

***TU CHIAMALE SE VUOI
EMOZIONI***

*Corso di formazione della Consulta Diocesana
anno 2007/08*

INDICE GENERALE

Il capitale umano nel campo educativo (<i>Fabio Gerosa</i>)	5
---	---

USARE LA TESTA E METTERCI IL CUORE

1. La realtà delle emozioni	7
2. L'uso dell'intelligenza emotiva	24
Le emozioni del vivere	57

LO SVILUPPO AFFETTIVO-SESSUALE NEI PREADOLESCENTI-ADOLESCENTI (*p. G. Battista Magoni*)

1. La sfida possibile dell'educazione	73
2. Preadolescenza: Alice nel paese delle meraviglie	79
3. AAA Come adolescenza	85
Corso di educazione sessuale	95

Il capitale umano nel campo educativo

Parlare di emozioni, per noi operatori del settore educativo, è sempre interessante. La nostra vita è squassata dalle emozioni, essa è centrata sulla relazione con l'altro e ne facciamo, di questa relazione, il cuore del nostro lavoro. A ben pensare è un lavoro strano, così strano che non è infrequente che qualche ragazzo accolto nelle nostre comunità venga a dirci (o riferisca ad altri) "ma ti pagano per fare questo?". Ma non sono solo emozioni un po' frustranti quelle che viviamo nel nostro lavoro. Grazie al cielo ci sono emozioni così positive ed intense che passarci attraverso è un dono del Signore. Molti ragazzi ci regalano momenti di tenerezza e di sequela che l'accorgersi e il prendere coscienza che noi siamo per loro "qualcuno" è, di per sé, molto gratificante.

Il nostro lavoro è anche interessante, visto da questo vertice osservativo, tanto più prendiamo coscienza di ciò che viviamo e che gli altri stanno vivendo. Per migliorare questa competenza, oltre che alla formazione – di cui questi atti testimoniano un passaggio annuale – lo strumento principale è la supervisione e il confronto in equipe. Questi due strumenti se ben utilizzati non solo ci aiutano ma ci rendono la possibilità di essere uomini e donne migliori.

Il capitale umano, come oggi è bello sentir dire dagli esperti, è il bene più prezioso di una azienda. Ma nel nostro settore noi siamo sia strumenti di produzione, sia persone che utilizzano questi strumenti: non c'è una *macchina* che noi dobbiamo far funzionare, quella *macchina siamo noi*. Per questo il nostro lavoro è così intriso di bellezza e il nostro lavorare bene è anche un vivere bene: al lavoro con i nostri ragazzi e a casa quando torniamo stressati (e non poco) dalle relazioni complicate con la sofferenza.

"*Tu chiamale se vuoi emozioni*" il bel titolo della bellissima canzone di Lucio Battisti ci introduce nel campo dell'arcobaleno emotivo e della possibilità che noi abbiamo di visitarlo e di crescere, dunque, conoscendolo sempre di più.

Ma il processo di conoscenza, mi si lasci dire, non solo è difficile e quasi impossibile. Possiamo noi forse conoscere l'altro e, tanto più, le sue emozioni?! Certo che no. La conoscenza è un atto dovuto e necessario per migliorare la nostra competenza, per aumentare la nostra capacità empatica, per riuscire a capire come siamo e quindi a stare meglio con noi stessi e gli altri. Ma la conoscenza completa è una pretesa, ed una pretesa sbagliata. La conoscenza deve convivere, per così dire, col mistero

dell'altro, con la sua intima e oscura essenza che non solo a noi è preclusa ma addirittura all'altro stesso.

E mi piace dire che questa *convivenza* tra la pretesa di conoscenza e il mistero che me la impedisce, tanto assomiglia ai due termini dell'educazione che, come pedagogo, sempre mi è utile ricordare. Da un lato educare è un'azione volta al cambiamento: io educo l'altro perché cerco con tutta la mia buona volontà di sostenerlo nel suo processo di crescita dicendo a lui "fa così" oppure "non fare così". Dall'altro lato educare è semplicemente stare accanto, esserci, *contemplare* l'altro. Certe volte è più questo secondo modo di educare che ha più efficacia che non il primo. E siamo di fronte al mistero della vita, al mistero dell'altro, in fondo al mistero nostro e della nostra vita. Riuscire ad accogliere questa forma della vita è un passo così importante che i nostri ragazzi, adolescenti che siano, ne potranno godere i frutti: solo un adulto così maturo e pieno della pretesa che la vita pone e, allo stesso tempo, così capace dello stupore infantile, è colto come un maestro educatore.

Fabio Gerosa

USARE LA TESTA E METTERCI IL CUORE L'INTELLIGENZA EMOTIVA PER IL BENESSERE E PER LA QUALITÀ DELLE PRESTAZIONI

1. LA REALTÀ DELLE EMOZIONI

1.1. *Emozione è vivere*

Le emozioni accompagnano ogni momento del vivere. Silenziose e discrete di solito, si rivelano esuberanti e straripanti a volte. Definiscono il livello energetico con cui si sta vivendo sul momento. Sostengono l'impegno o smorzano lo slancio, esaltano l'attesa o mortificano l'aspirazione, attivano o affievoliscono il dinamismo interiore.

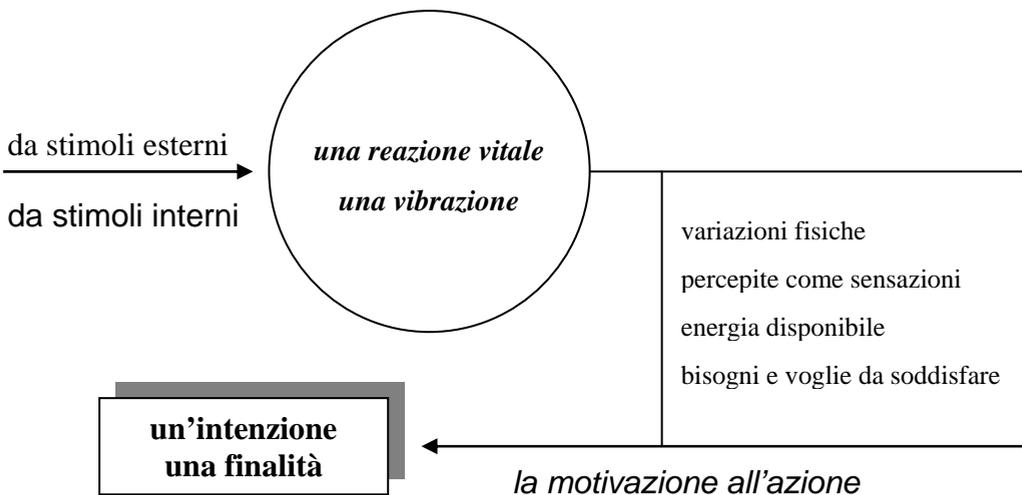
Uno stato emotivo è la frequenza vitale a cui si sta vibrando sul momento per quel che si vive, a dipendenza del modo con cui lo si prende.

Non è facile descrivere e definire l'emozione umana, risultando una realtà complessa che coinvolge l'essere nella sua globalità.

Una reazione vitale ad uno stimolo

E' subito evidente che l'emozione è un'azione reattiva a uno stimolo, in linea col significato etimologico della parola latina (*e-movere*), che attribuisce all'emozione un valore dinamico.

L'emozione è il segno più immediato di una vita che si svolge. Il fatto di provare emozioni caratterizza il vivente e lo distingue da quel che esiste nella realtà materiale ed è inanimato, come una pietra o una sedia, che non possono provare vibrazione emotiva alcuna.



Ci vuole dunque uno stimolo perché s'innesci la reazione emotiva. Qualsiasi cosa e qualsiasi situazione possono diventare lo stimolo per provare un'emozione. Sono le tante cose esterne alla persona, la presenza umana in particolare, che il vivere e il muoversi permettono di sperimentare. Oltre che da stimoli esterni, le tonalità emotive che si provano sono determinate dai fenomeni che avvengono nell'irrequieto mondo interiore.

Sono a letto, tranquillo, giusto un attimo prima di addormentarmi. E' buio, silenzio. Vivo la piacevole mancanza di stimoli esterni, che favorisce il delicato processo di scivolare in un buon sonno ristoratore. Il corpo rilassa i muscoli in una pigra immobilità, non avendo più ragione di contrarli come è successo tante volte durante la giornata. Solo la mente continua il suo lavoro incessante, passando da un pensiero all'altro. Lo sta facendo a un livello di coscienza che s'affievolisce e in modo sempre più disordinato, man mano che s'accentua il torpore che porta al sonno. Pensieri disparati vanno e vengono, a riguardo delle cose più diverse.

A un tratto ho come un sobbalzo interiore. Un maligno pensiero mi attraversa la mente, un pensiero proprio inopportuno nel momento critico d'addormentarmi. Ho dimenticato di fare un telefono importante. In un attimo la mente passa in rassegna tutte le conseguenze preoccupanti che mi deriveranno da questa malaugurata dimenticanza. Mi sento teso, di nuovo ben sveglio e lucido.

E' successo tutto dentro di me, perché l'ambiente esterno è calmo, buio, gli stimoli esteriori sono ridotti al minimo. Un innocuo pensiero è bastato per mettermi in subbuglio, scatenando un forte stato emotivo nel momento meno appropriato. Addio, sonno. Sono preso da sensazioni forti e sgradevoli di un'inquietudine impotente, responsabile di una sciocchezza a cui non posso ovviare in alcun modo sul momento.

Vibrazione

Per descrivere in modo più preciso la reazione che si determina per gli stimoli che ci raggiungono, si può parlare del vissuto emotivo come di una vibrazione. L'essere nella sua globalità è coinvolto in una serie di cambiamenti che lo predispongono al modo particolare d'esprimersi che seguirà. E' il fisico che vibra per tutta una serie di variazioni, minime o accentuate, dei parametri secondo cui le varie parti dell'organismo stanno funzionando. Vi è coinvolto il cuore e lo stomaco, la circolazione del sangue e i prodotti ormonali che vi si riversano, le condizioni muscolari e la temperatura. Queste variazioni complesse sono percepite da chi le vive

come sensazioni che gli permettono di cogliere il modo soggettivo con cui sta reagendo a quel che succede. La vibrazione da fisica diventa così psichica, sollecitando il mondo dello spirito.

I cambiamenti che uno stimolo innesca non vanno pensati come qualcosa di meccanico, sempre uguale. La vibrazione che si prova è in relazione alle caratteristiche dello stimolo che la sollecita, ma comporta anche certe sfumature personalizzate, per essere la reazione di una persona concreta, nel suo stile, riflesso di quel che è, per come lo sta vivendo. Per questo persone diverse possono vivere lo stesso stimolo in maniere ben differenti, come è facile constatare.

Sono a casa di amici, che si trovano alle prese con una monelleria del loro piccolo, tre anni, che ha come l'argento vivo addosso, talmente è vivace. E' tutto suo padre, mi dico, avendo conosciuto la stessa vivacità nel padre quando aveva la stessa età. A volte chiamo il figlio col nome del suo papà, talmente trovo simili i loro modi di comportarsi.

La mamma discute col piccolo per fargli capire quel che non deve fare. Si nota nella sua voce, e si può ben capire, un tono di inquietudine per l'esuberanza esagerata del piccolo e una punta di rabbia nella forza delle sue espressioni, perchè non rispetta quel che gli si dice di fare. Quando la mamma ha finito la sua lezione, si rivolge al padre per coinvolgerlo: Di qualcosa anche tu, è tuo figlio dopo tutto...

Con sorpresa, constatiamo ambedue che il padre ha l'aria beata, mentre osserva con compiacimento il figlio. E' evidente che prova piacere vedendosi riflesso nel modo di fare del piccolo, anche se monello. Gli si può dare torto?

Lo stesso stimolo, il comportamento vivace del bambino, induce i due genitori a stati emotivi così diversi, per il modo diverso di prenderlo e di farne un'interpretazione personale.

Le cose occupano la realtà che sta là fuori, le vicende accadono, le situazioni si susseguono. La successione di emozioni che ci coinvolge costituisce il modo personale e unico di reagire a quello che ogni istante di vita propone e che costruisce l'esperienza di ciascuno. Le emozioni che vive un individuo trasformano un fatto in un suo vissuto, le vicende e le situazioni nella sua storia.

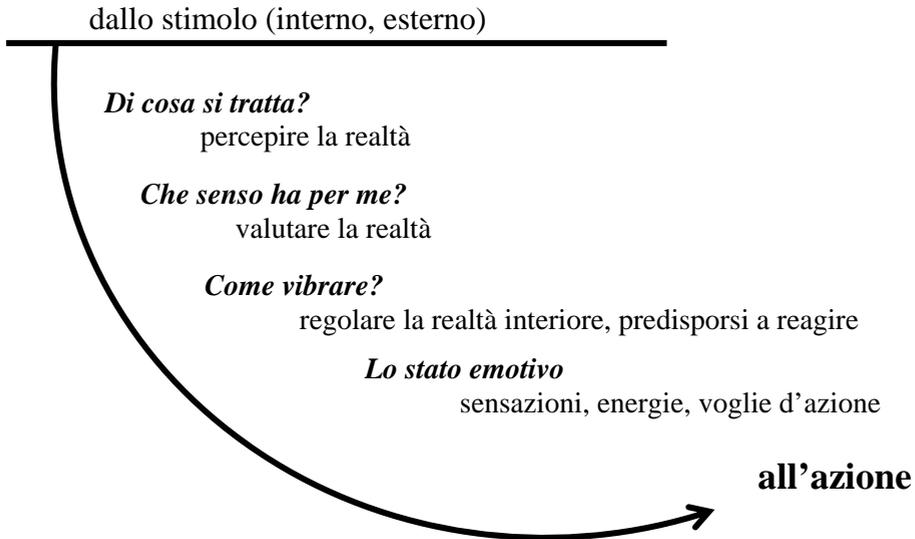
Energie da spendere per una finalità precisa

Le vibrazioni emotive che i tanti stimoli provocano hanno una funzione dinamica nel modo di funzionare di chi le prova. Inducono a impiegare in un modo particolare la carica vitale disponibile sul momento. L'emozione in fondo è energia, una carica interiore prodotta dalla vibrazione che si prova a quel che si vive. E' il pulsare della propria forza vitale, che urge per esprimersi fino a risultare a volte sgradevole, preordinata comunque ad assicurare in un modo proprio la qualità del vivere.

Si vive un'emozione in modo sano quando si è attenti a rispettarne la finalità che assume nell'economia personale. Ogni stato emotivo è finalizzato a ottenere un risultato, vissuto in anticipo come una voglia o un'aspirazione, una tendenza o un desiderio. Si tratta d'impulsi a volte coscienti. Più spesso sono intenzioni e modi di comportarsi regolati dall'inconscio per garantire al meglio il benessere dell'individuo.

Grazie alla carica energetica che lo stato emotivo determina si è indotti a passare all'azione concreta, in un modo d'essere e di comportarsi appropriato. Nello stesso tempo questa energia provvidenziale costituisce il problema delle emozioni. Ogni energia va incanalata e finalizzata. Quanto più è intensa, tanto più diventa delicato il compito e critico il riuscire.

1.2. Nasce un'emozione



I diversi fattori che l'analisi induce a mettere in evidenza nel concetto di emozione si possono organizzare nella descrizione del processo rapido e complesso che la produce. Tutto il lavoro interiore che si determina resta in gran parte o del tutto inconscio: si arriva ad averne una coscienza solo parziale quando si constata il risultato finale di tutto il processo.

La vibrazione emotiva che si prova a ogni istante è un fatto globale che coinvolge la persona nel suo insieme, nel suo fisico e nel suo spirito. Lo si pensa di solito solo come un fatto affettivo, di cuore, ma anche la testa vi svolge un suo ruolo determinante. Per questo è improprio enfatizzare il contrasto tra testa e cuore nell'essere umano. Si tratta di due moduli inestricabilmente collegati nel produrre l'esperienza personale, anche se in situazioni particolari sembrano in difficoltà nel comporsi in armonia per assicurare il benessere e la qualità dei risultati.

Lo stimolo : di cosa si tratta ?

L'avvio di tutto il processo è dato dalla necessità di rendersi conto di quel che succede nel vivere. E' la funzione vitale del percepire la realtà, in cui ci si impegna in un modo più o meno accurato e cosciente, secondo

le circostanze. Per la sopravvivenza è imperativo occuparsi di verificare quel che sta accadendo, cogliere il tipo di realtà in cui ci si viene a trovare.

La realtà può essere familiare e conosciuta: il lavoro di verifica e di riconoscimento avviene in modo rapido, istintivo. Diventa più complesso, fino a coinvolgere la coscienza, quando si è confrontati a situazioni nuove, inattese, strane. Le percezioni che ci si procura debbono risultare affidabili, per prendere una decisione giudiziosa su come ci si può sentire e come reagire.

La realtà di ogni momento è fatta di un mondo esterno pieno di cose e di persone, di situazioni e di vicende che si susseguono. E' fatta anche delle vicende del mondo interno: le condizioni fisiche che si godono, i fatti psichici di cui si è protagonisti sul momento, pensieri e bisogni, desideri e intenzioni, avvenimenti e situazioni che si rivivono.

Sono stato chiamato a rapporto dal mio capo. Mi domando che cavolo avrà da dirmi questa volta. Cerco di anticipare quello che mi potrà succedere. Quando entro nel suo studio mi preoccupo di farmi subito un'idea di quel che mi attende.

Mi rendo conto che il capo oggi è serio. Ha un tono di voce secco, autoritario. Mi fa notare che c'è stato un pasticcio e che un cliente di una certa importanza ha fatto un reclamo. Mi dice che certe cose non dovrebbero succedere, con un'allusione evidente che è tutta colpa mia.

Che significato attribuisco?

Una volta riconosciuta la realtà in cui ci si trova, l'impegno successivo consiste nel valutarne la qualità, favorevole o negativa, in rapporto alle esigenze personali. Si ha bisogno di distinguere quello che ci sta bene nella realtà percepita e che si è contenti di assumere, da quello che invece non ci sta bene, che si tende a escludere o a cambiare, se possibile.

Questo meccanismo di valutazione è così automatizzato da applicarlo, in genere senza rendersene conto, a tutto quel che si vive. E' stato essenziale per l'uomo primitivo, ai fini della sua sopravvivenza, saper valutare in modo rapido se un rumore era l'indice della presenza minacciosa di una bestia feroce, da cui proteggersi. E' ancor oggi essenziale per ognuno precisare se quel che compone la realtà del momento è qualcosa di interessante e di gradevole, o piuttosto il contrario.

La valutazione che faccio di questo incontro col mio capo è che si tratta di una storia veramente antipatica. Non mi piace ricevere critiche per il mio operato, perché mi considero qualcuno che sa il fatto suo. Il

mio capo, di solito così carino, quando assume quest'aria di autorità non mi va a genio e mi dà sui nervi. Mi scoccia che si sia determinato questo brutto inconveniente. Mi preoccupa il fatto che ci potranno forse essere conseguenze spiacevoli anche per me.

Il sistema reagisce

Fino a questo punto l'attività che si è svolta è stata soprattutto di tipo mentale. E' proprio la valutazione a proposito di quel che sta succedendo che dà avvio alla vibrazione interiore, che in modo più specifico costituisce l'emozione.

Si tratta di una reazione prima di tutto fisica. Il sistema nervoso autonomo predispone le condizioni degli organi interni e delle loro funzioni perché risultino appropriate alla reazione che converrà esprimere. Insieme si tratta di una vibrazione affettiva, conseguente alla carica di piacere o alla previsione di dispiacere che la valutazione della realtà anticipa. Tutto questo palpitare produce sensazioni interne variabili, che assumono la funzione ulteriore di segnali somatici per permettere alla coscienza di capire quel che si sta vivendo.

Le poche frasi che il mio capo mi ha rivolto hanno cambiato in modo evidente il mio stato fisico. Se ho un minimo di consapevolezza emotiva mi posso rendere conto di sentire il mio diaframma teso, di avere una fastidiosa sensazione di freddo alla schiena. Il cuore ha accelerato il battito. La fronte è umida e accigliata, la nuca rigida. L'ingenuo sorriso che avevo sul volto al momento di entrare si è cambiato nei tratti tesi di un volto accigliato.

Lo stato emotivo

Il processo, fin qui tutto automatizzato, a questo punto può cominciare a far parte del mondo della coscienza. Ogni stato emotivo ha un suo paradigma di reazioni fisiche che con l'esperienza si è imparato ad organizzare e a riconoscere, permettendo così di attribuire un nome allo stato affettivo da cui si è presi sul momento. Grazie alle sensazioni, si è capaci di monitorare quel si prova per capirlo e darsi da fare per gestirlo in modo soddisfacente. Ci si rende conto d'avere paura o di essere eccitati, di provare delusione o di sentire una gran rabbia. Le sensazioni fisiche sono il cammino obbligato per riconoscere quel che si prova, reagendo a quel che il vivere propone.

A volte un vissuto si caratterizza per una vibrazione emotiva prevalente, che può comportare altre sfumature emotive più discrete,

vivendo una realtà che può essere presa secondo sfaccettature diverse, valutate in modo diverso. L'impressione di vivere in simultanea stati emotivi disparati è dovuta alla rapidità con cui si passa a considerare un aspetto o l'altro della stessa realtà complessa.

Mi rendo conto di sentirmi a disagio, mi sento umiliato per quel che è successo e che sta accadendo in questo momento. Ho un po' di paura per le conseguenze che si potranno determinare. Sono soprattutto arrabbiato perché ho l'impressione che si esageri nel dare tanta importanza a quanto è successo, tanto più che si vuole attribuire unicamente a me lo sbaglio che eventualmente è stato fatto.

Produrre il comportamento

Il sistema, fisico e psichico, si è preparato alla reazione appropriata. Una quantità d'energia è stata prodotta ed è disponibile per essere applicata. La si percepisce come una forza di motivazione che induce a pianificare e a produrre il comportamento che si ritiene più adatto per vivere al meglio la situazione. Si decide d'investire la carica energetica disponibile in un modo di fare specifico, verbale o non verbale. La reazione concreta può seguire subito, ma potrà anche aspettare per prodursi quando le condizioni esterne o interne risulteranno più interessanti.

Sono deciso a reagire e a farmi sentire a proposito dell'errore che mi viene attribuito. Non mi conviene farlo subito, ho bisogno di avere certi dati a disposizione. Al momento opportuno riprenderò il discorso col mio capo e metterò le cose in chiaro. Riconosco che probabilmente ho una parte di errore in quel che è successo. Ma non sopporto che mi si attribuiscono responsabilità che sono di altri...

1.3. Le conseguenze

Descrivere in questo modo come nasce un'emozione induce a tener conto di alcune conseguenze interessanti, quando ci si impegna a una loro gestione intelligente.

Un brodo di emozioni

Tutto quel che succede nel vivere è spunto e occasione di reazioni emotive. Si hanno emozioni continue, nello stato di veglia come durante il sonno. Si vive come in un brodo continuo di stati emotivi, anche se è più abituale l'impressione di non provare alcuna emozione particolare. Di fatto raggiungono il livello della coscienza solo gli stati emotivi più intensi, o quelli a cui s'accorda una particolare attenzione, avendo qualche buona ragione per tenerli sott'occhio.

Per fortuna si dispone di un automatismo predisposto a perseguire comunque il miglior risultato possibile nell'elaborazione dei propri stati emotivi. Questo non toglie che a volte la coscienza, riflettendo sulla reazione emotiva che si prova, abbia la sua da dire o pretenda a un risultato più esigente. Può non essere d'accordo sulla qualità di certi stati affettivi che si vivono o di reazioni spontanee che si è portati ad avere. Di fatto la reazione emotiva che si prova è la verità di quel che si è. Anche se non si capisce come, certi fattori depositati in qualche parte dello spirito sono intervenuti a produrre la reazione che si prova, per quanto antipatica sia, o vergognosa si tenda a valutarla.

Il sistema automatico funziona come può, in base a quel che si è e all'esperienza che si ha. Grazie a un buon uso dell'intelligenza emotiva la coscienza può aspirare a un modo più evoluto e più appropriato di vivere una situazione e di reagirvi, partendo comunque da quel che si prova in modo spontaneo sul momento.

Emozioni : un affare pubblico o privato ?

