

# Emozioni per imparare: la Warm Cognition, ovvero l'apprendimento caldo

Si chiama **Warm Cognition** ed è un approccio relativamente recente, nato dalle ultime ricerche delle neuroscienze intorno al campo delle emozioni, che pone queste ultime al centro del **processo di apprendimento**. Si basa su un concetto semplice e, solo apparentemente, scontato: un'atmosfera serena e incoraggiante favorisce un apprendimento positivo e senza stress. Tanto nei bambini, quanto negli adulti.

## Apprendimento caldo ed emozioni

Nonostante la semplicità (e, per certi versi, la banalità) di questo principio, semplicemente esposto dalla Pedagogista e Danzaterapeuta **Raffaella D'Alterio** nel Manuale di Arti Terapie (di cui sono co-autore e curatore), la quotidianità della scuola, il luogo deputato all'apprendimento per definizione, vive momenti di grande stress, sia sul fronte degli insegnanti che dei bambini. Lo **stress** è, però, causa di cortocircuito emozionale, di blocco, di chiusura.

Se si verifica, **motivazione** e **attenzione** lasciano il posto alla **paura**. Paura del non-ordinario, del non-già-visto, paura di apprendere il nuovo, perché quel "nuovo" è legato, ancora connesso all'**emozione negativa** (di paura, quasi sempre, per l'appunto) vissuta per la prima volta durante un apprendimento caratterizzato dall'**errore**.

Va detto, per onestà intellettuale, che non esistono emozioni negative, data l'utilità di tutte quelle conosciute e la loro importanza **sul piano evolutivo**. Quando, pertanto, utilizzo la definizione di "emozione negativa", lo faccio unicamente per brevità, dal momento che, benché non esistano emozioni negative, esistono emozioni che portano con sé reazioni e conseguenze negative per l'organismo o **spiacevoli**. Che, di norma, si tende a rifuggire, come quelle associate alla sola idea di commettere degli sbagli.

## La paura dell'errore

Ma perché mai si dovrebbe aver paura di commettere degli errori? Probabilmente, è solo un fatto culturale. Meglio sarebbe, infatti, approcciare in maniera differente e più appropriata l'**esperienza** dell'errore: se l'atto di sbagliare, in un contesto in cui è vietato sbagliare, **viene associato a emozioni negative**, come paura o **inadeguatezza**, tende a generarsi, nel bambino, un sentimento di malessere che provoca il **blocco**, la chiusura al nuovo apprendimento (per non parlare delle ricadute anche nella vita adulta di simili inibizioni).

Se l'errore è **consentito**, allora, è possibile apprendere da esso e imparare ad andare oltre i limiti. Cioè, se l'errore non è associato alla punizione, alla frustrazione, all'umiliazione, ma viene accolto e compreso, diventa risorsa e **fonte d'apprendimento**. Il **sorriso comunicativo e di incoraggiamento** sostituisce il rimprovero (che non ha alcun senso al fine di evitare l'errore) e stimola la motivazione e l'attenzione.

L'**apprendimento caldo**, così, sostenuto da **emozioni positive** (l'allegria, il buon umore e la magia creata da un sorriso), diventa un vero e proprio approccio educativo che permette di evitare il blocco e il cortocircuito emozionale. «L'intelligenza funziona meglio quando si è felici», afferma la neuroscienziata **Daniela Lucangeli**. Che continua: «L'errore non è una sconfitta, non è un fallimento. L'**errore** è una prova a cui si può trovare insieme (insegnante o genitore) una soluzione, una risposta che porta senso di vittoria e crescita che resterà fissato nella memoria come emozione positiva».

## Le emozioni "buone"

Apprendere con emozioni positive è, perciò, un principio su cui **insegnanti ed educatori** possono lavorare molto e bene, per portare al successo la propria missione di formatori e **maestri di vita**. Cosa che, peraltro, viene confermata dalla psicologia.

Lev Semënovič **Vygotskij**, psicologo sovietico, il “**Mozart della psicologia**”, padre della scuola storico-culturale, parla dell’esistenza di uno spazio prossimale che rappresenta lo spazio tra il livello di sviluppo iniziale del bambino (cioè, la sua capacità di **soluzione dei problemi**) e il suo livello di sviluppo potenziale, ovvero la sua capacità di soluzione di problemi con l’assistenza di un adulto.

