

SCUOLA GENITORI 2015/2016
(Vicenza)

“La warm cognition e i cortocircuiti emozionali: il ruolo delle emozioni nell’apprendimento”

Daniela Lucangeli

Vicenza, 13 gennaio 2016

Il tema è complicato, forse perché è un tema di cui si sa poco, quello delle emozioni, che cosa sono e che cosa hanno a che fare con noi.

Innanzitutto ho un figlio preadolescente che ha 15 anni, Gabriele, e che mi dà un sacco di preoccupazioni emotive. E poi, anche se ho un figlio solo, ho anche tantissimi bambini e ragazzini che vedo ogni giorno e che seguo e vedo tantissimi problemi seri. Anche per questo sono una pessima educatrice, perché vedendo tanti problemi davvero, nei bambini che sono il nostro quotidiano io ci trovo anche tanta bellezza e vorrei che partissimo da qui.

Voglio partire da un dato che viene dalla Giornata Mondiale dell’Infanzia del 2014, in cui hanno misurato quante volte ridiamo, veramente poco, ovvero per gli adulti al massimo 15 volte al giorno, per i bambini 300 volte in media al giorno. E ridere non è sorridere, è avere voglia di ridere.

C’è una ricerca fatta da due americani, Bryant e Bryant, marito e moglie texani, che hanno fatto un’indagine sulle qualità dell’insegnante migliore, cioè qual è l’insegnante che ottiene migliore apprendimento e benessere di vita dai suoi allievi. Da tutte le varie analisi e statistiche, incrociando tutte le varie qualità è venuto fuori che l’insegnante allegro, o meglio che induce allegria nei suoi allievi, ottiene le migliori capacità di apprendimento intelligente e di benessere di vita.

Da qui è nata una marea di letteratura sulla “gamification”, il piacere del gioco, perché si è scoperto che l’intelligenza intelligente al meglio quando è felice.

L’insegnante non deve far ridere, ma essere mediatore di benessere nell’apprendimento di cose complesse. Più si è accartocciati in se stessi, tanto più determiniamo informazioni scorrette a livello cognitivo.

E questo vale non solo per gli insegnanti, ma anche per tutte le figure che sono di accompagnamento alla crescita e tanto è importante che ci sono stati studi e ricerche da chi si occupa di empatia umana, di neuroni a specchio per dimostrare che noi allo stesso modo apprendiamo l’allegria, la noia, la rabbia, la depressione, ecc.

Un dato come quello della risata, ci dice che non siamo mediatori di benessere. Ma allora cosa mediamo?

Se vi facessi una foto adesso lo capireste, vedreste che non siamo più abituati ad esprimere emozioni calde, “warm cognitions”.

Le nostre cellule cerebrali, ne abbiamo 300 miliardi alla nascita, sono capaci di fare 15mila connessioni al millisecondo l'una, sono reti piene di informazioni attraverso una gemmazione continua. Questo meccanismo è biochimico e fisico. Cioè attraverso una componente biochimica molecolare noi produciamo energia. Ogni singola cellula è una centrale biochimica di enorme potere energetico, con tutti i calcolatori digitali che ci siamo inventati, niente è potente quanto un grumolo di cellule cerebrali. Noi abbiamo un potere immenso di vita, ma com'è che già a pochi anni questi nostri bambini soffrono?

E allora vi devo spiegare quello che noi stiamo studiando, ovvero il connettoma. Noi siamo il nostro connettoma. Mentre la cellula e il suo potenziale dipendono dal nostro patrimonio genetico, come il colore degli occhi, dei capelli, l'altezza, ecc., quello che riguarda quello che noi viviamo mentalmente, cioè i nostri pensieri, i nostri sentimenti, sono invece il nostro connettoma, sono il nostro io. Quindi io non sono il mio patrimonio genetico, ma sono la vita che sta dentro al patrimonio genetico. Noi non possiamo controllare il nostro patrimonio genetico, ma possiamo aiutare la vita che esplosa il nostro patrimonio genetico.

