

# PENSARE LE EMOZIONI:

## Come motivare agli apprendimenti attraverso strategie empaticamente orientate

Corso di formazione per docenti della scuola secondaria di 1° e 2° grado  
USP Imperia, febbraio-maggio 2010

Docente: dr. Valeria Mosca, neuropsichiatra infantile, psicoterapeuta

Finalità: favorire la comprensione delle basi relazionali del rapporto docenti-discenti, al fine di progettare percorsi di apprendimento che attribuiscono il giusto rilievo alle dinamiche interpersonali, intese come substrato e variabile significativa della motivazione

Strutturazione del corso: 4 incontri, ciascuno di 3 ore, comprendenti una parte teorico-formativa ed una parte esperienziale-riflessiva

Materiale utilizzato: per quanto attiene la parte teorico-formativa, cenni sulle più recenti teorie di funzionamento bio-psico-sociale, con particolare attenzione agli aspetti propri del periodo adolescenziale; per quanto attiene la parte esperienziale-riflessiva, favole per adulti ad orientamento psicodinamico, materiale clinico e spunti forniti dai partecipanti, tratti dalla loro esperienza professionale

## ***CONCETTI CHIAVE:***

*MENTORE*

*MANO TESA*

*OMBRA*

*CRISI*

*GENITORIALITA'*

## ***PAROLE CHIAVE:***

*EMOZIONI*

*INTERSOGGETTIVITA'*

*TEORIA DELLA MENTE*

*MOTIVAZIONE*

*ADOLESCENZA*

# SPUNTI DI RIFLESSIONE

- 1) *Perché hai scelto di fare l'insegnante?*
- 2) *Cosa ti piace maggiormente del tuo lavoro? Cosa ti piace di meno?*
- 3) *Quali obiettivi ti prefiggi nel tuo lavoro? Cosa pensi sia importante trasmettere ai tuoi studenti?*
- 4) *Cosa ti piace dei tuoi studenti? Cosa non sopporti?*
- 5) *Come ti senti al mattino prima di andare al lavoro? Quali sentimenti, quali emozioni?*
- 6) *Ricordi di scuola: nella tua esperienza di studente, cosa ti è servito? Cosa ti ha ferito?*
- 7) *Quale testo letterario o poetico vorresti presentare ai tuoi studenti, e perché?*

# IL MITO DI ER, ULTIMO LIBRO DE "LA REPUBBLICA"

*"Quando tutte le anime si erano scelte la vita, secondo che era loro toccato, si presentavano davanti a Lachesi. A ciascuna ella dava come compagno il genio (daimon) che quella si era assunto, perché le facesse da guardiano durante la vita e adempisse il destino da lei scelto. E il daimon guidava l'anima anzitutto da Cloto: sotto la sua mano e il volgere del suo fuso, il destino prescelto è ratificato. Dopo il contatto con Cloto, il daimon conduceva l'anima alla filatura di Atropo, per rendere irreversibile la trama del suo destino. Di lì, senza voltarsi, l'anima passava ai piedi del trono di Necessità (Ananke)..."*

# CONCETTI CHIAVE

# IL MENTORE

*Da James Hillman: “ Il codice dell’anima ”*

*“Aspettarsi che coloro che soddisfano i bisogni primari, come sono appunto i genitori, scorgano la ghianda nel bambino, capiscano chi c’è dentro in nuce, ed accudiscano ai bisogni del daimon è davvero pretendere troppo. Per quello esistono insegnanti e mentori... In quanto tenuti a soddisfare i bisogni primari, i genitori non possono essere anche mentori. Il ruolo e i doveri sono diversi. Il compito del genitore, ridotto al minimo, consiste nel darti un tetto ed abbastanza da mangiare, nello svegliarti la mattina e mandarti a scuola; offrire inoltre un rifugio sicuro ed un luogo per le regressioni non è un lavoro da poco. Libero da tali compiti, il mentore invece ne ha uno solo: riconoscere l’invisibile fardello che porti e avere una fantasia su di esso che corrisponda all’immagine del cuore... Uno degli errori più dolorosi che tendiamo a commettere è quello di pretendere dal genitore la visione, la benedizione e gli insegnamenti rigorosi del mentore, o, viceversa, di aspettarci dal mentore accogliimento e comprensione per la nostra esistenza umana...”*

# LA MANO TESA

*Da Boris Cyrulnik: "Il dolore meraviglioso"*

*"Il termine resilienza è stato coniato in Fisica per descrivere l'attitudine di un corpo a resistere ad un urto; il termine è stato mutuato dalle Scienze Sociali per indicare la capacità di riuscire, di vivere e svilupparsi positivamente, in maniera socialmente accettabile, nonostante lo stress o un evento traumatico che generalmente comportano il grave rischio di un esito negativo... La sofferenza non è mai meravigliosa. E' un fango ghiacciato, una melma nera, una piaga dolorosa che obbliga a fare una scelta: subire o superare: La resilienza definisce la forza di chi, dopo aver ricevuto un duro colpo, è riuscito a superarlo... Per chi ha superato il trauma, la sofferenza è come una stella che guida verso il miracolo... E' possibile superare il trauma, e migliorare il futuro dei bambini feriti, offrendo loro il sostegno di tutori di sviluppo... Quando la determinante interiore della resilienza ha incontrato una mano tesa, l'evoluzione dei bambini è stata positiva".*