Mentre **Piaget** affermava che il bambino passa attraverso diversi stadi ed è pronto, con il tempo, ad apprendere nuove conoscenze che, agli stadi precedenti, non era **in grado di apprendere**, Vygotskij, che con i suoi studi, prende le distanze dal collega svizzero, sostiene che il bambino impara da coloro che si trovano a un livello di conoscenza superiore.

Secondo Vygotskij, in altre parole, chi insegna dovrebbe proporre al bambino problemi di livello un po’ superiore alle sue attuali **competenze**, tuttavia abbastanza semplici da risultargli comprensibili, all’interno di quell’area in cui il bambino può estendere le sue competenze e risolvere problemi grazie all’aiuto degli altri (la zona di sviluppo prossimale, appunto).

### Tra psicologia e insegnamento

Questo processo amplia la zona di sviluppo attuale del bambino: egli diventa, così, capace di eseguire un compito autonomamente che prima non sapeva eseguire. Tutto ciò senza **sperimentare** la *frustrazione del fallimento* che causerebbe il corto circuito dell’apprendimento provocato dalle *emozioni negative*.

Di chi parla, in fondo, Vygotskij se non del ruolo dell’educatore (e, quindi, dell’insegnante) in relazione al suo allievo? E quanto è attuale oggi questa teoria che ha almeno un secolo di vita, in un momento in cui l’**OCSE** pubblica i dati catastrofici sui livelli degli apprendimenti degli **studenti italiani**. Studenti italiani che sono parte di un sistema scolastico che fonda la sua essenza sul voto e, quindi, sul sistema di **gratificazioni** e **punizioni** a cui si riferisce la cultura dell’errore.

Creare un sistema scolastico accogliente **che infonda fiducia** si può. Ma servono **docenti creativi** che sappiano **personalizzare gli insegnamenti**. Solo così l’obiettivo sarà valorizzare i **talenti** dei ragazzi e renderli autonomi nel mondo adulto.

### Ricerca

1. **Creatività, identità e svelamento: la ricerca della verità è un viaggio interiore** - Stefano Centonze - [...] così che il partecipante sperimenta una gamma di emozioni che si sviluppano su tutto il corpo, che consentono il...
2. **Ecco la Proposta di Legge che introduce l'Intelligenza Emotiva nella scuola italiana** - Stefano Centonze - [...] peraltro, è confortato da due evidenze scientifiche: gli studi intorno alla Warm Cognition (l’apprendimento caldo come risultato dei flussi...
3. **L'apprendimento spiegato con la teoria della mente e con l'empatia** - Stefano Centonze - [...] coinvolgimento delle emozioni per empatia (che a sua volta si basa sull’elaborazione motoria e imitativa di atti sensoriali, [...])
4. **Apprendimento: la curiosità e il sistema della ricompensa** - Stefano Centonze - [...] spiega la Warm Cognition, corrente psicologica che si fonda sull’“apprendimento caldo”, coinvolgere emotivamente lo [...]

# La didattica dell'intelligenza emotiva è la più efficace metodologia di insegnamento e di apprendimento

In che modo è possibile **coinvolgere** gli studenti nel processo di apprendimento? Qual è il ruolo delle **emozioni** nella **relazione** educativa? Che cos'è un **apprendimento** implicito? Quanti modi esistono per apprendere? Qual è la funzione dell'**intelligenza emotiva** a scuola? Come si possono **motivare**, interessare, invogliare all'**attenzione** ed entusiasmare i ragazzi? E infondere **fiducia**, offrire **conforto** e alimentare il **desiderio** di conoscere? In che modo si rende creativo un insegnamento? In che modo un **insegnamento** viene **personalizzato**? Queste sono alcune tra le domande che più di frequente mi vengono rivolte dagli insegnanti, durante i corsi di formazione e aggiornamento. Così, ho sistematizzato le risposte e le ho affidate a un corso di alta formazione che, con questo articolo, introduco e presento. Al suo interno, numerosi consigli per rendere più desiderabile, motivante e creativa la didattica in classe, nelle **scuole del I e del II ciclo**, e per ottimizzare l'**apprendimento**.

