

TEATRO EDUCATIVO ED EMOZIONI

Esercizi e attività
per favorire
la relazione empatica

Prefazione di DANIELE NOVARA

FRANCA BONATO



*Strumenti per il lavoro
psico-sociale ed educativo*

FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

TEATRO EDUCATIVO ED EMOZIONI

Esercizi e attività
per favorire
la relazione empatica

Prefazione di
Daniele Novara

FRANCA BONATO

*Strumenti per il lavoro
psico-sociale ed educativo*

FrancoAngeli

Si ringrazia Serena Bianchi per avere realizzato le illustrazioni presenti nel volume.

Grafica di copertina: Alessandro Petrini

Copyright © 2021 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Prefazione , di <i>Daniele Novara</i>	pag.	7
Introduzione , di <i>Cristiana Pessina</i>	»	9
1. Il corpo e le emozioni	»	21
1. Il corpo emotivo espressivo	»	21
2. Una pedagogia delle emozioni	»	24
3. Il teatro educativo	»	27
4. Corpo teatrale e corpo virtuale	»	29
5. Lo spazio geometrico relazionale	»	32
2. Il cerchio democratico	»	37
1. Funzioni emotive del procedimento “a catena”	»	37
2. Funzioni emotive del procedimento “a scelta”	»	50
3. La comunicazione emotiva	»	61
3. Lo spazio non strutturato	»	67
1. Il corpo e le relazioni d’orientamento spaziale	»	67
2. Il corpo nelle relazioni con oggetti	»	82
3. Il corpo nello spazio di libero movimento	»	87
4. Emozioni in gioco	»	97
4. Il triangolo divino	»	116
1. La complessità emotiva del triangolo	»	116
2. La sicurezza del protagonista	»	121
3. Il giudizio dello spettatore	»	125
4. Emozioni in scena	»	130
Conclusioni. Pensieri vaganti , di <i>Massimo Ozino</i>	»	134
Bibliografia	»	137

Prefazione

di *Daniele Novara**

Non trovo sostanziale differenza tra l'esperienza scolastica e l'esperienza del teatro. Col teatro si vive la scuola nella sua accezione più profonda, quella di *scholé*, termine greco che intendeva indicare tutto ciò che nella vita aveva il significato di interesse, gioco, riposo. Il teatro è una delle forme più raffinate ed efficaci di scuola e di metodo scolastico. Trascina i suoi protagonisti nello sviluppo delle proprie intelligenze: motoria, narrativa, spaziale, della conoscenza di sé e degli altri, musicale, e anche matematica. È un universo completo, non ha bisogno di particolari aggiunte. È la scuola tradizionale che, essendo lontana dal significato profondo dell'esperienza di apprendimento, risulta così difficilmente sovrapponibile a quella del teatro. La scuola tradizionale, con i suoi riti desueti e passatisti legati al sistema lezione-studio-interrogazione, a quel mondo fatto di campanelle, compiti in classe, ripasso e ripetizione, pare davvero una parodia di quella che dovrebbe essere veramente e che l'esperienza teatrale rappresenta con più autenticità. Si vive il teatro per imparare a crescere e per liberare le proprie risorse.

Nella mia lunga esperienza di lavoro a favore della scuola, degli alunni e degli insegnanti, sono sempre rimasto colpito della scoperta di come certi ragazzini e ragazzine che a scuola arrancano, nel momento in cui possono mettersi in scena o partecipare a una gita di classe o a una sfida sportiva, tirano fuori qualcosa di inaspettato e inespresso nel resto della giornata scolastica. Mi sono sempre chiesto cosa c'è di così sorprendente in questo comportamento. Non si tratta semplicemente della constatazione che la vera scuola non lascia indietro nessuno? Che la vera scuola permette a tutti di dare il meglio? Che la vera scuola offre a tutti un terreno di espressione, di libertà e di creatività? Come ci si può quindi meravigliare che nel teatro,

* Pedagogista.

bambini e ragazzi lasciati indietro, improvvisamente si mettano in prima fila, si diano da fare, si coinvolgano? È meraviglioso. È quello che hanno sempre sostenuto Gianni Rodari e i grandi pedagogisti della creatività: la scuola crea, la scuola inventa, la scuola non è quella delle risposte esatte, ma è quella dell'inedito, del sorprendente, dell'imprevisto che si fa conoscenza.