Per molto tempo il mondo del lavoro si è ispirato a un modello di professionista serio o di capo perfetto, così ben robotizzati da non far pesare i propri vissuti emotivi sulla qualità delle prestazioni, né su colleghi o collaboratori. Si propinava come ideale un controllo razionale così perfetto da chiedersi se ci fosse ancora uno spazio per l'emozione. Si affermava volentieri che le emozioni andavano confinate nell'ambito degli affari privati della persona. Sul lavoro e negli affari il pulsante delle

emozioni doveva essere disinserito, così da non intralciare i processi di produzione e non comprometterne la qualità.

Di fatto gli stati emotivi che si provano sono il proprio modo di vivere e ci accompagnano dappertutto. Che si discuta un affare, o la strategia di marketing, che si pianifichi un incontro o la scelta del programma d'informatica, sono esseri umani che si stanno dando da fare, mossi comunque da uno stato emotivo specifico.

Le emozioni che si vivono, se c'è la presenza di qualcuno attorno, diventano per forza un affare pubblico. Non si può proprio fare a meno di essere accanto agli altri irradiando attorno il turbine di vibrazioni affettive che le vicende del vivere sollecitano di continuo.

Gli stati emotivi sono un affare privato solo nel senso che ciascuno conserva il diritto di decidere se farne oggetto di comunicazione e argomento di scambio cosciente.

Padroni delle proprie emozioni

La reazione a quel che si vive è personale, colorata secondo le sfumature che derivano dai tratti individuali secondo cui la si vive.

E' vero che molti modi di reagire degli esseri umani a tante cose che l'esistenza propone si rassomigliano molto. Si ha ribrezzo di un serpente, si ha paura del buio, ci si illumina di gioia rivedendo la persona a cui si vuole bene. Ma la reazione di ognuno, anche quando appare simile a quella di altri, comporta qualche fattore d'inevitabile originalità che la rende il modo personale e unico di vibrare per quel che si vive, a volte nel modo opposto a quel che un altro si sente di vivere.

Reagendo in prima persona, ciascuno va dichiarato responsabile dei propri vissuti emotivi. Ed è perlomeno strano che invece sia diffuso un modo di parlare delle proprie emozioni che sembra insinuare il contrario.

Una mamma ad esempio si sfoga coi suoi bambini gridando : Smettetela, mi state facendo uscire dai gangheri...! E' più corrispondente alla realtà e più efficace per farsi ascoltare dai figli, se dicesse: Vedendo lo scompiglio che state creando dappertutto mi sento sempre più nervosa e arrabbiata. Non posso sopportarlo e vi chiedo di smetterla.

Qualcuno constata con rammarico : Mi hai profondamente deluso ! E' più esatto ed è più facile da capire se la persona dicesse: Avevo delle attese nei tuoi confronti e vedendo i risultati che hai avuto mi sento profondamente deluso.

Sono solo modi di dire ? Ma di fatto il nostro dire crea e rivela il modo personale di prendere le cose e il concetto di realtà in cui ciascuno si sente coinvolto.

Con questi modi di esprimersi si fa passare l'idea che ci si sente costretti a una reazione emotiva, che invece si è deciso d'avere per qualche buona ragione personale. Invece di ammettere che si è responsabili del proprio stato emotivo, si insinua che è colpa degli altri se si è scocciati o tristi o delusi. Di fatto l'altro, col suo comportamento, è stato solo lo stimolo che ha fatto scattare una reazione emotiva che ci è propria, dovuta al modo personale di prendere le cose.

“Sono troppo emotivo...”

Capita facilmente di sentire persone che lamentano di sperimentare un livello accentuato di emotività. Nelle valutazioni sulle persone a volte lo si evidenzia come un modo di comportarsi che complica l'esistenza, come se si trattasse di una debolezza o di un difetto.

Se l'emozione è vita, essere troppo emotivi vuol dire allora che rincresce d'avere ... troppa vita? E si ha il diritto di lamentarsi per questo ?

Chi si lamenta di essere troppo emotivo fa riferimento sovente alla difficoltà che prova a gestire la sua carica emotiva in un contesto particolare o a proposito di certe cose. Una reazione emotiva mal vissuta può essere presa in effetti come indice di un livello d'intelligenza emotiva da migliorare.

Ma a volte l'impressione di un'emotività accentuata deriva dal confronto delle proprie reazioni con quelle più contenute che altri mostrano d'avere a proposito delle stesse cose.

E' possibile che si abbia un sistema nervoso particolarmente sensibile, con un livello di eccitabilità più delicato, che incide sulla frequenza e sull'intensità delle vibrazioni che si provano. O si sono avute esperienze di vita che hanno marcato il meccanismo di reazione, inducendolo a queste reazioni più vivaci.

In ogni caso vale la pena di non trascurare il fatto che è proprio il vivere le cose in modo intenso che arricchisce il senso della vita e la soddisfazione che se ne ricava, creando l'impressione che la si sta vivendo bene. Anche se è pur vero che quando i vissuti si fanno intensi occorre saper gestire bene la carica vitale che si origina, un impegno che diventa più difficile.

A volte quando qualcuno si lamenta della sua eccessiva emotività, intervengo con un'aria piuttosto misteriosa a insinuare che io conosco qualcuno che è veramente riuscito a realizzare un controllo e un equilibrio che nulla può intaccare. Lascio riflettere, lascio che il mio interlocutore si sforzi di trovare qualche esempio di un personaggio così invidiabile.

Poi quando il livello di attesa si è fatto evidente rivelo: E' il cadavere, niente lo può più sollecitare...

Si sorride, ma il riferimento assurdo di solito fa il suo effetto, inducendo la persona interessata a considerare in un modo un po' meno drammatico una reattività fortunatamente vivace, viva e... proprio per questo forse più complicata nel volerne ottenere comunque un esito positivo.

1.4. Emozioni primarie

Ogni piccolo che nasce, a qualsiasi razza appartenga, si mostra da subito capace di avere reazioni emotive. Non ha bisogno d'imparare a vibrare in rapporto agli stimoli con cui è confrontato. Evidenzia in modo spontaneo le espressioni che lo mostrano capace di vivere le emozioni definite primarie, perché istintive : la gioia, la paura, la rabbia, la tristezza.

Come i quattro colori fondamentali dosati in modi diversi originano l'estrema varietà delle sfumature cromatiche, si può pensare che queste capacità emotive di base si combinano in proporzioni diverse a comporre la gamma variegata di sfumature emotive che l'adulto vive nel corso dell'esistenza.

Nello stato emotivo complesso che si definisce "gelosia" si può riconoscere la presenza in gradazioni diverse di varie emozioni. C'è la paura di perdere l'oggetto del proprio amore. C'è la rabbia, dovuta al fatto che c'è qualcuno o qualcosa che pretende appropriarsi di una realtà che si considera esclusiva per sé. C'è la tristezza anticipata, per una previsione insistente di perdita di qualcosa che ha un grande significato per sé. E' da sperare che in una gelosia ci sia anche l'amore, anche se magari non è della migliore qualità, inquinato da un sentimento di possessione e di dominio. Non c'è dunque una sola forma di gelosia. A seconda della personalità e delle condizioni secondo cui l'emozione è vissuta, si può trattare di gelosi tristi piuttosto che arrabbiati e aggressivi. Ci sono amanti indotti alla gelosia da un'intensità d'amore che lo squilibra, mentre altri vivono la gelosia con grande tristezza.

Gli esseri umani sono tanto diversi: dalla pelle, alla razza, alla lingua, alle idee, ai principi e ai modi di vita, ai gusti. Se c'è qualcosa che davvero accomuna tutti, al di là delle tante differenze che restano, sono le reazioni emotive che si hanno. Si vivono in tutte le parti del mondo praticamente le stesse emozioni.

Prova la stessa gioiosa eccitazione l'innamorato che gode la presenza della sua amata: quello di pelle bianca e quello di pelle nera, quello con gli occhi a mandorla e quello con gli zigomi prominenti. Vive lo stesso momento magico sia che disponga di un lussuoso appartamento nel centro di una grande città, o che abiti un tugurio nel desolato sobborgo di una periferia; sia che si trovi in una capanna sperduta nella foresta o al provvidenziale riparo di un igloo.

Gioia o altro?

C'è una logica nel fatto che le emozioni primarie sono queste quattro e solo queste? Le condizioni dell'esistenza sembrano suggerirne una spiegazione attendibile.

L'aspirazione suprema dell'essere umano è la felicità, è vivere l'esistenza provando il più possibile quella reazione emotiva tanto gradevole e benefica che si definisce la gioia. E' fatta di benessere fisico, ma non solo e non sempre. Può vivere la gioia anche una persona ammalata, in condizioni certo più difficili. La gioia è più una condizione di armonia con l'esistenza e con le condizioni che vi si trovano, d'intesa e di scambio con le persone, frutto di uno stato interiore misterioso e complesso: l'amore. Ogni essere umano vi aspira in un modo talmente fisso e insistente, che vivere la gioia, vivere il più possibile in questa condizione emotiva sembra costituire il destino dell'essere umano. Si può riconoscere questa tendenza, come in filigrana, anche quando, e succede spesso, gli esseri umani si sforzano di realizzarla in modalità maldestre e controproducenti.

Ma ci sono situazioni e momenti in cui non è possibile vivere la gioia, quando qualcosa costituisce una minaccia, le cose divengono complicate e difficili, si fanno prospettive non favorevoli sull'esito futuro. Non si può più essere contenti e vivere la gioia. L'energia vitale, destinata a esprimersi nella gioia, si convoglia nella reazione emotiva della paura più appropriata alla situazione che si vive. Si provano tante paure, nella gamma di forme e d'intensità variabili che vanno dall'inquietudine, alla preoccupazione, all'ansia, all'angoscia, al panico. La finalità della paura è di tenere in stato d'allarme, perché si faccia attenzione a difficoltà e rischi che stanno minacciando, vigilanti nell'elaborare il modo d'uscirne bene. In questo modo una paura vissuta bene, anche se è spiacevole quando la si prova, permette di scivolare indenni tra i fattori negativi che incombono come minacce e ritrovare in seguito le condizioni appropriate a vivere la gioia, l'emozione per cui si è fatti.

In altre situazioni non si può provare gioia perché proprio si sta male. Qualcuno ci ha fatto male o qualcosa ci sta facendo male. La reazione istintiva e provvidenziale che si prova è un'eccitazione energetica che induce a esprimersi in un'azione che cambi le cose e il male cessi. Il meccanismo istintivo delle emozioni decide che in queste situazioni l'energia vitale va convogliata in un'emozione, la rabbia, con una carica energetica molto alta, che forza a reagire, a intervenire fattivamente per far smettere quello che sta facendo male. Quando l'azione di contrasto a quel

che fa male è posta nel debito modo determina un nuovo stato di cose che permette di vivere di nuovo la gioia. Proprio secondo il destino e l'aspirazione impellente che ciascuno prova.

Nella vita di ciascuno si hanno momenti critici e pesanti in cui non si può essere contenti perché si è perso un oggetto d'amore, qualcosa che contribuiva in modo significativo e concreto a vivere la gioia. Si può trattare di una perdita grande, come succede alla morte di una persona cara, quando si perde il posto di lavoro, quando si soffre la fine di un'amicizia, quando è stata inferta una ferita alla propria onorabilità. Si può trattare anche di qualcosa di molto più semplice, come la perdita del portamonete o la delusione per aver perso una partita di calcio. In questi casi il meccanismo emotivo si incarica d'investire l'energia vitale, privata di un suo oggetto d'amore, nella reazione emotiva della tristezza che induce a fare il lutto per la perdita subita. Confrontati alla tristezza amara che la perdita occasiona, ci si rende conto del vuoto che è rimasto dentro. Sembra che è proprio la percezione di questo vuoto interiore che convince a un certo punto l'istinto vitale a scuotersi, inducendo a darsi da fare per ricercare un oggetto d'amore alternativo su cui investire l'energia vitale disponibile. E' così che dopo un lutto, più o meno lungo, ci si riapre alla vita e si ritorna alla gioia, l'emozione per cui si è fatti.

1.5. Il profilo emotivo

Ogni essere umano alla nascita si mostra dotato di questo prezioso meccanismo di reazione emotiva ai fatti e alle cose dell'esistenza, la capacità a vivere ed esprimere ognuna delle reazioni primarie.

Da subito il neonato evidenzia una sua personalità, un suo carattere, un sistema nervoso autonomo con una sensibilità reattiva diversa. I fatti della vita in seguito inducono a vivere certe reazioni emotive più di altre. Vivendo momenti di forti esperienze si può restare segnati per l'esistenza a mostrare un tono emotivo particolare con più frequenza e maggior intensità.

Si pensi al clima emotivo che accoglie un neonato in una famiglia tranquilla, con padre e madre che hanno desiderato e atteso questa nascita e sono disposti a prodigarsi per far crescere il loro figlio alle migliori condizioni. La situazione è ben diversa quando un piccolo nasce ad esempio da una povera ragazza madre, dedita alla droga, con una vita disordinata, o quando la nascita di un figlio costituisce un incidente deplorabile, che non si è potuto evitare per ragioni formali. E che clima emotivo si trova a vivere un neonato che capita in una parte di mondo che è in guerra, con le persone attorno che vivono le spaventose emozioni del terrore, dell'odio, dell'incertezza, della perdita penosa delle cose e delle persone più care?

Succede così che nella vita adulta ogni persona mostra un suo carattere, un suo profilo emotivo, con qualche emozione primaria che risulta come privilegiata, mentre qualche altra viene misconosciuta o accuratamente evitata. Queste differenze contribuiscono a creare la varietà dei profili e delle personalità. Si ha a che fare con persone che si definiscono colleriche, mentre in altre si ritrova una tendenza alla melanconia e in altre ancora si riconosce il tratto della timidità. Nel gioco delle emozioni primarie e della varietà di sfumature affettive che ne derivano, la saggezza consiste nel vivere l'emozione appropriata. Ogni emozione, per quanto spiacevole a vivere è preziosa. Ogni stato emotivo ha una sua finalità, è predisposto a dare un contributo per procurarsi le condizioni adatte a vivere il destino dell'esistenza, la gioia.

Succede però che si prenda spunto da quel che si vive per provare l'una o l'altra delle emozioni con eccessiva insistenza. Si può vivere da arrabbiati o da depressi una situazione che altri s'ingegnano a vivere provando piacere, gustando la gioia.

Occorre preoccuparsi che la varietà delle vibrazioni emotive diventi come una danza, in cui si tocca l'una o l'altra delle emozioni secondo il bisogno, con la tendenza manifesta a dare un posto privilegiato alla gioia, che ogni essere umano mostra di voler considerare come proprio destino.

2. L'uso dell'intelligenza emotiva

2.1. La differenza

Ogni essere umano dispone di un cuore, di una sensibilità reattiva a quel che succede, che gli procura una ricca gamma di stati emotivi. Sono queste reazioni emotive che producono le preziose energie da impiegare in espressioni e attività che garantiscano le condizioni d'un vivere sano e soddisfacente.

Ogni essere umano dispone di una testa che ha i mezzi per regolare l'impiego di queste energie interiori, applicandole in modo giudizioso agli scopi che si perseguono.

Ma ci sono differenze significative nelle persone per il modo diverso d'approfittare di queste risorse straordinarie.

L'umanità ha progredito, sta progredendo ancora in questo istante, perché tante persone hanno saputo e sanno saggiamente incanalare le loro forze interiori per produrre civiltà, cultura, progresso tecnico e crescita spirituale.

L'umanità è frenata, boicottata nei suoi sforzi, appesantita dal disagio e dal dolore perché troppi individui persistono a impiegare le loro energie emotive in modi di fare impulsivi e sregolati. Quante preziose risorse vitali sono sciupate in comportamenti deleteri o sterili, perseguendo finalità insensate o contorte. Quante energie umane sono impiegate per produrre distruzione e morte, in violenze che nulla più hanno di umano, al punto da essere definite come bestiali o inumane.

Ci sono persone dotate di un buon livello d'intelligenza emotiva, impegnate a rendere viva e intensa la propria esistenza, attente ad avere una presenza gradevole e utile, dove si trovano e per quel che fanno. Quando il livello d'intelligenza emotiva è scarso le persone sono occupate a litigare coi propri problemi e riescono assai bene a complicare le cose anche agli altri, con una presenza disturbata, adottando modi di funzionare immaturi.

Una qualità complessa

Non è facile descrivere come funziona una persona capace di un buon livello d'intelligenza emotiva. E' qualcosa di globale e di complesso, che si elabora nell'intimo e si riflette poi in modi particolari di comportarsi.

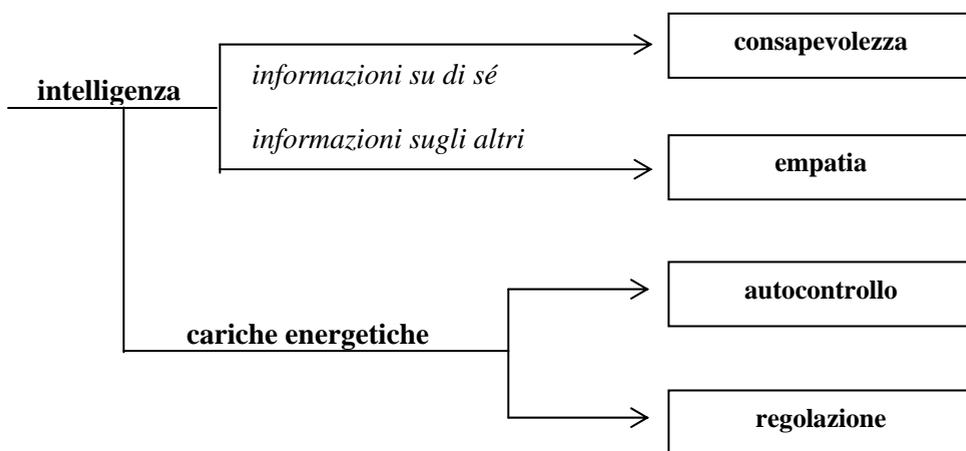
Se ne ha un'impressione intuitiva quando si constata che qualcuno sta bene con se stesso, funziona bene e ottiene buoni risultati. Ha un modo di fare presenza per cui si sta bene quando ci si trova con lui.

Diventa allora interessante chiedersi come vive dentro chi si mostra capace di quel modo di fare sano ed efficiente che si considera l'indice attendibile di un buon livello d'intelligenza emotiva.

Non è facile farsene un'opinione chiara e soddisfacente, perché opinioni e schemi, suggestioni e ricette che la letteratura propone in proposito sono disparati, eterogenei.

Queste differenze sono dovute alla complessità di un processo, svolto in gran parte nella profonda discrezione dell'intimità, che coinvolge tutta la persona. Vi sono in gioco i processi mentali, riccamente connessi in modi ancora poco conosciuti con i fattori affettivi e fisici dell'interazione corpo/mente.

Alcuni pochi fattori sembrano assumere un ruolo critico evidente nel processo di gestione intelligente delle proprie emozioni. Sono questi i fattori su cui lavorare, se si vuole migliorare il proprio livello d'intelligenza emotiva.



Le funzioni critiche

La formula “intelligenza emotiva” nella sua concisione indica quel modo ideale di funzionare in cui testa e cuore si ritrovano in armonia. E’ l’uso appropriato delle capacità mentali per regolare gli stati affettivi e viverli in modi interessanti e dinamici.

Occorre anzitutto l’esercizio della consapevolezza, col contatto indispensabile con quel che si vive, se si ha l’intenzione di volerlo elaborare. Per capire come si è influenzati da quel che sta succedendo è

importante una consapevolezza più di fondo a riguardo di se stessi, di come ci si prende, del livello di fiducia che ci si accorda.

Data l'influenza che gli altri esercitano nel rendere gradevole o complicata la propria esistenza, ci fa un gran servizio il rendersi conto, oltre che dei propri, degli stati emotivi che vivono le persone con cui si è a contatto. Empatia è chiamata questa sensibilità a cogliere e a tener conto delle tonalità emotive vissute dagli altri e di come queste incidono sul contesto sociale in cui si è coinvolti.

Questa percezione cosciente di quel che si vive permette d'accorgersi quando occorre l'esercizio di una qualità delicata, definita come autocontrollo o, con un nome più severo, disciplina. Si riduce lo spazio alla spontaneità, per sforzarsi ad un modo di fare che sia più consono ai risultati che s'intendono raggiungere. Si prendono in mano le redini del proprio modo di funzionare, perché ci corrisponda meglio. Tutti si mostrano capaci almeno di un certo autocontrollo, talmente è indispensabile al vivere. Un esercizio soddisfacente d'intelligenza emotiva esige un livello di disciplina piuttosto impegnativo, indice attendibile di maturità nella persona che se ne mostra capace.

Quando si decide di sostituire alla spontaneità il controllo, si hanno le redini in mano, occorre sapere come condursi, come funzionare per spendere nel modo migliore le energie vitali che premono dentro per trasformarsi in espressioni ed in azioni. Occorre la saggezza e la responsabilità di farlo in modalità che risultino redditizie e soddisfacenti, neutralizzando i tanti impulsi che inducono a farlo in modi poco convenienti o deleteri. Gran parte della sofferenza umana è dovuta ai modi stupidi e tragici con cui tante persone investono le cariche vitali personali per creare dolore e distruzione.

2.2. Il riflesso della consapevolezza

L'intelligenza emotiva è prima di tutto un affare di consapevolezza. Nello scorrere dei vissuti è determinante a volte rendersi conto di quel che ci sta succedendo, se si vuole influenzarne il corso e garantirsi di viverlo bene.

La consapevolezza è il lusso esclusivo dell'essere umano. Nessun altro vivente è capace di questo ripiegarsi su di sé per riflettere e fare il punto su quel che vive.

Ma anche per l'essere umano lo stato di coscienza non è la condizione abituale e necessaria del vivere. E' un modo di vivere troppo impegnativo, che consuma tempo ed energie. Oltre che su di sé, occorre investire l'attenzione sulle tante cose importanti che pullulano tutto attorno e sugli avvenimenti che si succedono in modo frenetico sulla scena della realtà concreta.

In realtà per la gran parte del tempo e delle attività in cui si è impegnati durante una giornata si funziona tranquillamente in modalità automatica. La vita biologica assolve sicura le funzioni indispensabili a sopravvivere ed a vivere bene, senza alcun apporto della coscienza. Tante azioni della vita quotidiana, come la toilette personale o guidare un'auto, sono fatte per abitudine, secondo uno stile personale divenuto ormai spontaneo, che non esige quasi alcun controllo. Questo modo di funzionare è economico, gradevole e affidabile, regolato in base ai criteri essenziali della sopravvivenza e del benessere, ispirato all'esperienza di vita che si è già fatta.

Ci si fa quasi un obbligo di funzionare in questo modo spontaneo, che si tende a considerare come il proprio modo naturale d'essere e di reagire. Al punto da essere indotti a giudicare come artificiale e meno dignitoso l'impegno che si mette a controllarsi e a funzionare in un modo diverso. La spontaneità è certo valida e benvenuta fin quando si rivela appropriata a quel che si vive. Quando non lo è più diventa stupida e controproducente.

La coscienza interviene solo in momenti particolari quando conviene funzionare secondo criteri più esigenti di quelli applicati in modo automatico. Ci si può trovare in situazioni nuove o particolari, col desiderio di risultati più impegnativi. Ci sono valori dello spirito da vivere, ideali da perseguire, come il rispetto dell'etica o l'impegno alla solidarietà con gli altri. La spontaneità non basta più e tocca alla coscienza in questi

casi prendere in mano le redini del proprio modo di funzionare per scegliere il modo più appropriato.

I vissuti emotivi che si provano sono spesso intensi, difficili da vivere bene. La persona che vive emozioni intelligenti è esercitata ad entrare in contatto con quel che vive dentro, quando si rivela utile volerlo regolare. Mostra una sensibilità fine che, come un riflesso, innesca il modulo dell'attenzione cosciente quando è confrontata a una condizione di difficoltà e di rischio per la qualità del proprio vivere. Può così garantirsi la condizione indispensabile se s'intende elaborare un modo alternativo di reagire più appropriato di quello spontaneo.

Quando manca questa sensibilità, questo innesco condizionato di consapevolezza, si corre il rischio dell'impulsività frettolosa, della spontaneità automatica, di un'abitudine sbrigativa che impedisce di mettere in atto una reazione su misura più interessante.

Consapevolezza : di cosa ?

