

## **E' BELLO IMPARARE! SE VUOI, TI SPIEGO PERCHE'**

**di Alessandra TAMIATI, psicologa, consulente scolastico**

### **Imparare per crescere: gli ingredienti principali**

Avete mai osservato attentamente un bambino, intento a guardare il nonno mentre questi gli aggiusta un giocattolo, o una bimba, immersa tra uova, lievito e farina, che sta imparando dalla nonna come si fa la torta? In questi teneri quadretti sono racchiusi molti degli elementi fondamentali del processo di apprendimento: interesse, curiosità, attenzione, concentrazione, voglia di scoprire, di imparare cose nuove, di capire, di partecipare, feedback e reciprocità, orgoglio, emozioni, tante emozioni, elementi affettivi e tutti i fattori distintivi di una relazione significativa. L'apprendimento strutturato che si realizza tra i banchi di scuola può sembrare qualcosa di diverso. Sono sicuramente situazioni diverse. Ma forse è diverso solo in parte, perché alla base di esso ritroviamo gli stessi elementi, seppur diversamente declinati. Senza interesse è difficile avere un vero coinvolgimento da parte dei nostri alunni. E il coinvolgimento favorisce comprensione e memorizzazione. Se sono interessato, ascolto e osservo. Mi metto in discussione e ragiono. Di conseguenza, comprendo e faccio miei meccanismi, nozioni e processi logici e operativi. La curiosità si dimostra essere valore aggiunto per una vera partecipazione e una maggior messa in discussione. La curiosità può anche portarci a dei veri e propri insight, non necessariamente innovativi in senso assoluto, ma fonte di nuove e soddisfacenti "scoperte" personali. Attenzione e concentrazione permettono un apprendimento puntuale, strutturato, che può portare alla realizzazione di un percorso di formazione e maturazione consapevole e costruttivo. La voglia di capire, imparare, migliorare è motore indispensabile per un approccio allo studio produttivo e significativo. Uno spazio particolare viene poi ricoperto dalle emozioni che accompagnano la nostra esperienza di apprendimento. E sopra a tutto ciò, troviamo la relazione che intercorre tra docente e discente.

La scuola non è la costruzione in mattoni che accoglie sussidiari, banchi e lavagne, e tantomeno un collegamento internet su cui veicolare lezioni e verifiche: la scuola è ognuno di noi, nel momento in cui vive questa importante realtà che lo porterà verso il proprio futuro. Aula e classe sono due realtà molto diverse, nonostante nella quotidianità si sia spesso soliti utilizzare i due termini in maniera interscambiabile. La scuola è fatta da chi la abita e chi la vive: tanti ruoli per altrettanti spazi e innumerevoli situazioni. La scuola è tanto, e può essere molto di più di ciò che siamo abituati a riconoscerle. La scuola è un'opportunità per conoscersi (meglio), crescere, capire ed esprimere le nostre qualità e attitudini e trovare la strada per farle maturare, oltre che per fare nostre conoscenze e nozioni, apprendere metodologie, tecniche e competenze. E' una "palestra per la vita", grazie alle possibilità di confronto, di scambio e agli spunti di riflessione che offre, sotto molteplici spoglie. Non si limita ad essere ambito di formazione degli studenti (sia esso più teorico o più professionalizzante), ma contribuisce a far crescere delle persone. Ci porta a metterci in discussione (se abbiamo la disponibilità di farlo), ci permette di capire meglio chi siamo, cosa abbiamo dentro, le nostre potenzialità e attitudini, di mettere a fuoco chi siamo e chi potremmo diventare. Molto spesso la scuola può diventare il primo ambito in cui mettere a frutto le nostre potenzialità, innaffiare le nostre qualità e farle crescere con l'aiuto di persone che ci guidano, ci arricchiscono, ci stimolano. La scuola è impegno, è una sfida, prima di tutto con noi stessi, a fare meglio, raggiungere nuovi obiettivi, dare il meglio di sé per realizzare chi siamo e cosa vorremmo diventare e ottenere dalla vita.

### **L'apprendimento passa dalla relazione**

"L'apprendimento passa dalla relazione". Ricordo questa frase come una sorta di sintesi dei miei studi universitari, degli approfondimenti rispetto ai quali ero più interessata e portata, scolpita indelebilmente nella mia memoria e nella mia consapevolezza di psicologa che si avvicina ogni giorno a bambini e adolescenti, a fanciulli e ragazzi impegnati nel percorso di crescita, di maturazione personale, relazionale, di acquisizione di conoscenze, concetti e competenze. Ma anche nel confronto con docenti e genitori, alle prese con il delicato lavoro di accompagnamento di chi poco alla volta si affaccia alla vita ed entra progressivamente a viverla in prima persona. "Una relazione positiva con l'insegnante è associata a un rendimento migliore del previsto" (Pianta, 1999. tr. it. 2001). Mi ritrovo personalmente in questa sintesi se ripenso alla scolara e studentessa che sono stata, e riconosco molti degli studenti che incontro in sede di sportello d'ascolto nelle scuole con le quali collaboro.