# L'OMBRA

**Da Aldo Carotenuto: “Eros e Pathos”**

*“La nostra dimensione nascosta, quella sofferente cui abbiamo dato il nome di Ombra, emerge soltanto quando ci troviamo nelle più gravi difficoltà; ecco perché abbiamo tanta paura dei disagi. Nel cammino verso la maturità psicologica c'è un passaggio cruciale, un bivio la cui scelta non può essere affidata al caso; si può scegliere il percorso che si presenta più agevole- rappresentato dal compromesso, dal venire sempre a patti pur di evitare i disagi; o invece quello, più accidentato ed impervio, della coerenza, della fedeltà a se stessi, dell'autenticità. Chi sceglie il compromesso intraprenderà una visita guidata in un paesaggio familiare, su sentieri tracciati e battuti da tempo; chi sceglie l'altra via si inoltra a proprio rischio e pericolo in un'impresa solitaria, in una terra inesplorata dove, come su certe antiche mappe, potrebbe esserci scritto HIC SUNT LEONES. La belva in cui il nostro avventuroso viaggiatore potrebbe imbattersi è né più né meno che il diavolo, ossia la sua stessa Ombra, la parte più violenta di se stesso. Per coloro che scelgono la via dell'autenticità, simili incontri non solo sono inevitabili, ma preziosi, perché aiutano a diventare più uomini”.*

# LA CRISI

*Secondo Paul Claude Racamier, la crisi è il terreno inevitabile e potenzialmente evolutivo da attraversare prima di poter trovare un nuovo equilibrio nei momenti di passaggio o di cambiamento, sia esterno che interno, che caratterizzano la vita ed il suo scorrere per ciascuno di noi, che ne siamo o meno consapevoli. E' solo la crisi che ci può permettere, percorrendo il territorio dell'incerto e della mancanza di sicurezze, di arrivare a costruire a poco a poco il nuovo equilibrio che ci accompagni nelle nostre nuove situazioni di vita, per le quali il nostro vecchio equilibrio precedente, a cui eravamo così affezionati, non serve più.. Ogni cambiamento, anche il più piccolo, introduce sempre nella nostra vita qualcosa di nuovo a cui è faticoso adattarci; è una sensazione faticosissima, in cui si mischiano due cose altrettanto penose, la perdita delle sicurezze precedenti e lo spaesamento, la paura del nuovo... E' il territorio così incerto, buio e faticoso della crisi, del passaggio da un vecchio equilibrio ad un altro nuovo, da costruire lentamente nel tempo, giorno dopo giorno... Nel momento della crisi ci sembra di essere in un tunnel senza uscita, in cui non intravediamo nessuna luce e che ci pare di dover attraversare per sempre; l'unica cosa che ci può aiutare è allora non tanto intravedere la luce alla fine del tunnel, quanto l'aver vicino qualcuno che la possa intravedere per noi in silenzio, mantenendoci in contatto con la speranza.. Una testimonianza che faccia compagnia in silenzio, mentre si cammina da soli e al buio, nell'attesa di vedere finalmente spuntare una timidissima luce.*

# LA GENITORIALITÀ

*Il concetto di “genitorialità” non implica necessariamente di essere genitori biologici; può essere esteso a chiunque eserciti una funzione educativa, o di cura, o di tutore dello sviluppo.*

*GENITORIALITÀ significa CAPACITÀ di COMPRENDERE LO STATO MENTALE degli ALTRI; è una condizione complessa, nella cui genesi entrano il contesto ambientale, la storia personale, la capacità di decodificare emozioni quali l'ansia e l'angoscia, la capacità di comprendere le caratteristiche dell'altro, la capacità di entrare in contatto con le proprie rappresentazioni interne, la disponibilità ad esercitare il “prendersi cura”.*

*In questo senso, ESERCITARE UNA FUNZIONE GENITORIALE significa: fornire all'altro un ambiente adatto al suo sviluppo, mantenere una relazione positiva, comprendere la natura degli stati mentali.*

**PAROLE CHIAVE**

# INTERSOGGETTIVITA'

*Il termine "intersoggettività" definisce la specifica qualità della relazione tra gli esseri umani.*

*Gli studi sull'intersoggettività si devono al prof. Daniel STERN, psicologo e psicoterapeuta di formazione psicomodinamica, che ha integrato i vari aspetti della psicologia dello sviluppo ( psicoanalisi tradizionale e studi di Jean Piaget), mettendo in rilievo la QUALITA' INTERSOGGETTIVA come determinante nello sviluppo del cucciolo d'uomo.*

*Secondo Stern, la mente umana si sviluppa solo attraverso l'interazione con un'altra mente, seguendo un MODELLO DINAMICO NON LINEARE, altamente imprevedibile.*

*L'evoluzione dell'intersoggettività come determinante delle relazioni avviene in 3 stadi:*

- 1) intersoggettività primaria ( nascita – 9 mesi )*
- 2) intersoggettività secondaria ( 9-24 mesi)*
- 3) intersoggettività terziaria ( 2-6 anni)*

*La prima fase è caratterizzata dalla comparsa dei comportamenti attivi – imitativi - comunicativi del neonato (neonato come partner ed agente all'interno della relazione con la madre). La seconda fase è caratterizzata dalla comparsa dell'attenzione condivisa e dall'acquisizione del linguaggio come evento intersoggettivo.*

