da questa proposte.

Com'è possibile risolvere con un incontro, tutto? In passato purtroppo la gente è stata abituata alla "favola" degli esperti che arrivano e in breve risolvono ogni cosa.

Spesso in televisione si sente dire che una ragazzina che ha subito abusi sessuali, poi seguita da un esperto recupererà bene.

Fosse così facile!

Ci sono interventi che potrebbero innescare il “colpo di fulmine” psicopedagogico.

A volte, dopo aver visto un film, usciamo con una finestra in più aperta sulla nostra anima, oppure può accadere sentendo una musica, leggendo un libro che come disse un ragazzo, mi ha tutto scombuscolato.

Non sempre è così. Ci sono situazioni complesse per le quali è necessario molto, molto tempo. Ai ragazzi stessi io dicevo: “quanto sentite oggi vi può essere utile subito, tra un mese, tra un anno, tra dieci anni, io non lo so”.

Quindi concediamo, e l’esperienza ci permette di crederlo, che ci potrebbe essere questo colpo di fulmine.

Qualsiasi cosa può determinarlo, come abbiamo detto prima.

Un odore, una musica, un incontro, una frase udita al mercato ecc.... ma potrebbe anche non accadere.

Desideravo molto aprire un dialogo anche con la famiglia, che spesso è vittima di due pregiudizi molto estremi.

Da una parte è colpevole di tutto e tutto quanto avviene di sbagliato, le è attribuito; dall’altra gode di onnipotenza, per cui quando c’è un problema tutti dicono: “lo deve risolvere la sua famiglia” (mi sembra, senza neanche forzare troppo, che in questo ci sia una contraddizione). Non esiste la famiglia ideale.

Freud disse che l’adolescente voleva credere alla famiglia perfetta .

La famiglia assolve la sua funzione, ed è già un miracolo, quando riesce a creare fra i suoi componenti un buon relazionare e si ricorda che è il primo “tribunale dei ragazzi”, quindi non dovrebbe mai eccedere in critiche e giudizi.

Volevo solo incontrare la famiglia con la sua umanità al di fuori dei ruoli.

Quando ho chiesto degli incontri con i genitori, insegnanti di buona volontà hanno cercato di organizzarli.

Sempre con piccoli gruppi, una classe alla volta.

Non amo le mega-riunioni dove ci sono facilmente le grandi confessioni, le grandi colpevolizzazioni, le grandi assoluzioni.

Abbiamo avuto incontri molto informali da genitori.

Non parlavo mai di uno studente in modo particolare, ma dialogavamo su tanti aspetti dell'educazione ed io insistevo molto sull'importanza del relazionare e dell'ascolto.

Non sanno niente di questo. Quest'anno in un incontro in una scuola media, delle mamme mi hanno fatto una richiesta molto importante e molto saggia: "Ci dia informazioni per educare i nostri figli maschi a essere meno dipendenti, più autonomi insomma meno mammoni".

A quella riunione erano presenti 28 mamme e due papà.

Le ho guardate incredula, era la prima volta che delle mamme mi facessero questa richiesta.

Un anno prima a un congresso presso l'Aula Magna dell'Università di Firenze, in piazza San Marco, una congressista a conclusione della sua esposizione, disse che bisognava stare attenti alla crescita della centralità della figura femminile

La frase suscitò molte reazioni e alcune presenti chiesero una spiegazione.

La congressista non rispose, forse aveva finito il tempo a disposizione.

Pensai che la frase fosse stata detta in modo incompleto.

Specialmente nell'adolescenza, ma anche prima, la figura materna per tanti motivi (amor di pace necessità varie, padre che svicola) si occupa da sola dell'educazione dei figli, anche di quella sessuale; non pensa che potrebbe trasmettere solo un modello femminile.

È stato molto importante che queste mamme facessero la richiesta a scuola, ribadendo la loro fiducia nell'istituzione.

I genitori chiedono, vogliono essere informati. Penso ne abbiano diritto.

10. Abbasso la scuola! Evviva la scuola.

“la burocrazia vuole che tu debba iniziare nell’ignoranza, e perseverare nonostante la conoscenza”.

Gli studenti avevano veramente familiarizzato con gli incontri individuali senza mai abusarne: chi rimaneva in classe non guardava il compagno che mi raggiungeva in un’altra stanza o nel corridoio in modo sospettoso e malizioso, anzi aspettava con impazienza il proprio turno. Si erano abituati.

Era una consuetudine accettata che tutti potessero usare quei 10\15 minuti in cui era consentito parlare di ogni argomento.

Parlavano della famiglia, dell’andamento scolastico e molto della loro vita sentimentale specialmente le ragazze.