Mi sento pertanto di ringraziare di cuore Franca Bonato e il suo enorme, lunghissimo e creativo lavoro nel teatro e col teatro, con i ragazzi e le ragazze, i bambini e le bambine. Mi sento di ringraziarla perché ci mostra cos'è la scuola, ci mostra un potenziale inespresso e straordinario, ci dà la misura di ciò che è contenuto nella natura umana, specie dei più piccoli, quando le condizioni permettono loro di distendersi e di andare oltre le aspettative degli adulti, il prodotto preconfezionato, l'usa e getta didattico. Queste sono pagine di autenticità, di passione e di scoperta. Sono pagine che a me, come pedagogo, restituiscono il senso del lavoro educativo che non sarà mai quello di appiattare i ragazzi e le ragazze sulle apparenze e sulla convenzionalità, ma di prendere sul serio i loro sogni, di provare, ancora una volta, a educare per un mondo che non sia la copia conforme di ciò che esiste già, ma il desiderio di un futuro migliore, diverso, inesplorato, ma possibile.

Introduzione

di *Cristiana Pessina**

“Non come quando ragiono, ma come quando respiro”: queste parole di una canzone di Giorgio Gaber mi tornano sempre in mente a proposito di “mente incarnata”, uno dei più preziosi concetti che gli studi sulle neuroscienze ci hanno messo a disposizione, studi che, come ormai noto, hanno dimostrato la fragilità, se non l’inconsistenza del paradigma cartesiano “cogito ergo sum” su cui si sono fondati almeno 400 anni della nostra cultura. Siamo quindi il nostro corpo molto più di quanto non siamo il nostro pensiero, o potremmo anche dire che mente e cervello, corpo e pensiero, sono un tutt’uno inscindibile: non c’è mente senza corpo e tutto – proprio tutto, emozioni, sicurezza, pensiero, comportamento ecc. – passa inevitabilmente attraverso il corpo reale, concreto, tangibile.

A questo primato del corpo si affianca un altro concetto basilare: non esistiamo se non in relazione con l’altro, letteralmente, non si tratta di una metafora: la relazione con l’altro è basilare per regolare il nostro funzionamento biologico (frequenza cardiaca, del respiro, motilità intestinale ecc. ecc.) e di conseguenza il nostro benessere psicologico. La nostra sicurezza dipende da quanto siamo in sintonia con l’altro (Porges, 2018).

E sentirsi al sicuro è di vitale importanza. Di nuovo, non una sicurezza basata sul ragionamento, sulla logica, ma una sicurezza incarnata,

* Cristiana Pessina, NPI, psicoterapeuta, supervisore EMDR. Ha lavorato per oltre 25 anni con i bambini maltrattati e con i loro datori di cura, occupandosi in particolare di abuso sessuale, presso il Centro per il Bambino Maltrattato e successivamente presso il Centro TIAMA (per i Traumi dell’Infanzia e dell’Adolescenza, Maltrattamenti e Abusi) di Milano. È responsabile medico dell’Ambulatorio del Centro di Riabilitazione della Cooperativa Domus Laetitia di Sagliano Micca (BI), di cui coordina anche il servizio di psicologia. È autrice di vari articoli e capitoli di libri, tra cui “Quando chi abusa è il fratello”, nel volume a cura di M. Malacrea (2018), *Curare i bambini abusati*, Raffaello Cortina e “Gioco e sicurezza” nel volume a cura di L. Bravo, *La formazione in psicomotricità: una visione integrata*, di prossima pubblicazione presso la casa editrice Erickson.

cioè percepita e decodificata come tale dal nostro sistema nervoso. Solo se sentiamo – se il nostro corpo sente – questo tipo di sicurezza possiamo finalmente accedere al pensiero, cioè possiamo ragionare. Se invece non ci sentiamo al sicuro, e quindi se il nostro corpo registra un pericolo reale o potenziale, siamo nella condizione per cui ci è biologicamente impossibile “usare la testa”, pensare e gestire le emozioni manifestandole in modo appropriato.

Nel libro che state per leggere è possibile a mio parere individuare alcune parole-chiave tra cui “corpo” e “sicurezza”, come abbiamo visto proprio i temi di alcune delle attuali conoscenze neuro-scientifiche che cercherò, per quanto sinteticamente, di spiegare, con la consapevolezza di semplificare concetti ben più complessi, perché ben più complesso è il funzionamento del sistema nervoso, su cui ora si sa molto, ma su cui c'è ancora infinitamente di più da scoprire.

Nasciamo con un sistema nervoso centrale già complesso, ma ancora profondamente immaturo dal punto di vista biologico. Ora sappiamo bene come il neonato sia ben più competente di quanto un tempo non si ritenesse, per esempio sappiamo che 10 secondi dopo la nascita è in grado di imitare l'espressione dell'adulto (Meltzoff, Moore, 1998).

