

Formazione in counseling 2019-2020

ISTITUTO MAITHUNA

IL COUNSELING INTEGRATO ALL'INSEGNAMENTO

Tesi di Antonella Sposato

Indice generale

Introduzione	3
La relazione di aiuto nell'insegnamento	5
L'importanza dell'empatia	8
Ascolto. Split off. Cut off	8
Il campo. Il respiro	9
La meditazione	10
Caratteristiche di base dei diversi tipi di respirazione e loro utilizzo	11
L'esperienza di Marco	12
Conclusione	16

INTRODUZIONE

Con questa tesi, sulla base della mia esperienza trentennale nella scuola secondaria di primo grado, ho potuto evidenziare che i ragazzi stimolati con le tecniche apprese durante il percorso di formazione in counseling danno una risposta costruttiva che li porta a reagire più velocemente sul piano della crescita rispetto ai coetanei non stimolati.

Quando arrivano, i miei alunni hanno circa 10 anni, sono ancora bambini, a volte timidi e timorosi di esprimersi, a volte con un gran bisogno di parlare ed essere ascoltati. Quando finiscono il triennio sono nel pieno dell'adolescenza, in cerca del loro spazio nel mondo.

Durante questo periodo l'individuo passa da una situazione di dipendenza ad una situazione di parziale indipendenza e autonomia e si verificano una serie di passaggi gradualmente. E' un periodo in cui egli affronta numerosi cambiamenti di ordine sia fisiologico che biologico, psicologico e sociale. I principali cambiamenti di ordine *fisiologico* sono relativi a crescita in altezza e peso oltre alla maturazione dal punto di vista sessuale e avvengono nel periodo chiamato pubertà.

Quelli *biologici* hanno a che fare con la comparsa delle mestruazioni nelle ragazze e della prima eiaculazione nei ragazzi; questi cambiamenti mettono l'adolescente di fronte a nuove situazioni. Deve fronteggiare sia trasformazioni corporee che possono metterlo in imbarazzo, sia la comparsa di nuovi impulsi sessuali che lo spingono a intraprendere nuove relazioni, che diventano, a loro volta, nuove sfide in campo sociale.

Siccome questi cambiamenti non avvengono per tutti nello stesso momento, l'adolescente può incontrare difficoltà connesse all'imbarazzo, all'insicurezza, alla goffaggine e anche alla sensazione di non essere al pari dei suoi compagni. Per questo motivo, nella prima parte dell'adolescenza, che va dagli 10/11 anni ai 14 anni i ragazzi tendono a creare forti relazioni di amicizia con persone dello stesso sesso perché questo li fa sentire più sicuri. L'aspetto fisico è molto spesso causa di ansia e preoccupazione e influisce, insieme alle novità nel campo della sfera sociale, sullo stato emozionale e sulle relazioni con i compagni.

Il mio scopo, come docente che sta acquisendo competenze nel counseling, oltre che essere quello di insegnare la mia specifica materia, è anche quello di fornire conoscenza e

strumenti per aiutare a gestire questi cambiamenti, contribuendo alla crescita e alla formazione globale dell'alunno come individuo pensante, che vive, esiste ed ha percezione di sé. Per far ciò, lavoro sulla costruzione di un ambiente sereno, sull'empatia, sull'autostima dei singoli individui e sul concetto di gruppo e di società.

Penso che la scuola sia molto importante, perché non influisce solo sulla preparazione dei bambini e dei ragazzi ma sulle persone che sono e sugli adulti che diventeranno. Ogni insegnamento può nutrire e cambiare una persona, se arriva con empatia e passione.

Credo sia fondamentale che gli insegnanti siano consapevoli dell'enorme potere e responsabilità connessi al ruolo docente. Ritengo importante quindi che acquisiscano tecniche per aiutare lo studente ad individuare il proprio percorso, per arrivare ad un risultato, che sia parlare guardando l'altro negli occhi, oppure leggere, contare, esprimere i propri sentimenti o parlare in pubblico.