Ricordo che una ragazzina di 14 anni molto alta, con lunghi capelli neri mi raccontò di avere una storia con un ragazzo “grande” di 16 anni e che questa durava da due settimane.

Poiché lei era stata assente per una breve malattia, al rientro il suo ragazzo l’aveva trascurata. Ora lei si e mi chiedeva se il ragazzo poteva essersi offeso perché lei non gli aveva telefonato per spiegargli la ragione della sua assenza.

In un primo momento ho ceduto all’umorismo e le ho detto: “guarda che Meucci il telefono l’ha inventato per tutti!”. Poi davanti al suo sguardo che non accettava questa battuta, ho aggiunto che forse il suo ragazzo nutriva per lei solo una profonda affettuosa amicizia.

Mi rispose: “sono sicura che mi ama, perché l’ha scritto sulla lavagna!”.

Ho pensato che anche l’arredamento simbolico della scuola può ufficializzare un sentimento, nei suoi mobili conserva il prestigio istituzionale.

Questo lo ricordo sempre come un episodio molto garbato pieno di poesia alla Peynet.

In questi incontri individuali era inevitabile che alcuni studenti parlassero di sofferenze profonde, di situazioni di forte tensione e ansia, di preoccupazioni, di un segreto tenuto in silenzio per lungo tempo.

Con gli insegnanti ci siamo chiesti come rispondere?

Quando un soggetto (qui parliamo di un adolescente) vive un momento di intenso disagio che può essere caratterizzato da cattivo riposo, da disordini alimentari, da ansia, da difficoltà a concentrarsi, da pianto frequente, da tristezza profonda, come ha scritto una studentessa: “qualche volta a casa mi sdraio sul letto e penso a molte cose, ma soprattutto a quando questo finirà ed io non ci sarò più”.

La scuola che cosa può fare?

Era chiaro per me e i docenti che dovevamo subito chiedere al soggetto se ne aveva parlato con il suo medico di famiglia, o con il suo pediatra, o se aveva qualche esperto che lo stava seguendo fuori scuola o qualche centro a cui rivolgersi o se la famiglia ne era al corrente.

La famiglia spesso non si accorge o non se ne è accorta, perché, come spesso succede in questi casi atteggiamenti e comportamenti sopra le righe vengono classificati seguendo il percorso aneddotico delle cronache familiari.

Maria ha l'ossessione dell'ordine, perché era così anche la zia Giovanna.

Giuseppe non riesce a stare fermo perché anche il nonno paterno non ci riusciva.

Il ragazzo ha un tic perché è dispettoso.

Ora, questo può essere utile come riferimento, perché in ognuno ci possono essere delle familiarità con vari tipi di disturbi, ma qualche volta chiediamoci se questi disagi non abbiano anche una forte componente ambientale relazionale.

Si trascurano spesso due aspetti: parlare con un esperto subito ed essere molto attenti alla situazione ambientale, di lavoro e affettiva in cui un soggetto vive.

La stessa cosa avviene a scuola.

Questi ragazzi non avendo ancora parlato con nessuno delle loro difficoltà, ma avendo ben compreso dagli incontri in classe che ognuno ha la possibilità di percorsi propri, di tempi emozionali propri e che tutti possono vivere i momenti di difficoltà, riacquistando fiducia in sé e nel rapporto con me e l'insegnante decidevano di aprirsi a un dialogo sicuri di essere ascoltati, compresi e non giudicati.

Una studentessa di 15 anni ha scritto: "io di paure ne ho tante, per esempio il buio silenzioso, cioè il buio dove non c'è proprio nulla e non senti nulla come se fossi cieco\ a e sordo\ a. Ma c'è una sola paura che mi assale e mi fa pensare molto quella di essere sola, non avere nessuno che abbia fiducia in te e che quando hai un problema non ti stia vicino o che non consigli; in poche parole essere sola senza nessuno".

Se un ragazzo prova a socchiudere con molto pudore la porta della sua solitudine dove spesso per mesi, per anni, ha tenuto dentro problemi, dubbi, segreti, incertezze e vergogne cercando di ignorarli, sentendosi diverso dagli altri solo perché entrando in un locale ha avuto un senso di vertigine mentre gli altri gli sembravano forti e perfetti o che si è sentito inferiore di fronte alla spregiudicatezza apparente di un compagno solo perché non era in grado di fare altrettanto, è bene che trovi aperta la porta dell'ascolto e del dialogo.

Gli incontri con la classe, avevano dilatato il concetto di "normalità" per cui diveniva più facile per tutti parlare delle ansie, delle paure senza pensare che fossero debolezze, senza vergognarsi e senza sensi di colpa. Un aspetto importante nelle situazioni più complesse era che alcuni ragazzi coinvolti in momenti di difficile disagio non escludevano la scuola, non volevano abbandonarla.

