

XVII CONVEGNO NAZIONALE APRESPA

RIMINI, 19 – 20 MAGGIO 2007

DOV'E' FINITA LA GIOIA:

IL CAMMINO VERSO LE EMOZIONI POSITIVE

GIOCARE CON LE EMOZIONI,

PER APRIRE UNO SPAZIO IN CUI FAR VIVERE I NOSTRI VISSUTI EMOTIVI

POSITIVI

**di Alessandra TAMIATI
Psicologo**

Alessandra Tamiati

**GIOCARE CON LE EMOZIONI,
PER APRIRE UNO SPAZIO IN CUI FAR VIVERE I NOSTRI VISSUTI EMOTIVI
POSITIVI**

**di Alessandra TAMIATI
Psicologo**

Ci si rende sempre più conto dell'importanza rivestita dalle relazioni sociali nello sviluppo dell'essere umano e nella crescita dei nostri bambini. Come dimostrano le teorie più recenti in tema di psicologia dello sviluppo, lo sviluppo sociale ed emotivo risulta strettamente correlato a quello cognitivo.

L'ingresso nei diversi contesti di vita che mano a mano coinvolgono il bambino si presenta quale importante serbatoio per esperienze di scambio e di condivisione, contribuendo in maniera attiva a processi di questa natura.

Come illustrato dalla teoria del ciclo di vita, secondo la quale lo sviluppo umano e la costruzione di un'identità personale possono essere descritti come processi che si snodano appunto lungo tutto l'arco di vita degli individui (Rutter, Rutter, 1992, tr.it. 1995; Bonino, Cattelino, Ciairano, 2003), anche la parte emotiva di ognuno di noi si modifica e cresce secondo l'interazione tra le nostre potenzialità e gli scambi e stimoli condivisi con l'ambiente di cui si è parte. "Lo sviluppo del bambino non è solo frutto del suo patrimonio biologico, ma è influenzato dalle sue relazioni con gli adulti e l'ambiente sociale in cui è nato e cresciuto" (Catarsi, 2003, p.20).

L'attività nelle scuole (*) mette in luce questo aspetto: il bambino giunge in classe con un bagaglio di qualità e situazioni (personali e familiari) che poco alla volta cercheranno di equilibrarsi con le risorse offerte dal contesto e con le richieste che da quest'ultimo pervengono. La scuola e la famiglia, i due fondamentali agenti educativi nei confronti dei nostri figli, lavorano così nel tentativo di supportarne la crescita non solo cognitiva ma anche emotiva, affettiva e relazionale. La prima "stimola soprattutto la loro sfera emotivo - affettiva" (Bruni, 1994, p.1), la seconda quella intellettuale.

Il bambino diviene pertanto progressivamente "capace di rapportarsi agli altri" (Bombi, 1994, in Bonino, 1994, p. 691), e quindi, in prima istanza, di relazionarsi adeguatamente a genitori, fratelli e familiari, a cui fanno seguito insegnanti e gruppo dei pari.

La letteratura sottolinea come egli presenterebbe inizialmente una forma di egocentrismo innato, che verrebbe poco alla volta sostituito da forme via via più mature nelle competenze relazionali.

L'educazione, la condivisione di esperienze emotivamente significative, la gestione di situazioni di conflitto o cooperazione contribuiscono alla formazione di una capacità di gestione adeguata degli scambi sociali.

Vi sono diverse modalità attraverso le quali gli adulti sono soliti approcciarsi al mondo emotivo proprio e dei figli. Vi sono genitori che non attribuiscono importanza alle emozioni dei loro figli. Essi ritengono che "l'educazione debba riguardare essenzialmente i comportamenti, gli atteggiamenti e le idee che i figli esprimono" (Cravero, 2002, p.118): si affronta l'aspetto emotivo unicamente nell'ottica del controllo. Vi è poi una seconda tipologia di genitori che, pur accorgendosi delle emozioni provate dai figli, non ne coglie l'importanza o non è in grado di coglierne il messaggio. Altri genitori ancora, attenti e sensibili alla sfida emotiva, non completano la relazione educativa cercando di educare alle emozioni. In questo modo "non offrono strumenti per affrontare difficoltà e incertezze, né criteri per imparare ad affrontare ostacoli e problemi" (Cravero, 2002, p.119). Infine vi sono quei genitori che si cimentano nel tentativo di riconoscere le emozioni e accompagnano i figli in una simile esperienza: "aiutano i figli ad avere meno paura delle emozioni negative, riconoscendole come primo passo per la loro gestione. . . li stimolano a diventare autonomi, nella soluzione dei problemi e nella gestione delle responsabilità" (Cravero, 2002, p. 119).