Tuttavia lo sviluppo del sistema nervoso centrale che è massimo nei primi 3 anni di vita richiede circa altri 20 anni per potersi definire completo. Nei cruciali anni dell'infanzia maturano sia le strutture cerebrali necessarie alle attività motorie, al linguaggio, all'acquisizione delle principali autonomie ecc., sia le strutture cerebrali indispensabili per l'accesso alle cosiddette funzioni superiori: pensiero, logica, capacità di autoregolazione delle emozioni. Il bambino piccolo non ha queste capacità, non per cattiva volontà ma perché le strutture cerebrali che le consentono non sono ancora pronte. Lo diventa man mano attraverso la relazione con i suoi genitori, così come tutto ciò che il bambino impara di sé e del mondo.

Per esempio, le emozioni principali sono innate, ma il bambino impara a riconoscerle attraverso il rispecchiamento con il genitore, o meglio grazie a quanto percepisce della mimica facciale del genitore, del suono della sua voce, del modo di essere tenuto in braccio, della tensione o del rilassamento del corpo che lo culla... insomma, impara attraverso il corpo del genitore.

Alla nascita, dicevamo, molte strutture cerebrali sono immature. Molte, ma non tutte: vediamo quali alla luce della classica concettualizzazione sulla divisione verticale del sistema nervoso centrale in tre parti. La parte inferiore, il cosiddetto cervello rettiliano (tronco encefalico) è la struttura evolutivamente parlando più antica; presiede a tutte le funzioni vitali: battito cardiaco, respiro, temperatura corporea ecc. ed è ovviamente già perfettamente funzionante alla nascita. La parte centrale, il cosiddetto cervello

emotivo, con il sistema limbico e in particolare l'amigdala, pure è già funzionante alla nascita e "governa" il comportamento del bambino, che come sappiamo è tutto all'insegna delle emozioni. Il collegamento tra il cervello emotivo e la parte superiore del cervello, quella "pensante", ovvero la neo-corteccia, invece si crea man mano a partire dai due anni ed è indirizzato, nel suo sviluppo, dalla relazione con il datore di cura. Come ci ricorda Gallese, uno degli scopritori dei neuroni specchio, "il completamento della maturazione del cervello avviene nella relazione con l'altro". La qualità della relazione incide sullo sviluppo della parte superiore del cervello e delle strutture che più hanno a che fare con l'empatia e la regolazione delle emozioni e sui collegamenti tra queste varie componenti¹. Ciò avviene di nuovo con e attraverso il corpo. Il piccolo piange, manifestando così un bisogno insoddisfatto: fame-sete-caldo-freddo-paura-disagio-bisogno di contatto. La mamma coglie il bisogno aiutata in questo dal fatto che il pianto del suo piccolo attiva in lei reazioni ormonali: quindi si avvicina, mostra una mimica sorridente, soddisfa il bisogno. Questo innesca nel bambino la produzione di neurotrasmettitori (in particolare dopamina) che provocano benessere e in questo modo il bambino si calma. Questo buon accudimento materno è il prototipo della regolazione delle emozioni: fa da stampo alla futura possibilità del bambino di regolarsi autonomamente e costituisce l'essenza dell'attaccamento sicuro, grazie al quale il bambino potrà sviluppare e mantenere per tutta la vita un'immagine di sé come di valore, degno di essere amato, un'idea delle relazioni come appaganti e del mondo come di un luogo sufficientemente sicuro.

Il corpo tiene quindi la traccia del modo in cui si è trattati da piccoli: ciò infatti influenza la plasticità cerebrale, intervenendo sul numero di collegamenti tra le cellule cerebrali (i neuroni) e quindi sulla possibilità di integrare le varie parti del cervello. È bene ricordare – come ci dice Siegel (*op. cit.*) – che integrazione significa possibilità di essere flessibili, cioè di scegliere di volta in volta il comportamento più appropriato a una certa situazione. Ciò che principalmente avviene nei casi in cui c'è stato un cattivo accudimento è che diventa impossibile accedere alle strutture superiori, al cervello pensante, e quindi si può solo reagire automaticamente, senza pensare prima di agire, con il risultato che il comportamento che ne deriva è spesso poco adatto alla situazione scatenante, e ancora più spesso fonte di ulteriori guai. Questa impossibilità è dovuta al fatto che in questi casi il

1. Il discorso è lungo e complesso ed esula dal contenuto di questa introduzione. Si vuole però accennare che è consolidato che traumi cronici e maltrattamento, trascuratezza costanti durante lo sviluppo provocano alterazioni sia nelle funzioni sia, nei casi più gravi, nella struttura del sistema nervoso.

cervello funziona sempre in modalità difensiva, cioè reagisce sempre come se si fosse di fronte a un pericolo.