E' utile rendersi conto dell'attualità, riflettere sul vissuto con cui si è confrontati. Si verifica come si sta funzionando sul momento per quel che si vive, impegnandosi a individuare in quale punto del processo si determina la difficoltà, un problema, un intoppo. Questo lavoro d'analisi di quel che si prova è fortemente influenzato da una consapevolezza più di fondo, che riguarda la persona che si è o ci si ritiene di essere. Si definisce così quanta fiducia ci si può attribuire e quanta se ne può concedere agli altri. Si è coscienti dei propri mezzi come dei limiti, del margine di potere di cui si dispone nel voler influenzare l'andamento delle cose.

L'analisi delle vicende in cui siamo coinvolti a volte risulta facile, le cose sono chiare, si hanno le informazioni per capire e per decidere con saggezza il modo migliore di reagire.

Di frequente i vissuti umani sono complessi, a volte contorti, con un passato e un futuro che influenzano e deformano il presente. Si può trovare difficile venirne a capo. Al punto d'aver bisogno dell'aiuto di una persona amica o di un esperto, che con qualche domanda appropriata, può stimolare e orientare l'analisi fino a dare un senso affidabile a quel che si vive e trovare il modo d'uscirne bene.

Esito a discutere con la mia collega il suo modo negligente di lavorare, che mi sta creando dei problemi. Da dove viene questa esitazione? Quali ragioni possono spiegarla? Non è facile rispondere perché sono diverse le possibili ragioni.

Esito perché non ho dati a sufficienza, non ho ragioni abbastanza

convincenti per imbarcarmi in una discussione del genere.

Sono restio a cimentarmi in questo impegno perché ho paura di questa discussione: temo la reazione della mia collega, o qualche conseguenza spiacevole che si potrà determinare.

Non vi sono così motivato perché in effetti non ho un'attesa ragionevole che ne uscirà qualcosa di buono per me e per lei da questa discussione. L'esperienza passata me lo insegna.

Forse più semplicemente si tratta di una situazione in cui, dovendo afferarmi e mostrare il mio carattere, viene fuori la mia fragilità, la mancanza di fiducia in me stesso.

Migliorare la consapevolezza

La capacità di contatto col mondo intimo delle vibrazioni e degli affetti può migliorare se ci s'impegna a sviluppare certi modi d'essere che la condizionano.

Ci sono condizioni esterne da curare. E' importante garantirsi un ritmo d'esistenza che renda possibile qualche momento di riflessione, di stacco dall'immediato che preme. Se si è troppo ingolfati in cose da fare, in impegni e scadenze, il riflesso della consapevolezza si ottunde. Quando si vivono cose intense, può risultare difficile ridurre il coinvolgimento emotivo con quel che si vive, restandone troppo assorbiti. Occorre prendere una certa distanza, dissociarsene almeno parzialmente per assumere il ruolo di spettatori di se stessi. Fare qualche respiro profondo, porsi domande che avviano l'attività di riflessione, sono i modi più semplici per un minimo di distacco.

La tranquillità esterna facilita il contatto con quel che si vive dentro, riducendo la forza degli stimoli di una realtà concreta che può facilmente distrarre da se stessi. Ma non basta essere tranquilli. Occorre in più curare la difficile condizione di dare disciplina alla propria attività di pensiero. I benefici della consapevolezza dipendono da come e su cosa si riflette. Si può usare il tempo della riflessione per ruminare sui propri guai, per crogiolarsi nella propria tristezza ed uscirne oppressi e spenti, per lasciarsi andare a previsioni catastrofiche, per rivoltolarsi in sensi di colpa ed ansie che mortificano e fanno perdere i propri mezzi. Il tempo della riflessione può diventare un pretesto per farsi del male gratuito e sciocco.

E' programmato un incontro col mio collaboratore ed è in ritardo. Sono preoccupato perché il tema da discutere con lui è importante, richiede tempo e non ne dispongo molto, dati gli impegni successivi. Il ritardo si prolunga, non so cosa fare, mi rendo conto che sto

perdendo tempo prezioso e mi scoccia.

Quando finalmente il mio interlocutore si presenta cosa può succedere ?

Posso rendermi protagonista di tutta una serie di comportamenti impulsivi, sregolati e controproducenti. Gli faccio una scenata, lo critico e lo rimprovero, lo insulto. Lo rimando indietro con la scusa che ormai non si fa più a tempo a fare niente. Lo colpevolizzo, lo minaccio, o gli commino un castigo. Se voglio funzionare invece da persona che ha un buon livello di intelligenza emotiva, mi impegno ad anticipare con la riflessione il momento in cui il ritardatario si deciderà finalmente a presentarsi e dovrò reagire.

E' utile che mi renda conto che ho una gran rabbia dentro per il tempo che sto perdendo e per la pressione di tutte le cose che ho da fare. Proprio non ho tempo da perdere. Quale sarà la maniera migliore di investire le energie di questa rabbia ? Posso pensare ad esempio di farmi sentire col mio collaboratore in modo forte, così che non succeda più un'altra volta o si preoccupi di preavvertirmi con l'anticipo dovuto, nel caso di un nuovo ritardo. Posso chiedergli un servizio riparatore del tempo che ho speso aspettandolo.

Forse è utile che mi renda conto dei pensieri che sto facendo. Sto pensando che il mio interlocutore è sempre il solito ritardatario, che se ne frega degli impegni che ha preso, che fa sempre il comodo suo. Sono pensieri pericolosi : sono la tipica miccia accesa per una bomba esplosiva. Sono pensieri da spegnere, sostituendoli con altri pensieri più costruttivi : si può immaginare una ragione per un ritardo così ? Posso decidere che mi conviene sospendere qualsiasi giudizio prima che l'interessato ha avuto modo di spiegarmi il suo ritardo. Più semplicemente forse conviene che mi renda conto dei sintomi fisici di tensione che mi stanno informando sul coinvolgimento intenso che sto avendo in questa spiacevole situazione. So che quando mi sento così non funziono più bene e che mi conviene fare qualcosa che rilassi un po' la tensione.

2.3. Sensibili e attenti all'emozione altrui

L'attenzione al risvolto emotivo dei propri vissuti predispone a interessarsi delle vibrazioni che gli altri provano, praticando quella qualità preziosa, come tutte le cose rare, definita empatia.

Secondo l'etimologia, *en-pathos*, chi pratica l'empatia riesce a entrare nel vissuto dell'altro e coglierne la tonalità affettiva che prova, per tenerne conto nel decidere un modo interessante d'interagire.

Si può stare ed interagire con gli altri in modo freddo e distaccato, quasi neutro, o con l'unico intento di approfittarne a proprio vantaggio. Si può vivere la presenza degli altri con partecipazione intensa, nelle forme di un rapporto profondo, come l'amore, l'amicizia, la compassione.

Tra questi due estremi i rapporti con gli altri si svolgono ad un livello empatico variabile, a dipendenza delle condizioni che si vivono, del contesto e delle persone con cui ci si trova. Anche nelle forme meno profonde l'empatia è in ogni modo un coinvolgersi di testa e di cuore nel rapporto che s'intrattiene con l'altro. Si accetta che il vissuto dell'altro entri nel proprio e ne faccia parte, così che ne influenzi l'andamento.

Empatia: di testa e di cuore

empatia

La testa: cogliere quel che l'altro vive e come lo vive

Il cuore: provare una reazione affettiva a quel che l'altro vive

In sintonia: una corrispondenza nel modo d'interagire

L'empatia è prima di tutto un'attività di pensiero. Si decide di investire la propria attenzione sull'altro, su quel che l'altro sta vivendo e sul suo modo di viverlo. Ci si mette in un atteggiamento d'ascolto attento e rispettoso, un ascolto empatico appunto. Se l'empatia è una vibrazione, sono le informazioni che l'altro invia col suo modo d'essere presente, che la sollecitano.

Sono le informazioni captate a livello inconscio, per una percezione intuitiva e globale, profonda e vera di quel che si è e che si vive, di cui è capace già un neonato od un feto, od una persona in stato d'incoscienza.

Si tratta poi delle informazioni passate a livello di scambio cosciente, legate alle ragioni per cui si comunica. Si richiede l'impegno d'osservare e d'ascoltare l'altro nelle sue espressioni, a livello verbale e non verbale, per farsi un'idea attendibile di quel che vive e di come lo sta vivendo, coi risvolti emotivi che ne prova. La difficoltà è dovuta all'esigenza di fare spazio, accanto al proprio punto di vista, al modo forse tutto personale con cui l'altro sta prendendo le stesse cose che si vivono insieme. Si tratta a volte di cercare le ragioni di una logica dell'altro che può apparire illogica ai propri occhi. L'unico materiale di cui si dispone per interpretare l'altro è la propria esperienza di vita. E' facile attribuire agli altri i propri vissuti, in forme di proiezione o d'interpretazioni arbitrarie che tanto facilmente complicano l'interagire.

Avere una conoscenza dell'altro, per quanto accurata, non costituisce ancora una condivisione empatica, ne è solo la condizione che la permette. Determinante è la reazione affettiva che si prova, come si decide di integrare questa conoscenza nel proprio vissuto.

Quello che trasforma il sapere in empatia è l'essere disposti a lasciare che l'informazione che riguarda l'altro susciti una personale reazione emotiva. Si permette che il vissuto dell'altro resti nel proprio spirito, senza scivolarvi via subito, e lo influenzi.

Si pensa a volte che per essere empatici occorre vivere in qualche modo lo stato emotivo che l'altro sta vivendo. Può succedere, ma non è necessario e non è neppure augurabile in certe situazioni d'intervento e d'aiuto. L'empatia è più semplicemente una reazione affettiva propria, collegata al vissuto dell'altro per viverne meglio la presenza e lo scambio. La si può esercitare anche col proprio nemico, quando ci si dispone a trattare le cose con lui. Gli atteggiamenti dettati dall'empatia vanno dalla semplice attenzione, all'interesse, alla disponibilità nel contribuire alle richieste dell'altro, fino alla condivisione. C'è comunque una connessione tra le persone, l'una si regola sull'altra, a livello di pensiero e di vibrazione emotiva. Un piccolo la vive in modo inconscio e spontaneo, mentre un adulto la cura in modo intenzionale e calcolato, quando lo ritiene opportuno.

La vibrazione emotiva che si prova al vissuto dell'altro orienta il modo concreto di comportarsi, per tenere conto non solo di se stessi ma anche di quello che si è conosciuto dell'altro. Questa correlazione può diventare anche complementarità o condivisione in certi casi, ma non necessariamente. La reazione della persona empatica resta comunque la sua, in stile con se stessa e col suo vissuto, anche se colorata e condizionata

da quel che vive l'altro. Può anche essere molto diversa da quel che l'altro si aspetta o vuole.

Essere empatici è semplicemente questo tenere conto dell'altro nell'organizzare il proprio modo di vivere il momento e la situazione che si vive con lui. A volte è difficile perché si richiede di non essere invasi da quel che ci occupa personalmente.

Esprimere l'empatia

Empatia è una qualità relazionale: dunque qualcosa che si vive nell'intimo, a livello mentale e a livello emotivo, che influenza comunque e in modo importante l'andamento di un'interazione. Fa bene sentirsi oggetto d'empatia da parte del proprio interlocutore.

Per garantire meglio l'impatto positivo che determina è utile viverla dentro e curarne l'espressione esterna, in modo che l'altro se ne renda conto e ne resti conquistato.

Gli scambi empatici avvengono in modo immediato a un livello automatico e inconscio. E' il contagio emotivo che assicura lo scambio spontaneo a proposito di quel che si vive dentro. Non può sfuggire all'altro l'attenzione che si sta dedicando a lui e al suo vissuto.

La relazione si arricchisce se vi è uno scambio di segni esterni di empatia che la coscienza dell'altro può cogliere, a conferma e a rinforzo delle impressioni già raccolte in modo inconscio sul come il proprio interlocutore è in sintonia.

L'empatia può essere esternata con le parole, precisando su cosa si sta investendo la propria attenzione e descrivendo come vi si sta reagendo.

Spesso l'espressione verbale dell'empatia è ingombrante, richiede tempo, arrischia di spezzare i ritmi. Ed è più debole nel convincere l'altro della sua genuinità. Può inoculare il dubbio che si vuole montare un'apparenza per qualcosa che di fatto non c'è.

E' più immediato ed efficace l'uso del non verbale, coi potenti mezzi del contatto oculare, dell'orientamento del corpo, di un silenzio di attenta disponibilità, del toccare, quando regole sociali o condizioni d'interazione lo permettono.

2.4. Controllo e disciplina

Se la consapevolezza è la condizione, la capacità di controllo induce a non lasciar andare le cose come vengono, intervenendo a modularne il corso per averne risultati più soddisfacenti.

Il controllo è l'alternativa alla "naturalzza", alla spontaneità, a quello che ci riesce facile perché vi ci siamo abituati. Ben venga un modo di fare spontaneo, è comodo e utile da praticare fin quando risulta funzionale. Quando non è più appropriato diventa espressione di un'immaturità.

Il neonato, ancora inesperto della vita e limitato nell'esercizio delle sue funzioni, non è capace di controllo. E' regolato solo dal principio del piacere immediato, tutto e subito. I genitori sono incaricati di garantirgli condizioni di vita sane, con un controllo che debbono saper esercitare per il figlio oltre che per se stessi. Ma ogni bambino durante la sua crescita ha il compito d'acquisire, possibilmente in fretta, un buon livello di autocontrollo nel proprio modo di comportarsi e di gestirsi.

Sono risultati interessanti i dati forniti da una ricerca fatta con bambini di poco più di quattro anni. Lasciati soli in presenza di un dolce avevano la scelta di non toccarlo per avere il diritto ad un altro e disporne di due, oppure di mangiarselo subito. Due terzi dei bambini si sono mostrati già capaci di dominarsi. Quindici anni dopo, sono stati ricontattati tutti i soggetti, ora in età di giovani adulti. Quelli che si erano mostrati già capaci a quattro anni di resistere alla tentazione denotavano una situazione sociale e psicologica più positiva ed equilibrata. Quelli che si sono mostrati in ritardo nel sapersi controllare vivevano condizioni più problematiche, denunciando risultati scadenti a scuola, disturbi nella vita di relazione, dipendenze da droghe od altro, storie con la polizia.

L'adulto che pratica un controllo su di sé si mostra capace d'autonomia e di responsabilità sulle proprie azioni. Sa regolare in modo appropriato le cariche energetiche delle proprie emozioni, anche quando ne vive di particolarmente intense.

Come la coscienza, anche il controllo si esercita sul vissuto nella complessità del suo svolgersi. L'impegno può cominciare dal regolare l'impatto che deriva dal trovarsi esposti allo stimolo che innesca l'emozione. Certi stimoli sono obbligati, altri non lo sono ed è possibile risparmiarseli. Quando uno stimolo è obbligato, si dispone di un margine di controllo nel definire il modo personale di vibrare allo stimolo, in alternativa ad un modo spontaneo che si rivela controproducente. La carica

energetica che ogni emozione comporta può scaricarsi in azioni incontrollate, con risultati deleteri per se stessi e per gli altri.

Nelle reazioni dell'animale si riconosce questa immediatezza spontanea, regolata di solito saggiamente dall'istinto. L'essere umano gode della capacità di scegliere il modo appropriato d'applicare le proprie cariche emotive, seguendo i criteri facili della spontaneità, o quelli esigenti di una reazione più difficile e controllata. Il modo calcolato e prudente d'investire le proprie energie vitali esprime l'intelligenza con cui si trattano le proprie emozioni. Questo calcolo attento viene definito anche disciplina, per lo sforzo che richiede nel contrastare la tendenza seducente dell'abitudine e della spontaneità.

Si esercita un controllo quando ci s'impegna a fare le scelte secondo la scala dei propri valori, non lasciandosi sedurre da valori facili e immediati, ma meno importanti. Ci sono i valori materiali e quelli dello spirito. Ci si controlla quando si è attenti a sé e insieme si tiene conto che non si è isole, anticipando le reazioni che avranno gli altri al modo con cui ci si comporta. Si mostra la prudenza di coniugare i tempi, tenendo conto certo del presente o del passato, non trascurando l'impatto d'inevitabili conseguenze future. Si decide al presente e si dovranno pagare solo in futuro le conseguenze delle proprie decisioni.

2.5. Regolare il cuore

Si è tutti, e di continuo, spettatori spesso coinvolti dei modi diversi di reagire delle persone alle emozioni che vivono. Ci sono persone che in certi momenti sembrano perdere ogni controllo, sono in balia delle loro emozioni, fino a compiere gesti sconsiderati e dalle conseguenze gravi.

Si ammirano invece le persone che si mostrano capaci di maturità nel gestire le loro cariche emotive, danno l'impressione di vivere a fondo le loro emozioni, senza esserne alterate o invase. Le loro reazioni, anche se forti, restano equilibrate, finalizzate, costruttive. Queste persone hanno sviluppato la loro intelligenza emotiva : la testa ha imparato ad applicare i modi efficaci di regolare il cuore.

La differenza è dovuta al fatto che le prime riescono a regolare il cuore solo in certi momenti o per i vissuti più semplici. In altri momenti o per vissuti più intensi il sistema di regolazione s'imballa, denunciando una carenza evidente d'intelligenza emotiva.

Siamo in bus per un viaggio un po' lungo. Un bambino si è assicurato un posto vicino al finestrino accanto alla sua mamma. Sembra divertirsi ad abbassarlo. Poi lo rialza, lo riabbassa. L'aria del mattino che entra è ancora fredda ed è evidente il disagio di chi sta dietro. La mamma è assorta nei suoi pensieri.

Uno dei passeggeri da dietro interviene e chiede al bambino di chiudere il finestrino, spiegandogli educatamente che altrimenti chi sta dietro arrischia di prendersi un accidente. Il bambino fa l'aria corrucciata di chi è pronto a dare battaglia e guarda la mamma, come per sollecitare un'alleanza. La mamma non fa caso. Il passeggero dopo un bel momento di inutile attesa interviene a chiudere il finestrino dicendo in tono secco: Mi spiace, ma dietro si sta male con questo freddo. Il bambino ci sta male e frigna in direzione della madre, che a un certo punto sbotta. Si gira indietro e con gli occhi stravolti esce in grida e in suoni incomprensibili, che fanno pensare a una crisi isterica. Poi si ricompone, nell'impacciato silenzio generale che segue. Anche il bambino si accuccia quieto e non osa più reagire.

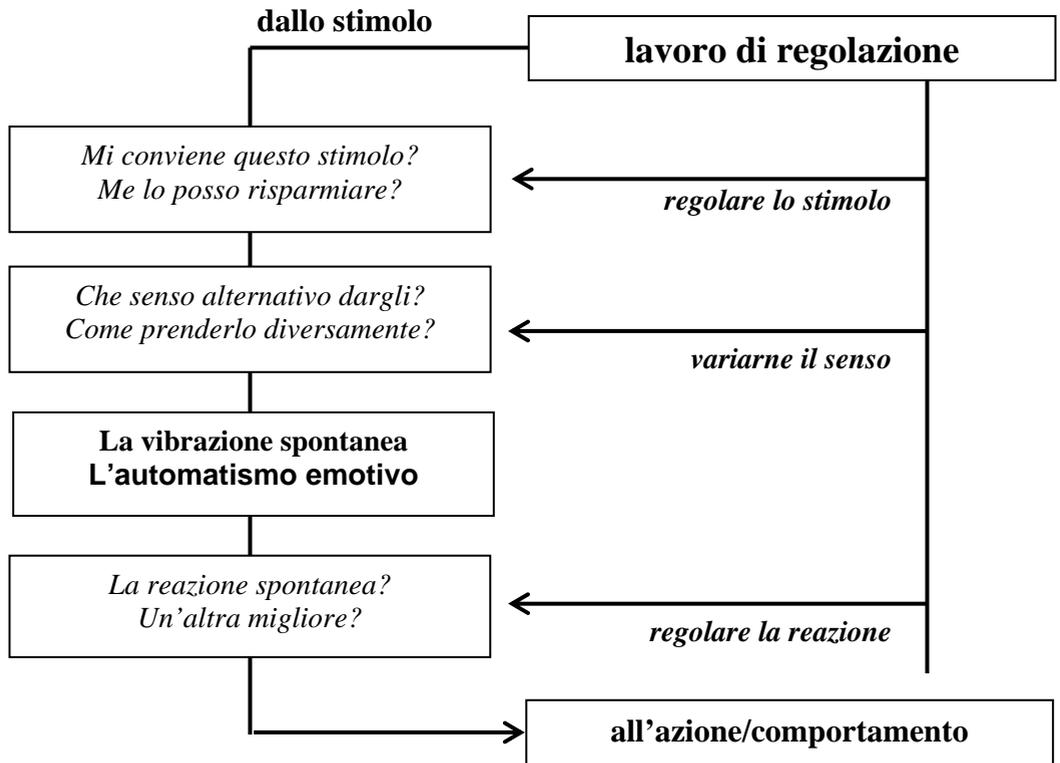
Dopo qualche secondo di un'immobilità pesante, alcuni passeggeri si guardano tra loro e ammiccano. Spunta qualche sorriso canzonatorio per una reazione emotiva che ha avuto in effetti del grottesco.

Un quarto di secondo

Recenti scoperte di neurologia localizzano nel lobo frontale del cervello una zona critica nella funzione di regolare le pulsioni del cuore. E' come un termostato che prende la temperatura di come si sta vivendo per elaborare e decidere la reazione appropriata.

La prima reazione emotiva a quel che si vive è istintiva, non è mediata da processi razionali. Lo stimolo percepito innesca il meccanismo automatico d'elaborare l'esperienza, per ispirarsi sul senso da dare e come reagire a quel che succede. Se ne ha una vibrazione spontanea, percepita come un tono affettivo che invoglia a esprimersi in un comportamento concreto. Un lavoro così complesso e frenetico può essere fatto solo in questo modo automatizzato e spontaneo. Non c'è dunque maturità affettiva che pretenda anticipare questa prima reazione istintiva, per garantirsi soltanto reazioni convenienti e costruttive.

Per fortuna si tratta solo di una prima reazione provvisoria che con la dovuta elaborazione può far posto ad un'altra più appropriata. E' soltanto dopo, in seconda battuta, che i processi razionali assolvono la loro funzione di termostato neurale, intervenendo a regolare la reazione che si esprimerà. E' stato calcolato che tra il lavoro del cuore che produce una carica emotiva e il passaggio all'azione concreta, si dispone di un quarto di secondo, il tempo materiale del passaggio interno delle informazioni. Questo tempo, breve per l'orologio, è abbondante per permettere il controllo delle operazioni, se si tiene conto dell'estrema rapidità della vita mentale.



Se dal punto di vista neurologico ogni persona è dotata di questo centro di controllo, salvo patologie particolari, ognuno usa il proprio termostato con un'abilità variabile.

Come qualsiasi dotazione neurologica, anche questo strumento regolatore ha bisogno di essere esercitato, affinato, così che ciascuno arrivi ad applicarlo in modi sempre più efficaci nella varietà delle situazioni, in quelle semplici ed anche in quelle più difficili e complicate.

Modulare gli stimoli

Quando uno stimolo sollecita in modo intenso e spiacevole, si può a volte sfruttare l'opportunità che si ha di ridurne l'impatto o di neutralizzarlo del tutto, distanziandosene o eliminandolo.

Non sempre questo è possibile, ma l'intelligenza emotiva rende attenti ad approfittarne quando lo è, senza restare passivi e succubi di uno stimolo sgradito che ci si può risparmiare.

E' quello che si fa quando si evita di incontrare qualcuno, perché si teme che già al vederlo si avranno buone ragioni per arrabbiarsi di nuovo, o per evitare di fare una scenata fuori posto.

In un ambito più giocoso, ho preso l'abitudine di risparmiarmi vissuti emotivi penosi per cose che a mio avviso non lo meritano. Guardo di raro la TV. Quando seguo qualche film e mi rendo conto che la vicenda sta andando verso cose emotivamente pesanti, nel senso del triste o del violento, mi alzo e spengo il televisore. Mi dico che non vale la pena di vibrare in modi pesanti e spiacevoli per vicende che sono fittizie. Ma è vero che ci sono persone che si dilettono proprio di questa parte emotivamente intensa di un film. A ciascuno le proprie scelte.

Squilla il telefono. Posso anticipare chi mi chiama, osservando il numero che l'apparecchio mi indica e decidere d'espormi al rischio di un interlocutore sgradevole od importuno. Se non vi sono disposto, posso risparmiarmelo, almeno per il momento, guardandomi bene dal rispondere.