Ciò che scrivo fa parte del mio personale bagaglio di esperienze e “l'esperienza di Marco”, l'ultima rilevante in ordine cronologico e alla quale ho dedicato uno spazio più ampio, sia per i temi emersi che per gli strumenti utilizzati, vuole essere una testimonianza di parte del lavoro svolto e dei risultati ottenuti.

LA RELAZIONE DI AIUTO NELL'INSEGNAMENTO

Nel saggio “On becoming a Person” tradotto in italiano “La terapia centrata sul cliente” Carl R. Rogers, nel 1961, definisce così le caratteristiche di “una relazione d'aiuto”: “una relazione in cui almeno uno dei protagonisti abbia lo scopo di promuovere nell'altro la crescita, lo sviluppo, la maturità e il raggiungimento di un modo di agire più adeguato ed integrato. L'altro, in questo senso, può essere un individuo o un gruppo. In altre parole, una relazione di aiuto potrebbe essere definita come una situazione in cui uno dei partecipanti cerca di favorire, in una o in ambedue le parti, una valorizzazione maggiore delle risorse personali del soggetto e una maggiore possibilità di espressione”¹

Come promuovere tutto ciò nel campo dell'insegnamento?

Ripensando al lavoro che svolgo ho compreso come gli ingredienti del mio modo di relazionarmi e porgere dei contenuti abbiano sempre più preso corpo e sostanza a mano a mano che la mia consapevolezza è cresciuta.

Presenza, campo, tono e timbro della voce, ascolto empatico e naturalmente rispetto del prossimo. Questi alcuni degli strumenti che utilizzo quotidianamente in classe.

Posso affermare che l'alunno che si sente compreso e accettato dall'insegnante si predispone all'apertura, all'accoglienza e alla crescita; che è la qualità del rapporto che conta, più che la conoscenza della disciplina che si insegna; che la fiducia nasce e si consolida quando l'alunno sente che la sua insegnante è una persona in carne ed ossa che prova emozioni e sentimenti, che sa quello che lui prova, perché ci è passata da quei banchi, e si ricorda bene. Che il linguaggio che usa è comprensibile e perché dice che è correggendo gli errori e confrontandosi che si impara davvero...

Scopo di questo elaborato è raccontare come l'utilizzo delle tecniche apprese in questo percorso di formazione in counseling mi abbia consentito di migliorare le relazioni umane in generale e l'ambiente di lavoro quotidiano e di aiutare i miei alunni a superare disagi e difficoltà.

¹C. Rogers, 1961 La terapia centrata sul cliente: teoria e ricerca, 2019 Giunti Psychometrics, p. 65

Nello specifico:

1. raccontare come l'attenzione al respiro e la consapevolezza del “respiro, quindi sono” siano la base da cui partire per lo sviluppo del riconoscimento del nostro essere e del mondo interiore, anche e soprattutto tra i banchi di scuola;
2. migliorare la relazione tra alunno e insegnante e tra gli alunni stessi attraverso l'ascolto empatico e il rispecchiamento;
3. migliorare l'autostima aiutando ognuno di essi ad essere consapevole di “ciò che so fare”;
4. migliorare le relazioni e la comunicazione, sia dei contenuti scolastici che delle proprie emozioni, attraverso la consapevolezza di essere, di provare emozioni legittime e condivise, la consapevolezza del campo e della “giusta distanza per me”.

Il mio lavoro comincia con la consapevolezza della responsabilità nei loro confronti.

Mi presento e, utilizzando il pretesto dell'insegnamento della lingua francese, chiedo loro “come ti chiami, come ti senti, cosa provi, quali sono le tue paure”, in particolare in questo inizio di anno scolastico in cui sono arrivati alla prima classe dopo l'esperienza del lockdown.

Spesso mi capita di vederli disorientati, non sono abituati a queste domande . Si guardano in giro cercando altri occhi, a volte abbassano lo sguardo e restano in silenzio cercando le parole per esprimere qualcosa di più di “Sto bene, mi sento normale”. Fortunatamente c'è spesso qualcuno che aggiunge qualcosa, ad esempio “sono allegro” oppure “sono preoccupato”, allora comincio con fornire qualche termine in più e scrivo alla lavagna una serie di parole.

