

### ***Fantasmaghirò: fiabe, emozioni e affettività***

Piergiuseppe Ellerani

Il progetto didattico qui tracciato desidera stimolare la creatività dei ragazzi e delle ragazze, e favorire la verbalizzazione delle emozioni che spesso rimangono nascoste ed inesplorate. Pervenire ad un loro positivo controllo ed espressione, permette agli studenti di condurre le emozioni che si aprono nel terreno dell'apprendimento verso un fine, costruendo consapevolmente un "contesto" di relazione e di fiducia, di sostegno e di rispetto di sé e dell'altro. Sottolineare l'importanza della conoscenza del linguaggio emotivo, e delle conseguenze che esso assume nelle relazioni, permette agli studenti di poter ri-utilizzare consapevolmente alcuni processi appresi nel contesto dell'esperienza scolastica, come per esempio nella prevenzione a forme di prevaricazione (bullismo), nella soluzione dei conflitti (negoiazione e mediazione), nell'affrontare situazione di ansia (metodo di studio).

Sul terreno più ampio delle finalità della scuola, aiutare il riconoscimento e l'espressione delle emozioni, significa fornire quote di opportunità per entrare in contatto con una gamma differenziata di sistemi e di segni, acquisendo strumenti che rendono competenti in vari linguaggi (verbali, non verbali) e costruendo opportunità per crescere individualmente ed in relazione con ogni altro. Rendere gli studenti competenti in socialità, permette di accettare più facilmente gli altri, di integrare nell'esperienza scolastica e di classe le altre culture, di apprendere per la vita.

Si possono intercettare quindi le "Indicazioni Nazionali", che presentano l'idea di una Scuola come l'ambiente educativo di apprendimento, nel quale trovare occasioni per maturare progressivamente le proprie capacità di autonomia, di relazioni umane, di azione diretta, di esplorazione. Una specifica caratterizzazione è data dall'insegnamento-apprendimento dell'alfabeto dell'integrazione affettiva che pone la basi per una immagine realistica ma positiva di sé; in grado di valorizzare come potenzialità personale anche ciò che, in determinati contesti di vita può apparire - e magari lo è anche - un'oggettiva limitazione.

#### *Prima fase: introduttiva e creativa*

Le domande introduttive che agganciano l'attività sono: "Le fiabe raccontano di emozioni?" "Nella mia giornata, quali emozioni incontro?". In apertura dell'attività le domande vengono indagate utilizzando modalità maggiormente centrate sull'insegnante (il brainstorming o il circle time), oppure modalità maggiormente centrate sullo studente (coppie informali o strutture cooperative). Il fine di questa prima fase è di stimolare nei ragazzi e nelle ragazze, il ricordo di fiabe o di storie raccontate da figure adulte significative. Individualmente gli studenti sono invitati a ricordare una fiaba od una storia a loro piacimento, e a "salvare" il ricordo tenendone memoria, attraverso la forma ritenuta più adeguata per ognuno (p.e.: il racconto scritto, il fumetto o una serie di disegni, la riproduzione attraverso l'audiocassetta, la rappresentazione mimica).

#### *Seconda fase: confronto e sintesi*

In piccoli gruppi eterogenei di quattro studenti, i ragazzi a turno si presentano le fiabe o le storie. Distribuendo dei ruoli (da svolgere a turno) per la gestione del piccolo gruppo (cantastorie: chi racconta e presenta la propria storia, scrivano: chi raccoglie le informazioni su di un foglio di gruppo, scienziato: chi pone domande per approfondire o rendere più chiara l'esposizione, custode del gruppo: chi organizza

## Laboratori

il lavoro all'interno del gruppo, ponendo attenzione ai tempi, alla partecipazione di tutti al lavoro, alle consegne finali, ai toni di voce) i racconti vengono dapprima sintetizzati nel foglio di gruppo (fogli A4). Successivamente i ragazzi, discutendo assieme su quanto ascoltato e sintetizzato, pervengono ad una categorizzazione delle informazioni, realizzando un poster (che può anche essere arricchito graficamente) sul quale vengono riportati alcuni elementi del lavoro precedente, p.e:

(questo schema può essere utilizzato da chi svolge il ruolo di “scienziato”, per porre domande che aiutano ad indagare i temi evidenziati)

Titolo fiaba	Personaggio scelto	Caratteristiche del personaggio	Emozioni che ho incontrato	Emozioni che vedo nascoste	Parole o gesti che esprimono l'emozione
--------------	--------------------	---------------------------------	----------------------------	----------------------------	---

A conclusione, viene assegnato un tempo durante il quale i gruppi contemporaneamente viaggiano per la classe e osservano i lavori dei compagni, annotandosi i vari tipi di emozioni che incontrano negli altri poster.