Continuavano pur facendo fatica, pur ricevendo giudizi e votazioni negative, pur avendo più difficoltà a concentrarsi.

Allontanarli o anche trascurarli in questi casi sarebbe stato ufficializzare e aggravare i loro disagi.

Quando invece rimangono a scuola e da quelle situazioni in cui si sentono emarginati, cominciano a riprendere e a tessere un dialogo con i compagni, con gli insegnanti, è quanto di meglio ci si possa augurare.

Su questo abbiamo riflettuto molto io e gli insegnanti.

Se un ragazzo vive un momento di tristezza profonda come può la scuola rispondere?

Se questo accadesse nel mondo del lavoro (molti mi diranno che sono cose diverse, ma io non ne sono così convinta) lavoratori e professionisti potrebbero prendersi un o due mesi di riposo, potrebbero presentare un certificato medico. Mi sembra, per quanto ne so, che la scuola come istituzione non sia preparata a queste evenienze.

Ecco perché ho scritto "Abbasso la scuola".

Quando un soggetto si trova in difficoltà psicologiche spesso le sottovaluta oppure non ci crede. Se un ragazzino o una ragazzina sciando o praticando uno sport si frattura una gamba vedo con piacere che la scuola si organizza perché la classe del ragazzo trovi una collocazione a pian terreno, perché lui abbia un posto comodo da raggiungere e una sedia per appoggiare l'arto infortunato.

Ci si preoccupa che lo studente trovi nell'ambiente di lavoro ogni conforto possibile per continuare a frequentare le lezioni.

Se un ragazzo durante gli esami si trova in ospedale, la commissione vi si trasferisce.

Allora se un soggetto non riposa bene, ha disordini alimentari, vive una situazione familiare violenta e carica di tensioni, subisce violenze psicologiche, la scuola che cosa può fare? Non è sempre pronta a capire.

Resiste fortemente la "leggenda" che tutti i bambini sono felici e sereni; non si vuole credere alla sofferenza psicologica dei ragazzi.

Un giorno una ragazzina mi disse, dopo avermi spiegato la sua situazione di grande sofferenza: "mi aiuti, io chiedo aiuto alla scuola, non mi abbandonano come è successo l'anno passato alle medie. Vorrei che la scuola mi aiutasse a migliorare i rapporti con i miei genitori".

Come sempre io e gli insegnanti suggeriamo di parlare con il proprio medico di famiglia, potrebbe esserci anche un disturbo di natura organica, diamo l'indirizzo di un consultorio, consigliamo di rivolgersi ad un centro predisposto a interventi di terapia familiare.

Ma la scuola in queste situazioni quale ruolo ha? Non sottovalutiamo il fatto che rimane un territorio molto importante per mantenere la relazione con i compagni, per continuare a lavorare e per la presenza delle regole.

Se la scuola si disinteressasse il messaggio sarebbe che rifiuta un ragazzo in difficoltà.

È difficile pensare che i ragazzi abbiano problemi, dubbi, sofferenze, segreti vedendoli arrivare a scuola sgommando sullo scooter, dondolandosi sulle zeppe, con lo zaino sulle spalle in modo da sembrare invincibili.

Non bisogna fidarsi delle apparenze.

Molte volte ai genitori di un ragazzo che vive un momento di disagio consiglio di rivolgersi a qualcuno e spiego che la famiglia stessa ne potrebbe avere dei benefici e potrebbe ritrovare un modo diverso di relazionare, più sereno ed equilibrato.

Nonostante questi miei consigli la famiglia rimane sempre un po' reticente. Ci sono stati anche genitori che mi hanno risposto: "non accetto di portare mio figlio da nessun esperto e nessun centro, perché questo sarebbe un fallimento ai miei occhi, agli occhi del vicinato, agli occhi dei parenti, ma se se ne occupasse la scuola sarei pronto a collaborare".

Questa è una risposta da valutare.

La famiglia rifiuta spesso che un ragazzo entri in un centro di igiene mentale, ma se fosse il centro di igiene mentale, o un consultorio, a far parte della scuola, con l'indicazione di approfondimento psicopedagogico per i disordini relazionali, credo che molti genitori e molti ragazzi l'accetterebbero.

Quindi mentre alcuni genitori aspettano sempre con la speranza che tutto si risolva da solo, cosa da non escludere categoricamente, i ragazzi continuano a frequentare la scuola.

Con un insegnante prof. L. Rutigliano (professore al distacco a Scandicci del "Liceo Artistico Alberti" di Firenze) che collaborava con grande passione, riguardo a un caso molto complesso abbiamo deciso di organizzarci per vedere che cosa la scuola poteva o non poteva fare e quali risultati ci sarebbero stati.