## La metodologia più efficace

La più efficace **metodologia di insegnamento e apprendimento** è, al tempo stesso,

1. **innovativa**, perché rappresenta un insieme di procedure e strategie, per lo più estranee alla didattica tradizionale ma fondanti i modelli di **didattica funzionale**, che fanno appello alla creatività e all'estro del docente,
2. **inclusiva**, perché, quando l'insegnante tocca le vite, le storie e i vissuti dei ragazzi, quando li guida verso un sentire che ha lo scopo di dare pienezza alle esperienze, li coinvolge tutti nel medesimo processo di apprendimento, e
3. **interdisciplinare**, perché l'insegnamento più efficace è quello che utilizza i collegamenti tra le materie per produrre apprendimenti per la vita.

Termini, peraltro, già incontrati nel **Piano Scuola 2020-21** che, testualmente citando per l'aggiornamento degli insegnanti

- **metodologie innovative** di insegnamento e di apprendimento,
- metodologie innovative per l'**inclusione scolastica**,
- modelli di **didattica interdisciplinare** e
- modalità e **strumenti per la valutazione**, anche alla luce di metodologie innovative di insegnamento e di apprendimento realizzate, ad esempio, attraverso le tecnologie multimediali,

getta, di fatto, le basi per il futuro della formazione intelligente del corpo docente, anche in riferimento all'obiettivo n. 4 dell'**Agenda 2030**, "Istruzione di qualità".

## La didattica dell'intelligenza emotiva

Solo la **didattica dell'intelligenza emotiva**, basata sulla **valorizzazione delle emozioni**, può permettere traguardi così ambiziosi.

Se, infatti, è vero che ognuno possiede risorse differenti, tutti sono allo stesso modo sensibili alle emozioni che, veicolate da una modalità narrativa di tenere la lezione in classe, agevolano l'identificazione e il coinvolgimento. Il risultato si chiama **motivazione**, entusiasmo, desiderio e **autonomia**.

La **metodologia dell'intelligenza emotiva**, così come l'ho concepita nei Master (preciso che si tratta di Master **non** universitari, erogati da Artedo Network, Ente accreditato al MIUR) per la formazione specialistica e per l'aggiornamento degli insegnanti (concetto che, del resto, ho già avuto modo di esprimere nel contributo che ho dato alla [Mozione Parlamentare](#), prima, e alla realizzazione

della [Proposta di Legge](#), poi, per l'introduzione dell'intelligenza emotiva tra le metodologie d'insegnamento nelle scuole italiane di ogni ordine e grado), si articola in

- **didattica dell'educazione emotiva**, per accrescere la capacità dei ragazzi di **identificazione delle emozioni**, di gestione e di regolazione del mondo emozionale interno, quale strumento di prevenzione e protezione dai pericoli e dai disagi connaturati con l'età e la maturazione affettiva degli alunni e degli studenti (oltre alle sezioni teoriche comuni e trasversali, la sezione pratica include attività divise per cicli d'istruzione, dall'infanzia alla secondaria di secondo grado), e
- **didattica dell'intelligenza emotiva**, in cui l'**uso funzionale delle emozioni** (una delle competenze chiave dell'intelligenza emotiva secondo **Daniel Goleman** è proprio lo **sfruttamento delle emozioni**) è finalizzato alla motivazione, alla stimolazione del desiderio della conoscenza, all'**apprendimento** permanente e all'autonomia nella vita adulta.

### **La prima volta in Italia**

Gli studi fin qui disponibili, come il metodo **RULER** di **Marc Brackett**, citato all'interno del Master, utilizzato in modo sistematico in oltre milleduecento scuole di ordine e grado differente tra USA, Messico, Australia e Gran Bretagna (esperienza a cui mi ispiro per portare anche in Italia, per la prima volta, una valida metodologia, fatta di pratiche replicabili), dimostrano che applicare stabilmente una metodologia didattica basata sulle emozioni

- accresce il livello di benessere personale, con **riduzione di abusi** di alcol e sostanze in preadolescenza e adolescenza;
- potenzia l'insegnamento e **migliora l'apprendimento**;
- giova al **clima di classe** e alla gestione della stessa.

# Crescita personale con le fiabe autobiografiche: un racconto di fine percorso

Ospito in questo articolo una recensione sul mio libro “La tecnica della fiabazione – Laboratori di narrazione e per la costruzione di fiabe e storie per la formazione la crescita personale”, scritta qualche tempo fa dall’amico **Giampiero Peirano**. Quando Giampiero ha scritto questo articolo, aveva appena terminato di leggerlo e di svolgere il mio corso online. Ho molto apprezzato il suo impegno che mi piace condividere con i miei lettori.

