

Verona, 27 settembre 2021

A tutti i dirigenti scolastici e agli insegnanti degli istituti che hanno aderito al progetto "Disegnare il Futuro",

sono una psicologa e psicoterapeuta, seguo in libera professione bambini, adolescenti ed adulti, adottando un approccio psicoanalitico junghiano. Sono anche mamma di Valentina e Stefano di 6 e 8 anni, e sogno di poter contribuire, nel mio piccolo, al raggiungimento di una società più 'sana' agendo in modo preventivo sull'**educazione emotiva nelle scuole**. In questi ultimi 2 anni, a causa della pandemia, si è riscontrato un forte interesse per gli aspetti psicologici, nelle scuole per fortuna sono stati potenziati gli interventi di 'sportello d'ascolto' per arginare il disagio di alunni, insegnanti, genitori e di tutto il personale scolastico. A mio avviso si potrebbe fare qualcosa di più, sarebbe ideale fornire a tutti gli strumenti necessari per coltivare quell'intelligenza emotiva in grado di attivare la **resilienza**, grande risorsa potenzialmente a disposizione di ognuno di noi che ci permette di far fronte alle difficoltà della vita.

**"Per insegnare bisogna emozionare"** (Maria Montessori). Emozionare significa 'mettere in movimento', in quanto reazioni di adattamento, le emozioni ci sono utili quindi. Ma i bambini e i ragazzi, e spesso anche gli adulti, non sono ancora in grado di padroneggiare appieno l'espressione delle proprie emozioni, ecco allora che da esigenze fisiologiche quali sono, diventano spesso tensioni che si accumulano nella mente e nel corpo e che faticano ad uscire, a quel punto possono esplodere in reazioni emotive altamente distruttive per sé e per gli altri. Quando è sopraffatto da queste tempeste emotive, o quando rimane in silenzio e preferisce non esprimere il proprio disagio, il bambino/ragazzo ha bisogno di aiuto, di ascolto, comprensione ed accoglienza, senza sentirsi giudicato e inadeguato. Gli studi dimostrano che **riconoscere l'emozione** basta per calmarci e consentirci di fare qualsiasi passo successivo con più lucidità. Daniel Siegel, psichiatra americano famoso per la mindfulness, dice "name in to tame it" (chiamala col suo nome e l'avrai domata). Per alcuni, le inquietudini della loro vita interiore prendono il sopravvento e non lasciano spazio alla conoscenza della realtà esterna, fanno quindi fatica a concentrarsi e per loro è particolarmente difficile recepire le informazioni fornite dalla scuola. Se il bambino sente le sue emozioni ascoltate, non ha più bisogno di gridarle. **Intelligenza emotiva** significa anche non aver più paura delle proprie paure ma riuscire a superarle, essere consapevoli dell'impatto che il nostro comportamento può avere sugli altri, saper riconoscere le emozioni altrui e reagire con **empatia**. I danesi, popolazione tra le più felici al mondo, partono dal presupposto che se i bambini stanno bene, imparano bene, è per questo che l'empatia è parte integrante dei programmi scolastici fin dalla prima infanzia. L'empatia favorisce la connessione con gli altri, incoraggia il lavoro di squadra, riduce la tendenza al **bullismo** ed è una delle caratteristiche più utili al successo nel mondo del lavoro. Se riuscissimo a considerare i bambini come degli scrigni pieni di progetti, noi adulti riusciremmo ad accogliere ogni manifestazione della loro vera natura, tutte le loro caratteristiche uniche e i loro desideri da realizzare. Questo li aiuterebbe a prendere confidenza con i propri talenti da un lato e con le proprie fragilità dall'altro, consapevolezza fondamentale per essere soddisfatti di sé stessi ed accrescere la propria **autostima**. Conoscere sé stessi è importante per poter sfruttare al meglio le proprie risorse, quell'energia psichica, o slancio vitale, che secondo Carl Gustav Jung spinge verso l'individuazione, cioè verso la propria realizzazione e crescita personale.

Concretamente per realizzare interventi mirati all'educazione emotiva si può attingere dagli stimoli più disparati, ad esempio dalla narrazione di racconti specifici per affrontare temi emotivi tipici per ogni fascia d'età, che può dare spunto ad un successivo confronto verbale e/o formativo o ad attività espressive. Ci si può ispirare ai laboratori di Hervé Tullet, dove viene utilizzato l'incidente di percorso o l'eccesso come spazio di libertà e occasione di trasformazione, per realizzare opere collettive in cui tutti possono scoprire il piacere di disegnare senza temere il risultato finale. L'intenzione non è quella di fare psicoterapia ma di approfondire ed esprimere il mondo emotivo in modo indiretto, attraverso immagini e metafore che danno sicurezza proprio perché vissute alla giusta distanza. Gli studenti potranno mettersi in gioco, ciascuno con i propri tempi ed intensità di coinvolgimento, attraverso esercizi studiati per ogni specifica fascia d'età. Si potrà utilizzare qualsiasi tipo di linguaggio, anche molto vicino ai ragazzi o suggerito da loro stessi, come ad esempio testi di canzoni, graffiti o messaggi da loro lasciati su un murales appositamente predisposto come contenitore protetto per la loro libera espressione. Come diceva Donald Winnicott, psicoanalista britannico, **"...l'atto creativo permette di trovare sé stessi, di essere a contatto con il nucleo del proprio Sé, la creatività va intesa quindi come maniera che ha l'individuo di incontrarsi con la realtà esterna"**.

Ketty Motta