Senza relazioni la nostra vita sarebbe tanto triste: il lockdown ce lo ha dimostrato. La scuola è condivisione, è vivere un percorso verso ciò che saremo arricchito da tutte quelle persone che a vario titolo sono e saranno nostri compagni di viaggio - per un giorno, un anno, un ciclo di studi o tutta la vita. Proprio qui si cela il nodo centrale della relazione e dell'emozione all'interno del delicato e articolato processo di apprendimento. Anzi, per essere precisi di insegnamento e apprendimento, ruoli e condizioni complementari, che non possono esistere l'uno in assenza dell'altro.

Proviamo a ripensare alla nostra esperienza con il mondo della scuola. Per molti di noi, nei nostri ricordi, la materia preferita e in cui eravamo o ci perceivamo più portati e più bravi era quella col cui insegnante avevamo instaurato un rapporto particolare. Soprattutto nelle prime fasi di formazione. Avere un'emozione positiva, di serenità, con i primi momenti di un percorso ci porta ad interpretare lo stesso in maniera positiva, costruttiva e piacevole. Buoni rapporti coi compagni, sintonia e senso di accoglienza nello scambio con gli insegnanti, curiosità verso le attività proposte e percezione di riuscita, di essere all'altezza delle richieste sono tutti elementi che descrivono un "buon rapporto con la scuola". Un bambino impara solo se si sente a suo agio, si sente accolto, apprezzato. In questo caso si mette realmente in discussione, a livello cognitivo ed emotivo, e innesca un cambiamento che potrà vederlo protagonista forse per tutto il suo percorso di crescita, molto più probabilmente per tutta la vita, seppur con intensità e sfaccettature diverse.

E se con qualcuno o in una determinata situazione ci sto bene, mi sento a mio agio, mi sento "al sicuro" cercherò di restarci più a lungo e di investire e ottenere da quel percorso quanto più possibile. Come ci insegna l'ontogenesi, si apprende profondamente solo ciò che innesca emozioni e reazioni affettive. Prendendo in prestito la definizione dalla dr.ssa Lucangeli, l'insegnante dovrebbe essere un "mediatore di benessere", che supporta l'allievo nell'approcciarsi allo studio, in particolare di concetti complessi. L'insegnante, secondo quella funzione fondamentale che viene denominata scaffolding, costituisce la variabile critica per l'adattamento del bambino alla vita scolastica, in particolare dal punto di vista cognitivo. . . è l'insegnante che consente al bambino di apprendere" (Pianta, 1999, tr.it. 2001 in Reffieuna, 2002)), adattando i suoi interventi alle competenze acquisite e agli stati emotivi del bambino. A monte, come abbiamo poc'anzi articolato, troviamo il costrutto secondo cui non sarebbe la mente, la parte cognitiva il vero responsabile del livello di acquisizioni e apprendimenti raggiunto, bensì la parte emotiva. Lo stato d'animo con cui mi approccio allo studio (nelle sue diverse fasi) si ripresenterà nel momento del recupero delle informazioni apprese, e da esse sarà condizionato. Se un bambino o una bambina si abitua a vivere con gioia e curiosità l'esperienza scolastica, con maggior probabilità daranno vita a un percorso di studi più lungo e articolato. Ma non necessariamente: il percorso di studi dovrebbe essere anche e soprattutto funzione delle effettive attitudini di ogni studente. In ogni caso, ognuno di noi ha il diritto di vivere al meglio e di "prendere" quanto più possibile da questo viaggio, breve o lungo che esso sia.