Quest'anno, più degli altri anni, a causa degli effetti del lock-down i ragazzi sono arrivati a scuola in una condizione di **frammentazione generale**. Viviamo un clima di incertezza in cui esiste un nemico invisibile che ha causato tanti problemi ed ha evidenziato criticità a partire dal nostro sistema sanitario. Molte persone sono morte, tante hanno perso il lavoro, in molte famiglie sono aumentati i problemi economici e soprattutto per le famiglie che vivono in spazi ristretti, sono aumentati anche quelli relazionali. Gli adolescenti sono stati, da un giorno all'altro, messi in una condizione forzata di isolamento e paura. Dal mio punto di vista la DAD, la didattica a distanza è stata un'ancora di salvezza, ha permesso agli alunni di continuare, in modo diverso, a stare in relazione fornendo loro di nuovo uno scopo e dei ritmi: alzarsi, lavarsi e vestirsi per incontrare insegnanti e compagni. La ripresa delle attività in presenza è stata caratterizzata da un clima completamente diverso da quello degli anni precedenti: distanziamento sociale, mascherine, impossibilità di muoversi durante le ore di lezione e di godere della ricreazione. Questa è la situazione che ho trovato il primo giorno di scuola. Una grande incertezza, senso di smarrimento, frammentazione. Prima di cominciare a insegnare la mia disciplina, ho sentito la necessità di far emergere le loro emozioni per farne comprendere dignità e legittimità.

Ecco le emozioni e le sensazioni che ho riportato sulla lavagna mentre li ragazzi di una classe prima le esprimevano, il primo giorno di scuola:

Je m'appelle _____ Je suis/je me sens _____ J'éprouve _____

Sono/Mi sento	Provo	Sensazioni corporee
Felice, emozionata	Allegria	Blocco al petto
Affamato	Paura	Vuoto nella pancia
Rilassata /tranquilla	Ansia per i miei cari	Leggera nella testa
Triste	Rabbia	Cerchio freddo bianco al cuore
Divertita	Delusione	Stanchezza nelle braccia
In compagnia	Tristezza	
Preoccupata	Affetto	

L'importanza dell'empatia

È emozionante per me assistere ai primi cambiamenti nel loro modo di guardarsi e interagire. Riuscire ad esprimere come si sentono e sentire i compagni dire qualcosa di sé stessi, oppure vedere e sentire che anche i compagni hanno la stessa difficoltà a riconoscere le proprie emozioni e a esprimerle è qualcosa che crea connessione.

Riconoscere che provano emozioni simili è un passo importante per i ragazzi. Sono piccole cose all'inizio, spesso dette con il timore di essere giudicati, con voce timida e tanti silenzi. A poco a poco, quando si accorgono che il compagno che parla di sé è ascoltato da tutti con attenzione, succede ciò che Carl Rogers ha descritto a proposito dell'impatto dell'empatia su coloro che la ricevono: “Quando (...) qualcuno ti ascolta davvero senza giudicarti (...) sei stato ascoltato ed udito, sei in grado di percepire il tuo mondo ed andare avanti.”

ASCOLTO

Sto imparando che ascoltare è molto importante.

Ho iniziato col riconoscere la mia difficoltà ad ascoltare gli altri. Un segnale di questa difficoltà è cambiare argomento o, peggio ancora sminuire ciò che l'altro esprime. Il mio modo di parlare e il mio linguaggio stanno cambiando. Come esprime molto chiaramente Marshall B. Rosenberg nel testo “Le parole sono finestre (oppure muri)” le parole raccontano ciò che sentiamo, ciò che proviamo, così come i no, i ma, le pause, i silenzi, il cambiare discorso e il non rispondere. Ho imparato che per ascoltare davvero bisogna essere presenti. Per esserlo è necessario sentire il proprio campo, avere una percezione del proprio corpo ed essere attivi mentalmente. In sostanza, in tre espressioni: mi sento, ti vedo e ti ascolto.

SPLIT-OFF - CUT-OFF

Come insegnante e come counselor in formazione, riconoscendo negli alunni gli stati di Split off e Cut off, utilizzo le tecniche apprese in modo giocoso. Quando noto uno sguardo perso o assente, incantato, con la testa leggermente inclinata, cambio il mio tono di voce e, rispecchiando ciò che vedo, invito l'alunno a descrivere ciò che lui o lei vede in quel momento. Questo è già sufficiente per far tornare un sorriso e riprendere l'attività.

