

Il vocabolario che manca

Questa relazione nasce dall'esperienza diretta in classe, nella scuola secondaria di secondo grado con ragazzi tra i 14 e i 18 anni. Non vuole essere un trattato teorico, ma una testimonianza di ciò che osservo quotidianamente: le emozioni ci sono, sono ingombranti, spesso non hanno un nome e faticano a trovare uno spazio legittimo all'interno della didattica. La gestione delle emozioni si articola su tre assi che ho potuto osservare: il rapporto tra pari, il rapporto del docente verso lo studente e, aspetto più delicato, il rapporto dello studente verso il docente.

1. Come i ragazzi vivono le loro emozioni oggi

Quando un ragazzo vive un'emozione bella - un bel voto, una gratificazione sportiva, un riconoscimento in famiglia - la reazione è quasi sempre esplosiva, ma breve. Ho notato che danno un'importanza enorme al riconoscimento esterno, soprattutto se pubblico. Un "bravo" detto davanti alla classe vale più di un buon voto sul registro. Si sentono invincibili, hanno bisogno di condividere subito, ma lo fanno quasi esclusivamente attraverso lo smartphone: storia su Instagram, messaggio nel gruppo classe. La gioia è reale, ma è mediata e ha bisogno di un "like" per essere validata. Se la gratificazione non viene vista dagli altri, sembra perdere valore.

Le emozioni belle nell'adolescenza non sono mai "leggere". Sono totalizzanti, assolute, vissute come se fosse la prima volta, perché in effetti, per loro, lo è. Ecco come le vivono davvero i ragazzi e le ragazze che ho in classe:

❖ L'emozione dell'appartenenza: l'amicizia

È forse l'emozione bella più potente in questa fascia di età. Si tratta di essere scelti, di far parte del gruppo, di essere dentro una chat, di essere invitati.

Come si sentono? Invincibili. Quando sono con gli amici giusti si sentono visti, capiti, al sicuro.

Che importanza le danno? Fondamentale. Più della famiglia, più della scuola. Un pomeriggio riuscito con gli amici vale più di un 9 in una materia. Se questa appartenenza viene meno, crolla tutto.

❖ L'emozione del riconoscimento: l'orgoglio e la gratificazione

Un bel voto, un gol, un complimento di un prof che stimano, un genitore che dice "sono fiero di te".

Come si sentono? Si illuminano. Ma dura pochissimo se non è condiviso. Hanno bisogno che gli altri lo vedano. E a mio avviso non lo fanno per vanità, ma perché stanno costruendo la loro identità e hanno bisogno di uno specchio che dica "vali anche tu".

Che importanza le danno? Enorme, ma sono fragilissime. Un riconoscimento può tenerli su per una settimana, una critica può cancellarli in un attimo. Vivono in un continuo bisogno di conferma.

❖ **L'emozione della scoperta: lo stupore e la passione**

Quando scoprono qualcosa che sentono veramente loro: una canzone, uno sport, un videogioco, una materia, un attivismo, un amore per qualcosa.

Come si sentono? Finalmente se stessi. È l'emozione che li fa dire "questo sono io". Sono pieni di energia, parlano veloce, vogliono sapere tutto.

Che importanza le danno? È l'emozione che dà senso. È il primo antidoto alla noia e al "non so cosa fare". Quando ce l'hanno, stanno bene anche se tutto il resto va male.

❖ **L'emozione dell'amore, in tutte le sue forme**

Primo amore, cotta, infatuazione, ma anche amore profondo per un amico, per un fratello.

Come si sentono? In un'altalena. Passano dal paradiso all'ansia in pochi istanti. L'amore adolescenziale è bellissimo perché è idealizzato, puro, senza calcolo. Ma è anche ansiogeno perché non hanno ancora gli strumenti per gestirlo.

Che importanza le danno? Assoluta. Quando sono innamorati, la scuola, la famiglia, tutto passa in secondo piano. Non è dramma, è neurologia: il cervello adolescente è cablato per dare priorità al legame affettivo.

Come le vivono in generale? Ho colto le seguenti caratteristiche:

- a) Con intensità massima: non esiste "sono un po' contento". Esiste "sono felicissimo" o "è la cosa più bella del mondo". Il loro sistema limbico è a palla, la corteccia prefrontale che dovrebbe regolare è ancora in costruzione.
- b) Con bisogno immediato di condivisione: una emozione bella se non è postata, raccontata, mostrata al gruppo, è come se non fosse esistita del tutto. Hanno bisogno di validazione esterna per rendere reale ciò che sentono dentro.
- c) Con paura di perderle: proprio perché sono così belle, hanno una paura costante che finiscano. Da qui nasce anche la gelosia nell'amicizia, l'ansia da prestazione quando vanno bene a scuola, la paura di deludere.