*“OGNI NUOVA PAROLA E' UN'ISOLA DI INTERSOGETTIVITA' CONDIVISA TRA MADRE E BAMBINO”, il significato semantico viene dopo... Per l'acquisizione del linguaggio, sono necessari sia la capacità intersoggettiva, sia un buon riconoscimento degli schemi pre-linguistici (suono; ritmo); il bambino legherà insieme questi elementi, e costruirà il suo linguaggio. La terza fase è caratterizzata dalla comparsa dei comportamenti sociali (gioco di imitazione, finzione, presa in giro, bugia...). Secondo Stern, dalla nascita si sviluppa una MENTE INTERSOGETTIVA, con la capacità di strutturare una conoscenza IMPLICITA NON VERBALE, NON SIMBOLICA, NON CONSAPEVOLE, relativa a sentimenti, affetti, sensazioni, aspettative; in accordo con il fatto che nei piccoli prevale, a livello funzionale, l'emisfero destro del cervello, legato alle informazioni visive – sonore - corporee (SGUARDO; CONTATTO; PROSODIA).*

*Tutte le successive acquisizioni di tipo cognitivo- categoriale poggiano sul substrato della mente intersoggettiva; non è possibile quindi pensare allo sviluppo del pensiero come disgiunto da quello delle emozioni e delle relazioni.*

# TEORIA DELLA MENTE

*Comprendere come funziona la mente è tuttora una delle sfide più affascinanti della Psicologia cognitiva; gli studi sempre più raffinati sulla neurofisiologia del Sistema Nervoso Centrale e sulla neuroendocrinologia, accanto alle sconvolgenti scoperte delle Neuroscienze, hanno completamente rivoluzionato, dalla seconda metà degli anni '90, le nostre ipotesi sul funzionamento cognitivo negli umani. Siamo passati da una visione del cervello "rigida", legata ad aree con funzionamento selettivo, a quella di un sistema nervoso plastico, modulare, continuamente in grado di ampliare le connessioni tra popolazioni neuronali, e quindi costantemente in grado di apprendere... Di pari passo, è cambiato il concetto di "intelligenza", sostituito da quello di "intelligenze", ovvero di diverse capacità di adattamento al variare delle situazioni ambientali, che hanno a che fare, di volta in volta, con l'emotività, la sensorialità, la pragmaticità, e quant'altro... I modelli attualmente più utilizzati per cercare di comprendere come il nostro cervello conosce ed apprende mettono insieme elementi del pensiero piagetiano, le teorie di Baron-Cohen e gli studi di Rizzolati e coll. sui "neuroni-mirror". A Jean Piaget dobbiamo alcune intuizioni fondamentali, relative alla comprensione dello sviluppo cognitivo: l'intelligenza è una funzione "interattiva", che si sviluppa attraverso un costante rapporto con l'ambiente, secondo un percorso in stadi, o tappe evolutive, intimamente connesse con la maturazione biologica dell'individuo.*

*Ricordiamo velocemente le tappe dello sviluppo intellettuale, articolatamente descritte da Piaget:*

- 1) Intelligenza senso-motoria (0-2 anni)*
- 2) Intelligenza pre-operatoria (2-7 anni)*
- 3) Periodo delle operazioni concrete (7-12 anni)*
- 4) Periodo delle operazioni formali (12-16 anni)*

*Notiamo che Piaget situa la comparsa del pensiero simbolico dopo l'adolescenza; la sua ipotesi è attualmente confermata dagli studi successivi. Tra questi, citiamo per importanza la Teoria delle Funzioni Esecutive, in base alla quale cardine dell'attività cognitiva è la capacità di PROBLEM SOLVING. Le funzioni esecutive sono quegli aspetti del funzionamento mentale che ci consentono di analizzare un problema, di fare ipotesi su come affrontarlo e gestirlo, e di pianificare tutto l'insieme di operazioni mentali che ci permettono la risoluzione del problema stesso. A partire dalla teoria delle Funzioni Esecutive, il gruppo di Baron- Cohen ha sviluppato la Teoria della Mente (TOM), che definisce come cardine dello sviluppo cognitivo la MENTALIZZAZIONE. Per "mentalizzazione" si intende la capacità di rappresentarsi, a livello di pensiero, lo stato mentale sia proprio che altrui ( attribuire desideri, intenzioni, credenze; spiegarsi e prevedere un comportamento; attribuire a sé ed agli altri stati mentali ed emotivi). Normalmente, noi attribuiamo automaticamente uno stato mentale, per spiegare o predire un comportamento, secondo un processo di "comprensione implicita", che non è appreso ma inconsapevole, e che dipende dall'attivazione di più aree cerebrali strettamente interconnesse. I processi di mentalizzazione sono quelli che ci consentono di "leggere" istantaneamente la realtà che ci circonda, e di orientarci rispetto ai suoi molteplici aspetti. Anche qui, ritroviamo una prospettiva evolutiva; poiché i processi di mentalizzazione seguono linee di sviluppo età-dipendenti , connesse primariamente alla maturazione biologica, e poco dipendenti invece dalle variabili culturali.*