Il soggetto riferiva di disordini alimentari, disturbi ossessivo-compulsivi, un riposo non buono e molta ansia.

Noi abbiamo pensato di trattare con il soggetto sul lavoro scolastico, stare con gli altri e le regole.

Se il soggetto la mattina arrivava con dieci minuti di ritardo perché non aveva riposato bene e prima di uscire di casa aveva dovuto compiere certi rituali e superare la grande difficoltà di riprendere il contatto con la vita e con il mondo, si poteva chiudere un occhio.

Poi un giorno l'insegnante mi telefonò perché questa studentessa aveva manifestato un forte stato di ansia. Io per telefono la rassicurai e le chiesi il perché di tanta ansia. Mi disse che il compito assegnatole lo sentiva sproporzionato per le sue possibilità. Le risposi che io e l'insegnante ne avremmo parlato tenendo presente il suo punto di vista.

Con l'insegnante decidemmo che anche su questo si poteva trattare. L'insegnante diminuì il lavoro (sarebbe stato un errore non farle fare niente) e la studentessa poi mi riferì che la comprensione dell'insegnante l'aveva aiutata a diminuire l'ansia.

L'insegnante cercò anche di inserirla in un piccolo gruppo di lavoro. Questo soggetto proseguì e concluse l'anno scolastico.

Non è un dramma perdere un anno scolastico, ma per questi ragazzi in quei momenti è importantissimo rimanere nel tessuto sociale e avvertire che dalla società da cui si vorrebbe fuggire può arrivare un aiuto, può aprirsi un dialogo.

Non dimentichiamo che quando la famiglia è in grave difficoltà la scuola può diventare un'alternativa significativa.

Mentre per questa studentessa avevo potuto dire "evviva la scuola", in un caso analogo in cui la scuola rifiutò di ascoltare e di comprendere un'altra studentessa in seria difficoltà, con dispiacere ho dovuto pensare "abbasso la scuola".

Ci sono anche soggetti che rifuggono il dialogo pur mandando messaggi fragorosi di forti disagi relazionali, perché evitano le situazioni e perfino i pensieri che possono evocare i loro traumi.

A volte se in una classe un soggetto con un ottimo profitto all'improvviso non vuole più far niente molti insegnanti per recuperarlo gli ricordano i momenti in cui era tanto bravo e i suoi successi scolastici.

Non pensano che potrebbero essere le emozioni in un momento confuso e drammatico.

Un giorno sono entrata in una classe di studenti di 14 anni. Uno aveva la testa appoggiata sul banco e piangeva. Intorno i compagni schiamazzando mi hanno spiegato che piangeva perché non aveva preso il solito 8 ma un banale 6 1/2.

Dopo qualche incontro il ragazzo era molto cambiato, era diventato molto vivace, molto partecipativo, e alla mia richiesta su cosa gli stesse succedendo rispose: “i suoi incontri mi hanno tutto scombussolato”. Vedendolo sorridente e sereno ho sperato che forse cominciava a rilassarsi e a sentirsi accettato non solo per quello che produceva, ma anche per quello che era

11. Le emozioni hanno una base biomolecolare?

Perché dobbiamo ancora essere preda delle emozioni, di queste cose incontrollabili che fanno sudare, tremare, piangere, o ridere a crepapelle, essere tormentati dalla gelosia oppure essere travolti dalla collera, dai rossori dell'imbarazzo, dai livori dell'invidia?

A cosa servono se né la buona educazione, né le religioni e neppure la tecnica sono riusciti a liberarci?

Ma c'è di più: dobbiamo rassegnarci ad accettarle visto che gli effetti collaterali, se le negassimo, sarebbero, come ho scritto nel primo capitolo: indifferenza disinteresse, inattività, comportamenti a rischio per se stessi e per gli altri, disturbi della memoria e del giudizio, difficoltà relazionali, comportamenti inappropriati in società.

Per questo ci ha interessato molto occuparci delle emozioni soprattutto con soggetti in crescita, per fargliele conoscere, per informarli come si manifestano e come viverle nel rispetto delle norme sociali e nella salvaguardia della salute (capitoli precedenti) e che sembra abbiano una base bio-molecolare (gli studenti in prima superiore studiano già chimica).

Ci siamo ispirati alle ricerche condotte dalla neuroscieziata Candace Pert che avrebbero rivelato in che modo le sostanze chimiche prodotte dall'organismo umano, ossia i neuropeptidi e i loro recettori, costituiscano la base biologica della coscienza manifestandosi sotto forma di emozioni, convinzioni e aspettative, e influenzando profondamente il modo in cui l'uomo reagisce e percepisce il mondo.