L'insegnante raccoglie in una sintesi, attraverso una discussione guidata, le emozioni prevalenti e quali siano le azioni che spesso seguono all'emozione.

Viene dato spazio ad una riflessione in coppie sulla relazione nella propria vita di quanto ascoltato, riproponendo le domande della fase introduttiva.

### *Terza fase: esplorazione*

A casa ogni ragazzo è invitato a farsi raccontare la fiaba nuovamente (possibilmente dalla persona dalla quale l'ha ascoltata), e realizza l'intervista (partendo dalle domande redatte precedentemente in piccolo gruppo). In una forma scelta secondo le proprie disposizioni, potranno poi redigere la sintesi finale.

### *Quarta fase: elaborazione*

Le interviste verranno presentate nei piccoli gruppi, raccogliendo alcuni elementi comuni (poster, power point o altro) e confrontate, p.e.:

Personaggio intervistato	Emozioni che ha raccontato della fiaba	Emozioni che incontra nella sua vita
--------------------------	--	--------------------------------------

L'insegnante (utilizzando alcune informazioni presenti nelle schede allegate) può completare e/o approfondire l'attività.

Predisporre poi una scheda con le domande iniziali “Le fiabe raccontano di emozioni?” e “Nella mia giornata, quali emozioni incontro?” aggiungendone una terza: “Quale uso faccio delle mie emozioni?”.

Dopo la riflessione individuale, ognuno potrà raccontare di se, scegliendo la modalità personale, e presentare nei piccoli gruppi i propri elaborati.

È possibile a questo punto cercare alcune figure presenti nel territorio - un artista, un attore teatrale, uno scrittore, uno psicologo – per avere nuove informazioni circa l'utilità e l'uso delle emozioni, anche nelle professioni. All'incontro potrebbero essere invitati i genitori.

### *Quinta fase: valutazione e documentazione (portfolio)*

Tutti gli elaborati prodotti individualmente ed in gruppo possono essere valutati attraverso una revisione metacognitiva (tramite rubriche). Alcuni di essi saranno occasione di riflessione per l'inserimento nel portfolio, rispetto per esempio alle personali forme della loro realizzazione. Una presentazione finale

realizzata dai ragazzi, di tutto il percorso, potrebbe coinvolgere i genitori, presentando loro i significati appresi e le loro applicazioni nei contesti di relazione.

## Scheda teorica: uno sguardo sulle emozioni

In quanto portatrici di nuclei irrisolti e di contraddizioni personali le emozioni rappresentano una sfida che temiamo e che desideriamo vivere. Le emozioni sono pericolose e necessarie, possono travolgerci o permetterci di dare senso alla nostra esistenza: affrontare il discorso su di esse con i preadolescenti diventa motivo di crescita e di consapevolezza per loro e per noi adulti, che con i ragazzi vogliamo fare esperienza dei sentimenti e non solo parlarne.

La relazione gioca una funzione cruciale nel contesto scolastico o educativo in senso lato. Molti educatori ritengono di dover controllare le proprie emozioni, nel timore che queste, una volta espresse possano interferire negativamente sulla relazione educativa. E questo è vero, se si pensa ad una relazione non autentica. Le emozioni sono un problema se l'argomento di cui si parla, ci imbarazza. Quel che è più paradossale è che le nostre emozioni trovano comunque modo di esprimersi a livello nonverbale (sguardi, tono della voce, respiri, sorrisi, distanza fisica).

Forse, allora, non si tratta tanto di controllare le emozioni, quanto di acquisire consapevolezza dei propri vissuti, accettarli, dar loro un nome e cercare di modificarli, se serve, utilizzandoli come segnali che orientano le proprie scelte.

Cerchiamo innanzitutto di darne una definizione. Verso l'inizio degli anni Ottanta alcuni psicologi cognitivisti (Norman, 1980; Ellis, 1989; Lazarus, 1980) ipotizzarono che le emozioni fossero dei fattori che guidano il comportamento, delle peculiari disposizioni all'azione attivate di fronte alle diverse situazioni che ci soddisfano o ci frustrano. In base a questa definizione esse assumono il ruolo di regolatori del comportamento ed hanno una valenza significativa per la sopravvivenza. Per esempio una persona prova rabbia perché gli è impedito il raggiungimento del suo obiettivo o paura quando un avvenimento minaccia la sua autoconservazione.

La tabella che segue (tratta dalla ricerca di Plutchick, 1980) può ben riassumere la dinamica di eventi, pensieri, sentimenti, comportamenti e funzioni che una emozione prevede, avvia e assolve.