Quindi una mamma, un papà, un insegnante intervengono nell'organizzazione del connettoma, cioè del sé.

Non posso studiare tanto gli effetti delle emozioni positive come l'allegria, senza scherzare mentre parlo con le persone. Quando scherzo lo faccio perché voglio che quello che sto dicendo resti nella vostra memoria, che resti come contributo. Se volete fare imparare una cosa a scuola, fatela imparare provando allegria e quella si traccia nella memoria a 27 hertz, mi pare, e ora vi dico cosa sono questi hertz.

Sapete che ci fanno l'elettroencefalogramma perché questo meccanismo che vi ho mostrato è un circuito energetico, quindi vengono misurate queste nostre potenzialità che sono sui 3 hertz quando dormiamo, quando siamo svegli mediamente sui 9 hertz, quando studiamo qualcosa di complesso arriviamo a 10/11 hertz, quando proviamo un'emozione abbiamo un picco con una grande coda di frequenza, cioè l'emozione impenna la produzione e il consumo energetico.

Vuol dire che la vita biochimica cerebrale ha un meccanismo fondamentale nel sistema emotivo.

Ma che cos'è e come funziona questo sistema emotivo?

Fino a qualche tempo fa ci avevano detto che il nostro cervello ha un sistema cognitivo che è l'intelligenza, l'apprendimento, e un sistema emotivo che è la psicologia e quella roba lì. Sono diversi, uno nell'emisfero sinistro, razionale, logico, uno in quello destro, femminile, emozionale, artistico, ecc. E ci avevano detto di distinguere le due cose che non potete scambiare la cognizione

per l'emozione. Era completamente sbagliato, perché il circuito che vi ho mostrato fa capire che ogni atto della vita psichica è contemporaneamente attivo in tutte le reazioni delle nostre cellule cerebrali. Il nostro cervello però non è solo qui, ma è collegato al sistema periferico che pervade il nostro corpo. Quindi cosa succede?

Che mentre voi pensate a quello io sto dicendo, abbiamo dei sistemi di filtro che non vi fanno concentrare su come vi sentite a livello emotivo, ma il vostro corpo lo dice. Perché? Perché la reazione emotiva va attraverso sistema nervoso periferico a tutto il corpo. Ma per farvi capire bene la forza delle emozioni pensate a quando noi ci arrabbiamo in un millisecondo noi diventiamo rossi, cambia il tono della voce, cambia l'accelerazione del battito cardiaco, cambiano i neurotrasmettitori dell'umore e se non abbiamo la capacità di contenere la rabbia noi siamo capaci di azioni di cui non siamo coscienti. Questo non in minuti, ma in millesimi di secondo, cioè il meccanismo di energia più potente dell'organismo vivente.

Ma allora cosa centra con l'apprendimento? Eh beh centra.

Cosa sono queste emozioni? Sono stati mentali e fisiologici, quindi avvengono, ma agiscono.

Associati a modificazioni psicofisiologiche per stimoli interni ed esterni, naturali o appresi.

Modificazioni psicofisiologiche significa battito cardiaco, salivazione, temperatura, rossore. Per stimoli interni: io ad un certo punto faccio un pensiero che mi mette ansia, ho un ricordo che mi mette paura. Questi sono stimoli interni. Quelli esterni sono quando tu mi metti paura, tu mi metti ansia, sento un rumore che mi spaventa, percepisco un comportamento che neanche vedo, ma con una sorta di sesto senso mi giro perché sento un pericolo arrivare. Naturali o appresi: cioè mi possono venire perché sono caratteristiche della mia indole, ma possono anche essere state apprese, cioè fanno parte della mia memoria così come la lingua che parlo, così come gli studi che faccio a scuola, così come le regole della mia famiglia. Metto in memoria emozioni.

Qual è lo scopo che hanno le emozioni? Perché lo scopo è buono, ma fra lo scopo e il comportamento succede qualcosa.