Le sue ricerche avrebbero dimostrato l'esistenza delle basi biochimiche della percezione e della consapevolezza, convalidando che mente e corpo sono una cosa sola.

Spiega la Pert che la componente primaria delle emozioni è una molecola che si trova alla superficie delle cellule nel corpo

e nel cervello e si chiama recettore degli oppiacei scoperta da lei negli anni 70 aprendo così la strada alla recettologia.

Una molecola (fig. 1) è la particella più piccola di una certa sostanza che sia ancora identificabile come tale e misurabile.

Se non siamo in grado di misurare qualcosa, la scienza non ne ammette l'esistenza, ed è questo il motivo per cui si rifiutava di prendere in considerazione "non-entità" come le emozioni, la mente, l'anima, lo spirito.

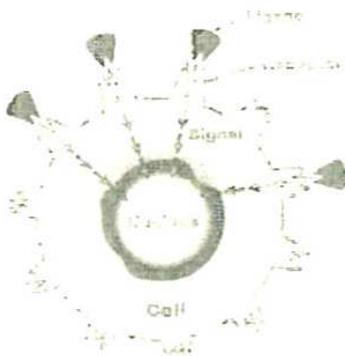
In epoca antecedente un recettore era più che altro un'idea, un sito ipotetico che si riteneva fosse localizzato nelle cellule di tutti gli esseri viventi, considerato anch'esso una non-entità.

Gli scienziati che più avevano bisogno di crederci erano i farmacologi, ossia coloro che studiano e inventano medicine perché era l'unico modo che conoscevano per spiegare l'azione dei farmaci sull'organismo.

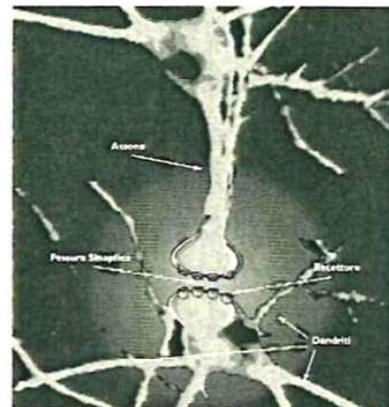
Fin dall'inizio del ventesimo secolo i farmacologi erano convinti che i medicinali, per poter agire sull'organismo, devono innanzitutto trovare qualcosa su cui fissarsi.

Il termine recettore si usava in riferimento a questo ipotetico componente del corpo che consentiva al farmaco di fissarsi e dare quindi inizio, in modo misterioso, a una catena di cambiamenti fisiologici.

Ora si pensa che quel componente, cioè il recettore, sia una sola molecola forse il tipo più elegante, raro e complesso di molecola che esista al mondo e che la Pert come racconta nella sua opera è riuscita a scoprire e misurare.



Molecola (fig. 1)



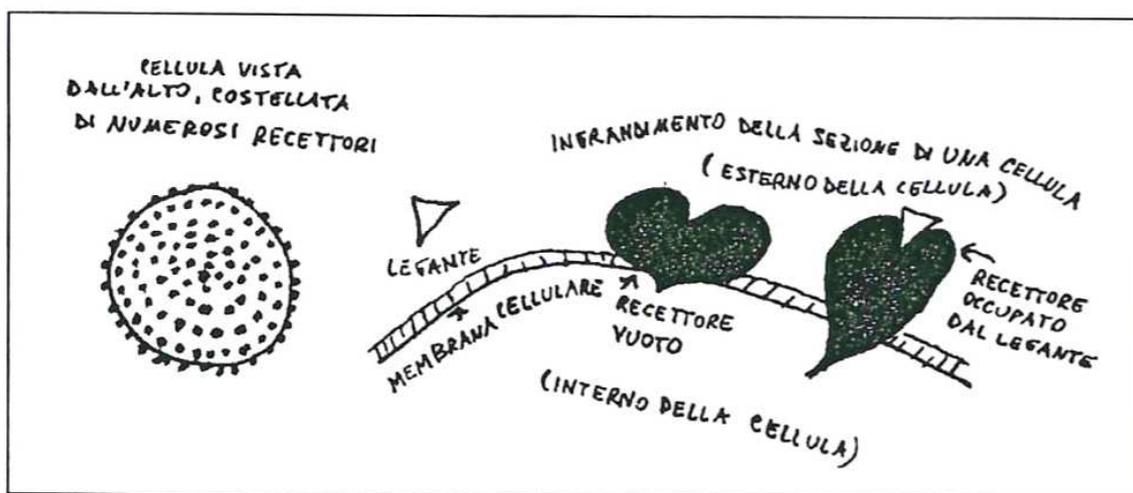
Sinapsi (fig. 2)

Le molecole del recettore sono più flessibili rispondono all'energia e alle sollecitazioni chimiche con una vibrazione.