In questo periodo caratterizzato dalla presenza del virus SARS-COV-2, i ragazzi sono costretti a stare fermi al loro posto, senza possibilità di muovere il corpo. Quando mi accorgo che non si sentono più, della loro stanchezza, li invito al movimento dolce, da seduti. Muovere la testa, gli occhi, la bocca, il naso, le spalle, le braccia, la pressione delle mani sul corpo, la schiena, il bacino, le gambe fino alle dita dei piedi. Sentire di nuovo le parti del corpo risveglia i sensi, rivitalizza l'attenzione e quindi riporta alla presenza.

CAMPO

Un concetto astratto che diventa “tangibile” con un esempio pratico ed ha un'applicazione pratica nella vita scolastica e nella relazione con l'altro. E' il classico esempio dell'ascensore in cui ci sono più persone e dove percepiamo un senso di invasione anche se c'è spazio fisico intorno a noi. Un giorno un'alunna mi ha raccontato che avere un insegnante alle proprie spalle che la osservava mentre svolgeva un esercizio, l'aveva messa in difficoltà e l'aveva rallentata molto. Sentire la presenza nello spazio intorno al corpo è utile per gli studenti per comprendere la “giusta distanza” per riuscire a respirare bene, sentire il proprio corpo e migliorare, di conseguenza, la comunicazione con gli insegnanti e con le altre persone in generale.

RESPIRO

A volte, quando vedo gli alunni stanchi e preoccupati, propongo semplicemente qualche respiro addominale di rilassamento abbinato ad un tono di voce calma che li invita, nell'ultimo respiro profondo, a visualizzare e a “mandar fuori”, durante l'espirazione, tutto lo stress e la tensione che avevano accumulato.

Il respiro è uno strumento molto importante nel counseling perché stimola il sistema limbico, porta nelle emozioni, sostiene nei momenti difficili, aiuta a rilassare i muscoli contratti, risveglia memorie profonde (ed aiuta ad entrare nelle ferite).

Una respirazione appropriata riporta energia nelle aree bloccate e favorisce lo scioglimento dei blocchi energetici.

“Alexander Lowen afferma che la maggior parte delle persone respira in maniera superficiale e tende a trattenere il respiro ogni volta che si trova in situazioni di stress anche lievi. Questo accresce lo stato di tensione.” Secondo Lowen “l'origine di questo disturbo

ha radici nelle emozioni represses nell'infanzia: come i bambini trattengono il fiato per smettere di piangere, stringono la gola per non urlare e contraggono il petto per trattenere la rabbia, così in seguito l'individuo adulto limita la respirazione per mantenere il controllo dei sentimenti e difendersi dall'ansia.”²

MEDITAZIONE

Tornando al lavoro in classe, ho osservato, nel corso di un triennio appena concluso, quanto sia stato importante partire proprio dal respiro per arrivare ad una consapevolezza maggiore di sé.

Respirare è un'azione automatica, spesso non ce ne accorgiamo neanche ed è fondamentale per vivere, ci accompagna sempre e cambia a seconda di ciò che sentiamo. Anche nelle nuove prime classi, ho riproposto lo stesso tipo di lavoro. Ho invitato gli alunni a restare seduti con la schiena dritta, le gambe parallele, i piedi ben poggiati a terra, le mani sul banco e gli occhi chiusi, così come avevo fatto negli anni passati. E come negli anni passati, con un sottofondo musicale di 4 minuti li invito a respirare naturalmente, ascoltando il corpo. Non tutti sono disponibili subito. All'inizio ridono e si guardano imbarazzati poi a poco a poco cominciano a sentire qualcosa dentro il corpo, lì dove prima “non c'era nulla”. Piccole cose, all'inizio. Con il passare del tempo e con la maggiore consapevolezza, nelle brevi condivisioni, i ragazzi hanno riferito di aver provato sensazioni di leggerezza, calore, freschezza, formicolii, e sentito tensioni e/o rilassamento in varie parti del corpo. Qualcuno ha visualizzato colori, un'alunna ha descritto l'esperienza di una meditazione raccontando di aver visualizzato di essere nella natura e di sentire all'interno del corpo “come un tubo in cui scorreva l'aria, e c'era fresco”.