Lo stesso principio può essere applicato nel senso positivo. Se mi rendo conto di stimoli che trovo piacevoli e dinamizzanti, vale la pena prendere l'iniziativa di procurarseli, quando non sono immediatamente a disposizione.

Variare l'interpretazione dello stimolo

Ognuno dispone di un ambito importante d'intervento per regolare il proprio mondo affettivo, variando il modo personale secondo cui viverlo. Le vibrazioni che si provano sono reattive al modo con cui si prendono le cose, per la persona che si è e l'esperienza che si è fatta. Quando uno stimolo sollecita una reazione intensa e non può essere evitato, quello che si può sempre fare è di prenderlo in una maniera diversa. Non potendo cambiare l'esterno, ci s'impegna a cambiare l'interno.

Quando si scopre la bella Val Verzasca si ha la sorpresa di constatare che il suo verde inimitabile è rotto a un certo punto dal grigio

triste di un'enorme montagna di cemento che sbarra il corso del fiume. E' la diga che raccoglie l'acqua in un lago, da cui è incanalata per produrre energia elettrica. Questa diga è un muro vertiginoso alto 200 metri che ha avuto l'onore di comparire come scenario in una delle mirabolanti imprese di James Bond.

Qualcuno ha pensato di offrire qualcosa di divertente sfruttando in un modo diverso la diga, proponendo l'esperienza mozzafiato di un salto all'elastico dal parapetto di questo muro pauroso. Guardare davanti a sé il vuoto di un baratro in cui ci si accinge a buttarsi, prudentemente legati a una sicura corda elastica, per certe persone è il massimo dell'eccitazione, un divertimento che sono disposte a pagare ad un buon prezzo, tanto lo ritengono soddisfacente. Per altre persone mettersi in una situazione tanto estrema è pura follia: non vi acconsentirebbero per tutto l'oro del mondo (o forse... per tutto l'oro del mondo magari sì).

Si pratica l'intelligenza emotiva, quando ci s'impegna a cambiare le emozioni spiacevoli o controproducenti che si provano, dando un senso diverso a quel che si vive. Lo si definisce anche pensiero positivo. Se do un'interpretazione più costruttiva alla mia percezione avrò un vissuto emotivo diverso, più efficace e magari meno spiacevole. Se mi abbandono ai pensieri catastrofici che mi stanno inquietando, mi sentirò sempre più angosciato e oppresso.

Un fattore delicato da regolare nel percepire le cose riguarda il livello di tensione che si prova per quel che ci succede. La tensione è proporzionale al grado di difficoltà che la situazione presenta e al livello di impegno che comporta, per l'interpretazione soggettiva che se ne fa, tenuto conto delle capacità che ci si attribuisce.

La tensione è spiacevole, stressante, si evitano le situazioni in cui è intensa, se si può. Nello stesso tempo è qualcosa che attira, perché è stimolante e soprattutto garantisce gratificazioni maggiori, quando si riesce a viverla bene e a funzionare nel modo dovuto.

Quando si gode di un buon livello d'intelligenza emotiva, ci si mostra capaci di regolare la percezione delle difficoltà e dell'impegno che la situazione richiede. Si è attenti alle complicazioni, ai rischi e nello stesso tempo non si perdono d'occhio i fattori favorevoli su cui si può fare affidamento. Il livello di difficoltà e la tensione che ne deriva motivano a prendere sul serio la situazione, a investirvi il meglio di sé, con un occhio attento a quanto potrebbe compromettere un buon risultato.

Calibrare l'espressione dell'emozione

Un piccolo appena nato dispone di mezzi piuttosto limitati per esprimersi e trasformare in comportamenti i vissuti emotivi che prova. Il pianto, che usa così spesso, esprime un disagio che può dipendere da tanti fattori diversi, difficile a volte per i genitori da individuare. Col crescere i mezzi d'espressione di un bambino s'affinano, permettendo agli altri di discriminare più facilmente e d'interpretare in modo più affidabile quel che intende esprimere. La mimica e la gestualità diventano ricche e sofisticate. Nello stesso tempo acquisisce una capacità di linguaggio sempre più raffinata e duttile, fino all'abilità che mostra un adulto nel comunicare tutta la finezza di sfumature emotive che ha bisogno d'esprimere.

Con la pratica e l'esperienza ci si arricchisce di tante strategie variate ed efficaci nell'evidenziare il proprio mondo interiore e fare in modo che gli altri lo comprendano e ne tengano conto.

L'intelligenza emotiva si esprime nell'arte di scegliere, tra i tanti mezzi d'espressione di cui si dispone, il modo appropriato di manifestare quel che si prova, per realizzare così la finalità che il vissuto emotivo persegue. I libri sulle emozioni si danno da fare nel proporre ricette infallibili e stratagemmi efficaci d'espressione delle proprie emozioni.

Non si possono dare vere ricette in proposito, dato che le situazioni variano, i vissuti delle persone sono diversi, anche quando sembrano ripetersi. La saggezza emotiva non viene dalla puntigliosità nell'applicare una ricetta o l'altra. E' piuttosto l'arte, fatta d'intuito e d'esperienza, d'anticipare il modo più appropriato d'esprimersi, per averne l'effetto che ci si propone.

Inferno e Paradiso

Un giorno il gran saggio Haykin ebbe una visita un po' particolare. Chiedeva di vederlo un uomo d'armi che, malgrado il suo mestiere di soldato, era una persona sensibile anche alle cose dello spirito. Aveva sentito parlare dell'Inferno e del Paradiso e si era detto: Io voglio andare in Paradiso. Ma qual è la strada che porta in Paradiso? E come si può evitare quella che porta all'Inferno? Avere una risposta a domande così essenziali era la ragione che l'aveva indotto a recarsi dal gran saggio, che doveva certo essere bene informato su questi argomenti.

Una volta davanti ad Haykin, l'uomo d'armi si premura di precisare: "Non sono venuto da te per avere teorie o grandi spiegazioni. Non m'interessano. Ho bisogno di sapere in modo molto concreto: quale è il cammino che porta più sicuramente in Paradiso? E quale è la strada che può portare all'Inferno, così che io la posso accuratamente evitare?"

Haykin guarda con simpatia questo rude uomo d'armi, che esprime i propri sentimenti e interessi spirituali in un modo così schietto e lucido. Dopo un istante di riflessione chiede: "E tu chi sei?"

L'altro, con evidente orgoglio, rivela ad Haykin: "Io sono un Samurai, il capo dei Samurai. Perfino l'Imperatore mi deve un grande rispetto."

Haykin a questo punto dà l'impressione di prendersi gioco dell'altro, insinuando: "Tu, un Samurai? Non l'avrei mai detto. Hai piuttosto l'aria di essere un tipo qualsiasi. Non è che mi stai raccontando frottole per farti più grande di quel che sei?"

Il soldato, profondamente ferito nel suo orgoglio, in un impeto di rabbia estrae la sua arma e sta per calarla sul malcapitato Haykin. Ma qualcosa trattiene per un istante il gesto violento. Haykin non si è per nulla scomposto malgrado la grave minaccia di cui è oggetto e approfitta di quest'attimo di esitazione del suo aggressore per affermare risoluto: "Ecco, questo è l'inferno: il fatto che tu non sia capace di controllare le tue pulsioni e le tue emozioni."

Smontato dall'evidenza di questa constatazione, l'altro ripone l'arma nel fodero, rivolge il suo sguardo un po' mortificato ad Haykin, che continua il suo commento: "E questo è il Paradiso: che tu arrivi ad essere padrone del tuo mondo interiore e dei sentimenti anche intensi che lo sollecitano".

Scoprire l'emozione

Quali fattori dell'esperienza umana sollecitano un vissuto emotivo ?

Come si può descrivere un'emozione, che definizione se ne può dare ?

Che senso hanno le emozioni nella vita umana, qual è la loro finalità ?

Vero o falso ? (0: non vero / 1: in parte vero / 2: vero)

■ Si vivono emozioni positive e altre molto negative. (Quali?)

■ Il vissuto emotivo è un affare privato, appartiene all'intimità di ognuno.

■ Bisogna imparare a dominare l'emozione fino a mascherarla.

■ Emozioni e sentimenti sono da escludere dal mondo del lavoro.

■ Essere troppo emotivi è una scocciatura, è un problema.

Un profilo emotivo

<ul style="list-style-type: none"> • Mi piace approfittare delle piccole ricorrenze, come compleanni, feste religiose e civili, per celebrarle in modi particolari, con doni e inviti. 				
<ul style="list-style-type: none"> • Provo facilmente vergogna, mi sento umiliato e sprovveduto, quando qualcuno mi fa un rimprovero o mi indirizza un'espressione ironica. 				
<ul style="list-style-type: none"> • Capita un po' di frequente che mi senta giù di corda, scoraggiato o abulico. Quando succede m'inquieto e faccio fatica a reagirvi. 				
<ul style="list-style-type: none"> • Si dice di me che non sono capace di nascondere, quando c'è qualcosa che non mi sta bene. Gli altri se ne rendono conto subito. 				
<ul style="list-style-type: none"> • Quando me lo posso permettere, mi alzo con comodo, mi concedo un avvio tranquillo di giornata. So gustare i piccoli piaceri dell'esistenza. 				
<ul style="list-style-type: none"> • Mi sento facilmente sfruttato, come se gli altri fossero subito pronti ad approfittare di me e ad abusare della mia disponibilità. 				
<ul style="list-style-type: none"> • Quando c'è qualcosa di nuovo o si richiede di fare le cose in modo diverso dal solito mi sento teso e insicuro, sono a disagio. 				
<ul style="list-style-type: none"> • So di essere apprezzato per la mia cordialità, gli altri stanno bene con me: per questo sono contattato volentieri, invitato spesso. 				
<ul style="list-style-type: none"> • Mi appesantisco l'esistenza facendo previsioni di guai fisici che mi potrebbero capitare, di cose che potrebbero andare di traverso. 				
<p>0. Mi sento di frequente deluso dalle prestazioni degli altri, critico volentieri, pretendo che le cose siano sempre perfette.</p>				
<p>1. I commenti e le osservazioni che faccio suscitano spesso negli altri delle reazioni del tipo : Che pessimista, sei proprio un menagramo...</p>				

2.	Tendo a preoccuparmi di quel che può succedere, vivo il futuro in un modo un po' teso. Dicono che mi lascio la testa ancor prima di romperla.	
3.	So applicarmi ai miei impegni, ma so anche godere i piccoli piaceri, un caffè, un panorama, un incontro, che mi ricaricano per applicarmi meglio.	
4.	Sono considerato un allegrone, uso la barzelletta o la battuta scherzosa per non lasciarsi troppo prendere da preoccupazioni o nostalgie.	
5.	Quando qualcuno mi critica, mi sento toccato e ribollo dentro. Anche se non posso reagire, me la prendo e serbo rancore nei suoi confronti.	
6.	Al primo impatto, offro agli altri l'impressione di essere un tipo piuttosto timido e riservato, non sono io a prendere l'iniziativa del contatto.	
7.	Riprendo facilmente la mia serenità e il mio buon umore anche dopo che ho avuto qualche contrarietà o un momento di tensione.	
8.	Il ritmo lento di alcune persone mi scoccia molto, mi rende nervoso. Le file e gli ingorghi mi rendono teso : non sopporto i tempi di attesa.	
9.	Tendo ad alzare la voce, ad amplificare i gesti, a insistere ancora di più, quando la mia idea viene contrariata o trova difficoltà a passare.	
0.	Vivo momenti in cui mi sento giù di morale, come se fossi un fallito della vita, non preso in considerazione o snobbato dagli altri.	
1.	Talvolta gli altri mi fanno notare che se appena mi si dice qualcosa, sono subito pronto a reagire mettendomi sulla difensiva o contrattaccando.	
2.	Ho difficoltà a tirar fuori la mia idea o il mio parere, faccio fatica a esprimere un mio desiderio, non rivelo facilmente l'emozione che vivo dentro.	
3.	Mi sembra di vivere momenti di abbattimento, di vuoto di energia che sembrano arrivare senza preavviso e senza una ragione precisa.	

4.	Mi rendo conto di avere tendenza a non fidarmi degli altri, ad avere l'impressione che gli altri sono egoisti e se ne fregghino del dovere.	
5.	Quando ricevo un complimento appropriato, mi fa un gran piacere e lo riconosco apertamente, è inutile che lo nasconda.	
6.	Rispondere al telefono o chiamare qualcuno che non conosco o non vedo da tempo mi crea un po' di ansia. Sono tentato di rimandare.	
7.	Ho sempre l'impressione che gli altri non possono rendersi conto di quel che provo e dei miei bisogni, che non sono disposti ad aiutarmi.	
8.	Gli altri apprezzano il mio ridere spontaneo e il mio buon umore: fa bene alla salute e si determina un modo di stare insieme che è piacevole.	

Griglia di valutazione:

	rabbia	paura	tristezz a	gioia
	0	2	1	
	5	6	4	3
	8	9	0	7
	1	2	3	5
	4	6	7	8
<i>ot.</i>		<i>ot.</i>	<i>ot.</i>	<i>ot.</i>

Intelligenza emotiva: la consapevolezza

A contatto con quel che si vive

E' la condizione previa di ogni forma di controllo sui propri vissuti. Ci si rende conto di quel che si è e di quel che si prova sul momento.

Non è una condizione facile, perché si è facilmente attratti e distratti da quel che succede fuori e sta attorno, spesso più immediatamente allettante.

Le domande essenziali:

*cosa sto vivendo adesso?
quel che provo mi conviene?
da dove viene, come spiegarlo?*

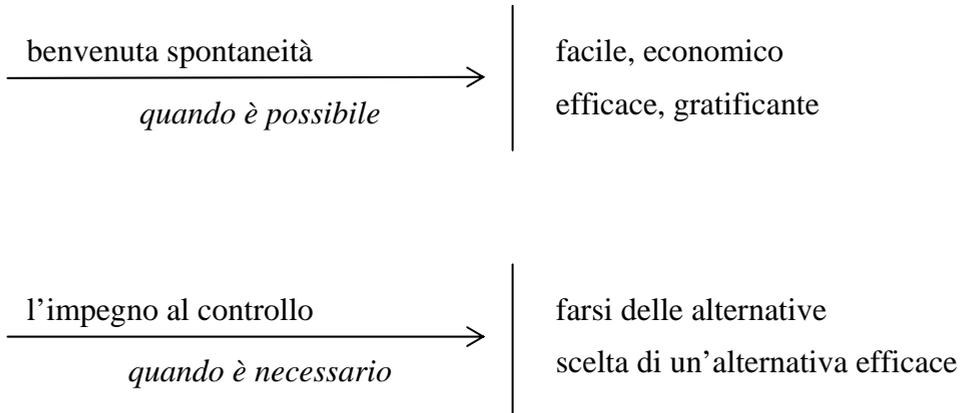
Valutazione personale:

	1	2	3
Mi do il tempo per riflettere su quel che mi succede, sono attento a organizzarmi un modo di vivere equilibrato con ritmi sani d'attività e d'impegni.			
Mi riesce spontaneo fare attenzione ai segnali fisici ed emotivi che provo, per capirne il messaggio, cogliere l'impatto che esercitano sul momento e gestirli in modo utile.			
So guardare in faccia ai miei vissuti, anche a quelli sgradevoli e mi preoccupo di capirne le dinamiche per regolare meglio il mio modo di reagire.			
So resistere alla tentazione delle distrazioni facili, dei ritmi d'attività che alienano da se stessi, per sfuggire ad un faccia a faccia impegnativo coi propri vissuti.			
So fidarmi del mio sesto senso, delle sensazioni viscerali che provo per captare anche quel che			

non è subito evidente, mi affido alla sensibilità del mio intuito.			
So ponderare le mie decisioni, riflettere prima di agire, prendere le distanze quel tanto che occorre per evitare di lasciarmi andare ad atteggiamenti impulsivi.			
Approfitto dei feedback che gli altri mi danno, delle reazioni che provo alle vicende che vivo, per capirmi e migliorare la conoscenza che ho di me stesso.			
Ho una sana consapevolezza del mio valore e delle mie capacità, sono cosciente dei miei limiti, tengo bene in vista i miei punti di forza.			
Mi sono chiari criteri e principi a cui ispirarmi nel mio agire, ci tengo alla coerenza con me stesso, sono critico nel valutare i miei comportamenti.			
Sono convinto che tutto quel che succede ha una sua ragione che mi è utile capire, mi faccio domande per coglierne il senso ed orientare meglio le mie reazioni.			

Intelligenza emotiva: la disciplina

L'intelligenza di un buon controllo:

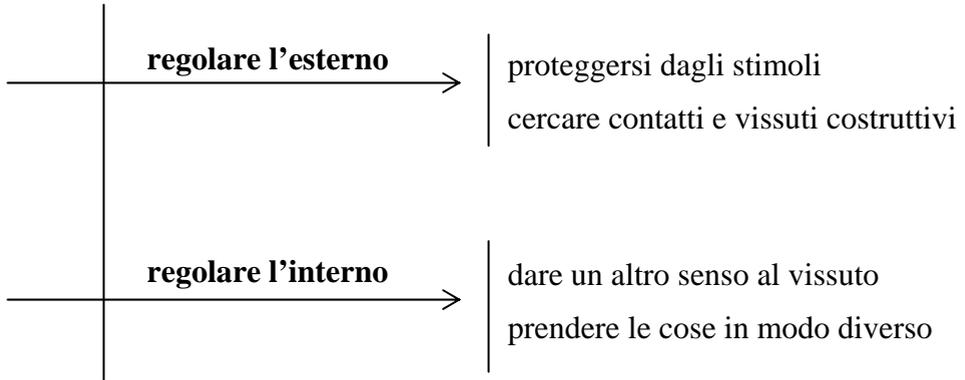


Valutazione personale:

	1	2	3
Sono affidabile, so assumermi le mie responsabilità, dovendo rispondere prima di tutto, alla mia coscienza.			
Mi piace la regolarità, l'equilibrio nel mio modo di vivere, faccio un uso intelligente e discreto dei beni materiali, so controllare le tentazioni del consumismo.			
So conservare la concentrazione, non mi lascio distrarre facilmente o fuorviare quando sono applicato nei miei impegni.			
Sono attento a moderare le mie espressioni, ad anticipare le conseguenze dei miei gesti a vantaggio mio e degli altri, trovo sciocco il lasciarsi andare.			
Mi faccio un dovere di assolvere ai compiti che mi sono affidati nel migliore dei modi, curo la qualità delle mie prestazioni, non ho bisogno che mi si controlli per far bene.			
Perseguo abitualmente finalità corrette nelle mie azioni, ho il coraggio dei miei principi e il senso dell'onestà.			
Nelle mie reazioni faccio attenzione agli stati interiori che vivo, controllo e calcolo l'impatto emotivo che il mio modo di fare determina sugli altri.			
Mi preoccupo dell'equilibrio del mio umore, ben convinto che non si può influenzare intorno in modo positivo, se si vivono stati interiori deleteri.			
Riesco a non far pesare sugli altri e sulle situazioni di lavoro i problemi o le preoccupazioni della mia vita privata e viceversa.			
Suscito negli altri un'impressione di schiettezza e di trasparenza, trovo controproducente fingere di essere diverso da quel che mi sento.			

Intelligenza emotiva: la regolazione

Modulare i propri stati emotivi



Valutazione personale:

	1	2	3
Ho l'impressione che i vissuti emotivi arricchiscono la mia esistenza, danno sostanza alle mie reazioni, piuttosto che complicarmi la vita e crearmi problemi.			
Accetto gli stati emotivi che provo, mi preoccupo di regolare l'intensità della loro carica energetica, la mia testa sa tenere a bada il cuore.			
Sto attento a esprimere le mie emozioni in modi che siano costruttivi e soddisfacenti sia per me che per gli altri.			
Anche in occasione d'emozioni intense non perdo la testa, trovo il modo di gestire le mie reazioni per assicurarmi un risultato interessante.			
So restare efficace e produttivo anche sotto stress, so avere la lucidità mentale e l'energia concentrata anche in momenti di difficoltà e di tensione.			
Se altri reagiscono in modo esagerato o impulsivo, non mi lascio coinvolgere e m'impegno ad esercitare un influsso equilibratore e benefico.			
Quando mi rendo conto di vivere emozioni penose o momenti di forte tensione, riesco a non lasciarmi sommergere per conservare un atteggiamento costruttivo.			
So regolare il modo di esprimere la mia rabbia per avere il risultato che mi interessa, so avere pazienza nelle contrarietà.			
Mi mostro capace di conservare uno stato d'animo costruttivo anche in contesti d'irritazione o di nervosismo, per esercitare attorno una risonanza favorevole.			

Prendere le cose in modo diverso

1.

Sono proprio scoraggiato. Mi sembrava d'avercela messa tutta e di poter meritare finalmente un po' più di considerazione e di apprezzamento. L'incontro di valutazione ha finito per essere ancora un'occasione per ricevere critiche pesanti, anche se a parole mi si dà ad intendere che avrei buone qualità e che potrei fare bene.

(cambiare)

.....

.....

2.

Sono molto scocciato. Ero tutto preso dalla prospettiva di passare il week-end con te in montagna all'aria libera e all'ultimo momento mi vieni a dire che non ti senti in forma, che preferisci stare a casa tranquilla, che hai bisogno di riposare, di riflettere sugli impegni imminenti che ti attendono e altre storie di questo genere....

(cambiar
e)

.....

.....

3.

Da qualche settimana mi trovo sola: mio marito, dopo 30 anni di matrimonio, mi ha piantata, ha deciso d'andarsene. Mi sento abbandonata, mi rimprovero d'aver fallito tutta la mia esistenza e la nostra vita di coppia. Mi colpevolizzo per non essere stata all'altezza di meritarmi la continuità d'amore di mio marito. Mi sento nella depressione più nera...