Premessa

*“Siamo un libro aperto per gli altri o almeno per tutti quelli che, dotati di sensibilità, sanno leggerlo”*. Sì, è proprio questa la frase che mi ha colpito di più del libro di Stefano Centonze intitolato: *La tecnica della fiabazione*. E’ da questa riflessione che voglio iniziare a stilare la mia relazione. Tutti noi abbiamo letto le fiabe o meglio ancora siamo stati loro auditori quando eravamo in giovane età. Solo oggi però apprezzo il gesto quotidiano della narrazione effettuato dai miei genitori, anche grazie alle conoscenze apprese nel corso degli studi, e posso comprendere quanto sia importante l’educazione che viene trasmessa. L’opera sopra citata nel primo capitolo dettaglia brevemente le **fiabe**, il **mito** e la **leggenda**. Pur essendo generi letterari molto simili, hanno comunque delle diversità, oltre che strutturali, anche a livello educativo. Il mito è un racconto che si può definire sacro in quanto considerato una verità di fede che viene assunta a manifestazione collettiva, altamente elaborata, dello spirito umano, di cui rivela e dissimula al tempo stesso le tendenze inconscie. La leggenda è un tipo di racconto molto antico nel quale vengono a fondersi elementi di vita reale ed elementi fantastici. La favola, anche se erroneamente confusa come sinonimo di fiaba, non è la stessa cosa. Infatti è una composizione letteraria breve che ha per protagonisti animali domestici e ha come fine morale la funzione pedagogica.

## Storia della fiaba

La fiaba è una narrazione che trae origine dalla tradizione contadina, strutturalmente organizzata in componimenti in prosa, brevi e centrati su avvenimenti e personaggi fantastici e caratterizzata da formule ricorrenti come “C’era una volta”. Ha un’origine antichissima, tipica di ogni tradizione popolare, e soprattutto è ben distinta da altri generi letterari. Attraverso la fiaba si vanno a stimolare le funzioni cognitive dell’uomo, come ad esempio la memoria, il pensiero, l’attenzione, e questo in tutte le persone, ma soprattutto nei pazienti affetti da demenza o nei bambini con difficoltà di apprendimento.

Molti sono stati gli autori che si sono occupati di fiabe. In Italia è lecito ricordare Giambattista Basile, che compose nel XVII secolo la prima raccolta di novelle per l’infanzia; ma il genere letterario non si diffuse solo in territorio italiano, ma a poco a poco si sviluppò anche in Francia con Charles Perrault, che oltre a trascrivere le storie di Barablu, Cappuccetto Rosso ecc.. le arricchì anche con le proprie emozioni rendendole creative.

Abbiamo inoltre La cicala e la formica, Il gatto e la volpe, Il corvo e la volpe, opere del 1600 composte da Jean de La Fontaine; e impossibili da dimenticare sono le fiabe dei fratelli Grimm, conosciuti in tutto il mondo per aver scritto Hansel e Gretel.

Arrivando poi al 1800, troviamo **Carlo Collodi** (pseudonimo dello scrittore Carlo Lorenzini) che a Firenze, nel 1881, elaborava un classico della cosiddetta letteratura per ragazzi: Le avventure di Pinocchio.

Nel 1900, Italo Calvino arricchì il patrimonio fiabesco italiano con le Fiabe italiane.

Dopo un primo capitolo in cui l'autore illustra le varie tipologie di narrazione e cita alcuni dei padri del genere fiabesco, nel secondo capitolo ci cala nel processo creativo. La correlazione tra fiaba e creazione sembra difficile da comprendere e quasi impossibile da assimilare.

### Solo strumento ludico?

Il pensiero corrente ritiene che le fiabe siano utili soltanto per lo sviluppo dell'educazione del bambino, ma non è così. E' risaputo che la fiaba si propone come uno strumento efficace ed è una sorta di "copione", cioè una rappresentazione globale della vita quotidiana: indica una iniziale forma di classificazione, a cui il bambino aggiungerà successivi livelli di generalizzazione. Il costrutto del copione ha molti punti in comune con la narrazione perché comporta una diacronicità, un'articolazione soggetto-scopo, una concretezza, una scena. Tutte le storie presentano qualche situazione caratterizzata dal fatto che il personaggio persegue uno scopo, ed effettua azioni che in una determinata cultura sono ritenute appropriate allo scopo. Ben presto il **bambino** concentrerà la sua attenzione su singoli aspetti e funzioni: da queste analisi nasceranno i concetti (chiamati in pedagogia concetti-basic) che via via costituiranno il sistema concettuale personale.