Come ha chiaramente teorizzato Bronfenbrenner, la relazione adulto - bambino si realizza nell'attività comune (in qualsiasi situazione e sin dalla più tenera età): dal "papà, giochiamo insieme" al "mamma / maestra ti aiuto" al "la mia maestra ha detto che si fa così". "La diade costituisce la rete interpersonale che rende possibile lo sviluppo" (Reffieuna, 1999). Reciprocità, relazione affettiva e equilibrio di potere, debitamente modulate a seconda della specifica situazione, concorrono a definire una relazione che non è solo una somma di interazioni, bensì "un insieme di strutture progressivamente più complesse di attività reciproca insieme a qualcuno nei confronti del quale abbia sviluppato un attaccamento emotivo intenso e duraturo" (Bronfenbrenner, 1979, tr.it. 1984). Se la mia maestra o il mio professore hanno saputo costruire un clima emotivamente disteso, oltre che didatticamente coinvolgente, se hanno saputo promuovere una "didattica empatica" (Bonino, Reffieuna, 1999) se l'emozione predominante che sono riusciti a provocare o agevolare è di sicurezza, agio emotivo, entusiasmo forse riuscirò a maturare l'idea che il docente non è un "nemico", un "giudice", qualcuno pronto a valutarmi per far emergere e rendere pubbliche le mie inadeguatezze, ma piuttosto qualcuno che affronta con me e con i miei compagni il delicato percorso che porta all'acquisizione di conoscenze, competenze, tecniche, capacità di rapportarsi e di porsi. Qualcuno che "si ricorda ancora" cosa vuole dire essere studente e dover affrontare il groviglio di emozioni che accompagnano la fatica del sapercela fare, anche quando siamo noi i primi a non crederci. Anche all'esame di stato.

### **Chi ben comincia....l'importanza dell'accoglienza e delle esperienze iniziali**

"Accoglienza", una parola forse addirittura un tantino abusata negli ultimi anni, ma sicuramente fondamentale in ogni frangente della nostra vita e quotidianità. E' bello accogliere ed è bello essere accolti, con serenità, leggerezza, affetto, ascolto, attenzione e interesse reciproci. In famiglia, sul lavoro, a scuola. Come dice la volpe, rivolta al Piccolo Principe: "Se tu vieni tutti i pomeriggi alle quattro, dalle tre comincerò ad essere felice". Può essere il rientro a casa dopo una giornata di intenso lavoro, di scuola o di sport. Può essere l'accoglienza che all'avvio di una giornata scolastica (o di una qualsiasi altra attività) l'adulto esprime, insegnando al tempo stesso agli altri membri del gruppo a fare altrettanto. Ma anche quella scambiata tra bambini all'ingresso dell'aula o sulle scale del pulmino. Può essere una forma di accoglienza meno immediata e più empatica e metaforica, regolata sulla base della situazione o di ciò che il nostro interlocutore sta esprimendo: accolgo te, la tua emozione (facile o complessa che essa sia), i tuoi bisogni, per aiutarti a prendertene carico, e le tue qualità, per aiutarti a farle crescere. L'accoglienza non è solo il primo giorno, è

ogni giorno, perché ogni giorno può essere una nuova ripartenza. Ma sicuramente l'inizio (ogni inizio, per ogni nostra attività) porta con sé emozioni intense e particolari: ansia, euforia, incertezza, aspettative, paure, fantasie. Quanto più in esso troviamo la sensazione del sentirsi accolti, e quindi accettati e di conseguenza adeguati, tanto più riusciremo ad affrontare con un buon livello di determinazione e fiducia in noi stessi il percorso che ci attende. Tanto più questo inizio sarà accompagnato da rilassatezza ed emozioni piacevoli, tanto più queste emozioni ci accompagneranno nel nostro metterci alla prova per raggiungere i nostri obiettivi.

Anche i genitori possono in questo caso contribuire ad infondere sicurezza nei loro bambini. Sappiamo che essi sono il metro del mondo che li circonda, e l'emozione con cui essi si rapportano alla realtà diviene chiave di lettura fondamentale per i figli, specialmente in tenera età. Ecco allora che tanto più i genitori riescono ad affrontare "l'inizio" con sicurezza, tanto più questo vissuto passerà al bambino. L'ingresso nel mondo scuola è esempio emblematico: i bambini che più faticano con l'inserimento alla scuola dell'infanzia sono spesso quelli che hanno genitori in ansia, preoccupati all'idea di lasciare i figli tutto il giorno a scuola. Può essere che la preoccupazione del genitore sia generata da oggettivi motivi di ansia, o più semplicemente dalla difficoltà ad abituarsi all'idea che, da quel momento in avanti, il suo bambino o la sua bambina acquisiranno progressivamente autonomia, spazi indipendenti e momenti in cui egli non potrà più essere presente per sostenerlo ed accompagnarlo. Ma il bambino non conosce e non sa comprendere o anticipare questi motivi, sente solo che la mamma o il papà non sono sereni a lasciarlo tutto il giorno con delle signore che non conosce, le sue nuove maestre. Questo esempio, spesso citato dalle insegnanti di scuola dell'infanzia, è palese dimostrazione di come le emozioni, appunto, passino a pelle e vengano assorbite dal bambino, che da esse viene condizionato nei suoi comportamenti futuri. Egli coglie le emozioni ma non dispone dei ragionamenti e degli elementi a cui fa riferimento l'adulto. E pertanto si lascia guidare esclusivamente da ciò che riesce a cogliere, l'emotività.