Eccoci quindi a un altro punto cruciale: siamo tutti dotati, come esseri viventi, di un potente sistema di difesa perché il nostro compito evolutivo principale è restare vivi. Il sistema di difesa è situato nella parte più arcaica del cervello, quella, come abbiamo visto, deputata alla sopravvivenza, il tronco encefalico, e nel sistema limbico, parte del cervello emotivo. Qui è in particolare l'amigdala ad avere, tra le sue varie funzioni, quella principale di fare da "sentinella": qualora percepisca segnali di allarme, di pericolo, scatena reazioni di difesa che essenzialmente sono di attacco o fuga. Attraverso il sistema autonomo simpatico si produce dunque adrenalina grazie alla quale il corpo si attrezza per reagire: aumenta il battito cardiaco, la frequenza del respiro, il tono dei muscoli, il diametro delle pupille, insomma tutto ciò che serve per attaccare la fonte di pericolo o fuggire il più rapidamente da essa in modo da potere tornare al sicuro. Tutto ciò deve avvenire ovviamente nel più breve tempo possibile, automaticamente e senza passare per la corteccia cerebrale, cioè prima ancora che intervenga il pensiero, perché questo passaggio correrebbe il rischio di fare perdere tempo prezioso.

Se passeggiando in un bosco intravediamo vicino a noi una forma che striscia, questo facilmente causerà l'immediato intervento del sistema simpatico e che ci fa scappare ancora prima di sentire una sensazione di paura (attivata dal sistema limbico), e solo successivamente interverrà la possibilità di entrata in gioco della parte superiore del cervello, la neocorteccia, che ci consente di valutare se si tratta di una vipera o di un'innocua lucertola (Pessina, 2020).

Cessato il pericolo, si torna al funzionamento di base, in cui cioè il sistema di difesa viene tenuto a bada dal funzionamento dei centri superiori.

Il costante cattivo accudimento (o le situazioni traumatiche) comportano però un'alterazione del funzionamento cerebrale tale per cui il cervello funziona sempre in modalità difensiva, sempre cioè come se si fosse di fronte a un pericolo, quindi, in definitiva, sempre senza poter pensare prima di agire. La questione in questi casi riguarda non la volontà, né tanto meno un mal funzionamento del cervello: anzi, il cervello in questi casi funziona benissimo, sta facendo proprio ciò che deve fare: difenderci! La questione è invece la percezione del pericolo. Il costante cattivo accudimento, la trascuratezza, il maltrattamento, più in generale i traumi fanno sì che il cervello "veda" pericoli anche dove oggettivamente non ci sono e di conseguenza reagisce. Questo concetto è di importanza fondamentale: il comportamento disfunzionale è la risposta immediata e automatica

(non pensata né voluta) del cervello alla percezione di un pericolo, quindi è sempre “buona”, in quanto il suo significato è garantire la sopravvivenza, biologica o psichica.

Un esempio tratto da un’esperienza personale: sono giovanissima e al mio primo lavoro come psichiatra e sto andando insieme a un infermiere a portare la terapia a domicilio a un anziano paziente, dimesso da pochi anni dall’ospedale psichiatrico. Il signore non è in casa, ma lo troviamo a poca distanza dalla sua abitazione. Accetta di buon grado di essere accompagnato a casa, perciò stiamo per attraversare la strada, quando intravedo un’auto arrivare a grande velocità e, temendo che il signore non se ne accorga, allungo d’impulso un braccio per fermarlo... e mi ritrovo atterrata da un pugno in faccia!

Il mio paziente non si è comportato così perché “matto”, né è corretto dire qualcosa come: “All’improvviso, senza nessun motivo, mi ha picchiato”. Abbiamo entrambi reagito automaticamente: io perché la mia amigdala ha segnalato un pericolo e questo ha attivato il mio sistema di attacco/fuga: mi sono spaventata per me e per lui e ho agito senza pensare.

Anche lui ha reagito automaticamente a quello che il suo cervello gli ha segnalato come “minaccia” (interpretando come aggressione il mio braccio verso di lui) e quindi, coerentemente, ha reagito per difendersi: la sua amigdala ha innescato l’attivazione del simpatico, l’adrenalina, l’attacco. E questo è avvenuto perché tutte le sue esperienze precedenti l’hanno sensibilizzata al pericolo.

