

Enrico Castelli Gattinara

Dieci lezioni sulle emozioni

Cosa provano gli adolescenti.
Come aiutarli a scoprirlo con noi

Un viaggio nelle emozioni

Per anni, nel mio lavoro con gli adolescenti e i preadolescenti, ho incontrato ragazze e ragazzi straordinari, dotati di un'eccezionale sensibilità e capaci di scender molto a fondo sia nelle riflessioni su se stessi che nelle relazioni con gli altri o nelle discussioni sui grandi temi della vita e della realtà. Per anni mi sono reso conto che quegli stessi ragazzi e ragazze avevano un forte desiderio di parlare delle emozioni provate, di confrontarsi sulle esperienze della propria vita, sulle attese, i sentimenti e le proiezioni verso il futuro senza trovare che pochi, pochissimi adulti disposti ad ascoltarli e a confrontarsi con loro. Ho incontrato genitori disperati e genitori fieri dei propri figli, sempre in cerca di soluzioni e consigli per rapportarcisi, ma anche genitori distratti, egocentrici e incoscienti, spesso infastiditi dai comportamenti e dalle richieste dei loro ragazzi. Ho conservato idee, impressioni, emozioni e pensieri che mi sono stati donati anno dopo anno, sussurrati nelle discussioni a scuola, scritti in temi indimenticabili di cui mi sono pazientemente copiato interi brani, gridati nei momenti più incredibili fra il pianto, il sorriso, la disperazione o l'euforia.

Il mio libro nasce da questi scambi ed è dedicato a loro, ma

si rivolge a tutti quelli che vivono o lavorano in stretto contatto coi giovani della fascia d'età compresa fra i dieci e i quattordici anni perché possano scoprire la ricchezza e la profondità che proprio questi preadolescenti sono capaci di dare a noi adulti. Si riferisce però anche a tutti gli altri, perché le emozioni sono universali e nessuno per fortuna ne è privo: tiene conto degli adolescenti già grandi, dei genitori e degli adulti in generale, dei professionisti che lavorano con i ragazzi, visto che la dimensione emotiva colora sempre tutti i nostri rapporti reciproci e tutta la nostra attività intellettuale e mentale, linfa vita-

La dimensione emotiva colora sempre tutti i nostri rapporti reciproci e tutta la nostra attività intellettuale e mentale.

le di ogni espressione artistica e culturale, compresa naturalmente la filosofia.

Sono ormai più di settant'anni che gli studiosi hanno dimostrato quanta importanza abbiano le emozioni nella vita delle persone, e dei giovani in parti-

colare, soprattutto per quanto riguarda lo sviluppo delle loro facoltà cognitive. Gioia, speranza, curiosità, paura, entusiasmo, noia, rabbia, cambiamento, amore ed empatia sono quelle su cui ho lavorato di più nel corso del tempo. Eppure nel mondo giovanile, nelle scuole e nelle università, nelle organizzazioni sportive e in quelle culturali e artistiche l'universo emotivo viene spesso ignorato, disprezzato o qualche volta, se utile, manipolato per ottenere certi risultati (tipico esempio è la frase di un allenatore sportivo che invita la squadra a metterci più *rabbia* per conquistare la vittoria).

Se proviamo però ad ascoltarle, se entriamo in questo universo che è al tempo stesso interiore ed esteriore, scendiamo subito in profondità meravigliose e restiamo affascinati da su-

perfici di varietà sconvolgenti. Nella vasta enciclopedia di incontri che ho raccolto grazie al mio lavoro ho solo l'imbarazzo della scelta per proporre alcuni esempi.

Claudia ride sempre, non sa neppure perché, ma non riesce a farne a meno e questo a scuola le crea non poche difficoltà con gli insegnanti. Aldo in classe non riesce a star fermo, provoca e scherza in continuazione mentre a casa si comporta in maniera del tutto diversa, non parla quasi mai e sembra tranquillo. Teo invece fa esattamente il contrario: a casa è incontenibile e insopportabile, mentre a scuola ha un comportamento perfetto e i genitori non sanno cosa pensare. Lina sta sempre sola, non fa amicizia con nessuno e non ride quasi mai. Ugo è bravissimo a scuola, ama studiare ma odia tutti gli sport e non sa cosa fare del proprio corpo. Guglielmo sa essere amico di tutti, Gianni ha dei tic nervosi, Yassin è di un altro paese e ha sempre paura, Daniela s'innamora ogni giorno di una persona diversa, Francesco chiacchiera in continuazione... Ognuno esprime qualcosa di sé, ognuno diverso, ognuno preso dal cambiamento che sente irrompere da dentro, travolgente, affascinante e tremendo. C'è chi piange, chi ride, chi passa da uno stato d'animo all'altro senza saper bene perché, chi è triste, arrabbiato, entusiasta, curioso, pieno di speranze o disperato.