Lo scopo è rendere più efficaci le reazioni dell'individuo, quindi perché abbiamo un'attivazione energetica così potente? Perché dobbiamo reagire subito, quindi lo scopo è buono. Ma poi che cosa succede? Succede che ad un certo punto non si capisce come e quando invece di funzionare da circuito di aiuto le emozioni vanno in cortocircuito disfunzionale. Cioè diventano elementi che non ci consentono di funzionare bene.

Cioè le emozioni ad un certo punto invece di darti la lucidità che ti dovrebbero dare ti confondono. Ma perché lo fanno? Perché il cervello reagisce? Perché il cervello si inventa un sistema di reazione che invece di aiutarlo lo danneggia?

Adesso vi leggo come fa (definizione presa da Wikipedia, quindi più semplice): lo stimolo emozionale viene elaborato in prima istanza dai centri sottocorticali dell'encefalo, in particolare dall'amigdala, e provoca una prima reazione neuroendocrina con la funzione di mettere in allerta l'organismo, in questa fase l'emozione determina diverse modificazioni somatiche, per es. le pulsazioni cardiache, la sudorazione, ecc. Poi viene inviato dal talamo alle cortecce associative dove viene elaborato in maniera più lenta e più raffinata fino a che...

Quando abbiamo confrontato gli studi nostri della neuroscienza con gli studi dei biologi molecolari e della fisica della materia ci siamo tutti sentiti spiazzati. Perché le emozioni appartengono al cervello antico, quello che chiamano "rettiliano", quindi ben prima dell'intelligenza complessa degli esseri umani noi abbiamo avuto una reazione emotiva, ce l'hanno i coccodrilli, ce l'ha la lucertola. Viene regolato dal sistema limbico, dal sistema non volontario e poiché è controllato dal sistema non volontario noi non abbiamo il controllo delle nostre emozioni, ma sono le emozioni che controllano noi, sono il nostro pilota.

Noi apparentemente sappiamo controllarci, abbiamo un grande sforzo mentale per controllare le emozioni, ma in realtà è la reazione emotiva che controlla noi. Noi abbiamo apprendimento per tenerla sotto coscienza. Quindi noi non le conosciamo ma vivono.

Non c'è cosa in cui siamo più ignoranti: ne conosciamo 7/8 di emozioni, ma ne possediamo più di 700. Questa amigdala è una cosa meravigliosa, ma ne parliamo in un altro momento.

Vi racconto il cervello a modo mio, se qualcuno di voi è esperto mi perdoni: dentro i due emisferi abbiamo il nucleo, nel nucleo abbiamo le aree cerebrali in cui sono posizionate tutte le funzioni vitali, ovvero i centri che controllano il cuore, il respiro, l'alimentazione, il sonno. Insomma tutte le funzioni sono nel nucleo. Se il cervello perde quelle funzioni l'organismo si ammala e muore, si spegne. Perché nel nucleo? Perché è l'ultima cosa che il cervello spegne, disattiva. Quando si parla di morte cerebrale, sono spente le altre funzioni, ma sono mantenute le funzioni di vita vegetale. Detto questo uno studio che fece il giro del mondo e che fece bloccare tutti ha identificato nello stesso nucleo, accanto ai bisogni fisiologici, un meccanismo che non ci aspettavamo proprio, ovvero il controllo del bisogno di essere amati. Nel nucleo noi teniamo il meccanismo fondamentale del bisogno di essere amati. Vuol dire che se noi non ci sentiamo amati l'organismo si ammala. Invece le funzioni di dare amore agli altri non sono nel nucleo, ma nel sistema frontale volontario, cioè io devo volerti amare, mentre nasco che ho bisogno di essere amato.

Per vivere sano ho bisogno di mangiare, di bere, di dormire, di fare la pipì e di ricevere amore. Non ho bisogno di darlo, per darlo devo fare una maturazione dei miei processi individuali.