Uno dei principali elementi sui quali dovrebbe puntare l'educazione rivolta ai nostri bambini, a casa così come a scuola, mira alla promozione di una matura ed adeguata capacità di empatia. Essa viene descritta come il risultato dell'equilibrio complesso tra la capacità di riconoscere gli affetti dell'altro come diversi dai propri e quella di accoglierli e farli propri (Bonino, Lo Coco, Tani, 1998). Essa, nelle sue forme più mature, favorisce la condivisione delle emozioni, anche qualora esse siano negative. E' stato infatti ampiamente dimostrato (Feshbach, 1978, 1983 in Bonino, Lo Coco, Tani, 2003) come la capacità di discriminare e riconoscere le emozioni possa essere considerata la prima e fondamentale componente dell'empatia, prerequisito indispensabile per l'assunzione del punto di vista altrui.

Sono state individuate alcune tappe fondamentali attraverso le quali può essere descritto lo sviluppo della capacità di empatia. Il bambino, alla nascita, non presenta capacità di mediazione cognitiva. Si parla di contagio emotivo per descrivere quella condizione in cui egli manifesta una reazione automatica involontaria agli stimoli espressivi. In questo caso il soggetto vive una sorta di adesione agli stati emotivi altrui, senza essere in grado di differenziare tra la propria esperienza emotiva e quella altrui, non essendo in grado di mediazione cognitiva. In questa situazione, non è possibile che venga messo in atto alcun comportamento prosociale o di aiuto.

Dalla fine del primo anno di età si verifica quella che in letteratura viene definita mediazione cognitiva non sofisticata: il soggetto è in grado di rispondere agli stimoli emotivi e situazionali e di effettuare un riconoscimento differenziato delle emozioni altrui. Si parla in questo caso di empatia per condivisione parallela o centrata sull'evento.

Con il regolare ingresso alla scuola materna, tra i 3 e i 4 anni, il bambino sviluppa quella che viene definita empatia per condivisione partecipatoria. In una situazione di mediazione cognitiva sofisticata, il bambino diventerebbe progressivamente in grado di rappresentarsi mentalmente la prospettiva e il vissuto altrui. Si è però ancora in una situazione nella quale il soggetto basa la sua condivisione emotiva sul significato che ha imparato ad attribuire agli specifici eventi.

La capacità di decentramento cognitivo avviene progressivamente, e può essere osservato già con l'ingresso nella scuola primaria (intorno ai 6 anni di età). E' proprio nel periodo tra i 5 e gli 8 anni, infatti, che si delinea una maggior capacità di rappresentarsi l'esperienza emotiva altrui. Il soggetto diviene in grado di considerare una situazione dal punto di vista dell'altro, mettendo in atto veri e propri comportamenti di aiuto. Tristezza è *“quando una mia compagna piange perché le è morto qualcuno”*.

La cosiddetta empatia per condizioni generali si manifesta solo in adolescenza, con il raggiungimento di una situazione nella quale l'individuo è in grado di rappresentarsi il vissuto possibile, generalizzare lo stesso a gruppi sociali e contribuire in questo al consolidamento della propria identità. Felicità è *“quando non ci sono guerre”*, *“quando vedo che i miei familiari sono felici”*, mentre ciò che fa arrabbiare tanti dei nostri bambini è *“il comportamento scorretto di alcuni compagni nei confronti di altri bambini della classe”*.

Diviene allora interessante riflettere su quali possono essere le strade da percorrere per poter raggiungere una matura capacità di empatia. Non si tratta infatti di una realtà che si sviluppa necessariamente lungo il percorso evolutivo di ogni individuo, ma di un'abilità che va educata e sorretta da idonei interventi e da una costante palestra di relazioni.

