

Emanuele Bartolozzi

Paure...e dintorni

1. Piccole grandi paure

Frammenti di un lavoro di una quinta elementare sulle paure....

Le paure del sesso e dell'amore

- Se tu fossi innamorato di una donna, follemente, da fargli tutto, ma lei ti odia che cosa faresti? Stefano 11 anni
- La Francesca mi fa impazzire...per favore aiutami! Stefano 11 anni
- A me piace una bambina di nome Elena però ho paura a dirglielo che mi piace perché...se mi risponde male? Cosa faccio? Simone 11 anni
- La mia paura più grande è il primo amore. Mi puoi dare un aiuto. Grazie. Ambra 11 anni
- Conosco una bambina di nome Carolina che si mette tacchi alti e minigonne cortissime e maglie della sua mamma ed è sconcia, oltretutto parla da ragazza. Spero di non diventare come lei. Camilla 11 anni
- La mia paura più grande è di diventare prostituta e di non studiare. Prostituta perché tutti mi dicono che sono adatta. Camilla 11 anni

Le paure dei genitori

- Ho paura che mia mamma mi brontoli perché non solo eccellente, anche se approvo. Camilla 11 anni
- Ho paura delle brontolate dei miei genitori e allora mi viene voglia di morire o di fare le valige andar via. Cristina 11 anni

Le paure degli amici

- Ho paura di essere ridicola e quando i miei compagni si parlano nell'orecchio ho sempre paura che mi criticano soprattutto quando si parlano le femmine e c'è Ambra, quando lei è con me invece non mi importa. Francesca 11 anni

Le paure dello sport

- Ho paura quando faccio le gare di sci o gioco a tennis. Francesca 11 anni

Le paure della scuola

- Ho paura delle medie. Sabrina 11 anni
- Ho paura di bocciare. Elena 11 anni
- Ho paura dell'esame. Elena 11 anni
- Ho paura delle note. Antonio 11 anni
- Ho paura dei botti del maestro. Stefano 11 anni

Le paure di vivere

- Ho paura di morire perché la vita è meravigliosa Giulia 11 anni
- Ho paura di morire. Andrea 11 anni
- Ho paura di perdere tutti i miei familiari e di rimanere solo. Simone 11 anni

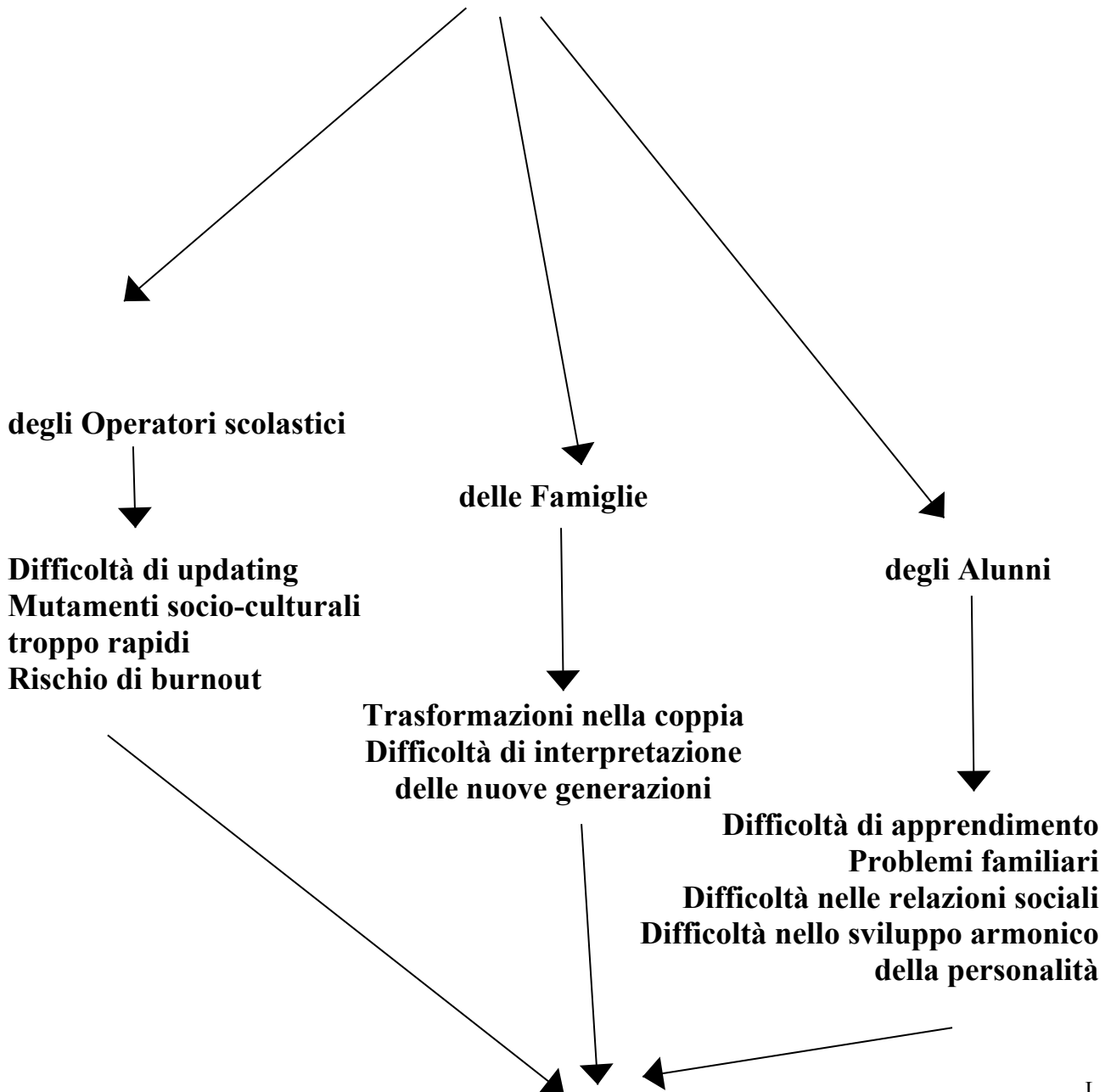
- Ho paura che mi muoia la famiglia. Veronica 11 anni
- Ho paura dell'Arno che venga su e ci travolga tutti. Gianni 11 anni
- Ho paura di lasciare questa scuola e gli amici. Giulia 11 anni
- Ho paura dei punti del dottore. Sandy 11 anni
- Ho paura di non trovare lavoro a fare il medico. Simona 11 anni
- La mia paura è di comandare la gente e diventare anitipatica. Camilla 11 anni
- La mia paura è di picchiare i bambini. Yuri 11 anni