Da qui si evince chiaramente l'importanza dei primi momenti e delle "prime volte", la possibile influenza che le prime esperienze scolastiche (di valutazione o relazionali) possano influenzare il modo con cui ci approcceremo al percorso scolastico nel suo complesso. Non è un caso che ragazzini che abbandonano gli studi all'assolvimento dell'obbligo scolastico, magari avendo tra le mani semplicemente l'attestato di scuola secondaria di primo grado, abbiano vissuto con difficoltà i primi approcci con il mondo della scuola. Al contrario, bambini che si sono subito sentiti in sintonia con quella nuova realtà, che hanno vissuto con serenità, competizione costruttiva e curiosità i primi anni, le prime verifiche, i primi apprendimenti hanno davanti a sé la possibilità di una maggior specializzazione. "Accoglienza e comprensione contribuiscono alla costruzione di un rapporto basato su comprensione e fiducia reciproche" (Tamiati, 2001)

### **E quindi, gli insegnanti...?**

Cosa può rendere realmente carismatico e credibile un insegnante (almeno da un punto di vista didattico)? Essere convinti della significatività dei temi affrontati, della piacevolezza e importanza di essi e prima ancora del fare scuola, dell'essere a scuola, del mettersi in discussione per scoprire elementi nuovi, arricchenti per ognuno. E questo è determinato dall'insegnante, dal suo modo di approcciarsi alla materia, all'esperienza della scuola e ai ragazzi. In altre parole, dalle emozioni che riesce a provare e a trasmettere ai suoi allievi. E non importa, in questo caso, se essi diventeranno diplomati e plurilaureati o concluderanno il loro percorso scolastico fermandosi appena possibile. Ciò che conta è l'emozione, la sensazione di sé e di ciò che si sta portando avanti, il poter capire che è bello confrontarsi, fare proprie nuove competenze e nuove conoscenze, che anche noi possiamo esserne in grado. E che, per quanto la formazione sia fondamentale e sia un'opportunità che tutti dovrebbero potersi permettere, ciò che forse veramente conta è il poter diventare ciò che siamo "in potenza", per dirla con Aristotele. Sottolineava Feldman, già a fine del secolo scorso, come "qualsiasi sia il livello del suo talento, potrà metterlo a frutto solo sotto la guida di insegnanti che siano a loro volta dotati delle capacità di catalizzare il potenziale dell'allievo traducendolo in risultati durevoli" (Feldman, 1991 in Oliverio Ferraris, 1996). A tal fine, "è molto importante che gli insegnanti riescano a sostenere la propria motivazione al fine di essere motivatori efficaci" (Moè, 2019).

La relazione che si sviluppa tra docente e allievo è caratterizzata da una sorta di circolarità, che si può cogliere chiaramente nei piccoli scambi comunicativi che descrivono il tempo scuola ma anche e soprattutto nell'insorgere delle emozioni che lo accompagnano. L'emozione del docente può influenzare l'atteggiamento dei singoli alunni e della classe più in generale. Ricerche relativamente recenti hanno dimostrato come motivazioni, strategie, atteggiamenti, convinzioni, vissuti, percezioni sono fattori centrali in questo meccanismo (De Beni e Moè, 2000; Moè, 2010; 2011). Lo si può cogliere anche osservando i microcomportamenti messi quotidianamente in atto nello scambio tra docente e discente all'interno del lavoro didattico. L'insegnante, anche involontariamente e inconsapevolmente,

può “contagiare” i fanciulli, i quali reagiranno di conseguenza, andando a loro volta a condizionare lo stato d’animo e l’atteggiamento conseguente messo in atto dall’insegnante. Comportamenti di feedback (sia esso positivo o negativo) e di feedforward contribuiscono a promuovere la partecipazione degli allievi, rendono i soggetti protagonisti attivi del loro apprendimento (Tamiati, 2001).

Di conseguenza, insegnante e allievo sono e vanno visti come alleati e non nemici, in ruoli complementari volti allo stesso obiettivo: il miglioramento della prestazione e della crescita dell’allunno. È importante che questo principio guidi l’atteggiamento del docente e, al tempo stesso, che docente e studente siano consapevoli, emotivamente consapevoli, di questo “gioco di ruoli” e dell’essenza di ognuno dei due.