(cambiare)

Le emozioni del vivere

emozioni in successione continua

inconscie
segrete

intime

evidenti
espresse

manifeste

spiegabili
logiche

comprensibili

inspiegabili
inattese

misteriose

proprie
responsabili

da dentro

influenzate
imposte

da fuori

danno piacere
ricercate

gradevoli

fastidiose
da evitare

spiacevoli

vantaggiose
favorevoli

utili

sfavorevoli
negative

dannose

Scambi e influssi emotivi

presenza e connessione

l'irradiazione inevitabile

- inconscia, automatica
- cosciente: controllo

- scambio d'influssi sui parametri fisici
- interferenze prodotte dalle vibrazioni emotive
- la forza suggestiva di un'idea (convinzione)
- la carica di un modo di fare (esempio)

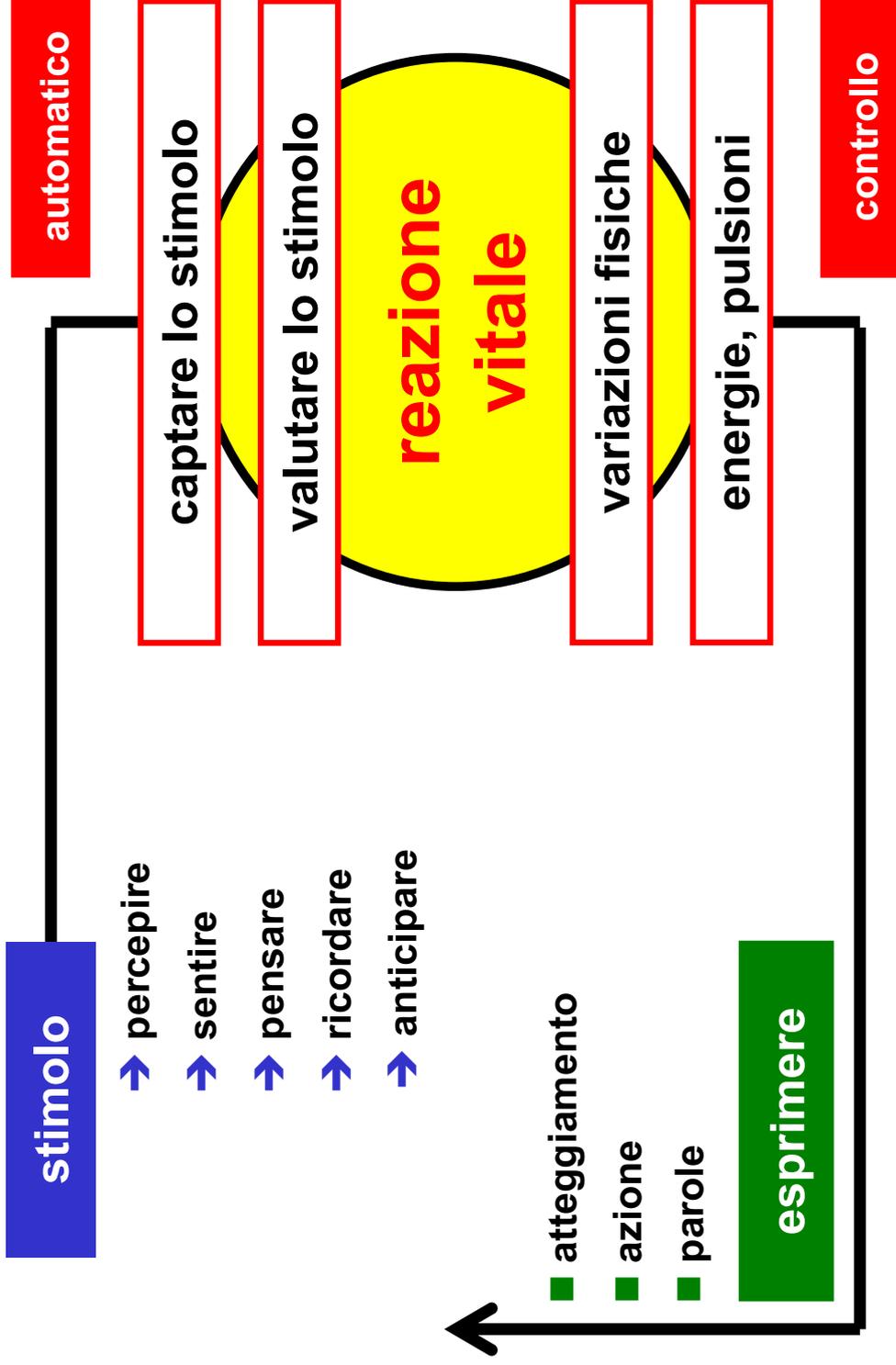
indurre risonanze, far vibrare le corde giuste

suscitare discordanze, un influsso tossico

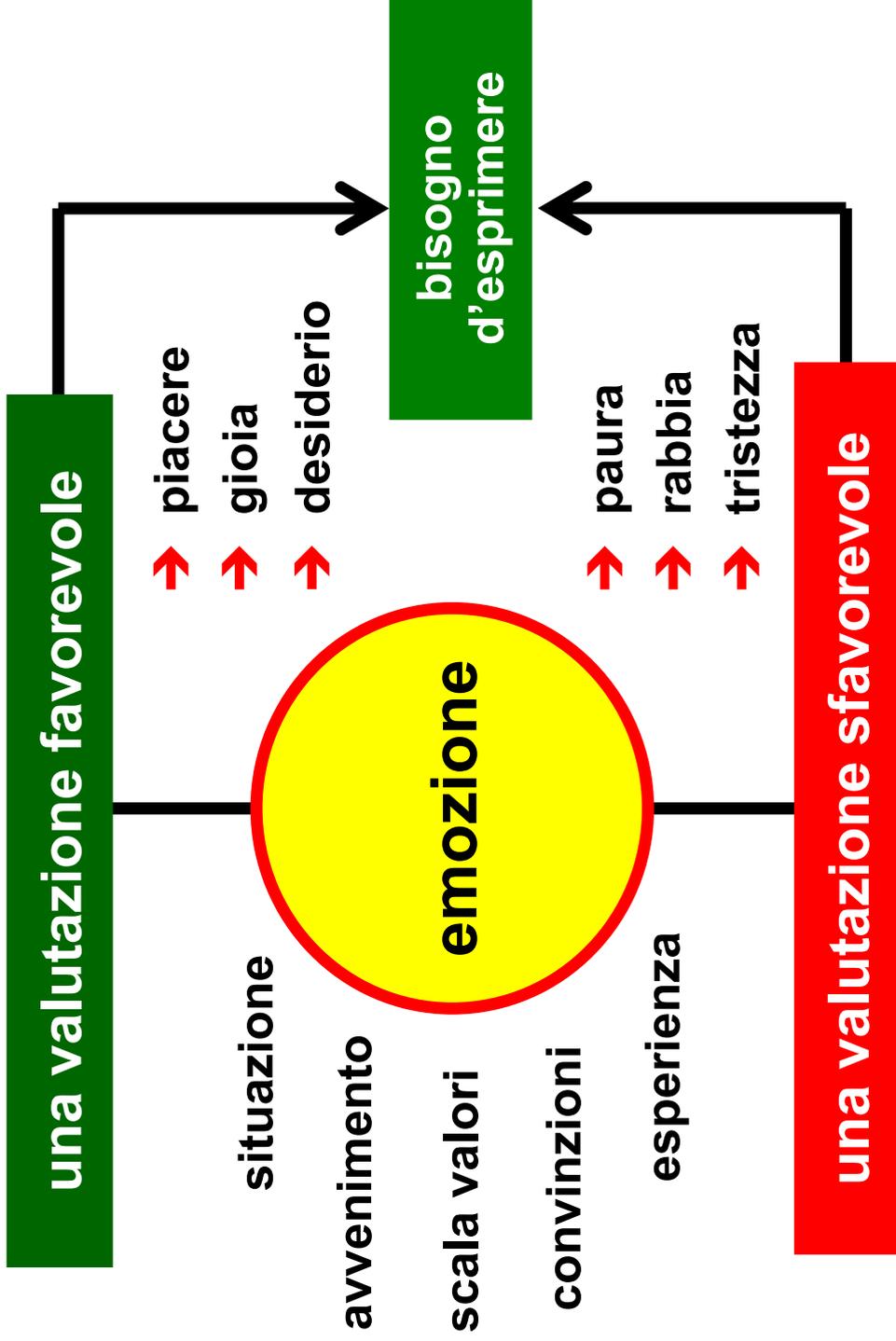
produrre invasioni emotive, contagi

star bene dentro per creare contatti positivi

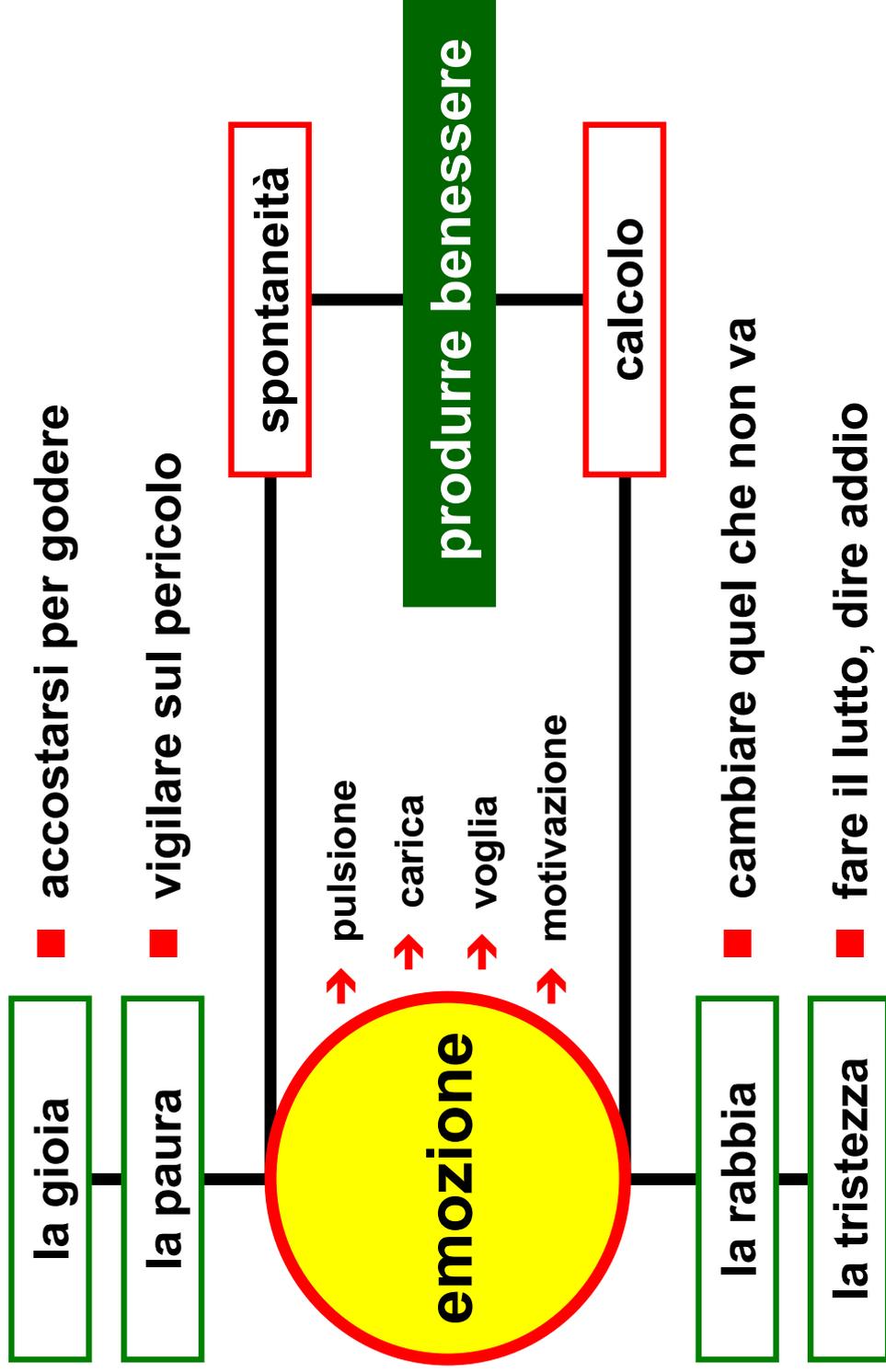
La realtà delle emozioni



La dinamica delle emozioni



La funzione delle emozioni



Rabbia, collera: perché?

un fatto spiacevole

un male fisico o morale
qualcosa che non va bene

reale, temuto, simbolico

per me o per chi si ama



aggressività: istinto di sopravvivenza

energia intensa, tensione
espressione intimidatoria

da esprimere, da agire



Modi d'agire la rabbia

reprimere l'emozione

- bloccare la rabbia, proibirsi l'esprimere
- rancore, ostilità : accumulo d'energia

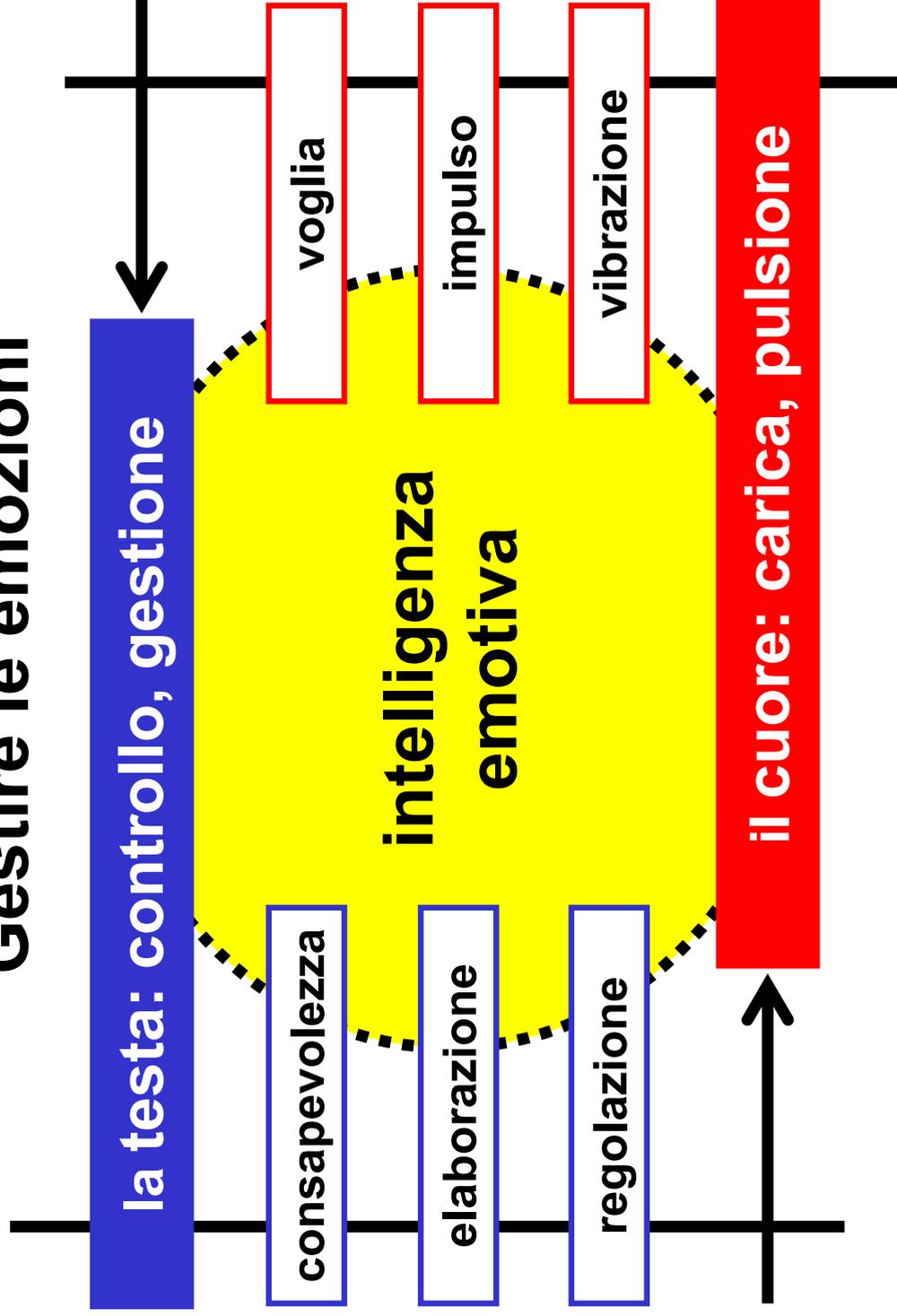
l'esprimere sano

- farsi sentire, affermare il bisogno
- regolare le cose, far smettere il disagio

far male ad altri

- creare altro male, vendicarsi
- una scarica incontrollata, un capro espiatorio

Gestire le emozioni



la testa: controllo, gestione

consapevolezza

elaborazione

regolazione

**intelligenza
emotiva**

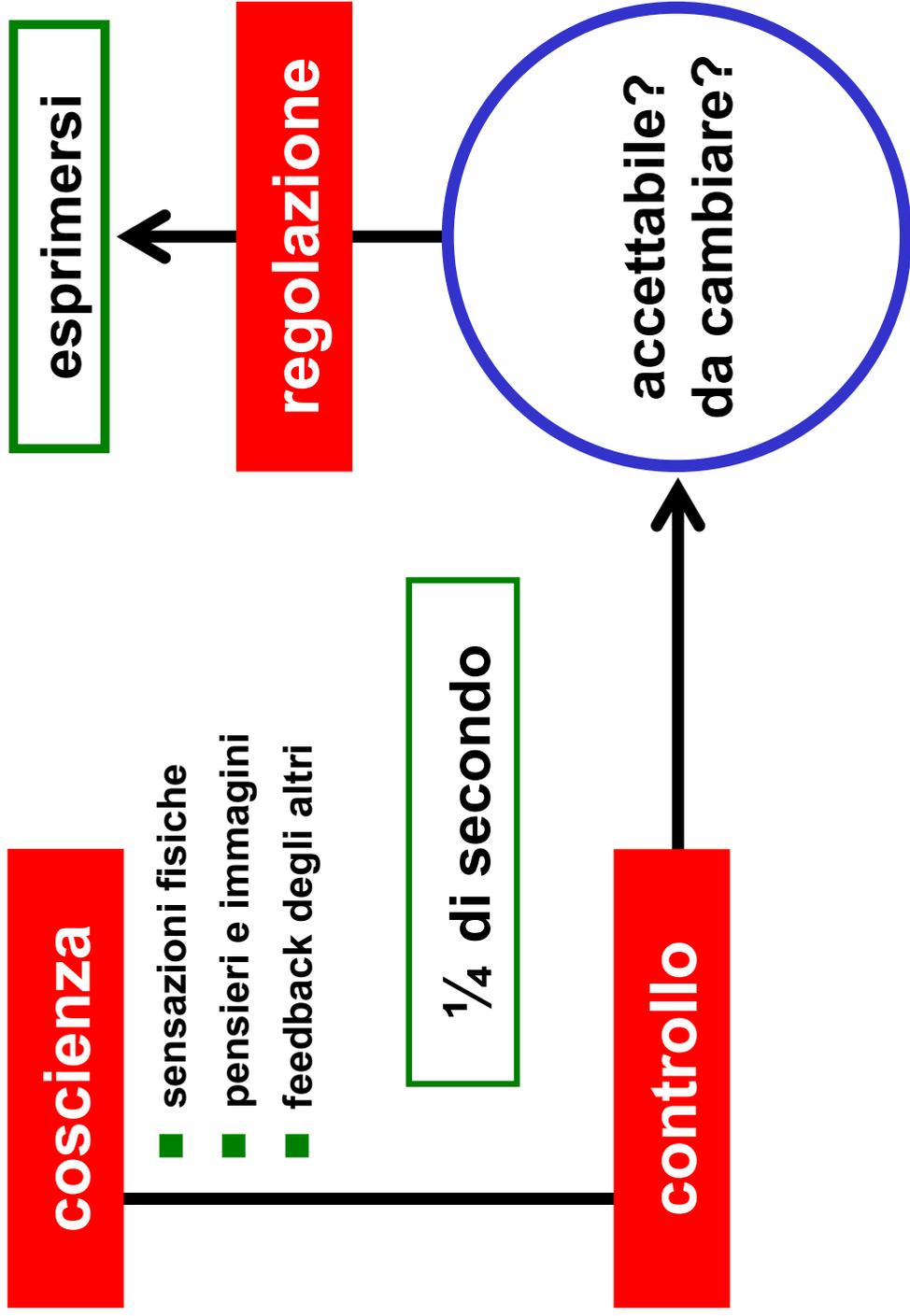
voglia

impulso

vibrazione

il cuore: carica, pulsione

L'intelligenza di regolare l'emozione



Operazioni d'intelligenza emotiva

coscienza

→ *cosa mi sta succedendo?*

- a contatto con quel che si vive e si prova

empatia

→ *cosa sta succedendo all'altro?*

- attenzione a cosa sta vivendo l'altro e a come lo vive

disciplina

→ *reazione spontanea o controllata?*

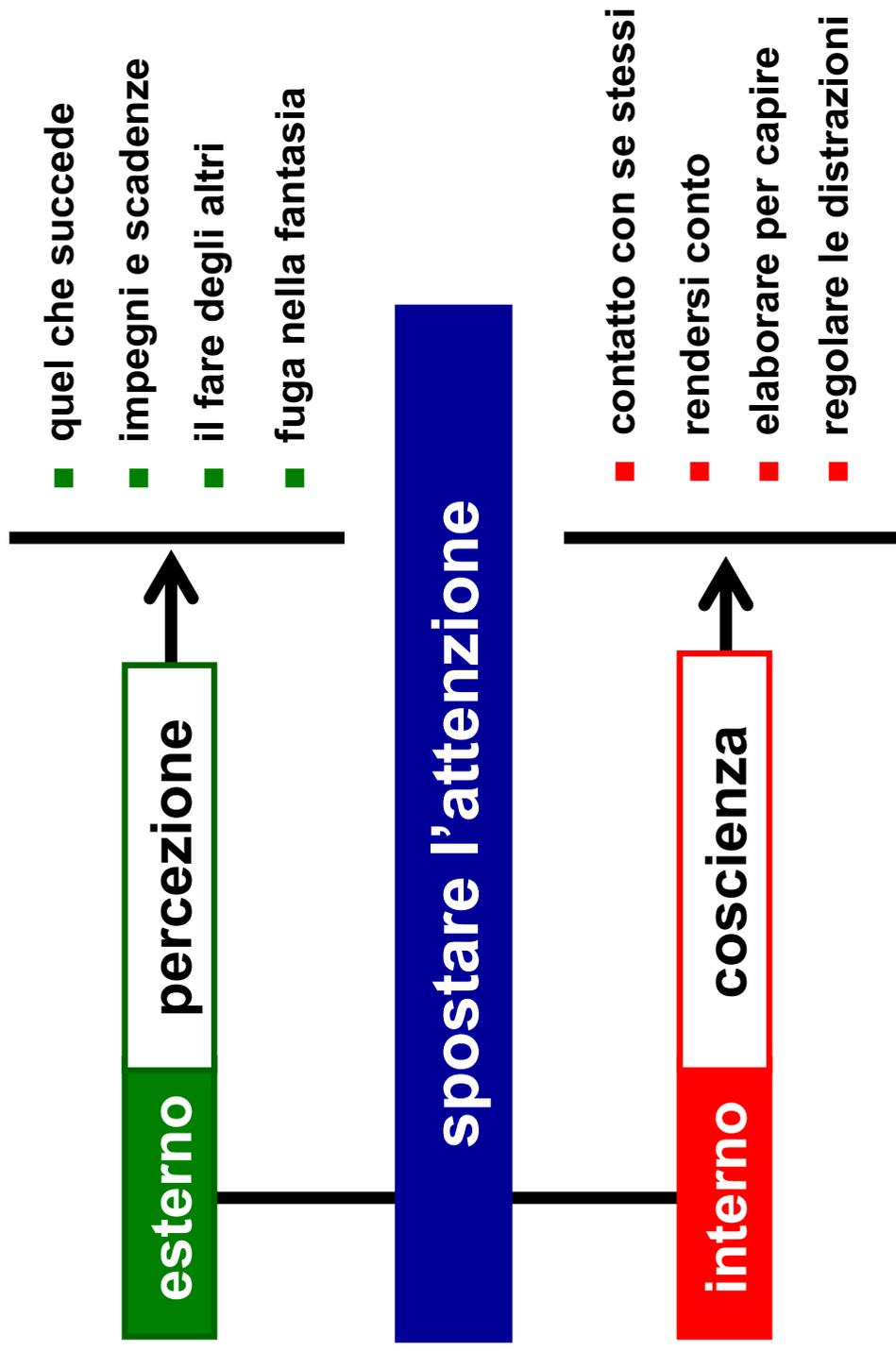
- lasciarsi andare se possibile o avere l'autocontrollo

regolazione

→ *come approfittare dell'emozione?*

- flessibilità d'adattamento con la fedeltà a se stessi

Consapevolezza



Le domande critiche

cosa sto vivendo?

come mi sento? cosa sto provando?