Il lavoro in classe porta alla luce solo alcuni esempi di un qualcosa che in ogni fascia d'età produce aspetti diversi con un denominatore comune: il disagio emozionale.

Il disagio emozionale è una parte di noi: non è qualcosa che appartiene solo al mondo dei ragazzi ma è anche degli adulti, siano essi genitori, insegnanti o altri professionisti. Affrontare questi problemi, farli uscire allo scoperto, renderci conto che parlare di disagio non vuol dire parlare di malattia, ci dà la possibilità di crescere e far crescere l'idea di una salute psicologica intesa come competenza emozionale che ci consente di esprimere le potenzialità di cui ciascuno è dotato.

Parlare di prevenzione del disagio emozionale nel sistema scolastico implica un ripensamento dell'ottica della formazione. Non più un'ottica finalizzata all'acquisizione di conoscenze ma soprattutto un impegno a favorire la consapevolezza dell'Io, delle capacità orientative e decisionali dell'individuo, utilizzando le discipline come strumenti e non come finalità. Ciò presuppone la capacità di cogliere le trasformazioni sociali, i mutamenti di contesto, le velocità tecnologiche del nostro mondo al fine di poter offrire un contributo del sistema scolastico nel cercare di dare risposte agli interrogativi che sorgono dai contesti sociali. (1) Sappiamo bene quanto la motivazione giochi un ruolo fondamentale nei processi di apprendimento; in molti progetti educativi leggiamo tra le opzioni quelle di rendere l'alunno attivo, autonomo e competente, di valorizzare le sue strategie cognitive, di sostenere i suoi processi di apprendimento, di sviluppare la fiducia in sé e la capacità di rapportarsi con gli altri e di favorire un processo di consapevolezza cognitiva ed emozionale. Si tratta di rendere gli alunni protagonisti del loro processo educativo, ma se parliamo di persone protagoniste cambia in alcuni momenti il ruolo dei docenti che diventano registi e formatori in questo nuovo processo. Gli alunni visti come persone arrivano nella scuola completi: cioè si presentano con i loro sentimenti, con le emozioni che provano durante i vari momenti della giornata scolastica, con i problemi di relazione che di volta in volta vivono con le persone che incontrano nella scuola e fuori dalla scuola, con il loro vissuto familiare con la voglia di sapere, di scoprire, di conoscere, con i propri stili cognitivi. La scuola dunque non può più ignorare la sfera dell'affettivo, la sfera del sentire intesa come rete di emozioni e sentimenti che influenzano la sfera del cognitivo. Come ci ricorda Goleman "forti sentimenti possono disturbare il ragionamento creandovi il caos, la mancanza di consapevolezza può diventare disastrosa" quando impedisce di controllare il proprio comportamento o la capacità di ragionare e prendere decisioni. Tutti noi sappiamo che, sia l'emozione trattenuta, nascosta, controllata "perché non sta bene" può far accadere l'imprevedibile, sia l'emozione "surriscaldata" può portare ad agire comportamenti che diventano dannosi per se stessi e per gli altri. Mi sembra indispensabile che la scuola del duemila, dove nei programmi si parla di "metacognizione", intesa come consapevolezza dei propri processi cognitivi, si avvii verso un lavoro volto anche ad una consapevolezza delle proprie emozioni. Vorrei parlare di una scuola che valorizzi "l'autoconsapevolezza"; cioè quella funzione attraverso la quale la mente osserva e studia l'esperienza ivi compresi i sentimenti. (2)