In sintesi: per noi adulti un'emozione bella è una pausa felice. Per un adolescente è una prova che esiste, che vale, che ha un posto nel mondo. Non è un dettaglio. È costruzione di identità.

Completamente diverso è il destino delle emozioni brutte: delusione, vergogna, ansia, rabbia, senso di inadeguatezza. Scatta un meccanismo di rifiuto. Le emozioni brutte in adolescenza sono molto più numerose di quelle belle, e soprattutto sono molto più silenziose. Quelle belle le urlano, quelle brutte le nascondono.

Quali sono le emozioni brutte più frequenti che vedo? Non è solo "tristezza". È un mix molto più specifico:

- ❖ L'ansia: "Non ce la farò", "E se mi interrogano?", "E se non mi rispondono su WhatsApp?". Si sentono sotto esame sempre. È un'ansia da prestazione scolastica, sociale, estetica.
- ❖ La vergogna: paura di essere giudicati, di arrossire, di dire una cosa insignificante davanti alla classe. Per loro la vergogna è quasi fisica, è un'esposizione pubblica. Per questo preferiscono dire "non l'ho fatto" piuttosto che "non l'ho capito".
- ❖ La rabbia, che è quasi sempre tristezza travestita. Arrivano in classe già arrabbiati da casa, da una litigata, da un rifiuto. Non sanno dire "ci sono rimasto male", dicono "va tutto male". La rabbia è più facile da mostrare perché li fa sentire forti, mentre la tristezza li fa sentire vulnerabili.
- ❖ La delusione e il senso di inadeguatezza: "Ho studiato e ho preso 5", "Pensavo di essere suo amico e non mi ha invitato". È il crollo dell'aspettativa. Si sentono sbagliati, non all'altezza.
- ❖ La solitudine in mezzo agli altri. Possono avere tanti follower e sentirsi soli. È l'emozione brutta più diffusa e meno detta: "Nessuno mi capisce davvero".

Come le gestiscono? Quasi mai elaborandole. Le gestiscono evitandole.

Ho individuato alcune strategie di fuga, tutte uguali in ogni classe:

- ❖ La minimizzazione ironica: "Non mi interessa". È la frase più usata per coprire una ferita. Se dicono che non gliene interessa niente, è proprio perché sono interessati.
- ❖ La fuga nel telefono: cuffiette messe anche senza musica, scroll infinito su TikTok, telefono sotto il banco. Non è maleducazione, è anestesia. Scrollare non fa pensare.
- ❖ Lo spostamento sul corpo: mal di pancia, mal di testa il giorno del compito, fame nervosa o inappetenza totale, stanchezza cronica. Il corpo dice quello che la bocca non riesce a dire. Tanti attacchi di panico prima delle verifiche nascono da queste emozioni negative.
- ❖ L'agito verso l'esterno: disturbare, ridere in modo eccessivo e fuori luogo, provocare un compagno, rispondere male. È un modo per dire "sto male" senza doverlo dire. Preferiscono una nota disciplinare a dover ammettere "oggi non sto bene".
- ❖ L'isolamento: si chiudono. Non è più il "vado in camera mia". È "mi muto in chat, non rispondo, sparisco". E sperano che qualcuno se ne accorga e venga a cercarli.

Riescono ad elaborarle da soli? No. E non perché non siano intelligenti, ma perché gli mancano due cose fondamentali:

- ❖ Il vocabolario emotivo: non sanno distinguere tra "sono ansioso" e "sono arrabbiato". Dicono solo "sto male" o "sono stressato". Se non hai individuato l'emozione, non puoi elaborarla.

❖ La corteccia prefrontale: il cervello adolescente è fatto per sentire forte, non per regolare. Hanno bisogno di un adulto che faccia da "regolatore esterno".

Da soli finiscono in un loop: emozione brutta -> vergogna di provarla -> la nascondo -> mi sento più solo -> emozione brutta più grande.

Chiedono aiuto ai docenti? Mai in modo diretto.

Nessun ragazzo entra in classe e dice "Prof, ieri ho avuto un attacco d'ansia". Lo chiedono con segnali indiretti, quasi in codice:

- ❖ restano in classe alla fine dell'ora per una domanda inutile sul compito
- ❖ ti scrivono una mail o un whatsapp alle 23.00 per una cosa che poteva aspettare
- ❖ si arrabbiano in modo sproporzionato per una sufficienza, perché quel 6 non è un voto, è la conferma che "non valgo"
- ❖ vengono dal docente solo se percepiscono tre condizioni: che non li giudicherai, che non lo dirai subito ai genitori o ai colleghi, e che non userai quella confidenza per dargli un voto o un rimprovero.