## La dinamica emozionale

Evento stimolo	Cognizione	Sentimento	Comportamento	Funzione
Minaccia di un nemico Minaccia di danni	Pericolo	Apprensione Paura Terrore	Ritirarsi Fuggire	Protezione
Ostacolo a soddisfazione di bisogni	Ostacolo Violazione Danno	Irritazione Rabbia Furia	Attaccare Lottare	Distruzione
Contatto con l'oggetto desiderato	Acquisizione Soddisfazione	Gioia Estasi	Accoppiarsi Possedere	Riproduzione
Perdita di un sostegno o di un bene	Isolamento Perdita	Tristezza Dolore	Piangere Chiedere aiuto	Reintegrazione
Nutrimento Cure Corteggiamento Affiliazione sociale	Beneficio Utilità	Accettazione Fiducia	Accettare Curare Nutrire Nutrirsi	Incorporazione Affiliazione

## *Laboratori*

Feci Carogne	Nocività Inutilità	<b>Disgusto</b> Repulsione	Vomitare Defecare Sputare	<b>Rifiuto</b>
Stimoli complessi	Interesse Curiosità	Attesa Anticipazione	Esaminare Esplorare	Esplorazione
Stimoli nuovi e improvvisi	Novità Interruzione	Sorpresa Sbalordimento	Fermarsi Congelarsi	Orientamento

In definitiva da quanto emerge in questo grafico le emozioni non sarebbero un impedimento alla razionalità, ma una guida illuminante per le nostre azioni. Ciò è confermato anche dalle numerose ricerche avviate in questo campo negli anni Ottanta.

Zajonc (1980) ipotizzò che, a differenza di quanto comunemente pensato, le emozioni precedano le cognizioni, ovverosia la comprensione delle cose.

Lazarus (1980) affermò che le emozioni sono “stati organizzati e complessi che consistono in valutazioni cognitive, impulsi d’azione e reazioni somatiche.”

Da queste ricerche si denota comunque come sia semplicatorio disgiungere emozioni da cognizioni, aspetto razionale da aspetto emotivo, “mente” da “pancia”. E’ difficile distinguere se, prima si capisce la presenza di un pericolo e poi si ha paura, o se si sente paura quindi si coglie la presenza di una possibile minaccia.

Per favorire nei ragazzi l’acquisizione di una competenza emozionale è importante che essi giungano anzitutto a differenziare le emozioni tra loro, dando ad esse un nome e rendendosi conto di quali motivi le hanno suscitate. D’altra parte, poiché la gestione delle emozioni ha a che fare con la relazione, è necessario che i preadolescenti riescano: 1) ad accorgersi delle emozioni degli altri; 2) sappiano comunicare le proprie; 3) sappiano rispondere a quelle degli altri.

Per cercare di dare un nome alle emozioni sono state fatte diverse classificazioni. Plutchik usa un modello per rappresentare le emozioni primarie suddivise nei loro diversi gradi di intensità, ricavandole dai giudizi individuali raccolti in varie ricerche.

### **Intensità delle emozioni**

<b>Lieve intensità</b>	<b>Media intensità</b>	<b>Forte intensità</b>
Contentezza	Gioia	Estasi
Pensosità	Tristezza	Dolore
Irritazione	Collera	Furia
Apprensione	Paura	Terrore
Vigilanza	Aspettativa	Attesa
Perplessità	Sorpresa	Sbalordimento
Noia	Schifo	Repulsione
Fiducia	Accettazione	Adorazione

Tra emozioni primarie ed emozioni secondarie intercorre una differenza: le prime sono reazioni naturali ed immediate ad una situazione stimolo, possono essere adattive, cioè adatte a risolvere la situazione o disadattive, cioè in contraddizione con le esigenze della realtà perché nate da situazioni infantili negative o traumatiche; le seconde sono reazioni nate in risposta ad una emozione primaria spesso frutto della somma di più emozioni.

Per fare un esempio se un ragazzo perde un genitore, sente tristezza: questa è una emozione primaria adattiva perché lo condurrà a cercare aiuto per compensare la carenza. Se invece ogni volta che viene chiamato alla lavagna un ragazzo prova terror-panico al punto da non proferir più parola, siamo in presenza di una emozione primaria disadattiva poiché il terrore in questo caso non lo porterà a proteggersi dal pericolo di ricevere una valutazione negativa, ma accelererà l'eventualità che questo accada.

Se infine un ragazzo si vergogna quando sente rabbia, o prova gelosia quando è in presenza di un altro amico più amato dalle ragazze, siamo in presenza di una emozione secondaria, cioè di una reazione sviluppata in risposta ad una reazione primaria che si caratterizza come meccanismo di difesa non funzionale alla situazione da risolvere.