Le prime forme di mentalizzazione, nella prima infanzia, sono connesse alla comparsa di risposte agli stimoli sociali, all'attenzione condivisa, alla comparsa del "pointing" dichiarativo, alla comprensione delle false credenze ( notare il parallelismo con le teorie sull'intersoggettività di Stern, suggestivo di come tutti gli aspetti dello sviluppo siano interconnessi...). A chiarire ulteriormente, almeno per ora, i complessi e straordinari meccanismi del funzionamento mentale, hanno pensato gli studi del team del prof. Giacomo Rizzolatti, dell'università di Parma, che nel 2003 pubblica i primi lavori sui cosiddetti "neuroni-mirror". I NEURONI-MIRROR, o neuroni a specchio, sono popolazioni neuronali, scoperte nel cervello della scimmia, situate in varie zone cerebrali (ad es. lobo frontale e cortex pre-motoria; aree sensoriali; insula ecc.), che hanno la caratteristica di attivarsi sia quando l'animale segue un'azione, sia quando osserva qualcuno fare la stessa azione: **DECODIFICA PRE-SIMBOLICA** dell'azione. Il nostro cervello funziona quindi attivandosi **ANCHE** quando non compie direttamente un'azione, o non esperisce direttamente uno stimolo sensoriale; esiste pertanto la possibilità di compiere un apprendimento anche per via "indiretta", attraverso il sistema dei neuroni a specchio che coopera con gli altri pool neuronali, ad es. motori primari... L'implicazione però più importante, la cui portata rivoluziona completamente il nostro approccio alla mente, è la scoperta dei neuroni-mirror nelle aree del cosiddetto "cervello emotivo": il sistema- mirror si attiva anche nella strutturazione delle emozioni, costituendo il fondamento biologico della **RISONANZA EMOTIVA**, o **EMPATIA**; esso costituisce inoltre la base biologica dell'orientamento sociale (capacità di processare lo sguardo ed il volto). La categorizzazione logica, associata all'esperienza soggettiva di familiarità con gli altri esseri umani, diventa il fondamento di un approccio cognitivo "incarnato", come lo definisce Vittorio Gallese; alla base del quale troviamo la dimensione intersoggettiva. "La consonanza intenzionale si esprime come spazio intersoggettivo di senso condiviso, come bagaglio presumibilmente innato di certezze implicite, che poggiano sulla comune natura umana". Notiamo anche qui le interessanti connessioni con le teorie di Stern; come a dire che le relazioni umane, intese come sistemi complessi non lineari, trovano un rispecchiamento anatomo-funzionale assai suggestivo dentro un sistema nervoso centrale che, per quanto poco ne conosciamo a tutt'oggi, sembrerebbe anch'esso complesso e non lineare.

# MOTIVAZIONE

La motivazione è l'espressione dei motivi che inducono un individuo a una determinata azione. Da un punto di vista psicologico può essere definita come l'insieme dei fattori dinamici aventi una data origine che spingono il comportamento di un individuo verso una data meta; ogni atto che viene fatto senza motivazioni rischia di fallire.

La motivazione svolge fondamentalmente due funzioni: attivare e orientare comportamenti specifici. Nel primo caso si fa riferimento alla componente energetica di attivazione della motivazione. Nel secondo caso si fa riferimento alla componente direzionale di orientamento.

# Alcune classificazioni

È possibile fare una prima distinzione tra motivazioni biologiche, innate, che fanno riferimento a elementi fisiologici, ed elementi motivazionali di tipo psicologico-cognitivo, il cui dispiegamento è avvenuto durante l'esperienza. Il meccanismo motivazionale si esplica come continuo interagire di questi due elementi. Un'altra distinzione fondamentale avviene attraverso il concetto di motivazione intrinseca, o motivo, non sempre o pienamente consapevole alla coscienza del soggetto, e motivazione estrinseca, quella che il soggetto dichiara verbalmente.

Per motivazione si intende uno stato interno che attiva, dirige e mantiene nel tempo il comportamento di un individuo. La motivazione è un concetto molto ampio che viene suddiviso in tre filoni principali: la motivazione estrinseca, la motivazione intrinseca e l'orientamento motivazionale.

## **La Motivazione estrinseca**

La motivazione estrinseca avviene quando un alunno si impegna in un'attività per scopi che sono estrinseci all'attività stessa, quali, ad esempio, ricevere lodi, riconoscimenti, buoni voti o per evitare situazioni spiacevoli, quali un castigo o una brutta figura.

## **La motivazione intrinseca**

La motivazione intrinseca, al contrario, avviene quando un alunno si impegna in un'attività perché la trova stimolante e gratificante di per se stessa, e prova soddisfazione nel sentirsi sempre più competente. La motivazione intrinseca è basata sulla curiosità, che viene attivata quando un individuo incontra caratteristiche ambientali strane, sorprendenti, nuove; in tale situazione la persona sperimenta incertezza, conflitto concettuale e sente il bisogno di esplorare l'ambiente alla ricerca di nuove informazioni e soluzioni. Importante per la motivazione intrinseca è, inoltre, la padronanza, cioè il bisogno di sentirsi sempre più competenti (come sopra accennato).

## **L'orientamento motivazionale**

Dal termine "motivazione" si è giunti a valutare "orientamento motivazionale" come più appropriato, in quanto, secondo l'approccio cognitivista, un alunno costruisce attivamente il suo orientamento motivazionale. Ciò avviene grazie alla rappresentazione degli obiettivi che l'alunno stesso vuole raggiungere o evitare; l'alunno percepisce i propri mezzi e limiti, attraverso la stima di sé, e l'attribuzione causale, cioè attribuire i propri successi/insuccessi a cause interne/esterne, stabili/instabili, controllabili/incontrollabili. (dove per interne-stabili-controllabili si intendono abilità-impegno-uso di strategie appropriate / per esterne-instabili-incontrollabili si intendono fortuna-malessere temporaneo-attività troppo difficile-pregiudizi altrui).

# LE TEORIE

Numerose teorie trattano l'argomento della motivazione mettendo l'accento su componenti diverse ed approfondendo aspetti diversi del complesso costrutto di motivazione.

## **La teoria pulsionale biologica**

Alla base di questa teoria è il concetto di bisogno, da cui derivano necessità fisiologiche. Tali bisogni "scattano" quando i segnali superano uno specifico livello di attenzione. Inoltre il bisogno è interpretato dall'organismo esclusivamente in chiave deprivazionale, ossia scatta quando non è soddisfatto.