Le tante facce del disagio



La paura di aver paura è una delle paure più brutte...

2. In termini di attività didattiche cosa significa prevenire il disagio emozionale?

Come si diceva, da diversi anni si attribuisce notevole importanza al concetto di consapevolezza emozionale (cfr. Goleman Intelligenza emotiva, tr. it. 1996) e la produzione di materiali idonei a fornire supporto nella costruzione dell'alfabetizzazione emozionale è sempre più ampia.

Insegnare gli alfabeti emozionali, cioè le capacità interpersonali essenziali per conoscere se stessi e la propria identità individuale e sociale, non significa introdurre nuove discipline ma utilizzare i contenuti propri delle varie materie prevedendo momenti di riflessione, occasioni ed esperienze ed una attenzione particolare verso questa dimensione della coscienza individuale e di contesto.

Formare attraverso l'alfabetizzazione emozionale significa individuare strumenti utili per forgiare una coscienza fatta di identità individuale e di identità sociale per potersi orientare, decidere e scegliere in una società ipercomplessa. (3) La scuola può facilitare i giovani in questo processo creando le opportunità per far sì che i ragazzi si possano raccontare, possano tradurre in parole i propri processi. Mi pare fondamentale sottolineare questo termine perché le “meta” abilità si realizzano quando una persona riesce a osservare i propri ragionamenti, le proprie strategie, i propri stati d'animo e i propri pensieri, non quando riesce a descrivere nei particolari un evento. La capacità di saper ascoltare e facilitare un altro nel raccontarsi diventa una competenza indispensabile dei docenti. Come tutti sappiamo gli insegnanti sono stati formati per un ruolo che prevede la capacità di essere buoni oratori, ma poca o direi nessuna attenzione è stata posta alla capacità di ascolto. ascoltare non significa rimanere passivamente in silenzio davanti ad una persona che parla, ma piuttosto mostrare vero interesse per il modo di pensare di un altro anche se diverso dal proprio, provare a decentrare il proprio punto di vista senza giudicare, ma con lo spirito curioso dell'esploratore che scopre altro, essere inoltre capaci di rimanere in contatto con tutte quelle emozioni e sentimenti che si muovono nei confronti della persona che abbiamo davanti in quel momento. Mi riferisco alla capacità di accettazione, di empatia e autenticità che ormai studi che risalgono agli anni cinquanta hanno ritenuto fondamentali per permettere ad un altro di raccontare i propri processi. Gli atteggiamenti dei quali ho parlato spesso non fanno parte delle competenze che una persona normalmente possiede, ma sono abilità che vanno sviluppate e potenziate attraverso un attento lavoro operativo. Il ruolo degli educatori è quello di avviare i ragazzi a “vivere la complessità delle proprie emozioni senza averne paura, ma conoscere il flusso dell'esperienza che avviene dentro di noi, un flusso contrassegnato in particolare dalla complessità e dal continuo cambiamento” (Carl Rogers). Spesso gli insegnanti di fronte a manifestazioni di rabbia intervengono dicendo “Non è niente, non ti arrabbiare, stai calmo”, oppure davanti alle lacrime di un bambino “Stai tranquillo, non è successo niente, smetti di piangere..” E' importante ascoltare le emozioni senza averne paura, non mostrando opposizione ma prendendole sul serio. Vuol dire accettare i sentimenti così detti “negativi” come un fatto della vita aiutandoli a gestirli. E' indispensabile ricordare che mentre non tutti i comportamenti sono accettabili, tutti i sentimenti lo sono. Di conseguenza gli adulti devono porre dei limiti agli atti dei ragazzi, ma non al loro sentire e ai loro desideri.(Haim Ginott). Il difficile compito dell'adulto è quello di aiutare a riconoscere l'emozione, conoscere i pensieri che la determinano, scoprire strategie adeguate a trasformare le emozioni in sentimenti che possono essere gestiti in maniera costruttiva per se stessi e per gli altri.