Ho osservato che queste brevi pause di circa 10 minuti tra meditazione e condivisione hanno, nel tempo, migliorato l'attenzione e allentato lo stress e soprattutto reso legittime, naturali e condivisibili le sensazioni e le emozioni come agitazione, rabbia, paura, stress, gelosia, invidia, ammirazione, attrazione e affetto, migliorando i rapporti umani e la socializzazione in classe tra ragazzi e ragazze.

²Il corpo non mente L. Marchino, M. Mizrahi pag. 48 nota di Marco Ravasini

Caratteristiche di base dei diversi tipi di respirazione e loro utilizzo.

Respirazione addominale

Si parla di respirazione addominale quando il diaframma si contrae durante l'inspirazione, scendendo all'interno della cavità addominale. Questo movimento provoca un massaggio degli organi addominali, che spostano i muscoli addominali in avanti e lateralmente, provocando un rigonfiamento dell'addome e della vita. La parte inferiore dei polmoni si apre senza fatica e si riempie d'aria.

La respirazione addominale stimola il sistema nervoso parasimpatico, rilassa e dà un senso di grounding e riposo. E' un tipo di respiro per sua natura più lento: carica in modo pacato, senza sforzo. L'importanza del rilassamento addominale può essere compreso e, soprattutto, percepito dall'allievo invitandolo ad irrigidire i muscoli addominali come se dovesse ricevere un pugno nello stomaco. In questa posizione risulta difficile prendere un bel respiro profondo, sarà quindi chiara la sensazione di blocco causato dalla tensione corporea.

In sintesi, ecco gli effetti dei due tipi di respirazione addominale consigliati quando una persona è agitata o sotto stress:

1. Respirazione addominale dolce = rilassamento, senso di grounding e riposo
2. Respirazione addominale profonda = rilassamento, grounding, sensazione di vitalità distesa e rilassata.

Respirazione toracica

La respirazione toracica stimola il sistema nervoso simpatico. Stimola, eccita, rende frizzanti e vitali, porta rapidamente nelle emozioni e può portare anche agitazione. Questa respirazione è consigliata per le persone che tendono alla depressione e alla stanchezza cronica.

L'esperienza di Marco

Introduzione

In seguito al lock-down, per le comunicazioni veloci ho organizzato un gruppo whatsapp con i miei alunni, è servito anche per organizzare, in tempi brevissimi, le video lezioni e mantenere un contatto costante, volte alla settimana, come se fossimo a scuola.

Nei primi giorni di ottobre mi è arrivato il messaggio di Marco:

“Buongiorno Prof. posso dirle una cosa?” Ha cominciato a raccontare un episodio avvenuto in classe. Un compagno aveva contravvenuto ad alcune regole e lui aveva detto più volte che “non era giusto, anzi era un comportamento disonesto” e che gli altri si erano arrabbiati con lui”, che “voleva parlarne con l'insegnante vittima della situazione e poi con la preside”. Mi ha detto: “I miei compagni non mi stanno considerando, mi hanno isolato”, e mi ha chiesto di aiutarlo parlando dell'accaduto in classe. Il giorno dopo mi scrive di nuovo dicendomi che l'episodio si era ripetuto con modalità diverse. Dopo essermi accertata della veridicità del suo racconto ho inviato sul gruppo whatsapp della classe un testo sull'importanza del rispetto delle regole, invitandoli alla lettura e dicendo loro che ne avremmo parlato l'indomani.

Inserisco qui il testo per una migliore comprensione.