Quando queste condizioni ci sono, allora sì, nei colloqui individuali, lontano dalla classe-palcoscenico, si aprono. E lì ti dicono tutto. Piangono anche. Perché finalmente qualcuno non gli chiede di andare bene, ma gli chiede come sta.

Il problema oggi non è che i ragazzi non provano emozioni brutte. È che non hanno un luogo legittimo dove poterle portare senza sentirsi sbagliati.

Nel rapporto studente/studente l'emozione è un'arma a doppio taglio. C'è una solidarietà fortissima nei momenti belli, ma c'è anche una paura terribile del giudizio. Per questo le emozioni brutte non vengono condivise tra pari, per paura di sembrare deboli. La dinamica è: "se mostro che ci sto male, mi prendono in giro". Il rischio è di creare un circolo vizioso di finzione.

2. Strumenti attuali e tentativi personali in classe e nei colloqui

Come scuola, quali strumenti abbiamo oggi? Ci sono diversi strumenti: sportello d'ascolto psicologico, progetti di educazione affettiva, ore di educazione civica, circolari sul bullismo e sul benessere. Il rischio è quello che non tutti gli studenti li percepiscono come opportunità importanti. Nella pratica, sono interventi percepiti dai ragazzi come "altre ore in cui si parla". L'unico strumento che funziona davvero è la relazione quotidiana.

Personalmente, ho dovuto cambiare approccio. Ho capito che non potevo pretendere che esprimessero le emozioni a comando davanti a 25 persone.

In classe ho assistito più volte a situazioni di blocco emotivo totale. Ricordo una studentessa che ha ricevuto un voto basso dopo essersi impegnata molto: è rimasta impassibile, ha detto "ok", ma

aveva le mani che tremavano e gli occhi lucidi. Interpellata davanti a tutti, ha negato tutto. La classe è un palcoscenico e nessuno vuole mostrare la propria fragilità lì. Nei colloqui personali, invece, è un'altra storia. Quando parlo con loro personalmente, durante l'intervallo o alla fine dell'ora, con una frase semplice come "Ti ho visto un po' spento oggi, tutto ok?", il muro crolla. Lì riescono ad esprimersi. Ho avuto ragazzi che mi hanno raccontato di attacchi di panico prima delle verifiche, di litigi in famiglia, di delusioni d'amore che per noi adulti sembrano piccole ma per loro sono totalizzanti. Ho imparato che la gestione docente/studente richiede prima di tutto la capacità del docente di autoregolarsi: se io entro in classe nervoso, la classe lo percepisce subito. E la gestione studente/docente può funzionare solo se il ragazzo percepisce che il docente non lo giudicherà e non userà quell'emozione contro di lui in termini di voto o di rimprovero.

I miei tentativi, molto semplici, sono stati:

- ❖ Il check-in emotivo di 5 minuti: all'inizio dell'ora, chiedo "come state da 1 a 10?". Senza obbligo di motivare. Serve a legittimare che si può stare male anche a scuola.
- ❖ Il diario delle emozioni: un quaderno anonimo dove possono scrivere una riga su come si sono sentiti durante la lezione.
- ❖ La legittimazione dell'errore: quando sbaglio io qualcosa alla lavagna, lo dico. "Oggi sono stanco e ho sbagliato, capita". Modellare che anche l'adulto gestisce emozioni negative.

3. Come immagino una disciplina di "Competenza Emotiva" e la situazione attuale

La situazione attuale dei ragazzi è quella di una grande fame di espressione unita a una grande povertà di vocabolario emotivo. Sanno usare tutti i filtri su TikTok, ma non sanno distinguere tra frustrazione e delusione. Sono iper-connessi e ipo-comunicativi sul piano profondo.

Se potessi immaginare una disciplina curricolare di "Competenza emotiva", non la immaginerei come un'altra materia teorica. La immaginerei come un laboratorio pratico, senza voto numerico, co-condotto da docente e psicologo, con:

- educazione al lessico emotivo: imparare a dare un nome a ciò che si prova, attraverso casi concreti, film, role-playing
- gestione del conflitto tra pari: simulazioni di litigio studente/studente con tecniche di comunicazione non violenta
- gestione dell'asse studente/docente: spazi in cui il ragazzo possa dire al docente "quando mi sgrida davanti a tutti mi vergogno" senza paura di ritorsioni, e il docente possa dire "quando non mi guardi mentre spiego mi sento demotivato".

In conclusione, oggi sembra che venga chiesto ai ragazzi/e di gestire emozioni da adulti con strumenti non sempre adeguati. Il compito della scuola e di noi educatori non è diventare terapeuti,

ma diventare adulti emotivamente affidabili. Un ragazzo/a non ricorderà la definizione di competenza emotiva, ma ricorderà per sempre il docente che si è accorto che stava male senza che lui lo dicesse.

Prof. A.A.- Liceo “A. Scacchi” di Bari