(4)

Progetti anti-paura

In pratica...un progetto potrebbe tendere a prendere in considerazione i vari aspetti della paura nelle sue manifestazioni più evidenti e più conclamate nell'età evolutiva (e non solo) e quelle invece più recondite, legate al dialogo interno (o pensiero automatico) che spesso blocca il comportamento esplorativo e inibisce l'azione sia essa legata ad una maggiore dinamica individuale

che all'assertività; un altro potrebbe costruire uno specifico curriculum "conoscersi per capirsi" e condurre a focalizzare l'attenzione dei docenti sugli aspetti relativi all'ambientazione educativa, ed in particolare sul clima in classe e sulla relazione tra adulti e bambini e tra bambini e bambini; ancora, possono essere costruiti progetti per l'educazione alla legalità collegati alla dimensione affettiva, oppure progetti che coniugano aspetti di educazione affettiva ad altri di educazione sessuale.; e mille altre possono essere le idee da sviluppare in questo senso

Scuola e famiglia ...alla ricerca di una compliance

La mia esperienza professionale ha diverse sfaccettature in quanto opero all'interno della struttura scolastica ed ho circa 20 anni di esperienza come responsabile di unità operative di orientamento psicologico nei circoli didattici, tuttavia ho anche la visione del mondo sanitario, in quanto il mio lavoro di psicoterapeuta mi porta ad avere anche altre facce della medaglia, infine, last but not least sono anche genitore di un ragazzo che, nelle scuole superiori, ha avuto molti problemi a causa di questa affermazione: *è il medico che dice al paziente la cura, tenuto conto di quanto il paziente stesso gli ha detto*. Mi spiego meglio: il "tenuto conto di quanto egli stesso gli ha detto" è assolutamente basilare: mio figlio ha chiesto di fare un liceo scientifico con sperimentazione di informatica, matematica e fisica...peccato che ha fatto LATINO!!!!

Insomma l'equilibrio delle parti non può e non deve stare, a mio avviso, da una parte sola proprio perché deve trattarsi di equilibrio, e questo al di là del fatto che una Riforma possa o meno piacere, e del cui dibattito vorrei lasciare il compito a chi tecnicamente meglio di me può impegnarsi in questa operazione.

Del resto sempre per rimanere in ambito sanitario si parla di *compliance* tra psicologo e paziente o tra medico e paziente: io uso questa parola anche tra scuola e genitori. La *compliance* è la partecipazione consapevole ad un progetto comune sia esso di cura che di formazione: la condivisione di un progetto. Nessun medico curerà un paziente che non vuol seguire la cura. Non basta prescrivere una cura ma serve accertarsi che il paziente la condivida e la segua!

Personalmente, ritengo che scuola e istruzione coincidano con la parola formazione: ma formazione di cosa? A mio avviso dell'uomo, del cittadino, di un individuo – come diceva il progetto Orme del 1997 e poi Alice negli anni successivi – capace di scegliere e decidere, insomma di orientarsi. Tutto ciò è in pratica il senso della prevenzione del disagio che può operarsi in tutti i contesti, familiare e scolastico, attraverso l'aiuto che ognuno può dare ad un ragazzo nel maturare la consapevolezza di sé, il che non significa consapevolezza di un limite, ma consapevolezza del proprio modo di pensare e di reagire alle diverse circostanze al fine di trovare soluzioni possibili.

Ciò presuppone soprattutto una funzione strumentale delle discipline che si abbini a quella della conoscenza, una conoscenza, il cui primato venga condiviso proprio dall'uso strumentale necessario per raggiungere gli obiettivi di cui sopra.