Le emozioni “passano a pelle”, ce ne accorgiamo ogni giorno. E allora, anche l’emozione con cui l’insegnante si avvicina all’esperienza di insegnamento condiziona inevitabilmente il modo di approcciarsi del bambino e del ragazzo: non solo nei contenuti verbalizzati, ma anche e soprattutto in tutto ciò che è non verbale (energia, tono della voce, punteggiatura, disponibilità a prendere l’iniziativa e a reagire agli atteggiamenti degli alunni). Come sostiene Pietropolli Charmet (2018), è fondamentale che il docente sia e si dimostri ricco di passione per la propria disciplina e per la trasmissione del sapere.

D’altronde, che senso avrebbe appassionarsi a qualcosa che non dà emozione nemmeno a chi me lo sta proponendo? Si sono visti e si vedono tanti insegnanti che affrontano la giornata scolastica sin dal suo nascere con svogliatezza, noia, quasi fastidio a volte. O comunque questo è ciò che manifestano, in alcuni casi già dal loro ingresso in aula. Quello del docente col discente è un rapporto speculare, assolutamente non alla pari, trattandosi di una relazione verticale, ma dove l’atteggiamento dell’uno può influenzare notevolmente l’atteggiamento dell’altro. E come di fronte ad uno specchio, istintivamente il bambino riproduce un comportamento in linea con quello ricevuto e osservato, dimostrando un livello di sintonizzazione prima emotiva e poi comportamentale molto buona, ma evidentemente inadeguata e lontana dalle aspettative effettive dell’insegnante. È l’azione dei neuroni specchio, che replicano mentalmente un comportamento osservato e ci portano a sperimentare sensazioni emotive prossime a quelle della persona con cui stiamo interagendo.

### **E se poi mi emoziono...?**

Tutto ciò che facciamo e viviamo è accompagnato da emozioni. Le emozioni sono una componente fondamentale, imprescindibile e costante della nostra vita, della nostra quotidianità. Ad ogni età, le esperienze che viviamo assumono valore in funzione di ciò che esse suscitano in noi a livello di sistema limbico. Esse possono essere definite come “la risposta agli stimoli che provengono dall’ambiente in cui siamo immersi” (Bombi, 2019). Come ci ricorda il Piccolo Principe, sono emozioni e sentimenti a rendere unica ogni esperienza, ogni persona e il legame con essa instaurato: “è il tempo che hai perduto per la tua rosa che ha reso la tua rosa così importante”. Le emozioni che vivo quando mi approccio allo studio e al mettermi in discussione in una situazione che richiede il raggiungimento di determinati livelli di prestazione, peraltro ovviamente valutati, possono essere di duplice natura. Per molti studenti, scuola è sinonimo di un’attività noiosa: difficile provare interesse verso tematiche che non ci appassionano, non ci coinvolgono, non ci “piacciono”, non ci regalano emozioni belle. Ancor più difficile cogliere l’importanza nella nostra crescita e formazione di certi approfondimenti e di determinate materie, apparentemente lontani dal percorso scelto. Per molti altri, invece, scuola vuol dire poter dimostrare il proprio valore personale, incuriosirsi e appassionarsi a tematiche nuove, approfondire temi di interesse e utilità, rispondere al bisogno di capire, conoscere, scoprire.

Tante sono le aspettative che crescendo affiorano alla mente di molti dei nostri studenti, nei confronti di loro stessi, ma anche del sistema scuola, del contesto che li accoglie, dei docenti con i quali si confrontano. Direttamente collegate alla percezione di sé, ma anche alla predisposizione ad essere più o meno autocritici e agli obiettivi prefissati, molte di queste aspettative possono essere inconsapevoli ed agire su emotività, interpretazioni e percezioni. Anche le aspettative delle persone significative possono avere un impatto importante. Di conseguenza, la scuola può dare soddisfazione e offrire occasioni per alimentare la stima di sé. Ma può anche essere foriera di ansia, paura di sbagliare, di non essere all’altezza, paura di deludere e di restare delusi.

Entusiasmo, curiosità, gioia e soddisfazione possono essere sostituiti da ansia, timore, percezione di inefficacia. A questo punto, le strade che si aprono possono essere fondamentalmente due: un progressivo allontanarsi dal vivere con coinvolgimento e impegno il percorso formativo (sino a giungere, in alcuni casi, all’abbandono) o un rapporto di profonda fatica (emotiva, cognitiva e spesso anche relazionale), all’interno della quale lo studente rimane come intrappolato in una sorta di vortice dove a ore di studio “agitato e fagocitante” consegue un rendimento spesso inadeguato, conseguenza anche di quella profezia che si autoavvera secondo cui non è sufficiente disporre di abilità e competenze, occorre anche esserne consapevoli. Molti sono gli studenti di scuola secondaria di secondo grado che si rivolgono allo sportello d’ascolto scolastico portando un quadro simile. Ognuno di noi è diverso dagli altri, presenta specificità, qualità ed esigenze personali, però il potere soffocante dell’ansia da prestazione e del timore di non essere