Le molecole nell'organismo si trovano sempre unite a una cellula in cui fluttuano sulla parete esterna e oleosa della superficie cellulare detta membrana.

Si possono immaginare come ninfee che galleggiano sulla superficie di uno stagno: proprio come le ninfee. Infatti, i recettori hanno delle radici che affondano nella membrana fluida attraversandola più volte con un andamento sinuoso per giungere in profondità nel nucleo della cellula.

In sostanza i recettori funzionano come molecole sensitive, come altrettanti sensori. Così come nell'organismo umano gli occhi, le orecchie, la lingua, le dita e la pelle agiscono da organi di senso anche i recettori si comportano in modo analogo, solo che lo fanno a livello cellula.



(fig. 3)

La (fig.3) è stata presa dal libro "Molecole di Emozioni" di Candace Pert.

Si usa definire questi recettori "buchi della serratura". Tutti i recettori sono proteine e si addensano nella membrana cellulare in attesa della chiave chimica giusta, in grado di nuotare nel fluido extracellulare fino a raggiungerli e risalire a loro per inserirsi nella toppa, un processo noto con il nome di legamento.

E qual è questa chiave chimica che approda al recettore facendolo danzare e oscillare?

L'elemento responsabile si chiama legante ed è la chiave chimica che lega con il recettore, penetrandovi come fa una chiave che entra nel buco della serratura, creando un disturbo che costringe la molecola all'adattamento inducendola a cambiare forma finché – click! l'informazione penetra nella cellula.

Se i recettori sono i componenti primari delle molecole di emozione i leganti vengono subito dopo al secondo posto e sono di tre tipi:

1. I classici neurotrasmettitori: l'aceticolina, la dopamina, la noradrenalina, la, serotonina ecc.
2. Una seconda categoria di leganti composta dagli steroidi che comprendono gli ormoni sessuali: testosterone, progesterone ed estrogeno.
3. La categoria che comprende circa il novantacinque per cento di tutti i leganti, è quella dei peptidi.

Il legante entra in contatto con il recettore. Ciò che chiamiamo legame è appunto il contatto che si stabilisce tra legante e recettore, durante il quale il legante trasmette un messaggio al recettore grazie alle sue proprietà molecolari.

Ciò che avviene poi è davvero sorprendente: il recettore avendo ricevuto un messaggio lo trasmette all'interno della cellula dove il messaggio stesso può modificare lo stato della cellula in modo drammatico.

Candace Pert illustra come questi messaggeri biochimici agiscono con intelligenza, comunicando informazioni e orchestrando, in ogni istante della nostra esistenza, un vasto complesso di attività consce e inconsce.

Questo scambio di informazioni avviene mediante una rete che collega fra loro tutti i sistemi e gli organi del corpo sfruttando come mezzi di comunicazione tutte le molecole.

Nel riflettere su questi argomenti, quindi, potrebbe essere più sensato mettere l'accento sulla prospettiva della psicologia, anziché della neuroscienza, perché il termine psico si riferisce in modo esplicito allo studio della mente che comprende lo studio del cervello, ma lo trascende. La mente così come noi la sperimentiamo è immateriale, eppure ha un substrato fisico che si identifica tanto con il corpo quanto con il cervello.

Nel vecchio paradigma dell'antica visione meccanicistica di Newton il corpo era visto in termini di energia e di materia.

I riflessi causati dalla stimolazione elettrica che superava la sinapsi controllavano il corpo in modo più o meno meccanico, reattivo, che lasciava ben poco margine alla flessibilità, al cambiamento o all'intelligenza.

Aggiungendo al processo le informazioni, ci rendiamo conto che a guidare il tutto è una forza intelligente: non si tratta di energia che agisce sulla materia per creare il comportamento ma di intelligenza, sotto forma di informazioni che affluiscono a tutti i sistemi determinando il comportamento.

In sintesi il cervello è molto ben integrato con il resto del corpo a livello molecolare, al punto che l'espressione cervello mobile è una definizione calzante per designare la rete psicosomatica attraverso la quale le informazioni intelligenti viaggiano da un sistema all'altro.

Ognuno dei settori o sistemi della rete, quello neurale, quello ormonale, quello gastrointestinale e il sistema immunitario è fatto per comunicare con gli altri mediante i peptidi e i recettori dei peptidi che hanno la funzione specifica di trasmettere i messaggi.

A ogni istante si verifica nel corpo un massiccio scambio. Non possiamo più attribuire alle emozioni minore validità che alla sostanza fisica e materiale, anzi, dobbiamo considerarle segnali cellulari, coinvolti nel processo di traduzione delle informazioni in realtà fisica, che trasforma letteralmente la mente in materia.