L'amigdala è in quel benedetto nucleo e che cos'è? Io dico ai miei studenti, è un ribollitore

biochimico-molecolare, produce i neurotrasmettitori fondamentali alla reazione comportamentale e all'umore. E' l'amigdala che determina tutti i mattoncini delle neurofunzioni necessarie a reagire. Quindi è l'amigdala che ci produce i neurotrasmettitori dell'umore. Quindi avvia l'informazione emotiva che poi arriva alla corteccia e determina il comportamento, che può essere il sorriso, il broncio, la rabbia, la gioia, e così via.

Andiamo all'apprendimento? Perché ad un certo punto io che non studiavo le emozioni ho dovuto studiare e tirar fuori le emozioni?

Perché studiando bimbi che hanno difficoltà nella maturazione delle funzioni, abbiamo cominciato a studiare questo cortocircuito emozionale come funziona.

Siccome in quel connettoma che vi ho descritto non c'è atto della vita psichica che non sia contemporaneamente cognitivo ed emotivo, questo significa che mentre io vi sto parlando il vostro sistema cognitivo elabora le informazioni, le manda dentro, le confronta, le giudica, le tiene, le perde o le lascia andare, mentre il vostro sistema emotivo, che si manifesta con un certo colorito, atteggiamento, sguardo, chiusura, ecc., di cui voi probabilmente non avete consapevolezza di avere e di manifestare, è contemporaneo al momento in cui pensate. Significa che quando un bambino apprende, accanto al mettere in memoria la procedura di calcolo di una moltiplicazione, sperimenta emozioni: paura, ansia, piacere, interesse, curiosità, noia, solo che mentre della messa in memoria della tabellina lui si ricorda esplicitamente, dell'emozione non ne ha controllo, ma quella circuita e va fino in fondo, fino alla pelle dei piedi. Chi insegna ai piccoli sa che spesso battono i piedi, si muovono, cambiano colorito, cioè tutta una serie di reazioni emotive che sono molto più visibili, dopo le cominciamo a controllare.

Voglio dire che a volte l'insegnante, la mamma e il papà, non sanno che il bambino quando mette in memoria una nuova informazione appresa, mette in memoria anche l'emozione con cui sta apprendendo. E cosa succede? Succede che l'apprendimento cognitivo va nella memoria prestazionale o semantica, metto nella memoria di come si fa, di significato, l'emozione va nella memoria autobiografica, nella memoria di me. Quindi la memoria degli apprendimenti è procedurale, semantica, mentre la memoria emotiva è autobiografica.

Allora ai bambini diventati grandi se si chiede che errori facevi quando andavi a scuola non si ricordano perché sbagliassero le procedure o le operazioni, ma ricordano l'insegnante che li ha determinato un blocco, l'insegnante che gli ha determinato la salvezza della vita, ricordano l'angoscia di fronte alla consegna, la paura di essere interrogati. Cioè non ricordano i contenuti, ma le emozioni. Le emozioni ci tracciano a lungo termine.

Quindi dove sta il cortocircuito? Il cortocircuito sta che se mentre io apprendo sperimento un'emozione negativa, quando la scuola mi fa stabilizzare in memoria quell'apprendimento,

stabilizzerà anche le emozioni negative, la memoria ogni volta che riprenderà quell'apprendimento riprenderà le emozioni negative. Quando capita spesso non si può evitare, ma si può cercare con un atteggiamento costruttivo di collaborare con la scuola per limitarle, non mi posso sostituire ed eliminare queste fatiche, perché se no non si arriva alla maturazione emotiva, ma bisogna bilanciarle e devono essere consapevoli da parte dell'adulto che guida il processo.

Ora vi leggo alcune risposte di bambini e poi vi devo poi parlare della parte più delicata, quando dalle emozioni si va alla sofferenza.