La forma più evoluta di empatia si basa infatti *“sulla rappresentazione del vissuto dell'altra persona e su un completo decentramento”* (Bonino, Lo Coco, Tani, 1998, p.40), grazie al quale è possibile comprendere che il vissuto dell'altro può essere molto diverso dal nostro anche in situazioni molto simili tra loro, riuscendo ad essere progressivamente *“in contatto emotivo con l'altro”* (Blandino, p.91). Per poter parlare di empatia occorre quindi poter disporre di un'adeguata disponibilità ad assumere il punto di vista altrui, immedesimandosi nei vissuti emotivi dell'altro. Con il concetto di role taking si fa appunto riferimento alla *“capacità di mettersi nei panni degli altri, assumendone la prospettiva e il ruolo, anche quando è diverso dal proprio, senza per questo perdere la consapevolezza del proprio punto di vista, che si conserva attivo e saliente”* (Bonino, Lo Coco,

Tani, 1998, p.118). Se supportiamo la nostra specificazione con contributi di derivazione psicodinamica, possiamo facilmente descrivere questa dimensione come caratterizzata dalla “capacità di sentire, essere presenti nella relazione, saper entrare in contatto. . .comprenderne. . .bisogni e punto di vista” (Blandino, p.10).

Analizziamo innanzitutto la capacità di riconoscere le emozioni. Si tratta di una abilità che viene progressivamente acquisita e matura parallelamente alle esperienze relazionali ed educative che ogni singolo bambino vive. Essa riceve ossigeno anche dalla riflessione che ognuno viene accompagnato a produrre in merito ai propri stati emotivi. E' molto più semplice ed immediato saper riconoscere qualcosa che già conosciamo. Al tempo stesso, il primo passo per giungere alla capacità di riconoscere le emozioni negli altri è rappresentato dalla capacità di riconoscere e dalla disponibilità a prendere in considerazione le proprie emozioni. Ma la capacità di riconoscere le emozioni non è un elemento sufficiente, seppur necessario, per poter provare empatia. La capacità emotiva viene descritta in letteratura come la capacità di esprimere le proprie emozioni, nella consapevolezza del proprio vissuto emotivo e nella capacità di regolarlo in condizioni di difficoltà, e di riconoscere le emozioni altrui. La cosiddetta sensibilità empatica risulta descritta dalla capacità di immedesimarsi con gli stati d'animo altrui e dalla capacità di condivisione vicaria delle emozioni. Le capacità emotive non sono definitive, ma possono essere migliorate attraverso l'influenza delle esperienze e degli apprendimenti, soprattutto durante l'infanzia. La capacità empatica stessa può essere educata, innanzitutto all'interno del contenitore familiare ma anche nel corso delle successive esperienze extrafamiliari di relazione e condivisione. E' necessario che sia la famiglia a lavorare attivamente verso la promozione di una “grammatica affettiva” (Bonino, Lo Coco, Tani,1998, p.174) che permetta al bambino di imparare poco alla volta a entrare in rapporto con gli altri, promuovendo un maturo adattamento sociale ed emotivo. Alla base di questo importante meccanismo ritroviamo alcuni elementi essenziali a carico dei genitori: la capacità di riconoscere le esigenze affettive e di far propria la prospettiva emotiva dei figli, la capacità di essere sostegno valido e sicuro ai loro bisogni e di condividerne i sentimenti, la capacità di dare ampio spazio alla comunicazione di famiglia, riservando il giusto spazio sia ai sentimenti positivi che a quelli negativi (nella trasmissione così come nella condivisione). Quali atteggiamenti dell'adulto possono allora facilitare la promozione di questi aspetti? L'ascolto attivo, la comunicazione (verbale e non verbale), l'esempio, la presentazione di forme di feedback positivo, reciproche e regolari. Un'azione educativa che miri a “potenziare le risorse e le predisposizioni individuali” (Bonino, Lo Coco, Tani, 1998, p.190) si dimostra essere particolarmente efficace in un'ottica di promozione delle capacità empatiche. Quando un genitore dimostra chiaramente di accettare i sentimenti del figlio, questi si sente incoraggiato ad accettarli. Dalle reazioni del genitore, il figlio

comprende che le emozioni non sono qualcosa di cui aver paura, vergogna e da cui proteggersi, ma riesce ad entrare nel giusto contatto con esse. (Gordon, 1994 in Goleman, 1997).

“Osservate vostro figlio, ascoltatelo mentre parla, conversate con lui, cercate di capirlo e sentirlo dentro di voi” (Bollea, 1995, p.49): perché un bambino ascoltato è un bambino che saprà ascoltare, un bambino ascoltato è anche un bambino capito, un bambino amato è un bambino che saprà amare. Ma concretamente, come è possibile promuovere interventi che si muovano in questa direzione?