Dobbiamo considerare la fiaba non solo come uno strumento educativo rivolto al bambino, ma altrettanto importante per le persone adulte con disagi psichici, o per gli anziani con demenze, o per soggetti con disabilità varie. Secondo vari studi, la fiaba avrebbe il potere di andare a risvegliare le emozioni ed i vissuti che si hanno interiormente.

La creatività diventa uno strumento di indagine, ed incrementa l'abilità che aiuta l'uomo a conoscersi poiché attiva dei meccanismi che aiutano nella risoluzione dei problemi che si incontrano sulla strada di tutti i giorni, allenando risorse interiori che a volte l'individuo stesso non crede di possedere. Dal punto di vista medico, la creatività si trova nell'emisfero destro, ovvero l'emisfero non logico, non matematico, irrazionale. Ha la **capacità** di aprire nuove strade, proporre soluzioni che sono innovative e originali rispetto ai percorsi comunemente battuti.

Secondo **Graham Wallas**, un insegnante scozzese che si è sempre occupato di relazioni, il processo creativo è formato da sei fasi, tra cui preparazione, incubazione, illuminazione e verifica. Anche in Italia abbiamo esponenti che sostengono la creatività, quale Daniele Brambilla. Egli sostiene che ci sono due presupposti culturali: il primo è che essa appartiene a tutti gli uomini, il secondo è che può essere sviluppata e migliorata.

### La comunicazione analogica

Per capire meglio il proprio io interiore è opportuno analizzare il proprio corpo, inteso come mezzo di comunicazione degli stati mentali ed emozionali.

La creatività è il ponte tra la vita inconscia e la sua elaborazione, poiché permette di dar forma ai vissuti ed alle emozioni che sono collegati. Possiamo definirla anche come una spinta alla ricerca dell'io interiore da portare fuori attraverso il corpo. La creatività deve essere vista come un elemento purificativo, usato per esprimere le proprie emozioni, quelle che sono nascoste nel nostro inconscio. Scoprire la propria abilità creativa è il primo passo verso una conoscenza più profonda e chiara di se stessi. E le fiabe sono lo strumento di lavoro che utilizza le metafore per aggirare le resistenze e le difese che il nostro essere razionale erige.

Gli operatori che lavorano nel settore sociosanitario sono i primi a dover andare alla ricerca della propria creatività interiore, per poter iniziare a svolgere un lavoro prima su se stessi e poi trasmetterlo alle persone assistite. Spesso la principale preoccupazione dell'operatore è quella di conoscere in anticipo il lavoro che andrà a svolgere, e non si preoccupa di sviluppare l'attenzione. Una mancanza di attenzione è purtroppo la causa di maggior danno nella cura della persona; infatti

se non si presta in modo adeguato, non si ha una visione globale della persona stessa e non si riescono a comprendere tutte le sue necessità.

Le arti hanno dato voce, colore e forma al disagio traducendolo in un linguaggio universale che è il **linguaggio** delle emozioni, espresse in una forma creativa che può essere sonora, cromatica o con il corpo. Dal punto di vista psichico, l'atteggiamento creativo è molto importante perché genera risposte positive sul piano del tono dell'umore. Negli anni '80, il padre della PNEI (Psico-neuro endocrino immunologia), Hans Selye ha dedotto che, in presenza di un evento stressante, l'ipotalamo rilascia l'ormone CRH, che giunge all'ipofisi grazie al sangue, stimolandola al rilascio dell'ormone ACTH, il quale a sua volta arriva a stimolare la corteccia delle surrenali affinché rilascino cortisolo, e cioè l'ormone dello stress.

### **Il ruolo delle emozioni**

Capire le emozioni significa anche comprendere il significato delle relazioni tra **emozioni** stesse e passaggio da un'emozione all'altra. Ciò richiede un lavoro di autoconoscenza e di attenzione su se stessi. Se siamo in grado di comprendere le nostre emozioni, abbiamo fatto il primo passo per comprendere quelle degli altri e ciò significa anche avere stabilito un buon rapporto empatico. Per sviluppare al meglio tali meccanismi ci avvaliamo dell'uso della tecnica della fiabazione, che ci aiuta a creare una buona relazione.