IL PAESE SENZA REGOLE³

In un paese di questo mondo la gente si era proprio stancata delle regole. Tutto era comandato: a che ora dovevano alzarsi, a che ora dovevano essere sul posto di lavoro. Agli scolari veniva prescritto a che ora cominciava la scuola e quando potevano tornare a casa. E poi dovevano portarsi un fazzoletto, lavarsi i denti, avere le mani pulite, attraversare la strada sulle strisce, non camminare in mezzo alla strada. Veramente, le regole erano tante e per tutti, grandi e piccoli; perciò la gente si mise d'accordo e decise: "D'ora in avanti non ci saranno più regole. Che bello!". Naturalmente la scuola rimase vuota, perché i ragazzi preferivano andare a giocare.

La gente metteva i tavoli in mezzo alla strada perché lì c'era più sole. I giovani alzavano

³<https://maestroyusuf.blogspot.com/2012/11/il-paese-senza-regole.html>

gli stereo al massimo volume, ventiquattro ore su ventiquattro. Quando la gente voleva andare a dormire, gli altoparlanti continuavano a trasmettere musica a tutta forza. Era una gran confusione!

Nel pieno della notte, un uomo si mise a suonare le campane della chiesa. La gente accorse sulla piazza e quando tutti furono riuniti alcuni esclamarono: "No, così non possiamo più vivere!". "No, così non possiamo più vivere!", risposero tutti. "Dobbiamo avere delle regole. Sì, vogliamo di nuovo avere delle regole!", ripeté in coro tutta la gente. E insieme cominciarono a fissare alcune regole:

I bambini devono obbedire ai genitori

I genitori devono amare i figli

Nessuno deve fare del male all'altro

Bisogna dire la verità...

Ne stabilirono tantissime. Qualcuno ne diceva sempre una nuova, necessaria perché la vita fosse possibile. Alla fine, uno suggerì: "Non potremmo riassumere tutte queste regole in alcune poche che le contengano tutte?".

Un ragazzino sveglio e vivace si fece avanti e disse che la maestra aveva insegnato dieci regole che riassumevano tutte le regole possibili. E cominciò a recitare:

Rispetta gli altri

Rispetta il babbo e la mamma

Rispetta te stesso

Rispetta l'ambiente

Rispetta le regole del vivere insieme

Non uccidere

Non rubare

Non dire bugie

Non commettere atti violenti contro le persone e le cose

Non essere invidiosi di ciò che hanno gli altri

"Sì, queste regole ci vanno proprio bene!", dissero tutti. E se ne tornarono a casa, felici e contenti. Da quel giorno in quel paese tornò la vita, la pace, la libertà e la gioia"

Arrivata in classe ho percepito preoccupazione e rabbia. Preoccupazione per le conseguenze

sul responsabile dell'azione, che chiamerò Anna, e rabbia nei confronti di Marco che aveva denunciato l'accaduto. Ho cominciato col chiedere spiegazioni, invitandoli a parlare in modo ordinato, rimandando a dopo le considerazioni sul comportamento di Marco che a dir loro li aveva insultati pesantemente.

Li ho invitati a riflettere sui loro comportamenti, sulla mancanza di rispetto nei confronti dell'insegnante coinvolta e sulle conseguenze delle loro azioni. Che è importante riflettere, e che fare parte di un gruppo non vuol dire assecondare i comportamenti di tutti, è necessario pensare alle conseguenze ed essere responsabili. Ho detto che Marco aveva dimostrato maturità e coraggio perché parlando si era esposto. Alla fine, hanno riconosciuto di avere sbagliato e di aver agito senza riflettere. Avendo esaurito la prima parte hanno cominciato ad accusare Marco si sono coalizzati contro di lui dicendo

“poteva dircelo”, “ce l'ha con noi e ha approfittato di questo episodio per vendicarsi”. Marco è un ragazzino timido e fragile. Quando l'ho conosciuto, l'anno scorso, balbettava e aveva difficoltà a guardarmi negli occhi quando parlava. Con una vocina tremula e gli occhi lucidi ha ammesso di aver detto parolacce e si è giustificato dicendo “perché mi hanno sempre trattato male e parlato dietro, anche quando ero alle scuole elementari”. Ho quindi chiesto se in classe ci fossero compagni delle scuole elementari, invitandoli a dare la loro versione parlando in prima persona, di sé stessi, senza accusare Marco. Una compagna ha confermato la presenza di bulli dicendo che lei aveva reagito non considerandoli e non rivolgendo loro la parola, riconoscendo che con Marco il loro comportamento era peggiore. Ho chiesto a Marco se queste persone fossero in classe e lui ha detto “io non voglio fare nomi, se vogliono possono dirlo loro”. C'è stato silenzio quindi un'altra ragazza ha alzato la mano e ha detto “io parlo dietro perché gli altri mi parlano dietro, può fare anche lui così”. A questo punto ho spiegato che ognuno di noi ha sensibilità diverse e ciò che per qualcuno è una sciocchezza per un'altra persona può essere un grande dispiacere e fonte di sofferenza. Ho lodato Marco per il coraggio che aveva dimostrato sia nell'esprimere ciò che era giusto ma soprattutto per la forza dimostrata in quell'occasione, solo contro tutti, nonostante la sua esperienza passata.