La competenza emotiva si sviluppa, come abbiamo visto, lungo un continuum. Alla luce di queste dinamiche risulta fondamentale che le esperienze educative del bambino assumano carattere di continuità all'interno della normale attività quotidiana. Si dimostrano infatti scarsamente efficaci gli interventi sporadici, soprattutto se condotti da persone estranee al gruppo di riferimento. “Inserire gli interventi nelle normali attività educative” (Bonino, Lo Coco, Tari, 1998, p.204) può essere la strategia ottimale per dare costante ossigeno alla complessa dinamica di costruzione delle capacità relazionali di ogni individuo.

Un canale può allora essere quello di avvicinare progressivamente i bambini al mondo emotivo, facendo in modo che il contatto con le proprie emozioni divenga una costante della loro quotidianità. Abituarsi ad ascoltare il proprio mondo interiore e imparare a parlare di ciò che ci succede dentro può essere di difficile realizzazione (non solo per i più piccoli ma anche per gli adulti), ma è sicuramente un'attività che progressivamente porta l'individuo a sviluppare una maggiore e più affinata predisposizione verso il mondo emotivo, nelle proprie esperienze e nelle proprie relazioni.

Ci sono tanti modi per descrivere un'emozione. Non esistono soltanto le definizioni precise e articolate dei dizionari e dei testi di approfondimento psicologico. Un'emozione è qualcosa che fa parte di noi, ci accompagna fin dal periodo della nostra gestazione. La si può riconoscere e classificare anche utilizzando termini semplici, molto concreti e vicini allo stile di pensiero e alla capacità metacognitiva proprie di un bambino. Essa nasce dentro di noi per aiutarci a capire ciò che ci succede e a conoscere le persone intorno a noi. E' un insieme di sensazioni somatiche e psicologiche che prende vita dentro di noi. Le nostre emozioni “sono tutto ciò che proviamo dentro” (Pellai, 2005, p.44), servono a farci capire come ci dobbiamo comportare, sono una sorta di lettore critico delle situazioni ed esperienze che viviamo. Le emozioni “raccontano il nostro modo di stare al mondo. . . e il nostro atteggiamento di fronte alla realtà concreta delle esperienze che facciamo” (Cravero, 2002, p. 117.).Ma un'emozione può anche essere la semplice e intensa percezione di quanto di bello si sta verificando intorno a noi e dentro di noi.

Fin dall'età della scuola materna possono essere realizzati semplici ma importanti attività che, sottoforma di routine quotidiane poco impegnative e dall'aspetto ludico e divertente, possono

avvicinare i nostri bambini al loro mondo emotivo. E' stato infatti dimostrato (Eaker, Walters, 2002, in Emiliani, Palareto, Melotti, 2004, p.100) come esista una relazione positiva tra la soddisfazione che gli adolescenti esprimono per i rituali familiari e la rilevata maturità psicosociale. Si possono costruire calendari delle emozioni, nei quali registrare quotidianamente le emozioni provate, non solo dal bambino ma anche dalle altre persone presenti nel contesto, siano essi adulti o bambini. Alla domanda: "Come mi sento oggi?" possono seguire semplici disegni, espressioni verbali che definiscono lo stato emotivo, una descrizione realizzata attraverso l'uso dei colori. Il passo successivo potrà essere quello di descrivere i risvolti interiori di queste sensazioni ed emozioni, analizzarne l'origine e le implicazioni per il bambino stesso ed eventualmente per altri soggetti presenti. La riflessione dovrà essere guidata dall'adulto (possibilmente dal genitore), il quale potrà in questo modo aiutare il bambino ad individuare gli aspetti salienti di ogni situazione e i passaggi più significativi in relazione alle tematiche analizzate. L'adulto potrà inoltre fungere da sostegno emotivo nel delicato avvicinamento al mondo interiore dei bambini. Il fatto stesso che anche gli adulti presenti (genitori o insegnanti, in modo particolare) si cimentino in queste semplici ma fondamentali attività assolve al ruolo di modello di "figura guida, di punto di riferimento" (Bruni, 1994, p.3) che occupa una posizione centrale nel processo di educazione e crescita di un individuo.