Queste risposte sono tutte di bambini ad alto funzionamento, i gifted, bambini molto molto intelligenti che hanno problemi emotivi e di autoregolazione, ovvero stanno male e soffrono. Abbiamo cominciato a studiarli e ad occuparcene perché l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha mandato due anni fa un S.O.S dicendo che la popolazione più a rischio non è quella dei bambini che hanno problemi di apprendimento, ma quella dei bambini ad alto funzionamento perché manifestano comportamenti di grande rischio di depressione precoce. Nelle due condizioni di depressione precoce: quella che si chiama alulf, depressione vera e propria, tristezza e abbandono, e quella proactive, cioè con grande agitazione, aggressione e prepotenza.

Sentite come parlano questi bambini:

“Quando che è difficile, mi sudano le mani e mi si sconfusiona la mente”, si vede il meccanismo neuro-fisiologico, quindi fisiologico e di cortocircuito cognitivo, troppa energia;

“Mi fa freddo fino alle dita delle mani e dei piedi e mi sento come il cimice che si gira per farsi credere morto”;

“Io mi viene che mi viene così come mi viene e quando che è sbagliato ormai se ne sono accorti”;

“Di tante cose peggiori che mi sono capitate, la corona ce l'ha questa fastidiosa incomprendione che mi circonda, così mi faccio invisibile e li ignoro”, queste sono parole pesanti;

“Io mi sento mortificato a studiare le cose più belle del sapere di ogni tempo, rendendole mostruose per le verifiche”.

Siamo di fronte a bimbi “gifted” e ho preso questi esempi perché si tratta di bambini in grado di descrivere queste emozioni, mentre i bambini che hanno difficoltà di apprendimento a scuola non lo sanno esprimere, magari lo fanno con un gesto, con un'espressione.

“Il talento più grande a cui aspiro è quello di non avere più paura”;

“Sono intelligente, ma fragile, mi ci vorrebbe un travaso dalla mente al cuore”, questa è una cosa grande: è più potente la mente;

“Mi batte forte il cuore che vorrebbe uscire dalla testa, perché a me i pensieri fanno ansia quando non riescono ad uscire”, noi parliamo, ingozziamo, ma l'intelligenza ha il suo elemento cardine nell'uscita. Se noi non facciamo uscire i pensieri provochiamo ansia, provochiamo ingozzamento

del circuito. Questo è la spiegazione più vicina al comportamento dell'adulto, in cui si parla di eccesso di pensiero, ma i pensieri devono uscire per non avvelenare il mio circuito. Quindi i pensieri devono uscire ora giocando, ora scrivendo, ora ballando, ma devo fare in modo che la mia parte creativa di generazione di pensiero si esprima, mentre la nostra scuola è tutta incentrata nella non espressione.

“Il mio ricordo più duro è stato quando mia mamma si è messa a piangere fuori dalla clinica: ero un dislessico grave, discalcolico e disprassico, con disturbi di comportamento. Ricordo che mi sarei dato fuoco lì, piuttosto che tornare a scuola”, in questo caso sono comportamenti autolesionisti, pensate che cos'è la sofferenza psicologica se quella fisica del bruciare è quasi preferibile.

“Sai prof quando vedo la pagina word delle mail piena fitta di parole ho una sensazione visiva di nausea, come un conato interiore”;

“Le lettere mi giravano in testa, i numeri mi facevano più paura degli zombi e dei fantasmi, ma le urla, le urla: cretina, stupida, ignorante, idiota, menomata, sono ancora oggi il mio dolore sconfinato”, sembra una poesia di Ungaretti, le urla... i toni della voce sono mediatori emozionali potentissimi, così come la musica. Pensate ad un film privo di sonoro, è il sonoro che accompagna l'andamento emozionale di aspettative, quindi le urla sono indicatori di tono estremamente diseducative. Noi urliamo tante volte quanto dovremmo sorridere, ma l'urlo non è la cosa peggiore, è peggio l'accartocciamento, l'essere cupi, tristi, chiusi, irosi. Che è ancora peggio.