L'età più fragile, secondo gli studiosi, è quella compresa fra i dieci/undici e i quattordici anni, perché inizia una fase di cambiamento – detto puberale – di cui per la prima volta nella vita si comincia a essere perfettamente consapevoli e che si vuol vivere da soli, condividendola semmai coi propri coetanei e amici. È una fase in cui le emozioni si fanno sentire con prepotenza e scandiscono con forza inaudita ogni momento della

vita. Ci si vergogna, ci si chiude in bagno per ore, non si vuole più essere guardati e controllati dai genitori. Non si tratta però solo di una dimensione fisica o mentale legata alla crescita, su cui medici, psicologi e psichiatri hanno già scritto in abbondanza, ma di qualcosa che coinvolge anche la socialità, la cultura, il linguaggio e si dipana nello spazio e nel tempo della propria intimità e nella rete intricatissima e affascinante delle relazioni che ci uniscono gli uni agli altri.

Che lo si voglia o meno, le emozioni sono alla base di tutti i nostri comportamenti (anche di quelli più razionali e logici, che se ne vorrebbero esenti); spesso li guidano nostro malgrado

Che lo si voglia o meno, le emozioni sono alla base di tutti i nostri comportamenti (anche di quelli più razionali e logici, che se ne vorrebbero esenti).

e ancora più spesso li sostengono e li rinforzano. Tutti i nostri pensieri e le nostre idee hanno sempre un tono emotivo, sono cioè «radicati in codici emotivi», come spiega lo psichiatra William Gray. Nulla quindi gli sfugge. Ma le emozioni sono anche alla base dell'apprendimento. E sono sempre loro a

condizionare le scelte di vita degli adolescenti e le reazioni degli adulti. Tuttavia, mentre si sono elaborati sistemi educativi e formativi per lo sviluppo cognitivo, artistico, professionale, tecnico e sportivo dei giovani, non esiste nessuna forma di «educazione emotiva» integrata in quei sistemi. Nessuno se ne occupa e se ne preoccupa, delegando le famiglie a farsene carico, e ricorrendo agli specialisti (psicologi e psichiatri) se la situazione diventa problematica. Nessuno soprattutto si è curato di ascoltare veramente quello che i giovani avevano e hanno sem-

pre da dire in proposito. È a questa lacuna che le pagine che seguono intendono sopperire.

I ragazzi, dai dieci ai quattordici anni, cambiano molto: questo lo sanno tutti. La mia impressione, lavorandoci a contatto da tanto tempo, è che pian piano, crescendo nel corso di questi anni così belli e difficili, alcuni di loro si «crostifichino», cioè che si ricoprano di sovrastrutture che li rendono alla lunga irriconoscibili. Quando li incontro, in classe o in altri luoghi, vedo ragazze e ragazzi apparentemente già definiti, che genitori e insegnanti mi presentano elencandomene caratteristiche positive e negative come se già tutto fosse quasi definitivamente consolidato. Per cui ogni volta di nuovo devo scavare, o ignorare gli strati superficiali, per raggiungere il nucleo vivo che tengono nascosto dentro di sé. E spesso si fa una gran fatica a ritrovare il cuore di quello che sono e possono diventare. Spesso la crosta si raffredda, si consolida in corazza protettiva, e il nucleo viene soffocato fino quasi a isterilirsi e a far sparire la sua aperta energia trasformativa in crescita. Per fortuna, sempre e solo «quasi», come accade con tutti (adulti o bambini, pre-adolescenti e adolescenti), perché la strada del cambiamento non si chiude mai.