adeguati agisce con meccanismi molto simili gli uni agli altri. L'ansia, "risposta disposizionale e disfunzionale a una situazione percepita come minacciosa" (Lewis, 1970), è un nemico per la capacità di concentrazione, blocca la nostra capacità di ragionare, crea quella nebbia che copre tutto, anche gli apprendimenti più ovvi e scontati o maggiormente approfonditi e sedimentati, che riaffiorano non appena il livello emotivo scende e la persona si rasserenata. Perché, l'ansia come fa la nebbia, copre e confonde ma non cancella. Anche la capacità di pensiero laterale può rimanere imbrigliata tra le maglie di un groviglio di emozioni distruttive, malinconiche e che ci tolgono energia. Più profondamente, l'ansia confonde le reali potenzialità di uno studente, le cela al soggetto stesso e a chi gli sta accanto, arrivando a "fargli credere" che esse non esistano. In molti casi, si tratta dell'effetto di esperienze pregresse, di inciampi nel percorso scolastico, di relazioni complesse, di episodi nei quali non siamo stati "all'altezza delle aspettative", di una forte sfiducia in se stessi mista a un senso di responsabilità talmente intenso e pervasivo che diventa incontentabile.

Essere sicuri di se stessi, diventare sicuri di se stessi: un percorso in divenire, che si può costruire passo dopo passo. È "questione di carattere" dicono in molti. Sicuramente esiste una forte componente di attitudine caratteriale, ma la psicologia e la pedagogia, nel delicato lavoro di osservazione del comportamento umano, ci insegnano come non sia semplicemente e solamente "questione di carattere". Le esperienze che viviamo, le relazioni significative che ci accompagnano lungo la crescita, le emozioni che quotidianamente colorano il nostro timido e progressivo affacciarsi al mondo e cercare di diventarne protagonisti attivi condizionano non poco la percezione di noi stessi. Il bambino ha bisogno di elementi per conoscersi, che gli permettano di colorare l'immagine ancora sbiadita di sé. Elementi reali, ma elementi costruttivi e valorizzanti: apprezzamenti, e prima ancora attenzione. L'attenzione condivisa, espressa e riconosciuta dall'altro, è indicatore di importanza e significatività. Soprattutto nei confronti delle azioni compiute, anche quelle inaccettabili e che possono essere oggetto di rimproveri e interventi educativi correttivi. Più di un adolescente mi ha detto, riferendosi ai genitori: "Non mi hanno mai sgridato, sono stati indifferenti di fronte a tante mie inadeguatezze scolastiche (di rendimento, di comportamento): vuol dire che sanno che io non ce la posso fare". Questa convinzione si traduce ancora una volta in una sorta di "profezia che si autoavvera", annulla la progettualità futura del ragazzo e lo porta paradossalmente ad avvicinarsi a quel profilo immaginario a cui si sente accostato. I bambini hanno bisogno innanzitutto di essere e di sentirsi "visti" e ascoltati (immaginate la scena del bimbo che tira la gonna della mamma e pretende con determinazione la sua attenzione: "mamma, ma mi ascolti?"), accolti e accettati, di un approccio che sicuramente li aiuti a correggere le parti di sé non funzionali ad una quotidianità serena, ma che infonda quella emozione che ti fa sentire "adeguato" come persona, al di là dei singoli episodi e comportamenti. Ci possiamo qui ricollegare alla diade basata sull'attenzione descritta da Bronfenbrenner, che sottolinea quanto sia fondamentale che il bambino possa godere di attenzione da parte dell'adulto di riferimento e come il livello di attenzione percepita possa regolare gli atteggiamenti del piccolo. È evidente quanto questo costrutto non definisca solo il rapporto del bambino con il genitore, ma anche il rapporto dell'allievo con l'insegnante. Ancora più influente su questi meccanismi, la diade primaria, che "continua ad esistere fenomenologicamente per entrambi i membri, anche quando questi non sono più insieme" (Bronfenbrenner, 1979, tr.it. 1994). Adulto e bambino, insegnante e allievo sono pertanto reciprocamente presenti l'uno nella mente dell'altro, creando la base necessaria per una forma di apprendimento adeguata alle richieste." L'apprendimento passa cioè attraverso la possibilità di instaurare una relazione emotivamente positiva con l'insegnante. Più probabile che un bambino acquisisca capacità, conoscenze e valori dalla persona con la quale ha costruito una diade primaria" (Tamiati, 2001)