Le emozioni secondarie o miste, secondo Plutchik, sono le seguenti:

<b>Emozioni primarie</b>	<b>Emozioni secondarie o miste</b>
Gioia + Aspettativa	Ottimismo
Aspettativa + Collera	Aggressività
Collera + Schifo	Disprezzo
Schifo + Tristezza	Rimorso
Tristezza + Sorpresa	Delusione
Sorpresa + Paura	Spavento
Paura + Accettazione	Sottomissione
Accettazione + Gioia	Amore

Un altro modo di classificare le emozioni è quello utilizzato da Scilligo, 1980 e Colasanti - Mastromarino, 1991 che distinguono otto emozioni primarie, definendo per ognuna differenti termini per tre livelli di intensità: forte, medio e lieve. Per avere un'idea della complessità del nostro mondo emozionale lo riportiamo integralmente.

### Un lessico per le emozioni

<b>Emozione</b>	<b>Lieve intensità</b>	<b>Media intensità</b>	<b>Forte intensità</b>
<b>Gioia</b>	compiacimento, spensieratezza, contentezza, soddisfazione, calma, serenità, tranquillità	gioia, buon umore, contentezza, allegria, ottimismo	estasi, eccitazione, entusiasmo, delizia, essere elettrizzato
<b>Tristezza</b>	dispiacere, scoraggiamento, essere giù di tono o tagliato fuori	dolore, tristezza, solitudine, disillusione, infelicità, essere demoralizzato o ferito	angoscia, desolazione depressione, sconfitta, disperazione, essere finito, avvilito, angustiato
<b>Rabbia</b>	irrequietezza, agitazione, infastidito, contrariato, scosso, turbato, irritato	rabbia, stizza, offesa, risentimento, collera	furia, ira, ostilità, desiderio di vendetta, essere violento o furibondo

## *Laboratori*

<b>Paura</b>	apprensione, timore, inquietudine, nervosismo, esitazione, timidezza, turbamento, imbarazzo, essere in allarme o a disagio	paura, ansia, spavento, tensione, agitazione, vulnerabilità	terrore, panico, essere pietrificato, preso dal panico, pavido
<b>Inadeguatezza</b>	rassegnazione, incertezza, insicurezza, poca disinvoltura, essere demoralizzati	inadeguatezza, fragilità, incapacità, vulnerabilità, incompetenza, essere senza risorse	inutilità, impotenza, senso di inferiorità, sentirsi esausto, insignificante, buono a nulla
<b>Competenza Forza</b>	fermezza, abilità, determinazione, essere convincente	competenza, forza sicurezza di sé, coraggio, audacia, capacità, risolutezza, efficacia, assertività, sentirsi realizzato	potenza, autorevolezza, capacità di essere influente
<b>Senso di colpa</b>	rimorso, rimpianto, imbarazzo, senso di responsabilità	colpevolezza, vergogna, allarme, sentirsi ridicolo, mortificato	umiliazione, sentirsi avvilito, stupido, smarrito, angustiato, imperdonabile
<b>Confusione Incertezza</b>	perplexità, disorganizzazione, insicurezza, ambivalenza, titubanza, essere in conflitto	confusione, incredulità, incertezza, dubbio, disorientamento	essere tormentato, sconcerto, sconvolto

Una volta identificate con un nome le emozioni, il passo successivo consiste nel comprendere che cosa ci segnalano del nostro vissuto, perché decidiamo cosa fare.

Ma che cosa ci segnalano le emozioni? Ecco una possibile interpretazione da confrontare poi con l'esperienza personale.

La disperazione ci comunica che è importante mettere da parte un obiettivo che non siamo riusciti a raggiungere, poiché non vi sono più speranze di ottenerlo. Può essere più efficace trovare altre gratificazioni.

L'ansia infine ci fa vedere che abbiamo bisogno di prepararci meglio ad affrontare una situazione e che per fare ciò abbiamo bisogno di ulteriori informazioni.

La delusione ci informa che abbiamo bisogno di valutare nuovamente le nostre aspettative che forse erano troppo elevate o irrealistiche ed eventualmente cambiarle con altre più raggiungibili.

La solitudine ci segnala che abbiamo bisogno di qualcuno con cui entrare in contatto per capire quali sono i nostri reali bisogni.

La vergogna ci fa percepire che qualche osservazione proveniente da noi o dagli altri minaccia la nostra autostima e che è necessario un intervento per rinsaldarla.

Un passaggio necessario consiste nell'accettare l'emozione come un segnale utile per il comportamento, sospendendo qualsiasi tipo di pregiudizio o di valutazione autosvalutante per analizzarne le funzioni. In seguito a ciò sarà possibile considerare obiettivamente la situazione, identificando precedenti comportamenti alternativi efficaci, in cui i propri bisogni sono stati soddisfatti. A questo punto per esercitarsi a gestire le proprie emozioni e, per avere più probabilità di soluzione soddisfacente, è possibile immaginare una soluzione positiva e di successo del problema.