Lo stesso si può dire della maggior parte, se non di tutti, i comportamenti disfunzionali dei bambini: credo sia intuitivo capire come il tipo di “lettura” dei comportamenti alla luce di quanto ci insegnano le neuroscienze sia cruciale per la possibilità di intervenire in modo efficace: non esistono comportamenti imprevedibili, incomprensibili: queste reazioni magari non sono facilmente o immediatamente riconoscibili dall’adulto, ma hanno sicuramente una logica difensiva, proprio come ce l’aveva la reazione del mio paziente. Interpretarle in questo modo consente di evidenziare il cuore del problema: la *paura* e la conseguente reazione, e soprattutto di intervenire tenendone conto. La questione cruciale non è infatti il comportamento, ma piuttosto il senso di sicurezza: come dicono poeticamente Baylin e Hughes (2017) bisogna “sussurrare alle amigdale”, rassicurarle cioè che va tutto bene, che si è al sicuro, che non c’è bisogno di combattere: solo così il cervello potrà accedere al ragionamento e scegliere il modo più adatto di reagire, altrimenti gli è fisiologicamente impossibile farlo.

C’è almeno un’altra categoria di reazioni difensive, spiegate recentemente nella loro complessità da Porges nella sua cosiddetta teoria poliva-

gale. Abbiamo visto l'intervento del sistema autonomo simpatico. Siamo però anche dotati di un altro sistema autonomo, il parasimpatico, costituito essenzialmente dal nervo vago, un nervo lunghissimo, che percorre il corpo dalla testa ai genitali. Il parasimpatico ha un ruolo diametralmente opposto al simpatico: rallenta, permettendo il recupero delle energie e, in caso di bisogno, "spegne". Porges ci spiega come abbiamo in realtà due sistemi vagali: il vago ventrale, che innerva la parte sopra il diaframma: i muscoli della faccia, della laringe, della masticazione, il cuore e i polmoni, e agisce modulando l'attività eccitatoria del sistema simpatico, consentendo un equilibrio in cui prevale la sicurezza, la possibilità di accesso alle funzioni superiori e, attraverso il coinvolgimento sociale, regola quindi la nostra fisiologia: l'attività cardiaca, la respirazione ecc. e permette di esprimere le emozioni attraverso la mimica, la voce, la prosodia. Quando diciamo che siamo esseri sociali, che dipendiamo dal rapporto con l'altro, alludiamo proprio al funzionamento del sistema ventro-vagale: il nostro corpo legge automaticamente le espressioni del corpo dell'altro, il suo linguaggio non verbale e in base a questo regoliamo in un mutuo scambio la nostra fisiologia.

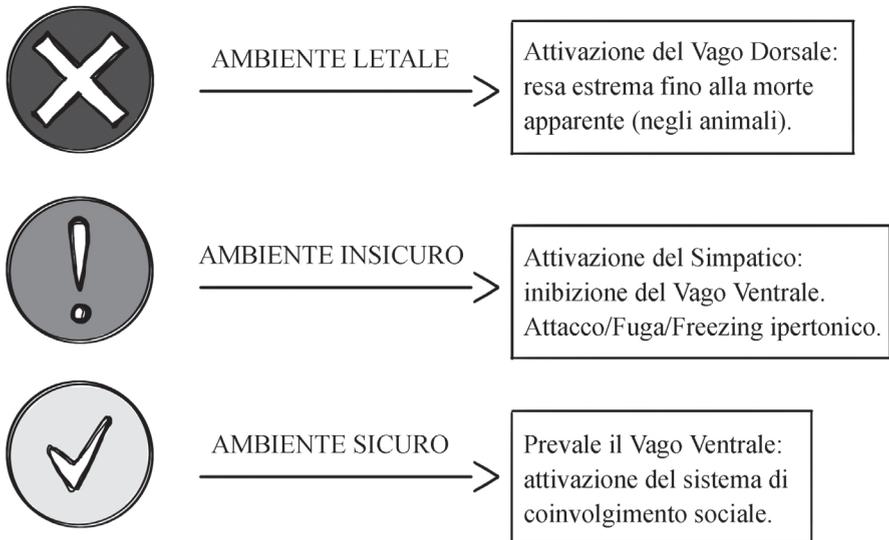
Un buon equilibrio di questo sistema rispecchia le situazioni di sicurezza: il corpo ci segnala, senza che ne siamo consapevoli, che tutto è tranquillo, che non c'è bisogno di difendersi da un pericolo e che perciò possiamo funzionare in modo adeguato: giocare, imparare, sentirci in equilibrio, rispondere adeguatamente alle richieste della vita, anche se magari difficili.