Le emozioni nascono nel punto di congiunzione tra materia e mente, passando dall'una all'altra in tutti e due i sensi.

Se quindi accettiamo l'idea che i peptidi e le altre sostanze informazionali siano la base biochimica delle emozioni, la loro distribuzione nel sistema nervoso ha una portata estremamente vasta, che Sigmund Freud, se fosse ancora vivo, sarebbe ben lieto di mettere in risalto come la conferma molecolare delle sue teorie.

Il corpo s'identifica con l'inconscio!

I traumi repressi causati da una sovrabbondanza di emozioni possono restare immagazzinati in una parte del corpo

influenzando in seguito la nostra capacità di percepire quella parte o addirittura non muoverla.

“ Poi secondo Ian Robertson” scrive Cristina Bonfanti di “Eutopie Centro studi e ricerca per l’integrazione fra scienza, immaginario e arte” le sinapsi cerebrali anche in età avanzata, possono collegarsi meglio se hanno avuto più esperienze”.

Meno esperienze, meno emozioni e più il cervello si inaridisce.

Siccome le sinapsi (fig.2) allargano il potenziale cerebrale, in qualche modo più lasci libero accesso all’espressione delle emozioni e più diventi “intelligente”.

“Non solo”, avverte la ginecologa Gabriella Graziottin.

“Ogni volta che noi inibiamo il movimento associato a quell’emozione paghiamo un prezzo in termini di salute e di benessere”.

E sappiamo bene che il corpo si vendica con dolore di una emozione troppo a lungo compressa o negata.

Purtroppo quando leggo che è avvenuta una strage familiare o il famoso “raptus” in un contesto sociale, rifletto che forse anche una sola emozione “allo sbando” potrebbe azzerare in pochi secondi, tanti valori di ruoli familiari o sociali, far saltare “limiti” formati in centinaia di anni di storia e sorrido al ricordo di educatori che, scuotendo la testa, ribadivano e forse ribadiscono ancora la debolezza delle emozioni soprattutto nell’aggettivo “emotivo”.

Glossario

Amminoacidi. Gli amminoacidi sono composti organici che costituiscono le proteine.

Cellula. La più piccola unità strutturale di un organismo che sia in grado di funzionare in modo indipendente; comprende uno o più nuclei, il citoplasma e vari “orfanelli”, il tutto circondato da una membrana cellulare semipermeabile. I recettori della cellula sono situati in questa membrana, dove sono disponibili a legare con vari leganti sospesi nel fluido extracellulare che circonda tutte le cellule e serve a trasportare le varie sostanze nutritive, i prodotti di scarto e le sostanze informative.

Estrogeni. Ormone femminile.

Legante. Dal latino *ligare*, che è anche la radice della parola “religione”, significa “ciò che unisce”. Una qualsiasi delle varietà di piccole molecole che hanno la proprietà specifica di fissarsi su un recettore cellulare e, così facendo, di trasmettere alla cellula un messaggio carico di informazioni.

Molecola. La più piccola particella in cui si può scomporre un elemento o un composto senza che ne risultino modificate le proprietà chimiche e fisiche. Una molecola è composta di atomi, talvolta numerosi.

Neurone. Una delle cellule conduttrici di impulsi che formano cervello, spina dorsale e nervi, costituite da un corpo nucleare con uno o più dendriti e un solo assone e definite anche cellule nervose. Di solito i neuroni sono associati

con il funzionamento del cervello, ma la loro presenza in stretto rapporto con le cellule dei tessuti immunitari è una prova evidente del fatto che mediano le interazioni cervello\ sistema immunitario.

Neurotrasmettitore. Sostanza chimica che trasmette impulsi nervosi attraverso una sinapsi, per esempio l'acetilcolina, la dopamina, la noradrenalina, l'adrenalina, la serotonina, ecc.

Oppioidi. Gli oppioidi sono sostanze chimiche sintetizzate dal cervello preposte allo svolgimento di numerose funzioni, fra cui quella di alleviare il dolore. Il nome di una di queste sostanze, l'endorfina, cioè "morfina endogena", viene prodotta naturalmente dal corpo. Gli oppioidi producono insomma un senso generale di benessere.

Ossitocina. L'ossitocina favorisce nei bambini una sensazione di consolazione e sicurezza, oltre a inibire l'azione del sistema di risposta allo stress. Il rilascio di ossitocina da parte dell'ipofisi produce una serie di reazioni chimiche a catena, tra le quali una riduzione dei livelli di cortisolo rilasciato dalle ghiandole surrenali situate sopra i reni. Gli oppioidi sono secreti da un gruppo di cellule nell'ipotalamo, mentre i recettori degli oppioidi sono presenti in tutto il cervello. L'ossitocina è prodotta dall'ipofisi.