La teoria pulsionale spiega allora le variazioni della motivazione secondo un modello circolare delle seguenti fasi: stato di bisogno, soddisfazione, latenza, stato di bisogno e così via. La motivazione è qui intesa come un meccanismo omeostatico, ossia come un processo psichico di tipo automatico che influenza la condotta per spingere verso un determinato oggetto. La teoria pulsionale biologica è adottata come piattaforma concettuale per tutte le motivazioni di tipo primario e fisiologico.

## La piramide dei Bisogni di Abraham Maslow

Una teoria che incentra il costrutto di motivazione come base dello sviluppo individuale è la piramide dei bisogni di Abraham Maslow, che identifica sei fasi di crescita, successive e consecutive, tutte incentrate su bisogni dal più semplice (legato all'aspetto fisiologico) al più complesso (legato all'autorealizzazione):

- Bisogni fisiologici, la prima motivazione sviluppata, legati agli stati fisici necessari per vivere ed evitare il disagio (acqua, cibo, urina, feci, igiene)
- Bisogni di sicurezza, si manifestano solo dopo aver soddisfatto i bisogni fisiologici, e constano della ricerca di contatto e protezione.
- Bisogni di appartenenza, desiderio di far parte di un'estesa unità sociale (famiglia, gruppo amicale), che nasce solo dopo aver soddisfatto i bisogni di sicurezza.
- Bisogni di stima, esigenza di avere dai partner dell'interazione un riscontro sul proprio apporto e sul proprio contributo, si attiva solo dopo aver soddisfatto i bisogni interpersonali.
- Bisogni di indipendenza, esigenza di autonomia, realizzazione e completezza del proprio contributo, si attiva solo dopo aver soddisfatto i bisogni di stima.
- Bisogni di autorealizzazione, bisogno di superare i propri limiti e collocarsi entro una prospettiva super-individuale, essere partecipe col mondo.

Un bisogno insoddisfatto, concentra le energie motivazionali entro condotte atte a soddisfare quel bisogno, non accedendo ai bisogni superiori nella scala.

# Le motivazioni cognitive e secondarie

Questo secondo livello delle motivazioni riguarda gli aspetti che muovono il comportamento umano verso condotte di tipo sociale, e, dal punto di vista dello studio, vengono spesso ricondotte a variabili di tipo cognitivo-affettivo.

David McClelland identifica 3 motivazioni fondamentali:

- Il bisogno del successo (o della riuscita) rispecchia il desiderio di successo e la paura per il fallimento.
- Il bisogno di appartenenza combina i desideri di protezione e socialità con la paura per il rifiuto da parte di altri.
- Il bisogno di potere riflette i desideri di dominio e il timore di dipendenza.

Gli individui differiscono nella forza di ciascuno di tali motivi, inoltre le situazioni variano nel grado in cui sono collegate e incentivano l'uno o l'altro motivo. Un ruolo significativo è attribuito ai processi cognitivi che catalogano gli stimoli in relazione ai motivi, determinando natura e intensità dei vettori motivazionali. I motivi impliciti che spingono all'azione, sono originati dagli incentivi esterni che attivano specifiche reazioni emotive. Successivamente, con l'apprendimento, si sviluppa uno schema cognitivo che organizza queste reazioni emotive in categorie positive e negative, delineando così gli stimoli da ricercare e quelli da allontanare. Con l'esperienza e l'apprendimento, un numero sempre maggiore di situazioni si associa a questi forti incentivi, consolidando il motivo e trasformandolo in motivazione esplicita.

Come vediamo, ciò che orienta i comportamenti e ci attiva a livello operativo si fonda su variabili biologiche, emotive ed affettive; possiamo pertanto comprendere in che modo, e con quanta intensità, tutto ciò che perturba la nostra stabilità psichica, o la nostra omeostasi, vada ad interferire sui processi motivazionali.

Il concetto sempre stimolante di "piramide dei bisogni" ci mostra come una identità personale vissuta come positiva, e positivamente percepita dagli altri, sottenda un corretto approccio motivazionale alla soluzione dei problemi; possiamo pertanto comprendere come le situazioni in cui entra in gioco una "falla" nell'autostima si traducano facilmente in cali energetici motivazionali; spesso espressi, per quanto attiene l'età evolutiva, in disturbi dell'attenzione e della concentrazione, comportamenti di disturbo, difficoltà aspecifiche di apprendimento, comportamenti "mimetici" (in classe il ragazzino deposita il suo corpo, come un guscio vuoto, mentre la mente vaga altrove...)

# ADOLESCENZA

*L'adolescenza, periodo che intercorre tra i 13 ed i 20 anni, rappresenta una "seconda nascita", segnata da importanti "compiti evolutivi":*

*SEPARAZIONE – INDIVIDUAZIONE*

*MENTALIZZAZIONE DEL SE' CORPOREO*

*DEFINIZIONE/FORMAZIONE DEI VALORI*

*NASCITA SOCIALE*

*Il percorso di separazione-individuazione comporta una rivisitazione della relazione con le figure genitoriali, sia reali che interne, con la rinuncia ai vissuti di protezione e di idealizzazione del Sé che la presenza genitoriale garantisce. Il conflitto fondamentale è quello tra il bisogno di cambiamento, che è la tensione naturale della vita verso la crescita, e la fatica che costa abbandonare le sicurezze precedenti; la particolare vulnerabilità di questo periodo evolutivo si esprime spesso attraverso comportamenti di opposizione-contrapposizione, di critica e di ribellione, che rappresentano altrettanti modi di trovare la propria identità, la propria autonomia, ed in prospettiva la capacità di andare per la propria strada...*