L'altra parte del sistema vagale è il cosiddetto vago dorsale, che innerva la parte sottodiaframmatica del corpo e a grandi linee si può dire che interviene nelle funzioni digestive oltre ad avere una rilevante importanza come sistema di difesa. Esiste secondo Porges una gerarchia di attivazione delle difese: se il pericolo rilevato è medio-grande, interviene come abbiamo visto il sistema simpatico con le reazioni di attacco o fuga. Ma se la minaccia è sopraffacente e quindi scappare e aggredire è impossibile, allora interviene il vago dorsale, che procura uno spegnimento, che nell'uomo porta alla immobilità, alla dissociazione (perdita di contatto con se stessi e/o con l'ambiente, anestesia al dolore ecc.) fino alla perdita di coscienza, mentre negli animali può arrivare alla morte apparente (figura 1). È ciò che può accadere per esempio nelle situazioni gravemente traumatiche, in cui ci si sente totalmente impotenti e in balia dell'altro o degli eventi: perdere coscienza in questi casi è l'unica via di scampo e il nostro corpo ce la fornisce automaticamente.

Se abbiamo avuto un buon attaccamento e un buon accudimento, il nostro sistema nervoso funzionerà in modo difensivo, anche così

estremo, solo di fronte a reali pericoli. Ma se fin dall'infanzia il nostro cervello è stato continuamente sollecitato ad attivare le difese (a causa di traumi cronici quali per esempio la grave trascuratezza, il maltrattamento ecc.), allora percepirà pericoli ovunque, anche se oggettivamente non ve ne sono, ed essendo sempre in allarme, oscillerà continuamente tra stati di attivazione (da adrenalina: scoppi d'ira, urla, aggressioni, impossibilità di restare fermi ecc.) e di spegnimento (ritiro, depressione, disconnessione ecc.).

Fig. 1



La buona relazione, sia da parte degli adulti significativi, sia più in generale da parte del sistema educativo, fa sì che il bambino possa modulare il proprio sistema difensivo in modo via via più autonomo aiutandolo a stare o a rientrare in una condizione di sicurezza. Come? Attivando il funzionamento del vago ventrale, quindi attraverso il corpo.

Ci aiuta molto a questo proposito la concettualizzazione di Ogden e Minton (2000) e di Siegel della "finestra di tolleranza" (figura 2).

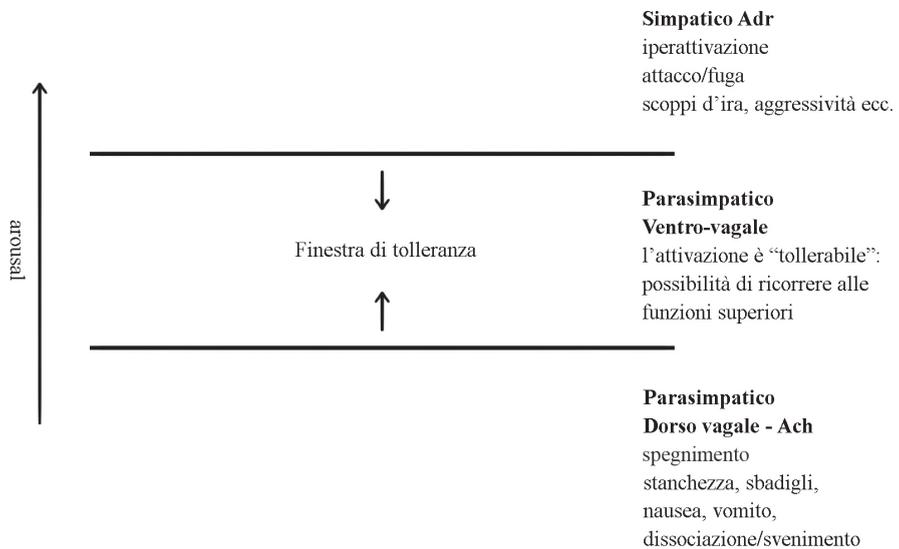
All'interno di questa finestra ci sentiamo padroni della situazione, il sistema di difesa è tenuto sotto controllo da parte della neocorteccia: possiamo pensare lucidamente, imparare, godere della reciproca compagnia, reagire alle difficoltà facendo appello alle proprie risorse e all'aiuto dell'altro ecc.: in definitiva ci sentiamo al sicuro.