Un'altra situazione di potenziale promozione della capacità emotiva riguarda la rielaborazione successiva a situazioni di conflitto, tra pari o nelle relazioni verticali. Accanto all'aspetto più propriamente educativo, legato alla necessità di gestire l'immediata risoluzione del conflitto, con eventuali situazioni di premi e punizioni, si rammenta la possibilità di ridiscutere dell'avvenimento con i diretti interessati, non solo in termini di cause - effetto all'azione intrapresa (si pensi ad un episodio di litigio e aggressività tra compagni), ma anche e soprattutto alla luce dei vissuti emotivi che hanno accompagnato l'episodio stesso. Sarà importante aiutare il bambino a ragionare sui suoi vissuti, positivi ma anche negativi, cercando di dare loro un nome e di descrivere le emozioni provate. Il passaggio successivo potrà consistere nell'aiutare il bambino a cercare di comprendere cosa può avere vissuto il compagno in quella situazione, ed eventualmente cosa possono sentire gli adulti che gli sono vicini per l'episodio accaduto (la mamma, il papà, l'insegnante). In una situazione di siffatta natura assume valore non solo il riservare una particolare attenzione ai vissuti emotivi del bambino, ma anche il fatto che si riserva uguale spazio e autorità di esistere a vissuti positivi e negativi, sia per chi ha torto che per chi può avere in un certo senso subito la situazione. E' giusto dar voce a soddisfazione, allegria, voglia di fare, ma è altrettanto corretto e necessario esprimere rabbia, delusione, paura, solitudine e bisogno di attenzione. Soffocare le emozioni dentro di noi non serve a far altro che ad ingigantire il peso di quanto viviamo giorno dopo giorno. Citando

la letteratura, si può descrivere questo aspetto facendo riferimento al concetto di acting – out (Wolff, 1988): il bambino, alle prese con un conflitto interno, assume un comportamento distruttivo. Come ripreso altrove (Rutter, Rutter, 1992, tr.it. 1995), molto è stato ipotizzato a proposito: con buona probabilità ci si trova di fronte a soggetti caratterizzati, tra gli altri aspetti, da una mancanza di empatia (Ellis, 1982 in Rutter, Rutter, 1992, tr.it. 1995), da un insufficiente controllo degli impulsi (Olweus, Block, Radke – Yarrow, 1986 in Rutter, Rutter, 1992, tr.it. 1995) e da una carenza di competenza sociale e di capacità di stabilire adeguate relazioni sociali (Parker, Asher, 1987 in Rutter, Rutter, 1992, tr.it. 1995). Adulti e bambini vivono lo stesso bisogno di poter esprimere quanto si portano dentro, soprattutto se di valenza negativa. Ma la possibilità di espressione è direttamente correlata sia alla possibilità di avere qualcuno che accoglie fuori di noi quanto abbiamo da tirar fuori, sia alla possibilità di aver acquisito la capacità di esprimere e descrivere quanto forma questo immenso e complesso mondo interiore. Tanti alunni agitati, incontrollabili e spesso poco motivati, tanti adolescenti chiusi, introversi e incomprensibili ma al tempo stesso inclini a vivere situazioni più grandi di loro altro non sono che individui con un grande bisogno di sfogare un enorme peso emotivo che si portano dentro, fatto di troppe emozioni negative, che non sanno gestire e forse ritengono di non avere il diritto di prendere in considerazione. Il loro spazio emotivo è troppo spesso occupato da vissuti negativi, e non lascia lo spazio necessario ai vissuti positivi. Il bambino non dispone della “ricchezza di linguaggio adulto per esprimere il dolore psichico” (Bollea, 1995, p.118); egli manifesta questo suo disagio interiore attraverso “capricci, testardaggine, apatia, noia, tristezza, chiusura artistica, instabilità, . . . “ (Bollea, 1995, p.118).

Parlare di ciò che ci spaventa, ci terrorizza e in alcuni casi al tempo stesso ci affascina, permette di saper vivere in maniera ridimensionata e al tempo stesso più adeguata le nuove situazioni che le diverse fasi della vita ci offrono. Anche ciò che ci spaventa ha il diritto di essere comunicato, perché possa essere ridimensionato nelle sue forme più reali e in questo modo essere vissuto, condiviso, capito. “E’ importante imparare a riconoscere le emozioni che la nostra pancia ci aiuta a sentire. E’ importante parlare di queste emozioni con i grandi che ci vogliono bene” (Pellai, 2001, p. 63).