*La mentalizzazione del Sé corporeo consente di poter pensare ad una nuova immagine di sé, a partire dalle trasformazioni corporee: il corpo non è più qualcosa che “appartiene” alla madre, e viene dato al figlio in comodato; è CORPO EROTICO e GENERATIVO, TERRENO di SCAMBIO RELAZIONALE, CORPO MORTALE...*

*Diventa teatro della complementarietà, nell'incontro con l'altro; ha una data di scadenza, e si lega alle riflessioni sulla mortalità e sul senso della vita; diventa oggetto di manipolazioni estetiche talora aggressive, quando percepito come “inadeguato” rispetto alle idealizzazioni narcisistiche...*

*La definizione/formazione dei valori corrisponde alla costruzione del proprio personale sistema di valori; rappresenta la sintesi di tutti i processi di identificazione e dei modelli imitativi con i quali l'adolescente entra in contatto (figli di altre famiglie, con altri valori; amici; adulti-mentori...)*

*La nascita sociale corrisponde all'assunzione di un ruolo socialmente riconosciuto, che consenta di progettarsi nel futuro...*

*La crisi adolescenziale rappresenta un momento di stallo nei confronti dei compiti evolutivi, segnalato a volte da vari sintomi, o segnali; sarà allora importante intercettare questi segnali, essere in grado di vederli, e di calibrare il nostro sguardo di ritorno, come adulti e facilitatori del percorso evolutivo*

# ALCUNI SPUNTI DI RIFLESSIONE SUI “NUOVI ADOLESCENTI”

*L'adolescenza rimane il periodo degli “anni di tuono”, secondo la felice definizione degli Indiani d'America; sovraccarica di energia da canalizzare per accedere ad una personale lettura della realtà.*

*E' innegabile che gli adolescenti di oggi siano però molto diversi da quelli dei miei tempi... I rilevanti cambiamenti sociali e culturali degli ultimi 20 anni hanno prodotto qualcosa di nuovo, per quanto attiene le caratteristiche di personalità, e la modalità di percepire ed esprimere il dolore mentale e psichico.*

*Abbiamo assistito, ed assistiamo tuttora, alla modifica dei modelli educativi familiari, con il passaggio da una tipologia etico-normativa ad una affettivo-negoziale.*

*La famiglia “tradizionale” era governata dall'assunto che fosse necessario mettere dentro al bambino quello che gli adulti di riferimento ritenevano giusto, attraverso la somministrazione di quote di paura, o di dolore mentale, per dissuadere dai comportamenti non nelle regole, ed attraverso una gestione autoritaria del conflitto.*

*La famiglia “negoziale” è governata dall'assunto che sia necessario ascoltare l'unicità del bambino, capirne i talenti e consentirne l'espressione; c'è una ricontrattazione del ruolo dei genitori, che tentano di far capire le scelte educative, e di farsi obbedire senza far paura, attraverso una gestione del conflitto sicuramente più difficoltosa, in quanto basata sulla negoziazione.*

*Nel cambiamento di modello, la capacità di tollerare il dolore mentale si è in parte persa, consegnandoci adolescenti meno conflittuali con il mondo adulto, ma più fragili sul piano narcisistico (meno resistenti e resilienti). Nelle vicende relazionali tra mente e corpo, quello che produce sofferenza non è più la colpa, o la rabbia per la colpa (legate entrambe al Super-Io), ma la vergogna (legata all'Ideale dell'Io); la colpa è relativa ad un comportamento, non è un attacco al Sé, mentre la vergogna riguarda il Sé, ha un potere traumatizzante che dura nel tempo e che è difficilmente riparabile... Contestualmente, lo scenario sociale e culturale si è progressivamente immerso in un "bagno di cultura narcisistica", che autorizza ogni cosa ed ogni comportamento, pur di realizzare il proprio successo personale; sempre più insidiosamente le agenzie educative tradizionali, cioè famiglia e scuola, sono affiancate da agenzie dedite solo alla vendita delle merci, che non hanno nulla di educativo, e che gestiscono sia i "riti di passaggio" sia la creazione dell'identità sociale e di genere. Nel processo di "idealizzazione" del presente, abrogazione di tutto ciò che le istanze educative hanno previsto per il futuro, l'agito si sostituisce al progettato; la difficoltà cognitiva tipica degli adolescenti a progettare il futuro li può indurre a compiere azioni che restituiscano un'emozione forte al momento, come se questa fosse l'unica dimensione del vivere. La crisi delle ideologie e del "sacro", inteso come dimensione trascendente dell'esistenza, lasciano i ragazzi soli, a sperare "a titolo individuale", dentro un mondo nel quale i proclami degli adulti si fanno di giorno in giorno più inquietanti (crisi energetica, mancanza di lavoro, prospettive di precarietà, crisi ecologica e quant'altro...); allora, se non c'è futuro, che senso ha studiare, rispettare le regole, impegnarsi con fatica? COMPITO FONDAMENTALE degli adulti diventa pertanto AIUTARE I RAGAZZI AD IPOTIZZARE FUTURI POSSIBILI, perché ritrovino la motivazione a sperare ed a vivere meglio il presente.*