La scarsa fiducia in se stessi e nelle proprie capacità può emergere come malcelato disinteresse, scarso coinvolgimento. Il peso del giudizio porta alcuni di loro, pur di non essere riconosciuti come inadeguati, a porsi con impegno insufficiente e poca serietà. Altri, invece, vivono il carico concreto ed emotivo di un anno scolastico che sta procedendo in maniera "distruttiva" come una sorta di colpa morale, con vergogna, imbarazzo, un accresciuto senso di incapacità, fattori che non fanno altro che complicare la situazione e rendere ancora più lontana la tanto attesa riuscita. Queste sono per sommi capi le due tipologie di studenti che si incontrano allo sportello d'ascolto, quando gli allievi, in frequenza alla scuola secondaria di secondo grado, si rivolgono al servizio alla ricerca di uno spazio per fare chiarezza, per trovare innanzitutto un'opportunità di sfogo ma anche una strategia diversa per affrontare l'anno scolastico (a livello emotivo ed affettivo oltre che di approccio allo studio).

### **L'adolescente, questo (s)conosciuto...e dopo?**

Se i primi anni di scuola possono essere definiti come "periodo sensibile" (Pianta, Walsh, 1996 in Bonino, Reffiuna, 1999), l'adolescenza è la fase della vita in cui cominciare a veder concretizzati i nostri sogni. L'adolescenza è un'epoca di forti emozioni, a volte estreme, e stati d'animo profondi, talora quasi viscerali, che condizionano la nostra quotidianità e molte delle nostre azioni, reazioni e scelte. Forse anche noi adulti, ripensando alla nostra adolescenza,

possiamo ricordare, quasi percepire sulla pelle, l'intensità di certe emozioni provate, magari rispolverate grazie agli accordi di una canzone che ha accompagnato un'esperienza soggettivamente significativa, un momento intriso di sensazioni forti.

L'adolescente ha bisogno di sentirsi adeguato, accettato dal gruppo e dai coetanei, che assumono un'importanza fondamentale, diventando in molti casi il riferimento prioritario.

L'adolescenza ci invita a cambiare, a non avere paura di essere noi stessi, a non temere di cambiare per essere, di cambiare per lasciare ciò che non ci appartiene veramente e avvicinarci sempre di più a ciò in cui ci riconosciamo, in cui rispecchiandoci vediamo la nostra persona: colorare poco alla volta quell'immagine di cui andare fieri, in direzione della quale continuare a camminare e a lavorare, nella quotidianità di un futuro che poco alla volta si fa presente.

L'adolescenza ci apre le porte alla possibilità di scoprire dentro di noi cosa veramente siamo, cosa possiamo essere e cosa vorremmo diventare. Il "cosa farò da grande" di quando ero bambino si trasforma in una possibilità concreta, su cui impegnarsi e lavorare con tutto se stessi. Crescere è un lavoro, un percorso tanto complesso quanto significativo, non facile ma inevitabile. Ma è più di un lavoro, è cercare di rispondere a quell'entusiasmo, quella spinta interiore che ci porta a cercare di esprimere ciò che abbiamo dentro. E' esercitare la ricerca di sé, nel perseguire quell'emozione che ti fa sentire realizzato, che rende più leggeri impegno, fatiche e sacrifici, perché nel vivere determinate situazioni, ruoli, modi di essere ci riconosciamo e ci sentiamo carichi, sicuri, sereni e in pace con noi stessi e con ciò che ci circonda. E' provare a seguire quella passione che dà forma alle nostre attitudini e potenzialità principali.

La letteratura parla spesso di sfide, di compiti di sviluppo da affrontare e saper gestire, di life skills da promuovere. Attraverso le esperienze che viviamo, attraverso il confronto con l'altro e i rimandi che da esso riceviamo scopriamo poco a poco le nostre principali inclinazioni, i tratti temperamentali che maggiormente ci distinguono, rinforziamo alcuni aspetti della nostra persona, mentre altri poco alla volta si indeboliscono. Finalmente abbiamo la possibilità di ascoltare ciò che è dentro di noi, le nostre potenzialità, dar loro voce e cercare le strade più adeguate per esprimerle. In altre parole, poter essere noi stessi, scoprendo e riconoscendo chi siamo e chi possiamo diventare. E' bello ascoltare i ragazzi che ti raccontano con entusiasmo e un briciolo di timore la voglia di seguire quell'emozione che si accende ogniqualvolta si riconoscono in una nuova conquista, un piccolo passo verso quel futuro in cui potersi sentire veramente realizzati. E' proprio quell'emozione, così speciale e così unica, che quasi ci trasforma nel momento in cui ne parliamo, in cui immaginiamo cosa diventeremo, e che ritorna amplificata quando finalmente quella preziosa conquista sarà raggiunta.