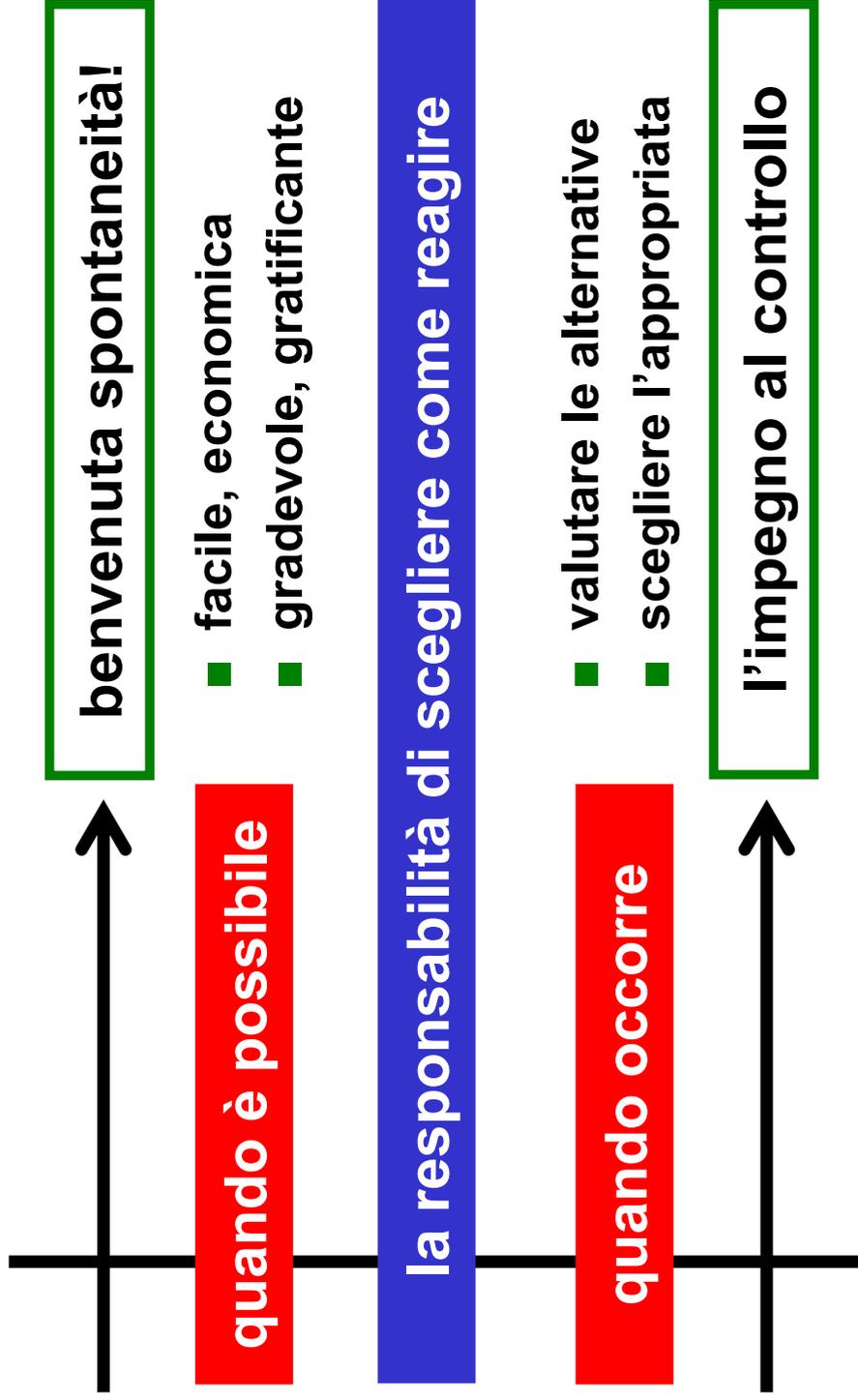
che spiegazione posso dare?

da dove viene, quale ne è la causa?

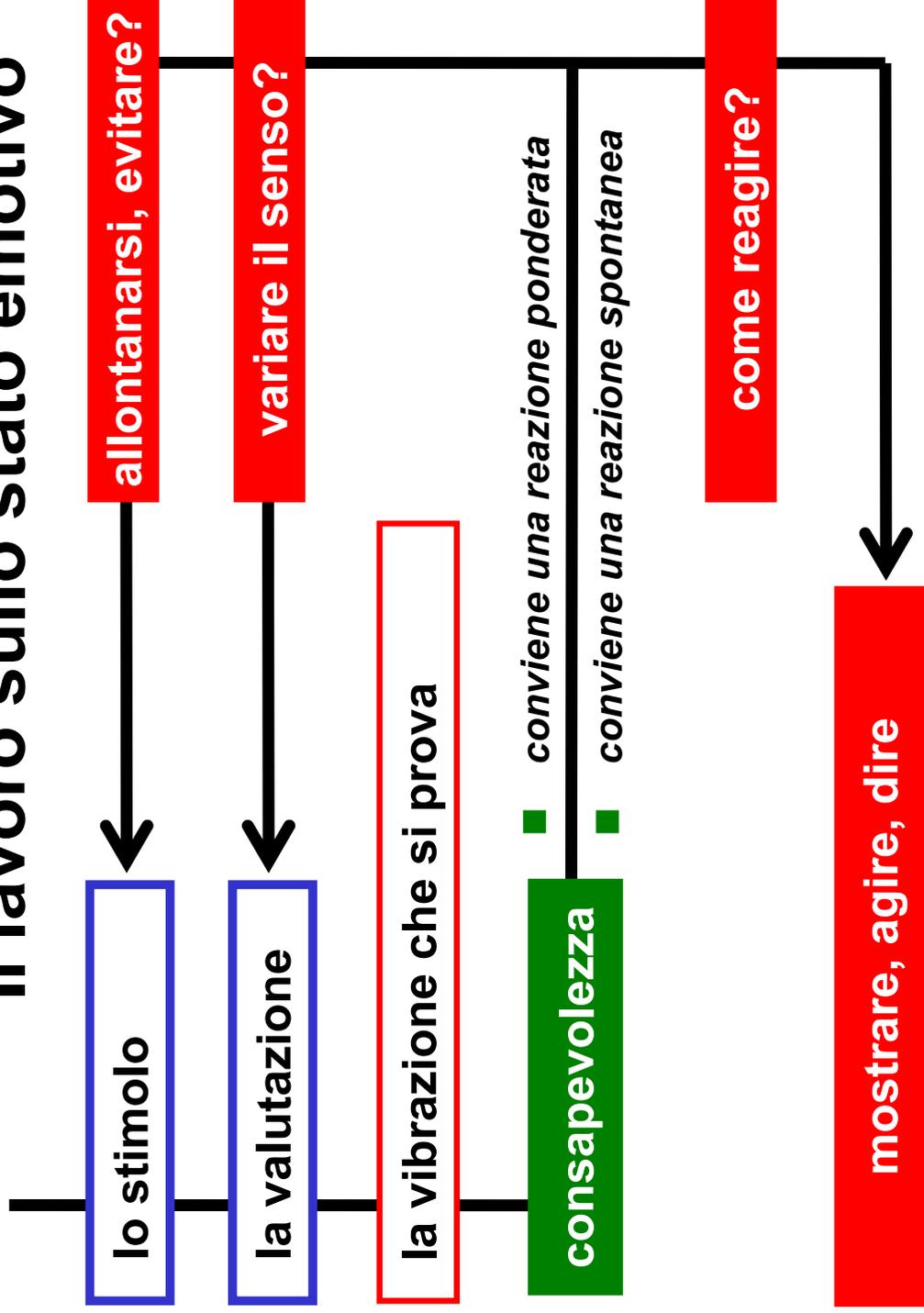
mi sta bene o conviene che lo cambi?

mi permette di vivere un buon momento?

Spontaneità o controllo?



Il lavoro sullo stato emotivo



Elaborare l'emozione

regolare l'esterno

- accostarsi per intensificarlo
- allontanarsi o eliminarlo, se possibile
- sfruttare l'esperienza già acquisita

variare lo stimolo

regolare l'interno

- prendere le cose per un altro verso
- rinunciare alla spontaneità, alla reazione abituale
- sfruttare la dinamica emotiva in modo positivo

variare il senso

LO SVILUPPO AFFETTIVO-SESSUALE NEI PREADOLESCENTI-ADOLESCENTI

di p. G. Battista Magoni

1. LA SFIDA POSSIBILE DELL'EDUCAZIONE

Educare è continuare il lavoro maieutico dell'ostetrica: perpetuare il compito di aiutare a *dare alla luce* il principio creativo che è in ogni bambino (Cfr. M. Buber, *Il principio dialogico. Sull'educativo*). *E-ducere* significa *tirar fuori, estrarre*. Fin dal momento della nascita in poi, ogni atto educativo si fa nel sangue, perché, per vedere la luce, ogni uomo ha il suo debito ematico da versare. La fatica e la sofferenza fanno parte del bagaglio della crescita.

Educare significa, al contempo, *guidare, condurre, pascere, trasmettere*. Così l'arte dell'educazione si configura come un "mix" di tradizioni da consegnare e di novità creativa da far emergere. Educare non è tanto una *clonazione* (un modellamento del figlio a "propria immagine e somiglianza"), né si può configurare come un *assenteismo pedagogico*, acritico e spontaneistico, ma è l'arte di consegnare ai figli mattoni non friabili per la costruzione della loro vita (i valori) e di valorizzare le novità e le creatività insite in ogni vita sbocciata.

Perché educare è una sfida?

La sfida è anzitutto di carattere *personalistico*. Quando nasce un figlio, ogni genitore può a ben diritto esclamare con il poeta latino Orazio: "Non omnis moriar", cioè "finalmente da oggi non morirò più del tutto". Mio figlio è come la mia protesi di immortalità, la mia risorsa per sopravvivere a Cronos, dio del tempo, che tutto divora. Il figlio è il più bell'album dei ricordi che io possieda, che non contiene foto del passato, ma che inventa possibilità per il futuro. Il mio spessore vitale si potenzia con la dilatazione di possibilità che mio figlio mi offre.

Ed ecco la sfida: far sì che mio figlio sia il prolungamento di me, ma che sia anche "meglio, oltre, al di là" di me, quasi il "compimento di me". La sfida è quella di avere gli occhi del realismo e del sogno, "concependo sui giovani più belle speranze" (L. Pavoni). Educazione non è solo il compiacimento della fotocopia, ma lavorare per il "parricidio generazionale". Così padri e figli si metteranno sulle linee della continuità e della discontinuità. Solo così le società crescono, si sviluppano. Solo così gli uomini passeranno dalla "regione della dissomiglianza" al paese della

somiglianza con Dio (Bernardo di Chiaravalle), da “ominidi” (K. Lorenz) diventeremo uomini.

La sfida, però, nasce anche dal *contesto socio-culturale* in cui viviamo oggi.

Siamo nella civiltà pel “post”. Post-industriale, post-comunismo, post-cristianesimo, post-metafisico, post-ideologico, post-moderno. Nel contesto dei “post” è più difficile educare che non su terra vergine. La nostra società è complessa, multietnica, differenziata e frammentata da una parte, colonizzata e multinazionalizzata dall’altra. Non solo. Siamo in una società del “pensiero debole”, senza centri di gravità permanente... l’etica è debole, i valori annebbiati, le radici ormai sono solo dei piccoli rizomi.

A livello sociologico i nostri ragazzi vivono la *fast generation* (generazione veloce), senza radici, né ali. Vivono nella cultura dell’*apparire*, non dell’*essere*, sono figli di Narciso, preoccupati come noi, adulti, della “facciata” più che della sostanza. Come a dire: “sotto il vestito... niente” (Cfr. film omonimo di C. Vanzina).

Se negli anni ’60 i giovani erano considerati *baroni rampanti*, se negli anni ’70 la contestazione li aveva mutati in *visconti dimezzati*, ai nostri giorni i giovani assomigliano più a *cavalieri inesistenti* (Cfr. I. Calvino). Per loro il dubbio amletico sostanziale non è più “essere o non essere: questo è il problema”, ma piuttosto “*To look or not to look*: apparire o non apparire”! Fenomeni come il tatuaggio, le palestre, le diete, il solarium, il piercing, gli abbigliamenti firmati... sono il segno di una esagerata preoccupazione narcisistica, mentre il bullismo, le baby gang, o le esperienze della polidipendenza narcotica, sono segnali di annebbiamento della dignità e della relazione. Così Narciso ha sposato Narcosi!

In questa vetrina delle differenze e della complessità qualcuno ha parlato di “resa educativa”, altri si sono adagiati in una concezione debole del compito educativo (educazione come *allevamento*, con la deriva di atteggiamenti *non direttivistici*, mutuati dal Rogers prima maniera). Non è possibile educare... ci comportiamo come se lo fosse, ma siamo disarmati. Oppure ci si accontenta di *indottrinare* o di *scolarizzare*, pensando che i ragazzi siano solo cervelli da riempire, disattendendo il compito di far crescere le aree spirituali, etiche, relazionali che pure sono assai vitali.

Di qui la sfida dell’educazione. Come sottolinea Giovanni Paolo II nella *Iuvenum patris* “Forse mai come oggi educare è un imperativo urgente!”

Come educare?

Anzitutto bisogna filosofare.

Per vincere la sfida educativa, occorre anzitutto che gli adulti cristiani recuperino una vera e propria *antropologia teologica*, che immetta il dono dei figli dentro un capitale bancario ad alto livello. I giovani sono *persone* (per-sonare = amplificare): sono cioè amplificatori del divino, con una dignità teologica, una figliolanza che ha sapore di eternità. Dare radici ed ali ai figli significa far loro gustare che hanno un “genitore al piano di sopra”, che li ama da sempre, che li ha destinati alla gioia. Il pericolo di chi educa senza una *Weltanschauung* (concezione del mondo e della vita) è quello di navigare a vista, rischiando di intendere l’uomo a una sola dimensione, quella materialistico-capitalista e consumistica. Scriveva Mounier: “Se l’uomo non cresce più delle cose, queste un giorno lo schiacceranno”.

Non si educa senza un progetto, così come un architetto non costruisce senza un disegno! Così per l’educatore cristiano Gesù di Nazareth diventa il prototipo di uomo realizzato: un uomo aperto alla trascendenza, con le mani impastate nelle relazioni umane, capace di intendere la vita come esistenza (*ex-sistere* = stare continuamente fuori di sé).

Recuperata la cornice teologica della vita, possiamo anche presentare alcuni **criteri pedagogici** minimi, una sorta di piccolo decalogo metodologico, mutuato dall’esperienza e dalla riflessione.

1. Il principio dell’amore responsabile (cuore e... fermezza).

L’educazione è cosa del cuore: occorre amare e farlo capire. La relazione educativa funziona se si colora di affettività. Lodovico Pavoni, educatore bresciano dal cuore grande, amava i giovani “come la pupilla dell’occhio proprio”. Siccome, tuttavia, l’amore responsabile esige il coraggio di dire “sì” e dire “no”, egli sapeva coniugare con i ragazzi dolcezza e forza, in un’endiadi veramente felice. Scriveva: “i maestri si facciano salutarmente temere e rispettosamente amare”.

2. Il principio della asimmetria.

L’educatore, dovendo tirar fuori e guidare, non si mette tanto sul piano dell’amicizia, quanto nella linea della indicialità. Egli segnala il dover-essere, la mèta, i traguardi. Egli assomiglia più all’allenatore, al

mister, al coach, perché ha in mente di far crescere il figlio verso la piena statura di Cristo. È la legge di *maestria* (magister < da magis + ter = tre volte di più). L'educatore, per essere un maestro, dev'essere tre volte più in là in esperienza e in saggezza.

3. *Il principio della coerenza esistenziale.*

Dire-fare-essere devono poter coerire nella persona dell'educatore-genitore. La non contraddizione esistenziale tra il comandato ed il vissuto rendono credibile l'intervento dell'adulto. La sua incoerenza disconfermerebbe la sua parola. È l'esemplarità che è vincente in educazione. La vita dell'adulto è la vera parola che lascia il segno nell'educando.

4. *Il principio della ragionevolezza*

Occorre saper dar ragione degli interventi educativi. Educare non è un "vincere", ma un "convincere". Questo stile è sempre più richiesto man mano che il ragazzo cresce in età.

5. *Il Principio del "pensare positivo".*

Occorre far leva sui traguardi raggiunti più che sugli sbagli ripetuti. Il genitore non deve possedere il cahier des doléances, il diario delle lamentazioni, ma deve dotarsi di un sano ottimismo.

6. *Il Principio dell'intesa d'équipe*

Mamma e papà, educatore ed insegnante... educano efficacemente se lavorano in sinergia, non vanificando gli interventi altrui, ma piuttosto sorreggendoli con conferme. Famiglia, Scuola, Parrocchia sono tre agenzie chiamate a collaborare... dovendo confrontarsi, se non addirittura combattere, con altre mille agenzie (la strada, i mass media, le compagnie, la cultura circostante...), è opportuno che esse stringano insieme patti di vero e proprio matrimonio!

7. *Il principio del sacrificio*

Avendo faticato molto nella vita, i genitori più sprovveduti pensano di far bene risparmiando ai figli le asperità della vita. Ma già i latini sostenevano che 'in alto si va se si percorrono i sentieri impervi del sudore e del sangue' ("ad astra per aspera"). Ricordiamo il motto sapiente del filosofo Kierkegaard: "Nella vita non è il cammino che è difficile, ma è il difficile che è cammino".

8. *Il principio dell'Erlebnis (esperienza che fa imparare)*

La vera parola che educa è l'esperienza. Educare non è rincretinare di parole, di raccomandazioni, di suggerimenti verbali, di logorroiche ramanzine. Sperimentare, questo è il metodo vincente. Sperimentare la preghiera, lo studio, l'amicizia, la solidarietà... Verba volant, experientiae manent.

9. *Il principio della sobrietà*

A fronte di una società del vanesio e dell'apparire, dispendioso e vuoto, a fronte di una società a rischio di sviluppo economico ed occupazionale, a fronte delle molte povertà che attanagliano popoli e nazioni, è eticamente opportuno educare i giovani all'essenzialità, alla sobrietà di vita, mirando alla sostanza più che all'accidente.

10. *Il principio del sogno e del pensiero divergente*

“Per costruire almeno delle catapecchie, devo sognare cattedrali”, scriveva Mounier. Affinché i nostri giovani abbiano motivazioni di vita e voglia di migliorare il mondo, occorre spronarli a sognare. Il celebre motto di M.L. King, “I have a dream”, dev'essere inculcato nelle nuove generazioni. Inseriti nell'attuale cultura adolescenziale della progettualità a basso profilo, è bello farli sognare ad occhi aperti: chi vuoi essere da grande, chi aiuterai domani, come vorresti cambiare il mondo, cosa si aspetta Dio da te? Questa svolta vocazionale si affiancherà anche ad un atteggiamento di liberazione dall'intruppamento e dall'omologazione conformista. Gli adulti hanno come fine ultimo di far crescere le nuove generazioni con un pensiero divergente, anticonformista, capace di migliorare la terra. Educare alla libertà è costruire dei “maîtres à penser”, maestri del sospetto, capaci di pensare e di vivere con la propria testa.

* * *

L'icona sintetica che potrebbe riassumere la figura dell'educatore è quella dell'*androgino* di Platone. L'uomo, originariamente creato da Zeus come uomo-donna, dal corpo raddoppiato e simmetrico, dal volto bifronte con quattro occhi capaci di vedere a 360 gradi, separato poi dal dio per presunta onniscienza, quest'uomo, ciascun uomo, vive in esilio dall'altra metà di sé. Non può più vedere a 360 gradi.

Ebbene, l'educatore vuol essere quella metà dello sguardo mancante. Quello che i giovani perdono nella visione sociale contemporanea, il bene, il bello, lo spirituale, questi valori l'educatore vede per loro e li ripresenta con amore.

“Io, i miei figli – scrive don Dilani – li amo, ho perso la testa per loro, non vivo che per farli crescere, per farli aprire, per farli sbocciare, per farli fruttare”.

2. PREADOLESCENZA: ALICE NEL PAESE DELLE MERAVIGLIE (l'essere in migrazione)

Il vero protagonista del progetto di educazione psicoaffettiva e sessuale è il preadolescente, il ragazzo e la ragazza che vivono un'età ricca di interessi, risorse e dinamismi vissuti come definitivi, anche se inseriti nel più ampio contesto del divenire della persona che si presenta con modalità nuove di scoperta e relazione.

Mentre interessi come il gioco e l'impegno a scuola subiscono un calo vertiginoso, aumenta l'attenzione verso i rapporti interpersonali al di fuori della famiglia, verso il gruppo dei "pari"; si verifica inoltre una trasformazione del corpo che focalizza la percezione e l'attenzione del ragazzo e della ragazza verso se stessi.

L'attrazione verso l'altro sesso e la scoperta di sensazioni nuove seguono un altro passaggio "tumultuoso" dall'infanzia all'adolescenza. Il conflitto con l'adulto e la ricerca di autonomia, caratterizzano il comportamento dei ragazzi in questo periodo non sempre capito e accettato dai genitori, che si sentono "messi da parte", e dai docenti, che sentono sminuita la loro "autorevolezza".

Questa età possiede d'altro canto caratteristiche di curiosità, entusiasmo, disponibilità, attesa e ricerca che giustificano e rendono significativo un intervento educativo mirato.

Ho trovato in un classico della letteratura per l'infanzia alcuni spunti interessanti per il nostro argomento. Mi riferisco al libro di Lewis Carrol "*Alice nel paese delle meraviglie*", un testo che rappresenta un'interessante e fantastica metafora delle inquietanti vicissitudini del corpo in preadolescenza.

Nella storia di L. Carrol Alice si riduce o si ingrandisce per effetto di soluzioni magiche, adattando le sue dimensioni corporee alla realtà e all'ambiente fantastico del sogno che fa da trama al racconto.

Il gioco di queste trasformazioni, avvincente quanto drammatico, da una parte seduce e incuriosisce Alice nel perseguire l'avventura fantastica del sogno, dall'altra le infonde paura, stupore e angoscia.

Una reazione di spaesamento e ansia la sorprende quando scopre di non riconoscersi per via dei suoi repentini cambiamenti corporei.

Si interroga smarrita sulla sua identità, sbigottita dalla stranezza delle sue mutate percezioni.

Passa in rivista tutti i bambini della sua età che conosceva per vedere se non fosse stata cambiata in uno di essi.

Così facendo i suoi pensieri si fanno angosciosi tanto da farla precipitare, minuscola com'era ridotta, nel lago delle sue stesse lacrime.

Il sogno di Alice è un viaggio in una realtà che, per essere conosciuta e raggiunta, le richiede continui adattamenti della sua persona, nel corpo e nei pensieri. Non c'è uno sviluppo né una crescita, ma un alternarsi di dimensioni corporee diverse che alterano e rendono assolutamente discontinua la percezione di sé.

E quando il Bruco, uno dei tanti personaggi fantastici che Alice incontra nel suo viaggio, le chiede "chi sei?", Alice balbetta con fare imbarazzato e timido:

"Non lo so, signore; so chi ero quando mi sono alzata questa mattina, ma penso che da allora sono stata cambiata più di una volta".

"Spiegati meglio, che cosa intendi?", disse il Bruco, serio, serio.

"Temo, signore, che non potrò tanto facilmente spiegarmi, ora sono rientrata: sono, come vedete, un'altra".

"Non capisco"

E Alice: "Non mi sarà possibile dirlo con maggiore chiarezza, perché io stessa non lo capisco; cambiare di statura così spesso in un giorno è cosa che confonde assai le idee"

"Niente affatto!", disse il Bruco.

"Forse non l'avete provato ancora", continuò Alice, "ma quando vi cambierete in crisalide e poi in farfalla - e questo è fuori di dubbio, sapete - vi troverete anche voi un po' confuso".

Il sogno di Alice racchiude in sé le vicissitudini e le inquietudini del corpo tipiche dell'età preadolescenziale.

In questo periodo infatti, gli eventi della crescita puberale, essenzialmente costituiti dallo sviluppo dei caratteri sessuali secondari e dai cambiamenti dell'apparato genitale, associati all'emergenza di pulsioni e di fantasie sessuali, realizzano indubbiamente un momento di crisi nella percezione dell'identità corporea che si è costruita nell'infanzia.

Questa crisi evolutiva è comune e trasversale ad ogni esperienza adolescenziale in quanto è determinata dalla storia naturale dello sviluppo in cui si intrecciano sempre aspetti biologici e psichici.

Esploriamo ora quali sono i vissuti comunemente espressi e che caratterizzano l'esperienza soggettiva del corpo in questa fase cruciale dello sviluppo.

Tra i cambiamenti fisici in sviluppo a questa età una particolare attenzione va rivolta ai mutamenti del volto che, per il significato che questa parte figurale assume nella rappresentazione di sé, costituiscono facilmente fonte di ansia e preoccupazioni sul proprio aspetto.

Il *volto* è infatti il luogo su cui converge lo sguardo dell'altro ed è contemporaneamente il punto di osservazione e di incontro visivo con l'altro. Pertanto le emozioni e i vissuti di ansia e insicurezza della propria immagine trovano qui il luogo privilegiato per esprimersi.

La ricerca dello specchio per guardarsi e riflettersi apre un "dialogo narcisistico" con l'immagine di sé dai toni e dai giudizi a volte incoraggianti, ma altre volte severi e implacabili.

Con lo specchiarsi spesso ossessivo si cerca da una parte la conferma della propria immagine così com'è custodita all'interno e dall'altra si osserva con curiosità, prudenza e sospetto ogni nuovo mutamento in atto.

Potremmo dire che la funzione dello specchio è in parte rassicurativa nella misura in cui si ha la conferma percettiva di essere gli stessi pur all'interno di una immagine che si modifica e che assume un aspetto diverso.