“Io quando faccio errori e sbaglio, ho una maestra che sa come si fa”, qui che emozione c'è? La fiducia, adesso c'è la maestra, è come dovrebbe essere;

“Si ricorda noi due prof la nostra prima volta, ha guardato e riguardato i miei quaderni pieni di segni rossi e ha detto con aria di sufficienza: ‘beh Matteo tutto qui? Sono tutti questi gli errori che sai fare? Niente di che. Beh mi ha spiazzato, come una ventata, sono tornato a respirare dopo tanto tempo”, questa sono io, un atteggiamento tipico che uso è questo. Non faccio in tempo a seguire bimbi, ma io vedo quelli che le hanno già passate tutte. Me lo ricordo, questo Matteo, gli ho detto di farmeli vedere questi errori di matematica e gli ho detto: ‘ma sei venuto fin qua, hai scomodato tutta questa gente per questi quattro errori che si possono togliere in un attimo’. La situazione gli si è rovesciata, perché tu sei quella che può aiutarlo a togliere quegli errori che non sono per sempre.

Che cos'è l'alleanza educativa? E' che tu lo aiuti a togliere gli errori, non lo giudichi, non determini la sua sofferenze. E poi se io non sono in grado di aiutarti, cercherai anche tu di darmi una mano a trovare una strategia migliore per aiutarti, ti darai un po' una mossa perché io ti possa aiutare.

Quindi si rovescia completamente, è una sfida. L'errore non è un giudizio, è una fatica che si toglie insieme a chi è lì per aiutarti. E se proprio non si toglie pazienza, si farà tutti e due un po' più di fatica per limitarlo e poi si imparerà a controllare perché sappiamo tutti e due che sta lì il nostro

nemico. Non nella maestra, nella mamma e nel papà, ma nell'errore. Sono io insieme a te a combattere l'errore.

Quindi è chiaro cos'è l'alleanza?

Tornando ora alla sofferenza.

Stiamo mettendo in piedi un grande progetto di ricerca sul Principio del dolore.

Il dolore è una reazione che l'organismo ha a qualcosa che lo danneggia. Da milioni di anni l'organismo è stato abituato a reagire ad un "pericolo". Il dolore c'è perché è un allarme.

Ma il dolore è la sofferenza? No, il dolore è qualcosa che ti avverte che c'è un pericolo. La sofferenza è quando l'organismo ha imparato e ha la memoria perpetua. Significa che le cellule tengono la memoria del dolore, attraverso un fenomeno molecolare, perché non è passato il fattore di rischio. La memoria è cellulare, non si toglie facilmente. E' la cellula che ricorda che quel pericolo non è passato e non passa perché quel cattivo comportamento continua. Qui c'è da capire il meccanismo della sofferenza. La sofferenza che mi viene da un comportamento dettato da altri è molto più difficile da togliere, significherebbe togliere la persona.

Le sofferenze d'amore sono un complessissimo. Per togliere la sofferenza d'amore (in coppia, in famiglia, ecc.) io mi devo liberare della figura significativa verso la quale provo un legame d'attaccamento. Quindi per "non buttare via" la figura (mamma, papà, compagno/a, ecc.) bisogna chiedere di cambiare l'atteggiamento, il comportamento che causa la sofferenza.

Siamo stati disabituati ad accorgerci che se c'è una sofferenza c'è anche una cura. Cioè se noi abbiamo la possibilità di far star male senza accorgercene, abbiamo anche la possibilità attraverso gli stessi mediatori. Quindi la grande rivoluzione che come genitori, insegnanti e adulti dobbiamo fare è modificare i comportamenti non tagliare le relazioni.

Ma come si cura la sofferenza d'amore? Amando meglio, cioè amare l'altro, ma anche sé stesso.

Quindi se dall'altro viene dolore devo fare qualcosa per evitare il dolore. Se qualcosa mi fa del male devo volermi bene e fare in modo cambiarmi o di cambiarla.