Per lasciarla aperta, questa strada, occorre però accoglierla innanzitutto dentro di noi. C'è infatti un monito importante per ogni adulto, educatore o genitore che sia: «Prova a prenderli sul serio». Perché un bambino o un

C'è infatti un monito importante per ogni adulto, educatore o genitore che sia: «Prova a prenderli sul serio».

adolescente, quando ragiona e pensa, si prende sempre molto sul serio (chi non lo faceva, da piccolo?). Per questa ragione l'espe-

rienza più tremenda e frustrante che possa accadere è quando l'adulto di fronte a te non ti dà retta, non ti prende veramente sul serio, pensa di sapere già tutto e decide per te. Succede a casa, a scuola, per strada... «Sei solo un bambino», «Aspetta e vedrai», «Non hai esperienza», «Devi farti le ossa...», «Dammi retta, ascoltami!» Quante incomprensioni, quanta sofferenza, quante frustrazioni arpeggiano dolenti nell'animo di questi ragazzi che tentano di farsi sentire, che provano a dire la loro, che sussurrano verità inaudite o intuizioni geniali che nessuno raccoglie e di cui troppo pochi sanno riconoscere l'importanza e la ricchezza.

In famiglia e a scuola, dove questi giovani passano quasi tutto il tempo della propria vita, la differenza di età crea uno scarto che si fossilizza in gerarchie e rapporti di potere che rendono gli uni sordi e gli altri muti.

Certe volte alcuni insegnanti mi fanno pensare a quegli aristocratici annoiati della seconda metà del Settecento, viziati dal lusso e dall'opulenza, dall'abbondanza e dalle comodità, che non si rendevano più conto del valore delle cose: la ricchezza dei loro studenti, la loro individualità traboccante, le loro idee, la sensibilità, i pensieri originali, la creatività, le invenzioni, le metafore, gli sguardi, i piccoli gesti, sono talmente tanti e abbondanti che molti non sanno più distinguerli, né valorizzarli. C'è una tale proliferazione di stimoli culturali, di originalità riflessiva, di idee, di saggezza e soprattutto di libertà di pensiero che alla lunga, negli anni, ci si assuefa, e spesso per proteggersene li si reprime e li si cancella, li si nega e li si mortifica (molti adulti, quando si accorgono delle ricchezze che questi giovani celano dentro di sé, ne hanno paura e si sentono sminuiti).

Lavorare sulle emozioni vuol dire tenere conto del proprio mondo interiore, riconoscerne l'importanza e la presenza.

Significa imparare ad ascoltarsi, premessa indispensabile per cominciare ad ascoltare gli altri e il mondo che ci circonda. Saper guardare dentro di sé aiuta infatti a guardare bene ciò che è fuori di noi (il mondo esterno di cui non possiamo fare a meno), a saperne apprezzare il valore sulla base di quello che siamo, che stiamo diventando e che siamo diventati. Allo stesso modo, guardare il mondo con la dovuta attenzione deve servire a guardarsi dentro in profondità per conoscere e riconoscere quel fragile, vulnerabile e meraviglioso equilibrio che è la vita. Sempre in trasformazione, mai statico, questo equilibrio si costruisce giorno per giorno in relazione con gli altri. Bambini, giovani, adulti o anziani non fa differenza.

Proprio quando questo equilibrio inizia a caratterizzarci come persone, nella preadolescenza – cioè nel periodo in cui si comincia a diventare autonomi e adulti – è importante e inevitabile scoprire e conoscere le proprie emozioni (e quelle altrui). Per non rimanerne vittime inconsapevoli, ma anche per non impoverirsene e inaridirsi.

Esistono emozioni di diverso tipo, che possono essere classificate in vari modi secondo la loro intensità, la loro importanza e la loro profondità, per cui si parla di emozioni «fondamentali» come la paura, la gioia, la rabbia, oppure «secondarie» e complesse come l'amore, l'empatia, il senso del cambiamento. Siccome tutte s'impongono intense nella vita intima e sociale dei ragazzi, ho voluto qui presentarne un quadro che, sebbene

Nella preadolescenza
è importante e
inevitabile scoprire
e conoscere le
proprie emozioni
(e quelle altrui).
Per non rimanerne
vittime inconsapevoli,
ma anche per non
impoverirsene
e inaridirsi.

non esaustivo, ne mostri l'estrema ricchezza e quanto sia importante tenerne conto da parte dei genitori e di chi svolge un lavoro formativo ed educativo. Una vita emotiva ricca e intensa – spiega lo psicologo e psichiatra Daniel Siegel – fa nascere un senso di grande benessere e una capacità di gestire bene la propria vita in rapporto al mondo che ci circonda, con tutta l'intelligenza che occorre. Allora bisogna parlarne, e aiutare i nostri preadolescenti a diventarne consapevoli per non lasciarsene travolgere.