Le modificazioni cui il *corpo* va incontro nella struttura, nella figura e nelle caratteristiche sessuali inducono in preadolescenza il bisogno difensivo di un rinforzo dei confini del corpo che si esprime attraverso la ricerca di esperienze di tipo percettivo-sensoriale.

Per esempio, la resistenza alla pulizia e all'igiene personale che è tratto comune in quest'età, può essere correlata ad un rinforzo dell'esperienza percettiva di tipo olfattivo che aumenta il contatto con la propria *pelle* e restituisce un maggiore senso di autocontenimento. Conservare il proprio odore per stare dentro la continuità delle percezioni olfattive del proprio corpo.

Spesso anche il mantenimento per un certo periodo degli stessi indumenti, con resistenza al cambiarli, rinforza questo senso di conservazione dei propri confini.

La pelle torna ad essere percepita come un involucro sensoriale che custodisce, protegge e delimita i confini del corpo.

In questo senso l'esperienza corporea del preadolescente ripropone un bisogno quasi primario di contenimento e di contatto.

Nelle relazioni tra pari, ad esempio, e prevalentemente tra pari dello stesso sesso, emerge spesso una fisicità nei rapporti che ha un significato anche in questo caso rassicurativo in quanto si conoscono aspetti e si scoprono emozioni del proprio corpo attraverso il contatto con la corporeità altrui.

Più ambivalente è invece il *contatto fisico con i genitori*, che varia da momenti di rifiuto e distanza a momenti di ricerca e vicinanza. In questo caso la sessualizzazione del corpo preadolescente si riflette, come in una immagine allo specchio, nella percezione del corpo genitoriale sessualizzato a cui ci si avvicina con desiderio e da cui ci si distanzia con angoscia. La scena primaria entra in gioco nella rappresentazione confusa e ambivalente di una sessualità, riferita ai genitori, che incuriosisce e nello stesso tempo spaventa in quanto rievoca vecchie ansie e angosce di tipo edipico.

Sempre in tema di ricerca del contatto e di funzione percettiva della pelle va poi considerata a quest'età la *relazione intima con il proprio corpo* che si costituisce soprattutto nel contatto con la parte genitale che si va differenziando e trasformando. La masturbazione, come principale espressione di questa relazione intima, rappresenta la scoperta di un piacere che origina nel contatto con il corpo e favorisce pertanto l'investimento libidico genitale, andando gradualmente ad integrare tutti i cambiamenti fisici propri della pubertà.

Il contatto con la propria intimità, principalmente con la masturbazione, realizza inoltre uno spazio privato in cui si cominciano a custodire esperienze del corpo e fantasie sul corpo, quali espressioni di una sessualità emergente.

Naturalmente un profondo sentimento di pudore accompagna questi importanti passaggi facendo sperimentare, forse per la prima volta, un significativo vissuto di separazione nelle relazioni affettive con le figure genitoriali.

Un altro aspetto che caratterizza l'esperienza del corpo in preadolescenza che vorrei evidenziare riguarda la presenza di una generale condizione di *disarmonia dell'espressione motoria e linguistica*.

Il corpo si muove all'interno di coordinate spazio-temporali confuse e mal definite. Le stesse mutate dimensioni del corpo contrastano con una gestualità ed una mimica ancora infantile, così come i cambiamenti nella tonalità e nel timbro della voce non si armonizzano facilmente con la

qualità e i contenuti del linguaggio. Ne risulta una condizione di impaccio spesso vissuta con disagio dai ragazzi e percepita come tale dagli adulti con la conseguenza di una difficile e complessa interazione comunicativa.

Anche la *postura* gioca un ruolo significativo nell'espressione corporea di sentimenti e vissuti. I cosiddetti vizi posturali che in preadolescenza determinano quadri riconosciuti dai fisiatri come dismorfismi del rachide, cioè alla lettera alterazioni della forma della colonna vertebrale, rappresentano molto spesso una espressione somatica caratterizzata da una 'flessione in chiusura' del tronco che devia dal proprio baricentro. Il corpo quindi si fa espressione e linguaggio non solo delle modificazioni visibili cui va incontro, ma anche dei vissuti frequentemente di tipo depressivo associati.

E d'altra parte la chiusura delle spalle come lo sguardo chino comunicano in senso fisico il disagio di essere esposti allo sguardo altrui che può essere vissuto come indiscreto o addirittura invadente rispetto ad una immagine figurale di sé che si vorrebbe proteggere o nascondere.

Il sentimento che qui emerge è quello della vergogna intimamente legata all'autostima e quindi al piacere di sé nel vedersi e nel percepirsi.

Il sentimento della vergogna emerge dalla fragilità dell'immagine del Sé corporeo modificata nei suoi attributi e soprattutto sessualizzata rispetto alle trasformazioni puberali.

Imbarazzo, timidezza e vergogna, ma anche tristezza, ansia e angoscia trovano una specifica espressività corporea in preadolescenza. E' come se questi vissuti e sentimenti fossero 'intrappolati' nel corpo non riuscendo né ad emergere nella comunicazione né ad aprirsi in uno spazio di elaborazione psichica, intesa, usando le parole di Winnicott, come 'elaborazione immaginativa delle parti somatiche'.

Riassumendo

a. Le problematiche del corpo e le vicissitudini della sessualità che abbiamo trattato rappresentano il nucleo centrale attorno al quale si organizza l'identità dell'adolescente che non è mai solo un fatto individuale e privato, ma è anche il risultato di una rete di significati e di valori della collettività e del contesto ambientale.

b. Pensare il corpo che cambia in pubertà non è un dato acquisito, ma un processo che porta al progressivo costituirsi di una rappresentazione mentale soggettiva della propria immagine corporea, un processo che va dal corpo alla mente (migrazione dell'intelligenza sensibile alla intelligenza teoretica).

c. In particolare in preadolescenza la possibilità di pensare ed immaginare il proprio corpo in cambiamento si attiva in relazione al livello di integrazione somato-psichica raggiunto dai cambiamenti fisici.

> Ritornando alla fiaba da cui siamo partiti, ricordo che Lewis Carroll, incoraggiato dal successo letterario di 'Alice nel paese delle meraviglie', decise di scrivere un altro libro dal titolo "***Attraverso lo specchio***". Qui la storia è diversa, Alice entra in uno specchio oltre il quale scopre un mondo in cui tutto è alla rovescia e soprattutto in cui il tempo scorre all'indietro. Una soluzione fantastica, potremmo pensare, anche se illusoria, per fuggire a ritroso dalla fatica di crescere che qualsiasi adolescente vive.

3. “A.A.A....come ADOLESCENZA”

Normalmente intendiamo con la parola “adolescenza” quel periodo della vita, compreso fra la pubertà e la giovinezza, che nelle civiltà più semplici e tecnologicamente meno evolute è brevissimo o quasi inesistente, mentre nelle nostre culture e nel nostro tempo si sta dilatando a dismisura, sia come durata (sfiora quasi un decennio) sia come complessità dei fenomeni e delle problematiche che comporta.

Nel suo splendido libretto “*Lettera a un adolescente*” (Rizzoli, 2004) il grande psichiatra Vittorino Andreoli definisce l’adolescenza “una metamorfosi, un cambiamento, una modalità nuova di pensarti e di vedere il mondo che ti circonda...”. Altri presentano questa fase della vita come “l’età delle grandi migrazioni”: si lascia alle spalle il mondo dell’infanzia e della fanciullezza per entrare nel “regno di adultizia”, un po’ come il bozzolo di una crisalide si schiude per dare origine ad una coloratissima farfalla.

Ma questa metamorfosi o queste migrazioni sono lunghe e dolorose, per cui l’adolescenza diventa anche un po’ sinonimo di periodo critico, dagli esiti non sempre felici.

Adolescenza: a.a.a.... come ambivalenza, e quindi instabilità e contraddizioni

Nell’adolescente continuano a sopravvivere comportamenti piuttosto infantili, ma anche tratti di una nuova voglia di crescere; alle volte ancora tanto bisogno di giocare, ma anche uno sviluppo fisico che, quanto a statura e a muscolatura, raggiunge quasi l’aspetto di un corpo adulto; un’intelligenza che presenta un grande ampliamento di interessi, nuove e più consolidate attitudini, ma anche tanta incostanza nello studio e nell’apprendimento; il desiderio di allargare gli orizzonti delle proprie relazioni interpersonali e insieme il bisogno di sentirsi rassicurato e protetto dal proprio nucleo familiare...

Adolescenza: a.a.a.... come audacia, avventura, e quindi voglia di rischiare

Pur nelle contraddizioni delle proprie insicurezze, o spesso proprio per mascherare le sue paure, l’adolescente ha una percezione diversa del rischio e del pericolo rispetto a noi adulti, anche a causa della sua scarsa conoscenza della vita.

Da qui il suo desiderio di fare esperienze nuove, di cui magari non avverte la pericolosità, di avventurarsi ad esplorare il mondo, di utilizzare, magari in maniera spregiudicata, bicicletta, pattini, motorino, in attesa di avere una macchina a sua disposizione.

È inevitabile quindi che tra genitori e figli spesso vi siano contrasti e polemiche: non ci si deve stupire, ma avere la franchezza e il coraggio di farli riflettere, con calma e senza isterismi, sui pericoli a cui va incontro, in modo che il rischio sia in qualche modo sempre un “rischio calcolato”. Anche noi adulti, specialmente le mamme, dobbiamo saper evitare le paure irrazionali e infondate.

Adolescenza: a.a.a.... come ansia, angoscia e quindi pericolo di depressione

Le novità dei fenomeni e delle sensazioni che l'adolescente sperimenta ingenerano in lui stati d'animo ansiosi, che possono addirittura diventare angosciosi: questo corpo, che cambia continuamente, e che nell'attuale “civiltà dell'immagine” rischia di apparire sempre inadeguato rispetto ai canoni estetici d'oggi (è raro trovare un adolescente soddisfatto del suo “look!”); il proprio vestiario, che non è mai abbastanza allineato con le esigenze della moda corrente; il proprio modo di presentarsi in mezzo agli altri, che spesso non viene valutato come sufficientemente spiritoso e piacevole, per affermarsi nel gruppo; gli oggetti, che si possono esibire come indicatori dello “status symbol” di un adolescente d'oggi (telefonino ultimo modello, motorino più veloce e potente, chiavi di casa, quale simbolo di libertà nei rientri notturni, consistenza in euro nel portafoglio...); perfino questi tipo di genitori “che mi ritrovo”, con i loro limiti deludenti e le loro irragionevoli pretese...

Ed ecco il meccanismo ingenuo di mascherare queste ansie, questo essere “delusi di sé” con gli orpelli che dovrebbero renderti uguale agli altri, anzi il migliore dei tuoi pari: capi firmati, pettinature estrose, “piercing” stravaganti, tatuaggi fantasiosi, lifting e interventi di chirurgia plastica, ricorso a palestre e al body-building. E spesso l'adolescente non avverte quali siano i suoi reali bisogni, non riesce a decifrare i suoi veri desideri che si nascondono dietro questi comportamenti. Da qui ulteriori delusioni, specialmente quando (come per i tatuaggi o certe forme di lifting) ha fatto delle scelte rapidamente passate di moda e non facilmente modificabili. Si profila il rischio di andare in depressione.

Quanto è importante allora che, a tutti i costi, genitori/educatori e figli continuino a dialogare, magari anche a litigare, “senza mai giungere a imposizioni che spaccano i legami e ammazzano l’amore” (Andreoli).

Adolescenza: a.a.a.... come alcool, anfetamine, e quindi spinelli e droghe

Purtroppo l’ipocrisia della nostra società, fondata sugli affari e sul profitto, ha messo a disposizione di tutti, e quindi anche a portata di mano degli adolescenti, ingenui sperimentatori di nuove emozioni e di nuove sensazioni, questi strumenti per “un paradiso terrestre” facile e aperto a tutti.

Sotto la pressione della pubblicità e dei mass-media, sotto la suggestione degli amici, che spesso vantano le loro esperienze e tentano di coinvolgere gli altri, con le offerte (all’inizio quasi sempre gratuite) degli spacciatori – veri e propri mercanti di morte – molti ragazzi, per sentirsi alla pari degli altri e per il sottile fascino che esercita il gusto del proibito e il desiderio di trasgressione, si lasciano facilmente coinvolgere in esperienze che rischiano di portarli ad abitudini da cui non è facile poi liberarsi, su percorsi di non ritorno.

Da qui l’importanza di un dialogo sereno, ma chiaro e preciso, da parte di noi adulti per informare gli adolescenti sui pericoli per la loro salute e per la realizzazione armonica della loro personalità, ma anche testimoniando con il nostro stile di vita la nostra credibilità sul valore della libertà personale, senza essere a nostra volta dipendenti da altre forme di condizionamento e di droga ritenuta legale: smania di successo, di ricchezza, di prestigio...

Adolescenza: a.a.a.... come anonimato di gruppo

È ben risaputo da tutti come in questa fase della vita il bisogno di avere un gruppo di coetanei sia sentito come un desiderio molto intenso: un gruppo nel quale riconoscere le profonde somiglianze con le problematiche che l’adolescente sta vivendo, nel trovare consenso e appoggio per proprie esperienze, e magari una legittimazione per le proprie “guerre di indipendenza” che si stanno combattendo contro gli adulti in genere, e contro i genitori in particolare, per conquistare libertà e autonomia. In compagnia, in gruppo, si cerca di superare le paure e, magari, ci si avventura in episodi di baby-gang, di bullismo, di esperienze sessuali piccanti, sempre nascosti dal “gruppo”, vero e proprio personaggio leader dei comportamenti.

Spesso però il ragazzo in questa adesione incondizionata al gruppo rischia di veder sopraffatta la sua capacità personale di valutazione e di scelta, sotto la pressione della “coscienza di gruppo”: per non sentirsi emarginato dai pari, compie dei gesti o assume dei comportamenti che, da solo, non avrebbe mai fatto.

Ancora una volta va quindi sottolineata l'importanza per noi adulti di cercare di capire, prima di giudicare, e di dialogare piuttosto che condannare.

Adolescenza: a.a.a.... come “altare dei nuovi riti”, e quindi discoteca, sport, eroismo

Nel nostro tempo sembra pressoché una costante che la religiosità adolescenziale attraversi un momento di stanchezza e di crisi, e vada attenuandosi, un po' come la luce durante un'eclissi. Sull'orizzonte del ragazzo, un po' anche in base alla tipologia di gruppi che frequenta, cominciano a brillare nuovi astri e a farsi sentire nuove attrazioni. L'amore per la musica e l'ammirazione per il corpo inducono il desiderio di frequentare luoghi di aggregazione alternativi alla chiesa, come se fossero templi dove si celebrano nuovi riti: eccola forte attrazione per discoteche, palestre, stadi e palazzetti dello sport; ecco i nuovi eroi, che diventano poi anche modelli di identificazione, come i cantanti o i gruppi musicali di successo, gli sportivi più osannati, i conduttori televisivi più brillanti, le star del cinema più chiacchierate...

Non si tratta di demonizzare questi “nuovi idoli” o di vietare queste nuove frequentazioni. Come sempre rimane importante continuare a parlare con i ragazzi di queste forme di ammirazione, aiutarli a leggere questi personaggi con occhio un po' più critico, facendo capire quanto sia spesso effimero il loro successo e quanto sia spesso falsa la loro immagine (“eroi del nulla” li chiama Andreoli). Ciò che vale maggiormente è la coerenza del comportamento cristiano dei genitori: non serve “ricattare” i figli perché preghino o vadano a messa. L'importante è l'esempio costante e la paziente attesa, anche se dolorosa, che passi “l'eclissi del sacro”; l'importante è che i ragazzi, proprio perché non coartati o assillati dai genitori, non buttino via “il numero di telefono e l'indirizzo di casa” di Dio, anche se, al momento, non sentono nessuna voglia di chiamarlo o di frequentarlo.

Adolescenza: a.a.a.... come amicizia e amore

In positivo, invece, tra i tanti cambiamenti che la complessa metamorfosi adolescenziale comporta vi è anche il gran bisogno di stringere delle vere amicizie, che non siano soltanto passatempi o desiderio di colmare la propria solitudine, ma il desiderio profondo di avviare nuove relazioni interpersonali, oltre la famiglia, l'aspirazione ad essere amati e ad imparare ad amare in maniera diversa.

Naturalmente la famiglia deve saper accettare serenamente questo allargamento degli orizzonti affettivi del figlio, anzi deve incoraggiarlo a sapersi creare vere amicizie, a cui essere fedeli, fino ad individuare, fra esse e col passare degli anni, l'amore definitivo. Occorre quindi essere disponibili a conoscere gli amici dei nostri adolescenti, ad accettarli per ciò che sono o che desiderano essere, e aiutare i ragazzi ad apprezzarli o a riconoscere i loro limiti, a non bruciare le tappe, se sta nascendo un possibile amore, che soltanto col tempo può essere verificato se è autentico, perché duraturo e non una "cotta" passeggera. E quindi la prudenza nei gesti così coinvolgenti e impegnativi, come lo sono i gesti dell'amore. "Non mangiare il tuo grano, quando è ancora erba", recita un proverbio popolare francese. "Non ho l'età per amarti", cantava l'adolescente Gigliola Cinquetti, quando anche molti di noi erano ancora adolescenti.

Adolescenza: a.a.a.... come aspirazioni, aspettative, attese, e quindi valori e ideali

Credo sia molto bello per noi adulti vedere nei nostri adolescenti delle aspirazioni a ideali e a valori decisamente positivi. Come non apprezzare i loro sogni di un mondo più giusto e solidale? Come non condividere il loro rifiuto di ogni guerra e di ogni discriminazione razziale? Come non essere d'accordo circa la loro sensibilità per il rispetto della natura e dell'ambiente, circa la loro sete di novità, circa la loro ammirazione per la bellezza, l'arte, la fantasia...? E l'elenco delle aspirazioni adolescenziali potrebbe continuare a lungo.

Sta a noi, educatori, pur nel sano realismo che la vita ci ha insegnato, a non tarpare le ali dei sogni degli adolescenti, a saper loro insegnare a distinguere tra utopia e speranza, ad apprendere la faticosa legge della gradualità e della tenacia, a non avvilitarsi e a non desistere per le difficoltà che si incontrano e per gli eventuali, inevitabili insuccessi. Si può arrivare vittoriosi al traguardo, anche con delle cadute sul percorso....

Adolescenza: a.a.a.... come autonomia, e quindi sete di libertà

Ogni educatore sa molto bene che una delle mete irrinunciabili del suo impegno educativo è guidare un adolescente all'autonomia e alla libertà. Non si può essere uomini pienamente maturi, se non si è in grado di sapersi autonomamente e liberamente orientarsi verso il bene, nostro e degli altri.

Ora questo "esodo" verso la libertà, uscendo fuori dalle dipendenze tipiche della fanciullezza, è proprio di questa fase della vita e si svolge attraverso un complesso gioco di controdipendenze e di conflitti.

Ben vengano quindi discussioni, polemiche, litigi fra genitori e figli, soprattutto sulle grandi questioni dell'esistenza. L'essenziale è il non stancarsi nel mettere a confronto le idee, il non venir mai meno al rispetto fondamentale che si deve alla persona dell'altro, sia esso figlio o genitore, il non rinunciare al dialogo e alla comunicazione vicendevole. Anche se aspro, il colloquio deve continuare, o riprendere se è stato momentaneamente interrotto. Ed è qui che un genitore può dimostrare la sua autorevolezza, non perché ha la forza e il potere (di solito economico più che fisico) di imporsi: "O così o fuori di casa mia!"; ma perché può sempre dire a suo figlio: "Non posso approvare le tue scelte, ma ti voglio bene lo stesso, e anche se non accetti la mia proposta, questa rimane pur sempre la tua famiglia e la tua casa", dando così la prova concreta di un amore totalmente gratuito, disinteressato e duraturo, che molto raramente un ragazzo può sperimentare fuori del rapporto familiare.

Adolescenza: a.a.a.... come allenamento all'impegno nel quotidiano.

Una delle proposte educative forse più difficili da fare, ma che è fondamentale per questa età, è quella di incoraggiare i figli a vivere questi anni come allenamento ai futuri impegni, che dovranno poi quotidianamente affrontare nelle fasi successive dell'esistenza, un po' come un campione costruisce i suoi successi sportivi nella fatica, spesso invisibile e sconosciuta al pubblico, degli allenamenti in palestra.

Anche se è forte la tentazione di cogliere questi anni come grandi occasioni di divertimento e di sbalzo, di evasione dal reale fino a costruirsi un mondo fittizio senza norme e senza responsabilità, di "inventare" una vita fatta di successi facili e a poco prezzo, è proprio questo invece il tempo in cui l'adolescente deve imparare ad affrontare, nella concretezza del quotidiano, "la fatica di vivere", di costruirsi l'esistenza, mattone su

mattoni, affrontare la dura legge del sacrificio, della “rinuncia all’uovo oggi, se vuole avere la gallina domani”.

Certamente saranno stancanti questi anni in cui ogni giorno si va a scuola (e non soltanto perché si deve, ma anche perché si vuole); ogni giorno si riesce a sorridere alla vita, nonostante gli sgradevoli imprevisti; ogni giorno si riprende, malgrado le paturne del momento, a dialogare con genitori, amici ed estranei; ogni giorno ci si accontenta delle piccole gioie per il cielo sereno che quel mattino hai trovato, per un fiore profumato che c’è sulla tavola, per un volto luminoso che casualmente hai incontrato, per un gesto affettuoso che qualcuno ti ha fatto (dalla camicia fresca di bucato e dalla colazione che la mamma ti ha fatto trovare, alla parola lieta che un amico ti ha rivolto...); ogni giorno si ricomincia a costruire il proprio futuro, fatto di umanità, di amore, di cultura, di professionalità... È qui che si impara “il senso del dovere”, la gioia del lavoro ben fatto, il piacere di una vita densa di significato.

E noi, educatori, dovremmo essere i grandi maestri, in grado di impartire, giorno per giorno, con inesauribile pazienza, questa lezione di vita.

Forme di sessualità adolescenziale

Cybersesso

La sessualità, sin dalla notte dei tempi, è stata avvolta da mistero e curiosità. Gli adolescenti, da sempre, hanno cercato di soddisfare le loro curiosità attraverso l’utilizzo di giornalini e riviste porno, che si guardavano di nascosto e creavano una vera e propria tempesta ormonale. Successivamente sono arrivati i video, da richiedere anche in edicola con gli occhi bassi e la mano pronta a prenderli e metterli furtivamente in tasca. Poi il telefono con i vari 144 e 166 che facevano lievitare le bollette e arrabbiare tanto le madri che non capivano come fosse possibile. Oggi la sessualità ha un nuovo e temibile alleato: il computer. Non c’è dubbio che una delle più grandi novità del III Millennio è Internet. E in Rete si può: studiare, conoscere, amare, fare sesso, in una sola parola si può vivere.

A causa della rapidità con la quale Internet è entrata nelle nostre vite, pochi di noi sono consapevoli che questa potente tecnologia ha profondamente cambiato molti aspetti del nostro modo di vivere.

I primi ad essere ‘travolti’ da queste grandi trasformazioni sono stati gli adolescenti. Tutto il loro mondo si è trasformato rapidamente. Anche il

mondo degli affetti e della sessualità hanno subito e stanno subendo i cambiamenti più radicali.

Infatti, il sesso è una delle cose più frequentemente ricercate su Internet e la soddisfazione di interessi sessuali, o cybersesso, è una delle attività più comuni.

La sessualità virtuale è ricercata, perché è largamente accessibile, disponibile nella privacy della propria stanza, libera da ansie legate al confronto, anonima e chi la usa non corre il rischio di contrarre malattie trasmesse sessualmente o di imbattersi in gravidanze indesiderate. Il cybersesso diviene un'attività in cui è possibile mettere in atto attività sessuali eccitanti e/o gratificanti. Queste includono, ad esempio, guardare foto o video erotici, leggere materiale sessuale, utilizzare chat erotiche, scambiarsi e-mail ed immagini esplicitamente sessuali, condividere fantasie sessuali mentre entrambi ci si masturba. Inoltre, grazie alla webcam è possibile 'esibirsi' in diretta, guardando e lasciandosi guardare, senza, però, doversi realmente confrontare.