A volte può capitare di uscire dalla finestra di tolleranza: qualcosa ci fa perdere la calma, reagiamo impulsivamente, urliamo, “scleriamo”, perdiamo cioè la testa: è intervenuto il sistema simpatico, armato della sua adrenalina!

Oppure accade che usciamo fuori dalla finestra di tolleranza per così dire verso il basso: sentiamo che ci stiamo spegnendo, non riusciamo a pensare lucidamente, magari ci viene la nausea, sentiamo che stiamo per svenire: è intervenuto il vago dorsale.

Tutto ciò accade automaticamente, mica lo scegliamo! Però possiamo accorgerci dei segnali nel nostro corpo dell’una o dell’altra attivazione

Fig. 2

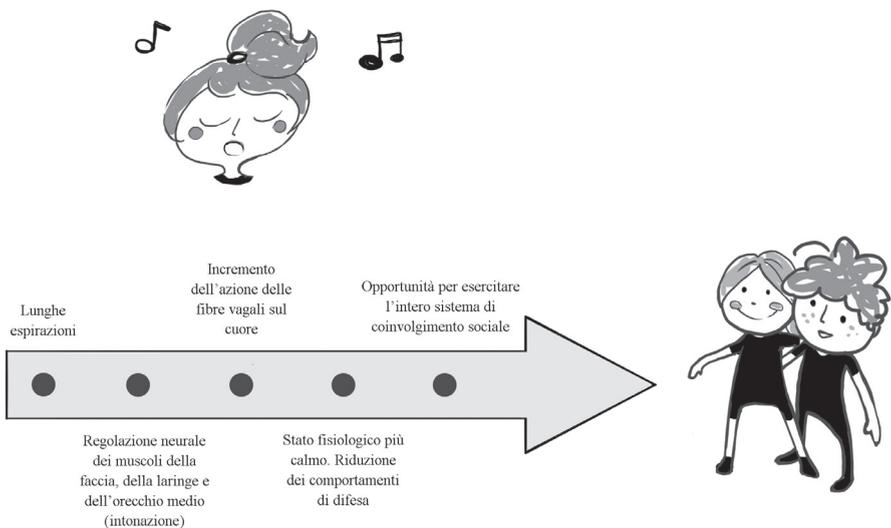


e correre al riparo, cioè rientrare nella finestra di tolleranza agendo sulla stimolazione del vago ventrale. La respirazione è uno dei più potenti equilibratori della nostra fisiologia: inspirando si attiva il simpatico ed espirando si attiva il vago ventrale. Se sento che mi sto spegnendo, posso concentrarmi sul mio respiro facendo lunghe inspirazioni e corte espirazioni, viceversa se sento salire l'agitazione: allora avrò bisogno di fare lunghe espirazioni. Cantare è un'ottima attività in questo senso (figura 3), così come suonare uno strumento a fiato. Van der Kolk, grande esperto di neuroscienze americano, durante il lockdown ha prodotto un breve filmato dal titolo: "Why We Sing During COVID-19 Quarantine" (perché [è bene] cantare durante la quarantena), proprio per spiegare questo concetto (<https://youtu.be/gz-WjqwUODE>).

Un'altra possibilità di stimolazione del vago ventrale è attraverso la postura: per esempio allineando la colonna vertebrale, o attraverso il movimento, per esempio quello ritmico: del tronco (cullarsi/essere cullato) o quello d'azione: correre, saltare ecc. Un'altra ancora è la stimolazione dei muscoli facciali (ricordate? Tutti innervati dal vago ventrale!) attraverso l'assunzione di mimiche (per es. il sorriso), la masticazione, la produzione di saliva ecc.

L'educazione dei bambini alla buona manutenzione della finestra di tolleranza è alla base della possibilità di una buona educazione emotiva. Ai bambini il concetto può essere spiegato usando termini semplici e adatti

Fig. 3



all'età (Siegel, *op. cit.*) e le occasioni per proporre attività che stimolino il vago ventrale (e quindi il sistema di coinvolgimento sociale) sono moltissime, come i prossimi capitoli del libro illustreranno.

A questo però, come sempre, va affiancato il fatto di continuare a tenere in mente il funzionamento del sistema di difesa e la facilità con cui si può uscire dalla finestra di tolleranza tanto più quanto più si è piccoli di età.