*Nel cambiamento di modello, la capacità di tollerare il dolore mentale si è in parte persa, consegnandoci adolescenti meno conflittuali con il mondo adulto, ma più fragili sul piano narcisistico (meno resistenti e resilienti). Nelle vicende relazionali tra mente e corpo, quello che produce sofferenza non è più la colpa, o la rabbia per la colpa (legate entrambe al Super-Io), ma la vergogna (legata all'Ideale dell'Io); la colpa è relativa ad un comportamento, non è un attacco al Sé, mentre la vergogna riguarda il Sé, ha un potere traumatizzante che dura nel tempo e che è difficilmente riparabile... Contestualmente, lo scenario sociale e culturale si è progressivamente immerso in un "bagno di cultura narcisistica", che autorizza ogni cosa ed ogni comportamento, pur di realizzare il proprio successo personale; sempre più insidiosamente le agenzie educative tradizionali, cioè famiglia e scuola, sono affiancate da agenzie dedite solo alla vendita delle merci, che non hanno nulla di educativo, e che gestiscono sia i "riti di passaggio" sia la creazione dell'identità sociale e di genere. Nel processo di "idealizzazione" del presente, abrogazione di tutto ciò che le istanze educative hanno previsto per il futuro, l'agito si sostituisce al progettato; la difficoltà cognitiva tipica degli adolescenti a progettare il futuro li può indurre a compiere azioni che restituiscano un'emozione forte al momento, come se questa fosse l'unica dimensione del vivere. La crisi delle ideologie e del "sacro", inteso come dimensione trascendente dell'esistenza, lasciano i ragazzi soli, a sperare "a titolo individuale", dentro un mondo nel quale i proclami degli adulti si fanno di giorno in giorno più inquietanti (crisi energetica, mancanza di lavoro, prospettive di precarietà, crisi ecologica e quant'altro...); allora, se non c'è futuro, che senso ha studiare, rispettare le regole, impegnarsi con fatica?*

*COMPITO FONDAMENTALE degli adulti diventa pertanto AIUTARE I RAGAZZI AD IPOTIZZARE FUTURI POSSIBILI, perché ritrovino la motivazione a sperare ed a vivere meglio il presente. E' necessario ripensare nuove forme di alleanza tra le principali agenzie educative (famiglia e scuola), poiché né il gruppo dei pari né le agenzie che vendono merci hanno questo tipo di mandato; il gruppo dei pari risponde al bisogno di "rispecchiamento", di non essere trasparente, di avere una "tribù" di riferimento; mentre le agenzie che vendono merci hanno l'unico obiettivo di creare possibili consumatori... In un contesto sociale nel quale l'adulto è destituito del proprio valore simbolico, accade che la scuola non sia più sacra: l'insegnante viene percepito come persona e non come ruolo, e la scuola è vista come luogo delle relazioni significative, che ha valore nella misura in cui serve alla realizzazione del Sé. Forse, allora, può essere attraverso il reciproco riconoscimento come persone, portatrici di differenze e di significato, che transitino i contenuti curricolari e le regole di convivenza sociale. I ponti che possiamo costruire, per non perdere i ragazzi per strada, passano attraverso la costruzione di legami affettivi, di relazioni pregnanti di significato; con un occhio al nostro passato di adolescenti, a ricordarci della nostra sofferenza per riconoscere quella dei giovani che incontriamo; e con un occhio al futuro, che essi non sono ancora in grado di prefigurarsi, per intercettare la "goccia di splendore", e renderla visibile anche a loro... Con rigore, chiedendo impegno e rispetto; ma essendo disposti a mettere sul piatto altrettanto rispetto, e passione; valutando senza giudicare; lavorando sul limite e sulla liceità dell'errore; non usando mai l'arma dell'umiliazione e del disprezzo, consapevoli che oggi è la vergogna il sentimento intollerabile, e che la prima causa di morte negli adolescenti è il suicidio; gesto di estrema resa, di fronte alla convinzione che sul piano relazionale non c'è più nulla da salvare, o che possa salvare...*

# EMOZIONI

*Per “emozione” si intende una risposta dell’organismo a situazioni e contesti specifici, costituita da diversi processi organizzati gerarchicamente ed interdipendenti; l’emozione è intesa quindi come esperienza che produce sentimenti ed affetti, che presenta modificazioni fisiologiche in risposta a determinati stimoli, che è dotata di correlati cognitivi e che ha risvolti sul comportamento.*

*Coesistono 2 aspetti fondamentali: le modificazioni fisiologiche, e la presenza di sentimenti, soggettivamente esperiti, che implicano la consapevolezza del soggetto.*

*Dal punto di vista neurobiologico, i sistemi implicati sono quelli del cosiddetto “cervello emotivo” (sistema limbico: ipotalamo, talamo anteriore, ippocampo, giro del cingolo, amigdala), responsabili sia delle modificazioni fisiologiche, sia dell’attribuzione di significato all’esperienza (“coloritura emotiva”); la connessione tra il cervello emotivo e le aree corticali permette l’elaborazione cognitiva dell’esperienza emotiva.*