Lo sfogo e la condivisione di un’emozione negativa permettono di alleggerire il peso emotivo che ci portiamo dentro, di liberare spazio interiore che potrà essere occupato da vissuti positivi e sensazioni di gioia. Anche il parlare di ciò che ci rende particolarmente felici incontra spesso ostacoli, legati alla scarsa abitudine ad ascoltare e a comunicare aspetti del nostro vissuto più profondo. Spesso sono la vergogna, il pudore, la timidezza a creare un freno; ma i ragazzi stessi,

invitati a riflettere, colgono l'importanza insita in un'emozione vera: *“non stupirsi di piangere di fronte ad un lieto evento. Perché di gioia è colmo ogni lieto momento vissuto con sentimento. . . “.*

I disegni dei bambini ci dimostrano come spesso la gioia sia da ricercare nei valori della nostra quotidianità: una famiglia che si ritrova per il pasto della sera e si scambia il racconto della giornata appena trascorsa, un'esperienza condivisa con l'amico del cuore, una situazione che offre serenità e pace interiore, la recita di Natale alla quale hanno assistito mamma e papà insieme, l'arcobaleno dopo un violento temporale.

Quando la rabbia, la malinconia, la delusione albergano dentro di noi non riusciamo a cogliere i veri motivi di serenità e soddisfazione. Dobbiamo offrire ai nostri bambini (e anche a noi stessi) gli strumenti per dar voce a questi vissuti emotivi positivi. Occorre insegnare ai nostri figli a cogliere i motivi di gioia nella semplicità della quotidianità: *“vedere il sorriso sul volto di un bambino, cogliere in primavera un fiore, sognare le meraviglie della notte e gioire vedendo il sole al mattino”.*

L'invito alla riflessione offre ottimi spunti, dai quali potrebbero aver da imparare anche molti adulti. Felicità è *“avere tanti amici e sentire il loro affetto, è essere apprezzati, aiutare mamma e papà, è stare con la propria famiglia”.* I nostri ragazzini ci dicono di sentirsi o di essersi sentiti felici *“quando mamma e papà sono orgogliosi di me, quando la mamma è uscita dall'ospedale, quando mi dicono la verità, quando andremo alla scuola media”*, ma soprattutto gioia è *“quando mi vogliono tutti bene”.*

** Abbiamo chiesto ad alcuni preadolescenti (fine scuole elementari – inizio scuole medie) di produrre alcune brevi poesie sulle loro emozioni (gioia, rabbia, tristezza e delusione, noia), alcuni disegni, di descrivere alcune situazioni fonte di felicità. Nel corso della presente riflessione verranno inseriti i passi e gli elementi maggiormente significativi raccolti.*

BIBLIOGRAFIA

- Blandino, G. (1996). *Le capacità relazionali. Prospettive psicodinamiche*. UTET, Torino.
- Bollea, G. (1995). *Le madri non sbagliano mai*. Feltrinelli, Milano.
- Bombi, A.S. (1994), "Socializzazione" in Bonino, (1994). *Dizionario di Psicologia dello Sviluppo*. Giunti, Torino, 691 - 695.
- Bonino, S., Cattelino, E., Ciairano, s. (2003). *Adolescenti e rischio*. Giunti, Firenze.
- Bonino, S., Lo Coco, A., Tani, F. (1998). *Empatia*. Giunti Editore, Firenze.
- Bruni, P. (1994). *Grafologia giovanile*. Xenia Edizioni, Milano.
- Catarsi, E. (2003). *Essere genitori oggi*. Del Cerro, Pisa, .
- Cravero, D. (2002). *Padri e madri insieme*. Edizioni Devoniare, Bologna.
- Emiliani, F., Palareti, P., Melotti, G. Rappresentazioni della vita quotidiana: percorsi di benessere e disagio in adolescenza. *Psicologia Clinica dello Sviluppo*, 1, 2004.
- Goleman, T. (1995): *Emocional Intelligence*. (tr.it. *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, 1997)
- Pellai, A. (2001). *Un bambino è come un re*. A cura della Provincia di Vercelli. Franco Angeli, Milano.
- Pellai, A. (2005). *Mamma, cos'è l'amore*. A cura della Provincia di Vercelli.
- Rutter, M. Rutter, M. (1992). *Developing minds*. Penguin group. (tr.it. *L'arco della vita*. 1995. Giunti, Firenze).
- Wolff, S. (1980). *Children under stress*. Penguin, Middx. (tr.it. *Paure e conflitti dell'infanzia*. 1979. Armando, Roma).