Riassumendo: il dolore nasce per avvertirci di un fattore di rischio, la sofferenza è invece la memoria del dolore sia a livello psichico che cellulare.

Quindi alla memoria del dolore bisogna rispondere cambiando l'atteggiamento che lo ha determinato, almeno a livello educativo.

Cos'è tutto questo? E' il cortocircuito emozionale. Quando le emozioni mi generano una sofferenza tale per cui io entro a rischio, faccio come fa il cimice che si blocca, cioè mi fermo. E' nel meccanismo profondo di non farmi fare male fino a quel punto. Così molti dei disturbi del comportamento e dell'umore nascono da emozioni che generano forte sofferenza non identificata

bene dal contesto educativo.

Danneggio molto di più se determino sofferenza e fuga che non nella situazione in cui l'errore permane, ma lo affronto insieme, per parlare a livello educativo e scolastico. Ci preoccupiamo molto dei disturbi tecnici dell'apprendimento, ma dovremmo preoccuparci del malessere perpetuo, cioè la sensazione di inadeguatezza che non smette mai. Quando noi abbiamo una sofferenza emozionale questa non ci lascia, ci accompagna sempre.

Si deve fare diagnosi differenziata, solo che invece di arrivare alla diagnosi vorrei che il contesto educativo prevenisse questa forma di fatica, perché può essere modificata.

Quali sono le emozioni peggiori? A livello cognitivo la noia.

A livello emotivo la colpa e la paura.

Parto dalla più facile: la paura, io provo paura quando il mio cervello percepisce un rischio. Se la paura è tremenda la colpa ancor di più.

La colpa significa che se c'è un errore ci deve essere un colpevole, quindi non l'adulto che lo giudica, ma chi lo commette l'errore. Il meccanismo di colpa nasce perché chi giudica attribuisce a chi è giudicato l'unica responsabilità dell'errore. Togliere la colpa dalla mente è uno dei processi più difficili dal punto di vista educativo.

Ma un colpevole ti salva, fa comodo avere un colpevole. Educare attraverso l'emozione della colpa è molto rischioso perché manda sempre in cortocircuito e se io ricevo un atteggiamento in cui è sempre colpa mia, crescendo farò in modo che sia sempre colpa tua.

Ma quindi concludiamo così? No, per fortuna Malka Margalit dell'Accademia delle Scienze ha trovato però delle emozioni antagoniste: alla noia la gioia, l'allegria, il provare che mi piace farlo. Alla paura contrapponiamo l'incoraggiamento. Cioè un atteggiamento che riconosce l'errore, ma propone una via d'uscita e ti incoraggia ad uscire dall'errore.

L'emozione antagonista della colpa invece è il discernimento, cognitivo ed emotivo. Al principio di colpa bisogna sostituire il principio del dare il giusto peso a ciò che ha dato il via al comportamento improprio. E' il principio emotivo dell'analisi della situazione.

Riassumendo: se riusciremo ad essere abbastanza allegri, abbastanza gioiosi, abbastanza sorridenti, abbastanza incoraggianti, abbastanza capaci di discernimento determineremo una pandemia di guarigione. Come adesso stiamo determinando una pandemia di malessere diffuso.

Ma come si fa? Ho cercato nella letteratura.

Riconquistare il principio del diritto di sbagliare, che non è solo dei nostri figli, ma anche nostro.

Imparare a chiedere scusa aiuta a liberare dal senso di colpa, aiuta a discernere nel modo giusto. Il

genitore che chiede scusa non è debole, ma continua ad accompagnare la crescita.

L'altro, l'alleanza: io sono alleato tuo contro l'errore.

L'ottimismo prospettico: noi siamo stati educati all'idea che è difficile modificare le cose che non vanno. Perché prospettico? Se mi aspetto che non potrò modificare il futuro mi chiudo la prospettiva, invece l'atteggiamento educativo deve ridurre al temporaneo. Anche l'errore non deve essere "per sempre", ma delimitato. E' l'abitudine mentale a darsi una possibilità, una prospettiva di cambiamento. Ma la cultura occidentale non lo prevede, non siamo abituati, è una cultura morale. Io non voglio invitarvi ad essere immorali, ma etici, ovvero superare la norma in vista dell'uomo (la norma serve all'uomo, non l'uomo alla norma)

Altri suggerimenti: sono consigli pratici che ci vengono dalla letteratura.