*Le emozioni vengono espresse attraverso:*

- 1) RISPOSTE FISIOLOGICHE INTERNE*
- 2) RISPOSTE MOTORIE*
- 3) ESPRESSIONE FACCIALE*
- 4) RESOCONTO VERBALE*

*Le risposte fisiologiche interne comprendono le modificazioni del ritmo e della profondità del respiro; le variazioni della pressione sanguigna e della frequenza cardiaca; le variazioni della glicemia; le variazioni del diametro pupillare; le risposte galvaniche della pelle. Le risposte motorie possono essere automatiche; attraverso cambiamenti posturali; attraverso azioni o comportamenti volontari. Le espressioni facciali sono innate; universali; filogeneticamente determinate; mentre il riconoscimento dei visi è una funzione cognitiva denominata "prosopagnosia", il riconoscimento delle espressioni correlate all'emozione è una funzione dei neuroni-mirror. A differenza delle espressioni facciali, quelle gestuali sono determinate dalla cultura. Come ricorda Daniel Goleman, principale studioso dell'"intelligenza emotiva": "Tutte le emozioni sono essenzialmente impulsi ad agire, piani d'azione di cui l'evoluzione ci ha dotato per gestire rapidamente le emergenze della vita; queste inclinazioni biologiche ad un certo tipo di azione vengono poi ulteriormente plasmate dall'esperienza personale e dalla cultura". Comunemente, si suddividono le emozioni in PRIMARIE e SECONDARIE, intendendo per "primarie" le emozioni non apprese.*

*Si considerano 6 le emozioni primarie: GIOIA; DISGUSTO; PAURA; RABBIA; SORPRESA; TRISTEZZA, organizzate secondo 4 polarità:*

*GIOIA/TRISTEZZA*

*PAURA/RABBIA*

*SORPRESA/ANTICIPAZIONE*

*ACCETTAZIONE/DISGUSTO*

*e secondo 3 assi dimensionali:*

*PIACERE/DISPIACERE (gradevolezza/sgradevolezza)*

*ECCITAZIONE/CALMA (tensione/rilassamento)*

*ATTENZIONE/RIFIUTO (avvicinamento/allontanamento)*

*E' importante ricordare che, quando parliamo di EMOZIONE POSITIVA, non facciamo riferimento a categorie ETICHE, bensì ENERGETICHE: l'emozione positiva è quella connessa ad uno stato di benessere psicofisico.*

*Le emozioni secondarie sono invece quelle la cui espressione è modellata culturalmente; quelle complesse, autoconsapevoli o sociali: VERGOGNA; COLPA; IMBARAZZO; DISPREGIO; TIMIDEZZA; ORGOGLIO...*

# RABBIA

## *Da Alba Marcoli: "Il bambino arrabbiato"*

*"La rabbia è un frutto che si raccoglie solo nei campi dove giorno dopo giorno, mese dopo mese, anno dopo anno, è stato deposto a volte consapevolmente, ma molto più spesso inconsapevolmente, un miscuglio di semi diversi che si chiamano, secondo i casi, dolore, angoscia, paura dell'abbandono, impotenza, senso di colpa, sentirsi annullati perché non capiti né ascoltati, e altre cose ancora a cui non sempre riusciamo a dare un nome... Si tratta di un sentimento nostro e solo nostro, fatto della nostra storia, dei nostri pensieri e delle nostre emozioni, che nessuno ha il diritto di portarci via, per cui il tentativo di negare la nostra rabbia non riconoscendone il diritto ad esistere, oppure mortificandola, ci procura sempre una grandissima mutilazione... Eppure, la rabbia sembra essere una delle manifestazioni che ci spaventano di più, in noi e negli altri; facciamo spesso di tutto per scacciarla, tenerla lontana, comprimerla, fingere che non esista, come se fosse solo una cosa distruttiva e negativa. Così facendo in realtà dimentichiamo che anche la rabbia ha la stessa caratteristica di tutte le cose del vivere, e cioè un inizio, un'evoluzione, una fine; esprimendo emozioni e sensazioni, seppure con modalità inadeguate, inoltre, è un importante tentativo di comunicazione: in genere siamo arrabbiati con qualcuno, anche quando questo qualcuno può essere semplicemente un aspetto della nostra personalità... Se ci arrabbiamo, vuol dire che c'è qualcosa, o qualcuno, che ci ha fatto, o ci fa male.*

*Ascoltare le rabbie nostre e altrui (possibilmente in silenzio, senza farcene spaventare ed allontanare), per trovare uno sbocco evolutivo, e non involutivo, può essere allora un tentativo di cercare un modo diverso di affrontare i problemi psicologici del vivere.*

*Se i semi inaffiati sono quelli del non sentirsi ascoltati, capiti, aiutati ad avere fiducia in se stessi; se i semi inaffiati sono quelli del dolore, dell'angoscia, della paura dell'abbandono, allora ben venga la rabbia a testimoniare che cosa è successo o sta succedendo...*

*Riconoscere e rispettare i contenuti profondi della rabbia è il primo passo per provare a contenerli e a tollerarli mentalmente in noi; in questo modo potremo aiutare gli altri, soprattutto i bambini ed i ragazzi, a farlo...*

*Curare la relazione significa soprattutto curare le ferite aperte, che richiedono tempo ed attenzione per cicatrizzare..."*

*Scegliamo le favole:*

*" La principessina arrabbiata perché non le chiedevano mai scusa" (ironia distruttiva)*

*" La principessa che si sentiva sempre stupida" (critica svalutativa)*

*" Il principino che aveva perso la sua ombra" (negazione dei conflitti)*

*" Il salmone con gli occhiali" (passaggio all'adolescenza)*

*" Il cucciolo cresciuto troppo in fretta" (difficoltà di concentrazione in adolescenza)*

*" Il paese degli orologi" (non aver tempo per imparare a vivere)*

*" Il fiume incontenibile" (i limiti e le regole)*

*" Il cucciolo che non poteva sbagliare" (imparare dall'esperienza)*

**TUTTI I FIORI DEL FUTURO  
SONO NEI SEMI DI OGGI**

**Compito a casa:**

**LETTERA AL BAMBINO CHE  
SEI STATO**