Il libro si apre con una lezione «introduttiva», volta a spiegare in che modo è possibile vivere e parlare di queste cose, imparando ad ascoltare quello che gli adolescenti e i preadolescenti hanno da dirci. Non è mai facile ascoltare veramente gli altri, ed è ancora più difficile quando il rapporto è fra adulti e giovani o giovanissimi. Spesso le persone adulte oscillano infatti fra due estremi, quello di chi pretende di essere solamente ascoltato e obbedito, senza minimamente disporsi ad ascoltare chi ha davanti a sé, e non pensa neppure che una persona tanto più giovane possa aver qualcosa da dire, e quello di chi crede invece di saper trattare coi più giovani mettendosi sul loro stesso piano, rendendosi uguale a loro e spacciandosi per un loro amico coetaneo malgrado la differenza d'età. Per questo parlo di una «giusta distanza» che occorre rispettare proprio per non scavare fossati incolmabili, o per non confondere ruoli, esperienze e problemi inevitabilmente diversi.

La prima lezione vera e propria è dedicata alla gioia, e di conseguenza alla felicità, che costituisce sempre e comunque il fine ultimo di ogni nostra azione e comportamento. Ho voluto cominciare con questa emozione in omaggio alla caratteristica principale che colpisce subito chi per professione o scelta di vita ha un contatto continuo col mondo infantile e giovanile: l'ine-

sauribile gioia di vivere che si sprigiona persino dalle cose più piccole e insignificanti. Cerco di capire cosa ne pensano ragazzi e ragazze che non si sono mai interrogati al riguardo, e provo a mostrare come la vivono, nella scoperta continua di una forza che istintivamente conoscono bene, e su cui sono capaci di esprimere pensieri che probabilmente non ci si aspetta.

Come anche per tutte le altre emozioni cui sono dedicate le lezioni successive, provo a dare direttamente la parola ai preadolescenti che per decenni ho incontrato nel mio lavoro, i quali, appena gliene si offre la possibilità, scoprono con stupore di aver moltissime cose da dire in merito, anche molto belle.

Nella seconda lezione si parla di speranza, che è un po' il filo rosso capace di legare tutte le emozioni fra loro. Parlo del suo significato e della sua importanza per la vita. Pur essendo un ingrediente fondamentale per tutti, è stupefacente scoprire come i preadolescenti se la rappresentano. La lezione affronta anche il difficile rapporto con quegli adulti che fin troppo spesso mortificano le speranze piuttosto che stimolarle, rivelandone l'intima fragilità, ma si conclude con l'invito a gestirne la forza vitale.

Il tema della terza lezione è la curiosità, che è una delle conseguenze più naturali della speranza ed è un'emozione fondamentale per la crescita di sé in un sano rapporto col mondo esterno. Pur essendo considerata un difetto – per cui spesso viene anch'essa soffocata –, è in realtà quell'energia che spinge alla scoperta e alla ricerca, fondamento del cambiamento. Insieme ai ragazzi, ne analizzo gli aspetti nel bene e nel male, valorizzandone la forza senza trascurarne i rischi, riportando testimonianze molto varie, che danno luogo a riflessioni sorprendenti.

Nella quarta lezione si discutono i vari aspetti della paura, le diverse forme che assume e le occasioni che la suscitano. Proprio la curiosità può infatti condurre a situazioni dove la

paura s'impone con prepotenza. Molte testimonianze dirette di questi ragazzi ancora quasi bambini permettono di capirne il ruolo, le mille sfaccettature tutte importanti, i caratteri negativi e positivi, le differenze rispetto a quella degli adulti e degli adolescenti. È un'emozione da non sottovalutare, con la quale non è sempre facile fare i conti e che tutti i ragazzi vivono con intensità, manifestando una gran voglia di conoscerla a fondo, come un'esperienza attraverso la quale è necessario passare per diventare se stessi.

La quinta lezione è dedicata all'entusiasmo, che rappresenta in qualche modo il contraltare della paura. Nei ragazzi se ne riconosce la linfa vitale ma anche il pericolo, quando invade ogni spazio. Dopo averne mostrato i rischi, ricorrendo ad alcuni esempi, se ne discute l'innegabile carica positiva rivelandone insieme la fragilità e la potenza nel suo carattere indispensabile e irrinunciabile.

La sesta lezione, sulla noia, affronta proprio ciò cui conduce l'assenza di entusiasmo. È un sentimento diffusissimo, capace di azzerare ogni vitalità, ma anche di stimolare alla reazione. I ragazzi ne scoprono aspetti reconditi che non immaginavano, anche affascinanti, e la necessità di attraversarla come una soglia che li può portare in un altrove che sembra aspettarli.