Le capacità, l'impegno e la dedizione sono fondamentali, ma senza percezione di autoefficacia esse non possono bastare. Non è sufficiente disporre di competenze e capacità: bisogna anche sapere di averle! Ciò che può fare la differenza, spesso, è la capacità di riconoscere la nostra adeguatezza rispetto alle richieste che la società ci pone e che noi stessi ci poniamo. E la scuola, forse più di ogni altro ambito (unitamente allo sport praticato a livello agonistico), esplicita e formalizza questo meccanismo. La fiducia in se stessi, nella possibilità di "essere all'altezza" rappresenta quella consapevolezza (cognitiva ed emotiva, in questo caso) che ci permette di riconoscere di avere gli strumenti necessari e di metterli a frutto per raggiungere i nostri obiettivi, di sapere di avere "nel nostro zaino personale" gli strumenti necessari per "potercela fare".

### **Il percorso ideale: ma esiste davvero?**

Quale dovrebbe essere allora il percorso ideale portato avanti da uno studente? Forse non è corretto pretendere di stabilirlo in questa sede, ma alcune riflessioni possiamo avanzarle. Potrebbe essere il percorso lineare, che non presenta interruzioni (per dirla in maniera più chiara e diretta, un percorso senza bocciature, possibilmente anche senza rimandature)? Il percorso che non presenta "cambi di rotta", quello che comincia e si conclude sullo stesso binario, che dimostra, almeno esteriormente, convinzione, tenacia, coerenza e motivazione? Il percorso che porta uno studente ad un futuro di successo, ad un ambito lavorativo di livello possibilmente con una retribuzione soddisfacente e possibilità di crescere e affermarsi nel settore?

O il percorso ideale può essere quello che permette di esprimere e far crescere le attitudini della persona, che offre dapprima la possibilità di conoscersi meglio per poi investire sulle potenzialità più marcate e distintive? Potrebbe essere il percorso all'interno del quale alimentare autostima e fiducia in se stessi per affrontare in maniera costruttiva il percorso formativo dapprima e professionale in seguito?

Non sempre all'interno del percorso formativo un ragazzo o una ragazza riescono a raggiungere livelli a loro consoni, capita spesso che sia poi l'ingresso nel mondo del lavoro a rendere credito delle qualità di quella persona. A prescindere da quello che potrebbe essere l'ambito e il ruolo prescelto. E' altrettanto bello, allora, osservare e ascoltare un professionista (qualsiasi sia la sua peculiarità) nel momento in cui esprime se stesso nell'ambito prescelto. Oltre alle competenze, indispensabili e ovviamente distintive a livello professionale, il modo di affrontare

discorsi e attività lascia trasparire, in questi casi, una sicurezza, una determinazione, un'energia che ci dicono che quella persona sta esprimendo se stessa, dando voce e corpo alle sue potenzialità, che sta vivendo ciò che è e che ha fatto maturare, nel percorso che l'ha portato al raggiungimento di questo obiettivo. Un obiettivo che è un punto di arrivo ma anche una nuova ripartenza.

## Bibliografia

- Bombi, A. S. (2019). *Emozioni in classe*, Psicologia e scuola, 2
- Bonino, S. Reffieuna, A. (1999). *Psicologia dello sviluppo e scuola elementare*, Giunti editore
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*, tr.it. *Ecologia dello sviluppo umano*, Il Mulino editore
- De Beni, R. Moè, A. (2000). *Motivazione e apprendimento*. Il Mulino editore
- De Saint Exupery, A. (1943). *Le petit prince*, tr. it. Il piccolo principe. Bompiani editore
- Lewis, A. (1970). *The ambiguous word "anxiety"*, International journal of psychiatry, 9
- Moè, A. (2010). *La motivazione*. Il Mulino
- Moè, A. (2011). *Motivati si nasce o si diventa?* Hoepli editore
- Moè, A. *Iniziare con la voglia di imparare*, Psicologia e scuola, 1, 2019
- Oliverio Ferraris, A. (1996). *Crescere. Genitori e figli di fronte al cambiamento*. Laterza editore
- Pianta, R.C. (1999). *Enhancing relationships between children and teachers*. Tr.it *La relazione bambino – insegnante. Aspetti evolutivi e clinici*. Raffaello Cortina Editore
- Pietropolli Charmet, G. (2018). *L'insostenibile bisogno di ammirazione*. Laterza editore
- Reffieuna, A. (2002). *Il bambino a scuola. Perché, cosa e come osservare*. Carocci editore
- Tamiati, A. (2001). Tesi di laurea: *Il comportamento dell'insegnante: osservazione dei processi di feedback e di feedforward*. Università degli Studi di Torino, Facoltà di psicologia