Un altro tassello importante è l'importanza della condivisione del nostro mondo interiore. Se noi lo condividiamo, la nostra vita sarà migliore e le nostre relazioni sociali e la salute stessa ne avranno giovamento. Secondo gli studi di Nancy Collins, Lynn Miller (Università di Buffalo) e James Gross (Stanford University), le persone con buone capacità di regolazione e comprensione delle emozioni sono meno vulnerabili allo stress ed agli stati d'ansia e hanno meno rischi di contrarre patologie cardiovascolari. Addirittura, prevengono l'insorgenza di alcuni tipi di tumori perché, come abbiamo detto, le emozioni negative liberano ormoni e neurotrasmettitori che hanno effetti negativi sul funzionamento dell'organismo. Dobbiamo anche sottolineare che non tutti hanno la capacità di esprimere le proprie emozioni. L'**alessitimia** è il disturbo che si manifesta con la difficoltà a manifestare o provare le proprie emozioni.

### **L'empatia**

L'operatore deve sviluppare al meglio l'empatia per provare ciò che prova il soggetto che ha davanti a sé. L'**empatia** è la capacità di condividere e capire gli stati emotivi e affettivi degli altri. Come affermano De Vignemont e Tania Singer, l'osservatore deve essere in un preciso stato affettivo, come se provasse angoscia, dolore o gioia; lo stato affettivo dell'osservatore deve assomigliare a quello di chi ha di fronte; lo stato affettivo della persona osservata è la causa dello stato affettivo dell'osservatore. Ciò che di cui si deve tenere conto è che l'osservatore deve essere cosciente della relazione causale fra lo stato affettivo dell'altro ed il suo.

Il pensiero autobiografico rappresenta uno strumento utile per scoprire la propria creatività. Esso è l'insieme di ricordi della propria vita trascorsa, di ciò che si è stati e di ciò che si è fatto. Grazie all'uso della metafora, nelle fiabe, ognuno parla alle e delle sue varie parti celandole sotto forma di personaggi.

Precedentemente, quando ho descritto la struttura di una fiaba, ho spiegato che risulta composta di alcune diciture, ad esempio il c'era una volta. Questa è proprio una metafora che ha una doppia funzione: da un lato rappresenta i drammi e i conflitti interiori e contemporaneamente risveglia le pulsioni più arcaiche.

Conclusioni

**Stefano Centonze** nella sua opera vuole concludere con una parte dedicata ai laboratori per la costruzione di fiabe e storie in cui si formino operatori specializzati, e con un'appendice contente

una raccolta di favole, fiabe e storie. Credo che questo sia molto importante, perchè permette di capire maggiormente ciò che si è studiato durante il corso di arte terapia. Avere un riscontro pratico è di buon auspicio ed è una buona guida per poter trasmettere agli altri ciò che si è appreso, ed anche per poter svolgere un percorso di conoscenza del proprio io **interiore**.

Nella pratica **clinica** spesso gli operatori sanitari si focalizzano solo sui sintomi fisici che i pazienti presentano (febbre, dolore, astenia, vertigini ecc.), senza prendere in considerazione anche le numerose emozioni che questi ultimi provano (paura, preoccupazione, tristezza, impotenza, speranza, incertezza...). Se lo facessero, li potrebbero aiutare a diventare più consapevoli e ad elaborare le proprie sensazioni, con conseguenti migliori outcomes clinici e più efficace coping rispetto alla malattia.

Le emozioni infatti sono strettamente correlate alla salute: hanno effetti fisiologici diretti sui sistemi cardiovascolare, respiratorio, e gastroenterico; influenzano la selezione, la memorizzazione e la valutazione cognitiva delle informazioni, e quindi la percezione del rischio, il riconoscimento di sintomi, la ricerca di aiuto; influenzano la mobilitazione delle proprie risorse personali, cognitive e motivazionali; a volte per evitare emozioni spiacevoli l'individuo può ricorrere ad abuso di alcool, droghe, psicofarmaci o a comportamenti dannosi per la salute; le emozioni inoltre hanno un ruolo importante per quanto riguarda la socializzazione, che è un fattore protettivo rispetto a molte malattie.

Si può quindi affermare che comunicare in modo efficace significa saper coniugare tre competenze: sapere, ovvero conoscere le teorie sulla comunicazione e sulle relazioni interpersonali, al fine di poterle gestire in modo adeguato; saper fare, ovvero conoscere le tecniche comunicative per affrontare in modo efficace le dinamiche comunicative; sapere essere, ovvero aver acquisito una profonda conoscenza di se stessi ed una consapevolezza del proprio stile comunicativo.