Peptide. Uno dei vari composti naturali o sintetici che contengono 2 o più amminoacidi uniti dal legame fra il gruppo carbossilico di un amminoacido e il gruppo amminico di un altro.

I polipeptidi sono per definizione i peptidi più grandi, di solito quelli che presentano oltre 100 amminoacidi, ma sono comunque più piccoli delle proteine, che possono contare 200 amminoacidi e anche più, nonché di altre molecole affini come quelle di zuccheri e lipidi.

Progesterone. Ormone femminile.

Recettore. Una molecola, nel caso tipico una proteina o un gruppo di proteine, ancorata alla membrana esterna di una cellula con un sito accessibile all'ambiente esterno che si unisce a leganti come ormoni, antigeni, droghe, peptidi o neurotrasmettitori... Tutti quei leganti che ho definito "sostanze informative". Il recettore svolge il ruolo essenziale nella rete di comunicazione dell'unità corpo-mente, perché soltanto quando il recettore è occupato dal legante le informazioni codificate nelle sostanze informative possono essere ricevute. Inoltre è nel recettore che avviene la prima elaborazione delle informazioni, in quanto il segnale vero e proprio che il recettore invia alla cellula può essere modulato dall'azione dei recettori e dei loro leganti, dalla fisiologia della cellula e persino da avvenimenti del passato o dal loro ricordo.

Sinapsi. Punto di congiunzione in cui un impulso nervoso passa dall'estremità terminale di un assone a un neurone, a una cellula muscolare oppure a una cellula ghiandolare.

Testosterone. Ormone maschile.

Bibliografia

DAVID BAINBRIDGE, *“Adolescenti”*, G. Einaudi Editore s.p.a. Torino.

ALESSANDRA GRAZZIOTTIN, *Educazione sessuale. Tutto quello che dovete sapere se avete un figlio adolescente*, Giunti Editore, Milano, 2010.

LORENZ KONRAD, *L'aggressività*, Euroclub, Bergamo, 1981. Edizione ampliata de *Il cosiddetto male*.

ANTONIO DAMASIO, *Emozione e coscienza*, Adelphi, Milano, 2000.

JOSEPH LEDOUX, *Il Cervello Emotivo. Alle origini delle emozioni*, Baldini & Castoldi, Milano, Gennaio 2000.

LUIGI PIRANDELLO, *Novelle per un anno*, Giunti Editore, Milano, 1994.

CANDACE PERT, *Molecole di emozioni. Perché sentiamo quel che sentiamo*, TEA, Milano, 2010.

CHARLES DARWIN, *L'espressione delle emozioni*, a cura di Ekman P., Bollati Boringhieri, Torino, 1999.

MARGOT SUNDERLAND, *Il tuo bambino. Come educarlo e capirlo. Tecniche nuove*, Milano, 2007.

SIGMUND FREUD, *L'Io e l'Es. Inibizione, sintomo e angoscia*, Newton Compton, Roma, 2010.

CRISTINA BONFANTI, *Eutopie*, Centro studi e ricerca per l'integrazione fra scienza, immaginario e arte.

JAN ROBERTSON *“Il cervello plastico”*. *Spiritualità*, Neuroscienze.

JAMES WILLIAMS, *Discorsi agli insegnanti e agli studenti sulla psicologia e su alcuni ideali di vita*, Armando Editore, Roma, 2003.

ROBERT PLUCHTIK, *“The emotions”*, Editione (Paperback).

Biografia

Adriana Rumbolo

Adriana Rumbolo, psicopedagogista, nata a S. Clemente (FO), si è laureata in Pedagogia, indirizzo psicologico, presso l'Università di Firenze, ed ha successivamente approfondito i suoi studi diventando psicologa dello sport, dopo avere frequentato un corso professionale biennale di psicologia sportiva presso il Centro Tecnico di Coverciano della FIGC, ed ha perfezionato le sue conoscenze in ambito sessuologico frequentando un Corso di Sessuologia presso il centro di Genetica Medica dell'Università di Medicina e Chirurgia di Firenze. Da sempre è impegnata in attività di prevenzione del disagio psicologico nell'età evolutiva con particolare attenzione al legame tra quest'ultimo e l'educazione scolastica.



Proprio nella scuola, per circa dieci anni, in alcune classi di scuole pubbliche del comune e della provincia di Firenze ha presentato ed attuato il programma "Prendi coscienza di te stesso" con numerosi incontri con gli studenti.

Il programma era ispirato ai risultati delle neuroscienze sul cervello emotivo, la neuroplasticità, il cervello sociale.

L'esperienza è stata fatta dal 1997/98 al 2007/8.

Per la casa editrice Pegaso nel 2001 ha pubblicato "Emozioni a Terra del Sole".