I dati in mio possesso, relativi ad una ricerca universitaria cui ho collaborato, portano a determinare che nella zona aretina su circa 1000 ragazzi tra 8 e 12 anni 1 su 5 ha problemi di ansia e depressione o soffre di problemi relativi al disagio scolastico. E' il 20% : 20 su 100, 200 su 1000, 2000 su 10000, 20000 su 100000...sono tanti e questo malessere non può essere addebitato ad una sola causa ma a tante concause. Ognuno a mio avviso deve fare la sua parte per proteggere i ragazzi, dalla cui parte io sempre e comunque sto.

Stabilito che la scuola, come dice Marco Dallari, non è un luogo di cura ma il luogo in cui si "insegna" e si forma alla "cura di sé" qual è da parte del docente l'approccio auspicabile nei confronti del discente? Senza trasformarsi in psicologo o in figura professionale diversa, di cui non possiede le competenze?

Senza dimenticare che chi lavora nella scuola non è un tuttologo né una specie di robot in cui mettere un programma di conoscenze da applicare, ma bensì un individuo, spesso con propri problemi relativi all'istituzione (da ricerche che ho effettuato 1 insegnante su 3 ha sintomi di

burnout e sono confermate da quelle apparse sull'Espresso recentemente), in grande maggioranza donna, con una sua specifica personalità e formazione, resta comunque valido tutto ciò che sopra ho esposto in merito alla necessità di una scuola molto più legata alla considerazione dell'individuo che a quella del suo prodotto nelle discipline. Ciò presuppone una serie di considerazioni pratiche che piano piano devono essere risolte:

- 1) il tempo dell'ascolto è spesso inficiato dalle mille variabili del rincorrersi dei tempi della scuola
- 2) il tempo dell'emozione, della paura dell'aver paura ha poca possibilità di essere gestito
- 3) le disposizioni individuali dell'insegnante non sempre rendono possibili percorsi finalizzati all'*insight*

Le paure degli adulti

Come si diceva all'inizio la paura è una parte di noi, adulti o bambini, non possiamo evitarla nel corso della vita. E, soprattutto, non possiamo relegare la paura al ruolo di qualcosa che nasce solo come espressione di terrore rispetto a mostri fantastici o incubi notturni. Ogni giorno ci confrontiamo con i timori della nostra vita: chi teme il giudizio altrui e non si veste come vorrebbe, chi teme l'errore e quindi non sceglie, chi teme le relazioni e quindi non parla, chi teme se stesso e quindi censura i propri pensieri, chi teme la vita e quindi rinuncia a vivere, chi teme l'incertezza e quindi circoscrive la vita solo al certo, chi teme La paura non è soltanto quella relativa all'acqua alta per chi non sa nuotare, o ai cani per chi non ne ha, o all'altezza per chi soffre di vertigini. Esistono mille timori che ognuno di noi "indossa" quotidianamente e che finiscono per non essere più considerati tali ma "una modalità dell'esistere", il prolungamento di noi stessi, un'espressione della nostra personalità...ma è davvero così?

Facendo psicoterapia, mi sono trovato moltissime volte di fronte a persone che mi raccontavano aspetti di sé che a loro non piacevano: persone tra i 20 e i 40 anni che avrebbero voluto essere ed esprimere se stesse in modo diverso. Cosa glielo impediva? Sempre e soltanto la paura: la paura di confrontarsi con una modalità diversa da quella conosciuta e vissuta. E' rassicurante tutto ciò che non mette in discussione, tutto ciò che evita, tutto ciò che non ti mette a confronto, tutto ciò che non costituisce una sfida rispetto a qualcosa che è già organizzato in un certo modo: ma è così che vogliamo vivere? Vogliamo che la vita sia costellata di rimpianti? E, in ogni caso, vogliamo che il nostro limite sia posto il più lontano possibile oppure appena appena fuori di noi? Ognuno a queste domande deve scegliere e darsi una risposta: si può anche scegliere di rinunciare purchè la consapevolezza accompagni questa scelta.

Si può scegliere di rinunciare ad essere genitori capaci di trasmettere questi concetti ai propri figli concentrandosi sul lavarsi i denti e l'alimentazione, occupandosi della loro salute fisica e trascurando quella psichica. Si può scegliere di essere famiglia ad oltranza anche quando le cose non vanno più bene, oppure viceversa decidere che due famiglie sono meglio di una per un bambino purchè la serenità accompagni questo processo. Si può scegliere...l'importante è che le scelte avvengano con la consapevolezza, accompagnate dall'idea che si può sbagliare anche nello scegliere e nel decidere e non per questo necessariamente si diventa cattivi genitori ma solo esseri umani con le fragilità e l'incompletezza che accompagna questa condizione.