# Metodo Autobiografico Creativo: riderai di te stesso quando scoprirai chi sei veramente

La raffigurazione personale con materiali plastici è un lavoro che si fa a occhi chiusi e che incrocia diverse dimensioni.

È uno dei momenti di apertura del mio laboratorio di formazione di base nel **Metodo Autobiografico Creativo**. Il primo momento è fatto di **attivazione corporea**. Poi chiedo ai partecipanti di tradurre in immagine la percezione del corpo ad occhi bendati con il **das**. A volte i partecipanti chiedono perché non venga usata l'**argilla**. Il motivo è che il **das** lascia intravedere il processo di creazione dell'immagine, mentre l'argilla si compatta molto facilmente. Se il lavoro di **Sara** (in foto) fosse stato fatto con argilla, non vedremmo quelle **crepe nel corpo** che, in tanti, casi, parlano al suo creatore di vere e proprie **ferite dell'anima**.

## Il Metodo Autobiografico Creativo

In fondo, stare ad occhi chiusi e creare se stessi è un dialogo interiore, un **incontro con l'Ombra**, uno degli aspetti più interessanti dell'**Intelligenza Emotiva**.

Quando apriamo gli occhi, ci troviamo davanti allo **svelamento**: l'atto simbolico di svelare se stessi a se stessi. A prima vista, vediamo qualcosa che potremmo considerare solo in maniera superficiale. Ma se osserviamo attentamente quello che accade nel **processo creativo**, emergono tanti particolari che si presentano sul piano fisico ma che, a ben vedere, hanno un **carattere simbolico**. Cioè, sono espressione di stati d'animo in forma artistica. Il gruppo si dispone attorno al lavoro osservato.

Qualcuno dice: "Mi colpiscono le gambe flesse. Forse c'è un peso?" Poi, qualcuno rincara: "A me dà la sensazione che ci sia pesantezza in questo lavoro. È così?" E ancora: "Noto la verticalità e la base. A me trasmette la sensazione di un bisogno di controllo. Riconosci questi elementi come tuoi?" Al protagonista arrivano le stesse domande che aprono allo svelamento in **forma di domanda**.

## Il dialogo interiore

Ognuno, dentro di sé, si chiede: "Che cosa arriva di me? E se fosse vero che esprimo questa dimensione sconosciuta?" Ecco perché il **processo creativo** si presenta sotto forma di domande.

In questo lavoro tutto può essere. La verità assoluta non esiste, se non nei limiti in cui l'autore svela i punti di contatto tra ciò che viene osservato dal gruppo e la **storia autobiografica**. Se accade questo, vuol dire che il gruppo osserva oggettivamente, senza **proiezioni**. È un esercizio di sensibilità che allena la sovrasensibilità intorno all'**unicità** delle persone. L'esperienza apre così all'**empatia** ma parte dal **dialogo interiore**, che è un modo di negoziare con la propria **Ombra**.

## Lo svelamento

Ed ecco quello che l'autrice (si tratta di lavoro svolto da una donna, benché non sia evidente) ha confermato intorno alle osservazioni dei compagni di viaggio:

1. le gambe sono più robuste rispetto agli arti superiori e la testa (il che vuol dire che può essere vero quanto rilevato sul presunto **peso** da sopportare).
2. Tra l'altro gli arti superiori e la testa sono proporzionati: quindi, questo peso può dipendere dal fatto che quest'enorme gabbia toracica in realtà sia una **corazza**. Può essere che ci sia un bisogno di **protezione**, un fardello che comporta fatica sostenere e che fa flettere le gambe.
3. Rispetto alla verticalità della figura e alla presenza della base, l'autrice concorda sul fatto che tutto questo eccesso di **razionalità** dipende da un **bisogno di controllare** tutto ciò che

accade intorno e di non perdere il contatto con il terreno in cui affondiamo le radici (ma che ci impedisce anche di prendere il volo).

Siamo razionali! Non è un problema e non richiede alcun rimedio. Basta saperlo per non restare sorpresi davanti alle difficoltà che ci possono creare le nostre grandi o piccole **rigidità** che, di norma, sono collegate alla nostra radicata **razionalità**. La **consapevolezza**, in altre parole, è già un **rimedio**. Ma ci si arriva osservando come le **emozioni** vivano, al di fuori di noi, investite del **processo creativo** che assegna loro dimensione artistica.