A quel punto un'altra compagna ha chiesto la parola per raccontare un episodio di bullismo che aveva portato una ragazza al suicidio, si è girata verso Marco ed ha espresso comprensione per ciò che aveva vissuto fino a quel momento. Ho fatto notare a Marco come

era cambiata la situazione rispetto alla scuola elementare, prima era un bambino incapace di reagire ed ora, non soltanto aveva trovato la forza di reagire ma i compagni gli riconoscevano anche capacità di riconoscere e capire, prima di loro, ciò che è giusto. Gli occhi di Marco si sono riempiti di lacrime. Siccome le mani alzate nel frattempo erano aumentate, ho chiesto a Marco di venire vicino a me, di fronte ai compagni. Ho quindi chiesto a chi aveva alzato la mano di rivolgersi direttamente a lui. Sono arrivati tanti riconoscimenti ed apprezzamenti per il suo coraggio oltre che una comprensione del suo stato d'animo. E' stata un'ora molto importante per la comprensione delle dinamiche all'interno della classe ma soprattutto per Marco. Le emozioni emerse, ma soprattutto l'empatia sono state fondamentali per la riuscita di questo mio intervento. Il giorno dopo ho ricevuto un altro messaggio vocale da Marco, diceva "mi sento un po' strano perché per un sacco di tempo non ci sono riuscito a piangere, mi sono sempre bloccato...così...la ringrazio per il suo aiuto, ci vediamo domani a scuola".

CONCLUSIONE

È importante aiutare gli adolescenti a riconoscere e sentire sé stessi. Il respiro, il campo e la “giusta distanza” sono una buona base per relazionarsi con gli altri.

È importante aiutare a sviluppare un vocabolario che dia la possibilità di descrivere sentimenti ed emozioni con chiarezza. Ciò permette la comprensione reciproca e una connessione che facilita il riconoscimento, l'espressione del bisogno e la richiesta di aiuto. Auspico l'introduzione di una sorta di programma di “alfabetizzazione emozionale” che insieme alle materie tradizionali, insegni ai ragazzi, ma prima ancora agli insegnanti -e ai dirigenti scolastici- le capacità interpersonali essenziali per equilibrare la sfera razionale con quella emotiva.

Nella prefazione al testo “Intelligenza emotiva”, l'autore, David Goleman, nel 1996 scrive: “(...) la neuroscienza sostiene la necessità di considerare molto seriamente le emozioni (...) le nuove scoperte ci assicurano che, se cercheremo di aumentare l'autoconsapevolezza, di controllare più efficacemente i nostri sentimenti negativi...di aumentare la nostra capacità di essere empatici e di curarci degli altri, di cooperare e stabilire legami sociali – in altre parole, se presteremo attenzione in modo sistematico all'intelligenza emotiva - potremo sperare in un futuro più sereno”

BIBLIOGRAFIA:

Elmar e Michaela Zadra : Appunti ed esperienze della formazione in counseling

Marshall B. Rosenberg, “Le parole sono finestre (oppure muri)” ed. Esserci

Carl R. Rogers “La terapia centrata sul cliente”

L. Marchino, M. Mizrahi “Il corpo non mente” ed. Pickwick

L. Marchino, M. Mizrahi “ Counseling, una nuova prospettiva” ed. Mimesis

Daniel Goleman “Intelligenza emotiva” ed. Bur Rizzoli