Dalla parte...dei bambini e dei padri

E infine una considerazione sulla presenza femminile, alcuni ritengono che:

*Va anche tenuto conto che la scuola è delle donne e che ai ricevimenti partecipano in maggioranza le madri. Cosa che porta ad uno spostamento dell'asse sul codice affettivo...
Il genitore - mamma - tende spesso a mettere in luce le problematiche del figlio e a diventare collusivo...*

E' vero, ma è vero anche il rovescio della medaglia: la femminilizzazione dell'insegnamento rispetto ai ragazzi di sesso maschile, quali problemi comporta? In sostanza, il sentire maschile (leggi ad esempio il divieto di usare il pallone nelle scuole elementari, oppure la sviscerata attenzione alle lettere in scuole superiori che dovrebbero essere scientifiche e tecniche, ecc. ecc.) quanto viene compresso e leso? E quanto questo incide nella formazione della personalità di individui di sesso maschile che poi il femminile non riconosce più come soggetti desiderabili nel corso della vita adolescenziale ed adulta rivolgendosi a modelli diversi, adulti (è il caso delle ragazze di 20 anni che stanno con i 40enni)?

Domande...che possono trovare risposte diverse a seconda delle opinioni. La mia è che la scuola, dalla materna alle superiori, porti con sé una difficoltà che è insita con i nostri tempi. La tecnologia avanza su tutti i fronti e mentre le nuove generazioni ne recepiscono i contenuti e la vivono continuamente, gli adulti, coloro che la dovrebbero insegnare ad usare ne sono spiazzati e diventano obsoleti nella loro dimensione di trasmissione di cultura. Sono loro che devono imparare rispetto alle nuove generazioni, ma soprattutto sono donne quelle che non usano i computer, che non sanno cos'è un dvd, che non usano gli mms, che non sanno cos'è un java script e così via. Nella scuola si assiste così alla trasmissione di una cultura che non corrisponde a quella del nostro tempo: una cultura importantissima ma che per avere significato oggi non può non tenere in considerazione che le traduzioni delle versioni le si trovano su internet, che un video game è più avvincente di un libro...soprattutto se teniamo in considerazione che il maschile, spesso in ritardo rispetto al senso di responsabilità, consapevolezza, apprezzamento dell'analisi rispetto alla sintesi, nei confronti del femminile non ha in genere grande interesse per tutto ciò che non sia al passo con i tempi.

I ragazzi devono trovare un significato nelle cose che fanno: un significato che quanto più è immediato e motivato quanto più permette quella famosa *compliance* di cui si parlava sopra.

Il ruolo del padre, a mio avviso, in questa prospettiva deve necessariamente ridisegnarsi in una dimensione che permetta, soprattutto al bambino maschio di avere un modello e un compagno che consenta esplorazioni altrimenti difficilmente realizzabili nel contesto scolastico. Spesso è accompagnato in questa "missione" da allenatori, da altri soggetti adulti maschi che ne sostengono l'azione, ma non sempre è così. La dimensione affettiva del maschile presenta molte differenze da quella femminile ed è mia personale opinione che solo un uomo può aver capacità di mettersi nei panni di un bambino del suo stesso sesso e, viceversa, solo una donna può mettersi completamente nei panni di una bambina. Ciò non significa invalidare tutta la sfera di affetti e sentimenti reciproci tra genitori e figli di sessi opposti ma solo porre alcune questioni e considerazioni sui ruoli e sulle capacità che ognuno dei genitori può meglio investire sui figli.

Una conclusione generale a proposito delle paure e ...dintorni delle paure, ricordiamoci sempre che: ***è nell'incertezza dell'incedere che ognuno trova le sue certezze!*** (6)

(1) E. Bartolozzi Prevenire il disagio emozionale nei contesti scolastici in E. Bartolozzi (a cura di) Un porto sicuro in un mare in tempesta, IRRE Toscana in corso di pubblicazione

(2) F. Maggi Verso la consapevolezza in E. Bartolozzi e al. (a cura di) Qualità della vita, salute e dimensioni emozionali nella società in trasformazione, Irre Toscana, Firenze, 2002

(3) E. Bartolozzi Prevenire il disagio emozionale nei contesti scolastici, cit.

(4)) F. Maggi Verso la consapevolezza ,cit.

(5) E. Bartolozzi Prevenire il disagio emozionale nei contesti scolastici. cit

(6) E. Bartolozzi (a cura di) Star bene, Un modello operativo di conoscenza e prevenzione del disagio emozionale, Direzione didattica di Lastra a Signa (FI), 1997