Il primo è l'intersoggettività comunicativa. Provate a guardarvi negli occhi con il vostro vicino.

Basta guardarsi per attivare una comunicazione intersoggettiva che porta al sorriso, cioè apre l'io io.

Riconquistare il saper guardare è importante. Questo avviene solo attraverso lo sguardo. Quando devo lavorare con un bimbo per aiutarlo, con uno studente per insegnargli devo guardarlo negli occhi, è la porta che si apre. Sguardo e sorriso sono due chiavi potenti di comunicazione emozionale positiva.

Ma lo sono anche di comunicazione negativa. Se voi guardate negli occhi e siete arrabbiati o pensate qualcosa di brutto meglio non guardare negli occhi. E' come entrare in una stanza, mettere una bomba e andarsene.

Quello che invece vi dico io è: volete modificare l'atteggiamento emotivo, non potete fare a meno di reimparare le emozioni warm, calme, perché sono le chiavi di accesso all'anima, alla persona viva e profonda.

L'atteggiamento è di riconoscere nell'altro la sacralità del suo mondo, così per un bambino: la sua personalità va conosciuta, modificata, non sostituita.

Concludo con una mail di una studentessa che ho seguito come ragazzina ad altissimo funzionamento e che conosce i miei limiti e si è irritata perché ad un congresso sono andata con tutti i foglietti e gli appunti e non con un bel power point.

"Cara prof come sta. Non si spaventi se le scrivo, io le voglio bene oggi ancora più di quando ero uno dei suoi casi. Anche se le sto inviando una delle mie mail perfide ed acidule. So che la mail lunga non le legge, quindi vado al dunque.

A febbraio ero al vostro congresso "Gifted", l'ho sentita leggere le parole dei suoi tanti bambini e ho riconosciuto anche le cose che le raccontavo io nei miei tempi bui. Beh mi ha commosso sia perché con le sue suggestioni lei parla prima al mio sistema limbico che alla mia cognizione

frontale, sia perché ancora lei va in giro con quei suoi foglietti consunti che legge scusandosi fra una macchia di fondotinta e una di caffè, lei racconta di noi come se i nostri pensieri fossero in grado di far capire meglio dei vostri articoli pomposi ed arroganti.

Insomma prof devo proprio dirle che non si fa così, non per il livello delle cose di cui lei deve farsi portavoce. Mi necessita dirle quel che vedo dalla mia postazione privilegiata: lei se fa così assomiglia più ad un cantastorie che ad uno scienziato serio e questo non giova né a lei né a tutti noi che lei vuole aiutare. Comunque, qui concludo, lei venerdì mi ha fatto tenerezza e allora le mando un mio piccolo aiuto così almeno farà il cantastorie scientificamente rispettabile e magari anche io avrò contribuito a questa sua trasformazione. Ecco in allegato le risposte che ho registrato e riscritto in un normale power point. Lo salvi in almeno cinque penne e non le legghi tutte insieme come fa di solito altrimenti se le perde siamo punto e a capo.

Un abbraccio...Sere”

Questa è l'alleanza, l'ottimismo prospettivo, io aiuto te, io ti restituisco, con tenerezza, allegria e con discernimento.

E' bellissima, è un esempio di come il guardare negli occhi, in modo metaforico in questo caso e non solo fisico, faccia sì che questo cortocircuito emozionale torni ad essere un meccanismo straordinario di benessere, di pandemia di guarigione.

Ma ci sono molti altri esempi perché il meccanismo dell'alleanza è fondamentale.

Quindi parliamone, ma soprattutto proviamoci.