Così è importante tenere conto che se si è fuori dalla finestra di tolleranza non si può imparare, non si può ricordare e questo non per cattiva volontà ma perché così è la nostra fisiologia, così funziona il cervello: in queste condizioni si bloccano biologicamente le connessioni con la parte

pensante del cervello e con le strutture deputate alla memoria. Bisogna allora inviare alla persona, piccola o grande che sia, segnali che la aiutino a rientrare nella finestra di tolleranza. Questi segnali devono necessariamente essere in primis non verbali perché quelli verbali, cioè i discorsi, sono decodificati proprio da quella parte del cervello pensante che ora è disconnessa. Un volto sorridente, una voce pacata, una mimica rassicurante veicolano messaggi che il corpo dell'altro individua automaticamente come rassicuranti. Viceversa tutti noi rileviamo una voce dal tono basso e grave e dal volume alto, uno sguardo severo, una mimica aggressiva automaticamente come minacciosi e quindi possiamo avere reazioni da iper o da ipo-attivazione. È inevitabile, è fisiologia! Anche lo sguardo, la critica, il comportamento giudicante costituiscono potenti attivatori dei meccanismi di difesa, perché questo linguaggio non verbale viene immediatamente decodificato dal sistema nervoso come minaccia, con le conseguenze prima descritte, soprattutto da parte dei bambini più fragili, più in difficoltà (ma non è lo stesso anche per noi adulti?): “Una volta che siamo giudicati, ci troviamo fondamentalmente all'interno di stati difensivi. Non ci troviamo in sicurezza” (Porges, *op. cit.*, p. 68).

Se un bambino è agitato o appare accasciato e “disconnesso” significa dunque che il suo sistema difensivo è in funzione. Alzare la voce, guardarlo minacciosamente, richiamare bruscamente la sua attenzione ecc. non può che alzare il suo livello di allarme, esacerbare le reazioni difensive e quindi peggiorare la situazione.

Del resto se in queste situazioni l'adulto “sclera” o si “spegne” abbattendosi e sentendosi impotente e disarmato, ciò avviene perché anche il suo sistema difensivo è attivo e quindi è lui stesso fuori dalla propria finestra di tolleranza. Esserne consapevoli è l'unica strategia funzionante per intervenire efficacemente: prima deve rientrare nella finestra di tolleranza l'adulto, se si vuole che possa rientrare nella propria il bambino (o comunque chi gli sta di fronte).

La risposta ottimale potrebbe essere qualcosa della serie: “Siamo tutti e due agitati/arrabbiati/spaventati ecc., facciamo insieme un po' di respiri/movimenti/salti così possiamo calmarci/riprenderci”, solo così si potrà poi pensarci sopra.

Il gioco, intendendo con questa parola le attività divertenti, piacevoli, gioiose e fonte di gioia – e il teatro educativo rientra a pieno titolo in queste attività – è secondo i neuroscienziati che se ne sono occupati, primo tra tutti Panksepp, un potente attivatore dello sviluppo cerebrale, particolare per quanto riguarda proprio l'equilibrio del sistema neurale, costituendo, come dice il già più volte citato Porges, un vero e proprio esercizio neurale:

“Il gioco interattivo regola lo stato fisiologico attraverso l’accesso al sistema di coinvolgimento sociale”, “garantisce l’attivazione simpatica senza attivare difese: mentre si gioca ci si mobilita, ma ci si guarda, ci si coinvolge l’un l’altro [attivando quindi vago ventrale più sistema simpatico]: ciò consente la mobilitazione senza ricorrere a difese di attacco/fuga. Oppure consente l’immobilizzazione senza difese di spegnimento”.

Per svolgere questa benefica funzione sullo sviluppo il gioco deve però essere un gioco “tridimensionale”, deve cioè comportare incontri e contatti reali, l’interazione faccia a faccia, l’uso della voce e della prosodia, della mimica ecc., e quindi in definitiva l’attivazione di tutto il sistema di coinvolgimento sociale, mediato, come si ricorderà, dal vago ventrale.

Poiché è consolidato che questa è fisiologia, cioè che è così che noi esseri umani funzioniamo, se ne dovrebbe tenere conto, limitando quanto più possibile il ricorso a contatti virtuali, riservandoli alle emergenze, per poi, appena possibile e con le tutele necessarie a mantenere la salute, tornare a privilegiare rapporti concreti e reali, che sono indispensabili alla nostra sopravvivenza tanto più quanto più si è bambini.

Vorrei concludere a questo proposito proprio con le parole di Van der Kolk (2014, p. 98).

Le ultime cose che dovrebbero essere eliminate dai programmi scolastici sono i cori, l’educazione fisica, la ricreazione e qualunque cosa implichi *movimento, gioco e coinvolgimento piacevole* (corsivo mio).

E questo perché le neuroscienze ci insegnano che sono attività indispensabili per favorire la sicurezza e di conseguenza un sano sviluppo cerebrale.