Questo tipo di sessualità, anche se allontana l'ansia da prestazione, è molto pericolosa, perché:

- il tempo dedicato on-line potrebbe diventare sempre più lungo, determinando chiusura ed isolamento dal mondo esterno. Molte ricerche hanno mostrato che le persone che hanno sviluppato la dipendenza da cybersesso tendono a rimanere connesse ad Internet allo scopo di ottenere soddisfazione sessuale per un numero superiore alle 10 ore.
- Crea agitazione o irritabilità quando si cerca di autocontrollarsi o fermare la pratica del sesso on-line.
- Si utilizza il sesso su internet come un modo per fuggire o alleviare problemi o sentimenti come disperazione, senso di colpa, ansia o depressione.
- Vengono ricercate, giorno dopo giorno, esperienze sessuali sempre più intense o rischiose. All'inizio ci si può rivolgere alle chat, rimanendo anonimi, solo per vedere se si riesce a trovare davvero un partner on-line. Man mano che si prosegue fra le varie chat la ricerca diviene più frenetica, intensa e dispendiosa in termini di tempo. Una volta che si è entrati in contatto con un partner si può passare alla corrispondenza privata per e-mail, fino ad arrivare ad un incontro sessuale dal vivo. Man mano si arriva a ricercare comportamenti sempre più rischiosi sia on-line che off-line.
- Si hanno ripercussioni negative sullo studio, queste conseguenze sono dovute al dispendio di tempo e di energie che richiedono le attività on-line, con conseguente trascuratezza dello studio e delle relazioni della vita reale.

- negare l'evidenza della dipendenza nonostante le conseguenze
Le persone afflitte da dipendenza in genere continuano a mettere in atto i loro comportamenti nonostante molte conseguenze negative per sé e per gli altri. E' come se rifiutassero di vedere o comprendere che i loro comportamenti stanno causando dolori e perdite, ignorando o negando la serietà delle loro azioni in modo da poter continuare a metterle in atto. Questo processo di minimizzazione delle conseguenze, di evitamento delle responsabilità per le proprie azioni e di razionalizzazione delle ovvie conseguenze delle proprie azioni si chiama negazione ed è una caratteristica comune a tutte le dipendenze, ma che è favorita in modo particolare dalle caratteristiche proprie del cybersesso. La negazione si insinua in maniera subdola nella mente dei dipendenti, incoraggiandoli e isolandoli progressivamente dalla realtà.

L'eccitazione on-line fornisce una fuga mentale ed emotiva dai problemi quotidiani. Un eccessivo coinvolgimento in questi comportamenti di fuga può portare alla compulsività e alla dipendenza. Cinque sono i fattori che giocano un ruolo fondamentale nel rendere Internet estremamente seducente ed eccitante, essi sono:

a) Accessibilità

Internet offre un ampio e facile accesso al sesso di tutti i tipi, 24 ore al giorno, sette giorni a settimana.

b) Isolamento

Forse la componente più potente del cybersesso è l'isolamento: esso fornisce una opportunità per separare la persona dagli altri e di mettere in atto qualunque fantasia si voglia, senza il rischio di infezioni trasmesse sessualmente o distrazioni provenienti dalla realtà. Essendo separato dal mondo reale, l'utente può crearsi le giustificazioni e le razionalizzazioni necessarie per convincere se stesso e gli altri che i suoi comportamenti sono senza vittime e senza conseguenze.

c) Anonimato

Internet fornisce la forma più anonima per ottenere ed usare materiale pornografico o interagire sessualmente con altre persone. Nessuna delle persone con le quali si interagisce sa veramente dove l'altro vive, la sua età, il suo sesso o qualunque altra cosa.

d) Disponibilità

Il cybersesso permette di ottenere l'eccitazione sessuale attraverso foto, storie, video, chat ed altro ancora. In aggiunta una persona può avere accesso esclusivamente a ciò che gli interessa senza bisogno, ad esempio,

di comprare una intera rivista della quale gli interessano solo alcune parti.
e)

Fantasia

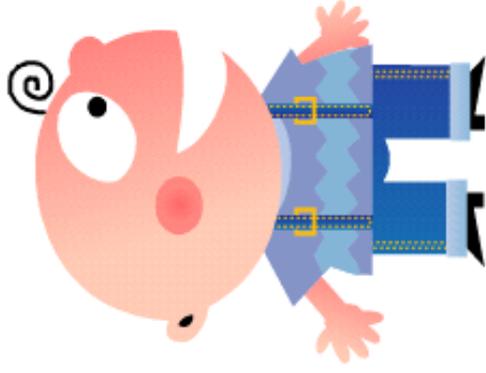
In conclusione, il cybersesso fornisce una opportunità perfetta per sviluppare fantasie ed oggettificare gli altri senza paura di essere rifiutati. La caratteristica di tutte le interazioni sessuali virtuali è che la persona può fantasticare senza responsabilità, conseguenze e rifiuto. In più, la varietà di possibilità che offre la Rete è enormemente ammaliante: qualunque tipo di attività sessuale si possa desiderare si può trovare nel Web. Internet diviene soprattutto per gli adolescenti il luogo dove poter essere iniziati a qualsiasi tipo di sessualità senza sperimentare il rifiuto o l'ansia della prestazione, ma è anche il luogo della solitudine, del vuoto interiore, della non crescita, poiché manca il rapporto di confronto reale con il mondo esterno e con gli altri.

Bullismo di gruppo...

La 'prima volta', sempre prima...

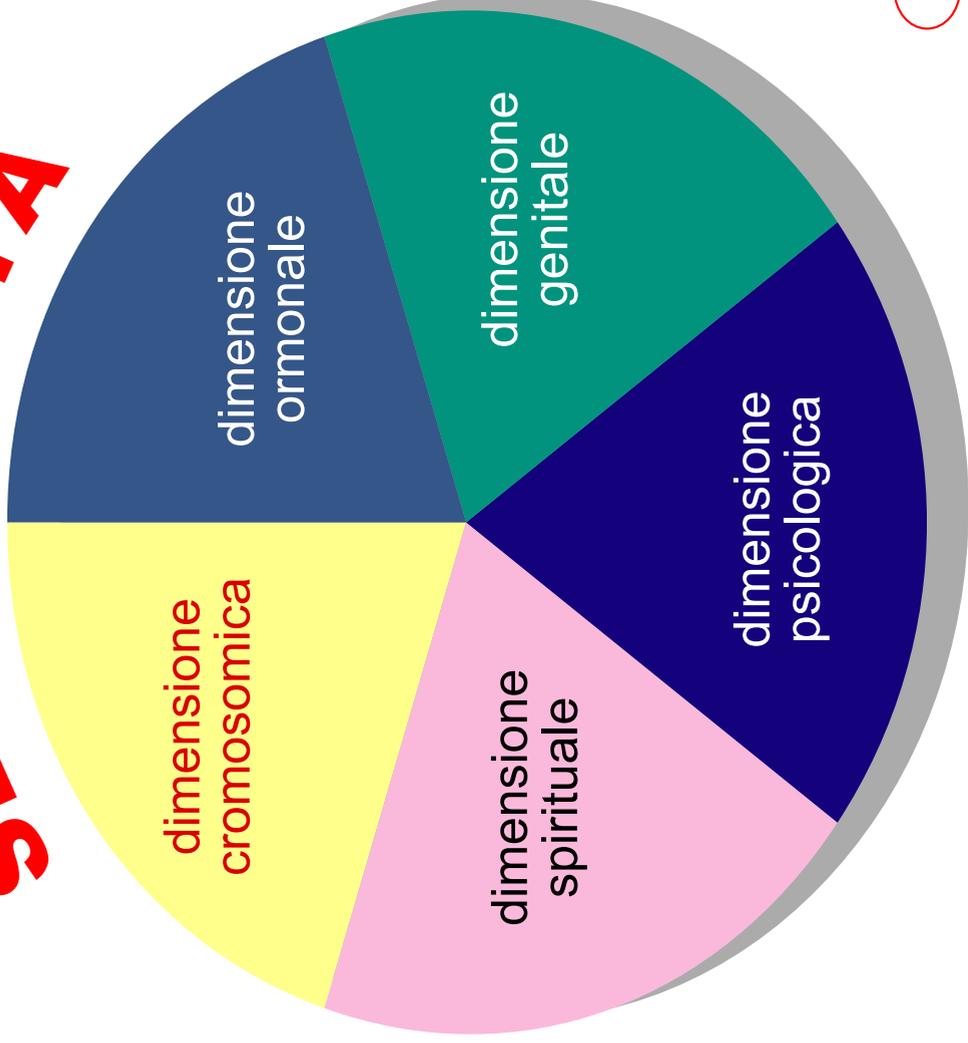
Compulsività istintuale...

Corso di EDUCAZIONE SESSUALE



Istituto L. Pavoni - Tradate

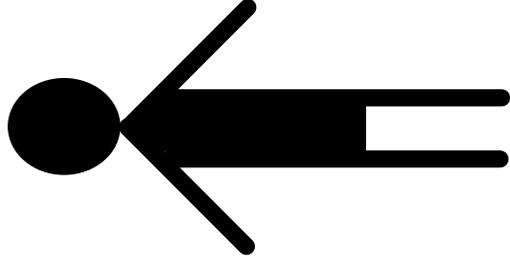
SESSUALITÀ



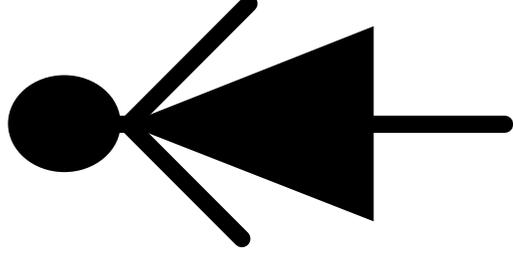
esci



dimensione
cromosomica



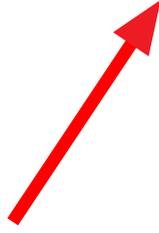
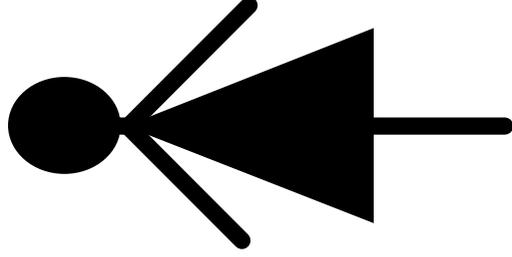
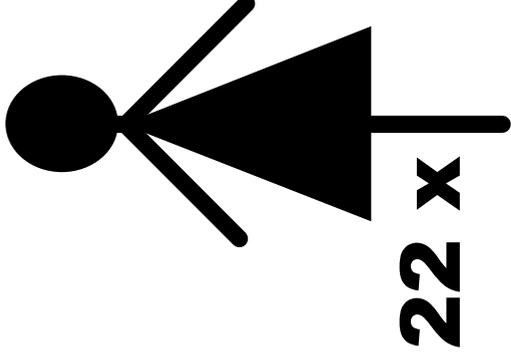
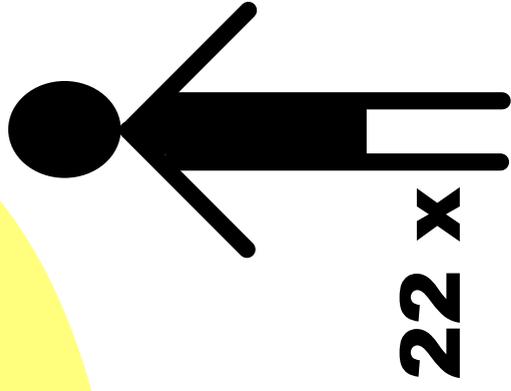
44 x y = 46 cromosomi



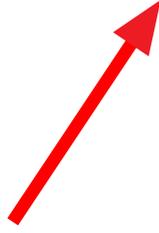
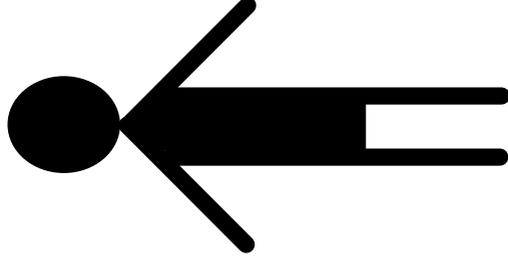
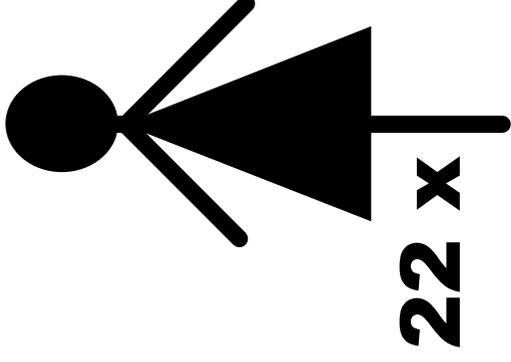
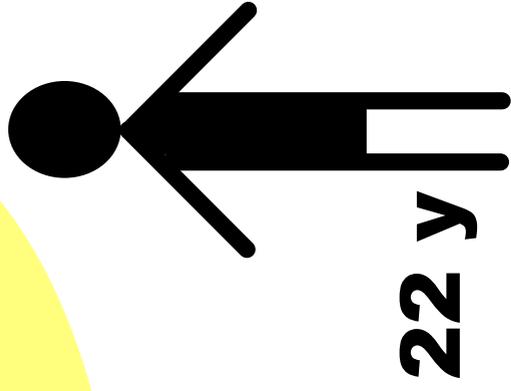
44 x x = 46 cromosomi

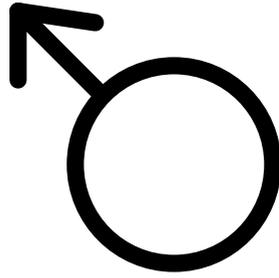


dimensione cromosomica

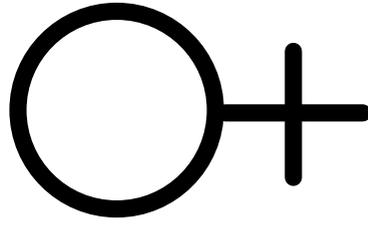


dimensione cromosomica





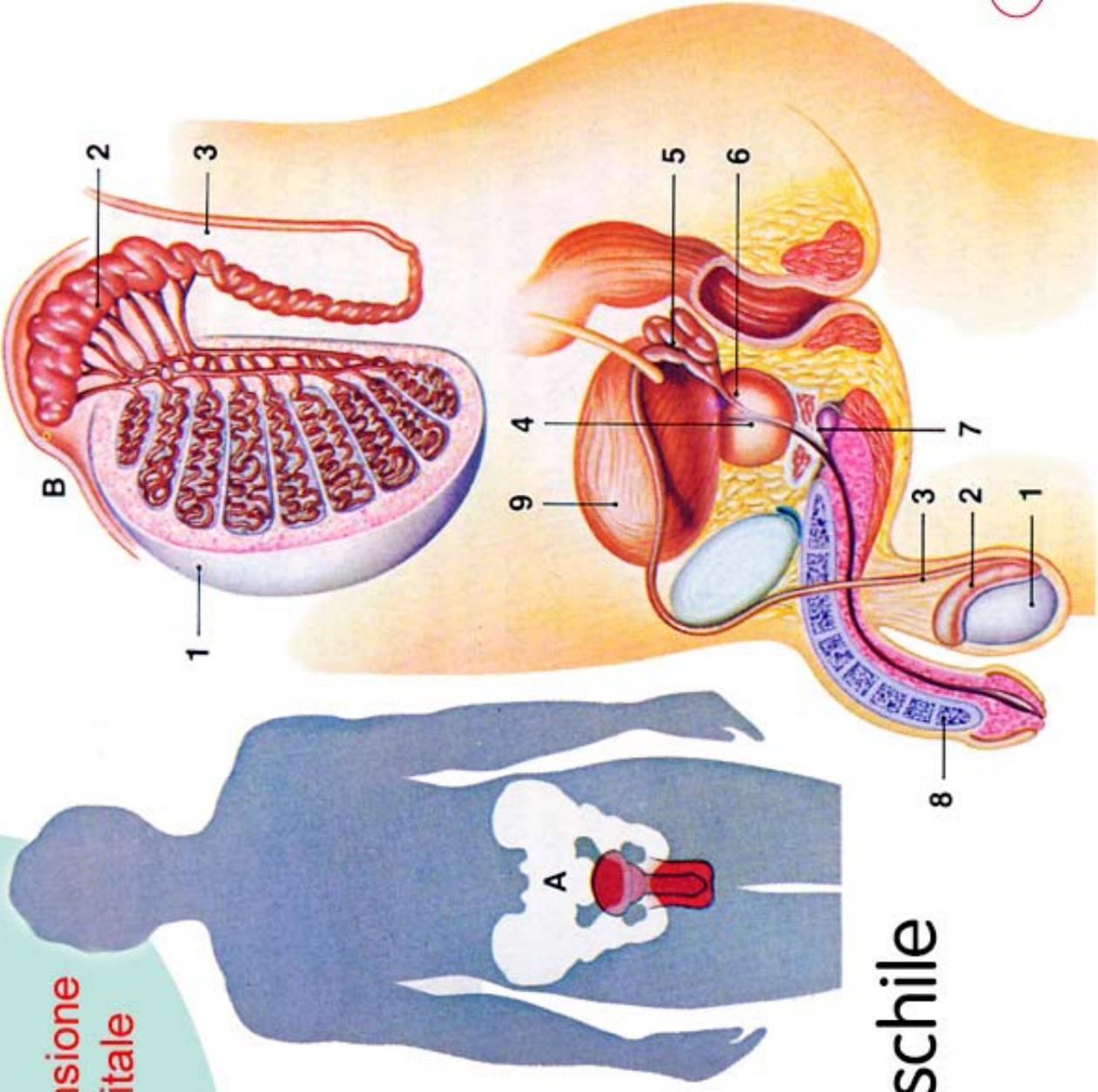
= **TESTOSTERONE**



= **ESTROGENO**
PROGESTERONE



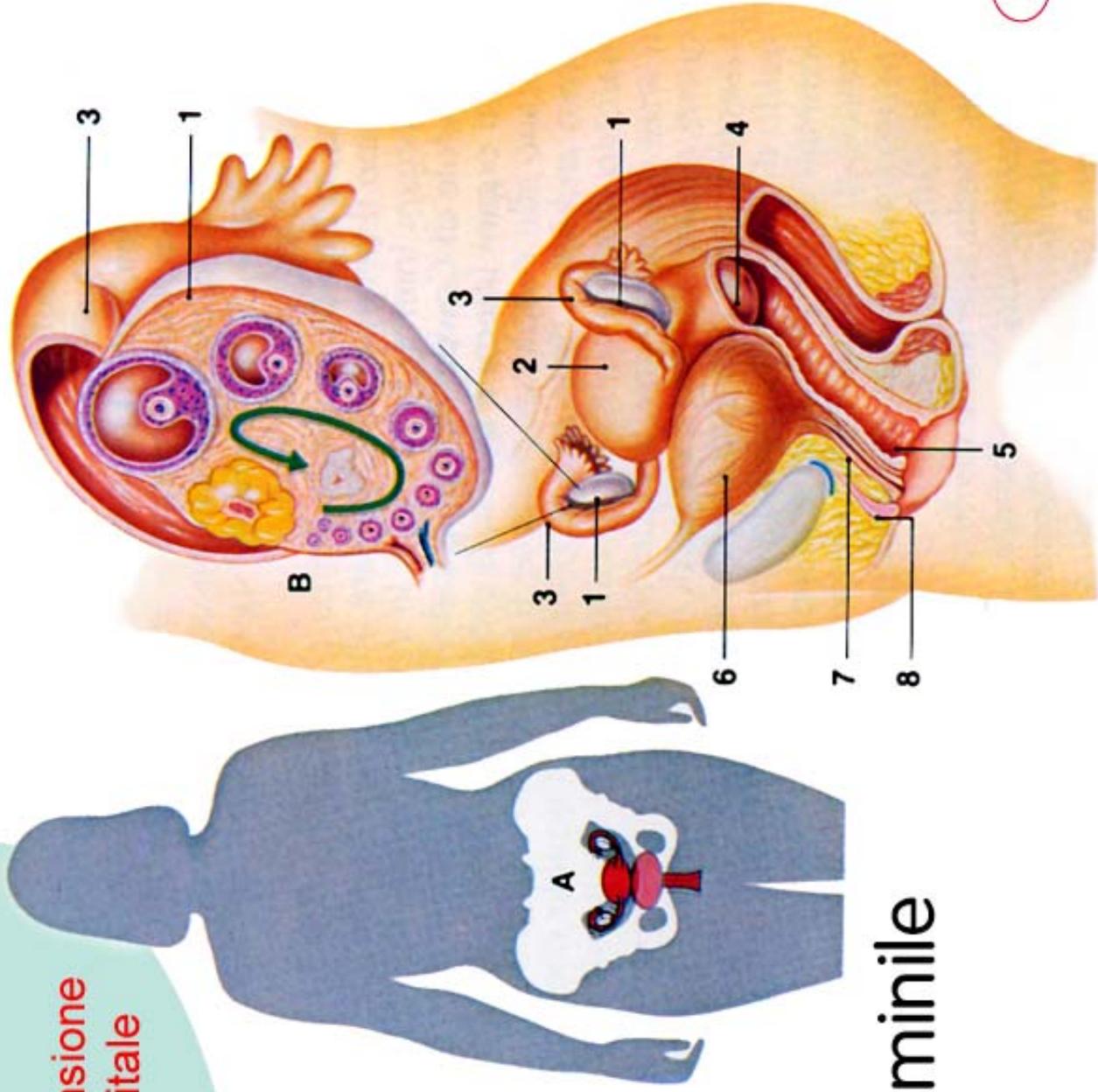
dimensione
genitale



maschile



dimensione
genitale



femminile

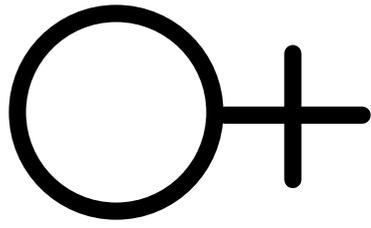


* **ERIKSON**

* **NESSO NEURONALE**

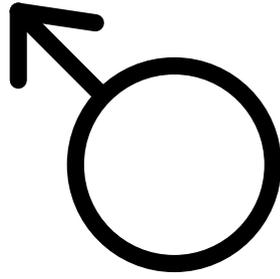


dimensione
spirituale



=

CASTELLANA DELL'INFINITO

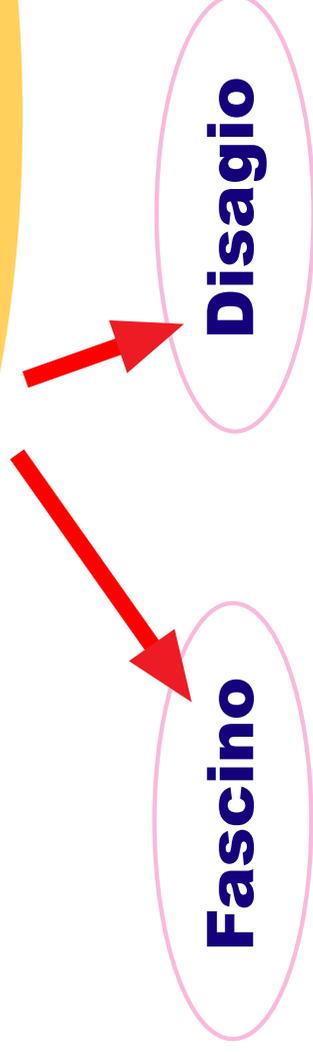


=

CAVALIERE DEL FINITO



Come è la sessualità?



Greci = condanna (mito dell'androgino)

Bibbia = CHITTOV (molto buona)



Perché la sessualità?

dire l'amore

dare la vita

**ricordo che
io-esisto-per-gli-altri**



Quando la sessualità?

quando un “uomo lascerà suo padre e sua madre,
si unirà alla sua donna
e i due saranno una carne sola”
(Genesi)



Rischi e pericoli della sessualità?

sessualità = genitalità

sessualità = istintività

sessualità = monologo



Relatività della sessualità?

SESSUALITÀ

≠

linguaggio “assoluto” dell’amore



- 1) a “piazza amore” si arriva solo per “via amicizia”
- 2) non bruciare le tappe:
prepara il “pacco dono” per il tuo incontro d'amore



Finito di stampare nel mese di Febbraio 2008
Presso la divisione di stampa digitale
Associazione Padre Monti
Info: produzione@padremonti.it
Tel. 02 96310047