La rabbia è l'emozione di cui parla la settima lezione: nessuno ne è esente, e le sue esplosioni riempiono di paura e di angoscia. Dopo averla distinta dall'odio, se ne indagano le caratteristiche tramite le esperienze dirette dei ragazzi e le loro reazioni. È un'emozione che ha sempre una ragione, solo che spesso non la si ascolta o non la si cerca, perdendone così l'aspetto più importante, che è quello di rivelare il richiamo silenzioso e sofferto di chi ne è preda.

L'ottava lezione, dove parlo del senso del cambiamento,

risponde proprio alla rabbia di adolescenti e preadolescenti che nel bene e nel male si ritrovano un corpo in piena trasformazione. Non sanno cosa farne e si sentono persi o fuori controllo. Il corpo impone le sue ragioni che la mente deve imparare a controllare. Ne capiscono l'importanza ma non sanno dove andranno a finire. L'addio all'infanzia è irreversibile, si sviluppa una vergogna prima inconcepibile e i confini fra sé, gli altri e il mondo vengono rinegoziati. Sentirli parlare con partecipazione del loro cambiamento permette di cogliere la struggente serietà di quello che vivono e spesso purtroppo subiscono.

La nona lezione è dedicata a uno dei cambiamenti più importanti: l'amore, con tutti i corollari legati allo sviluppo puberale. È un tema complicato, difficile da affrontare insieme ai ragazzi, su cui si intrecciano confusioni, certezze, modelli di riferimento e luoghi comuni. Racconto alcuni episodi di cui sono venuto a conoscenza per mostrare quanto sia importante, ancora una volta, prendere sul serio queste loro emozioni, e quanto intensamente condizionino la loro vita presente e futura.

Nella decima e ultima lezione parlo di quella particolarissima forma di amore che è l'empatia. È un'emozione che coincide con la capacità di ascoltare veramente gli altri, di partecipare a ciò che sono e che vivono per creare quella sintonia che si chiama amicizia, e più in generale rapporto vero, relazione autentica. L'empatia permette infatti di provare la felicità di sentirsi sentiti, vale a dire capiti, nella costruzione di un legame che è veramente reciproco. È l'emozione che rende possibili e lega tutte le emozioni fra loro, senza cancellare le differenze, le quali però non saranno più vissute come un ostacolo o uno strumento di potere. È il fondamento della gentilezza nelle relazioni e permette di viverle con la gioia di sentirsi profondamente insieme, antidoto soave contro ogni disperata solitudine.

Come si sarà capito, questo libro vuole essere una specie di viaggio dove ogni tappa prelude alla successiva in un ordine crescente di coerenza e complessità. Questo naturalmente non impedisce di leggerlo secondo altre prospettive, saltando da una lezione all'altra in base ai propri interessi. Anche questo è

Questo libro vuole essere una specie di viaggio dove ogni tappa prelude alla successiva in un ordine crescente di coerenza e complessità.

senz'altro possibile, perché ogni lezione sviluppa il proprio tema in piena autonomia. Credo tuttavia che seguendo l'ordine delle lezioni per come l'ho costruito si riescano a cogliere non solo i rimandi espliciti che vi ho posto talvolta, ma anche il percorso che partendo dalla gioia vi torna in modo più elaborato

nel tema dell'ultima lezione, proprio come da un viaggio – se riuscito – si torna a casa felici e arricchiti dalle nuove esperienze vissute.

Nota: Tutti i nomi delle ragazze e dei ragazzi che sono stati miei studenti e che in queste pagine cito abbondantemente sono stati cambiati, talvolta solo lievemente modificati e raramente lasciati tali: loro sapranno ritrovarsi e spero riconoscano anche quella profondissima leggerezza con la quale abbiamo sempre lavorato insieme. Inutile aggiungere che le loro parole sono state riportate sempre fedelmente.

La giusta distanza

Non deridere, non compiangere, non disprezzare, ma comprendere le azioni umane.

Baruch Spinoza, *Trattato politico*

Tutti i genitori hanno provato almeno una volta la sensazione di essere respinti dal proprio figlio (o figlia) in un momento di intenso slancio affettivo, quando lo stringevano troppo o lo baciavano insistentemente e ripetutamente magari mentre lui era occupato in altro o non aveva voglia di una tale vicinanza. Più i figli crescono, più l'abbraccio, il contatto fisico e il bacio si fanno rari. Il figlio ci dice di non esagerare, ci allontana con garbo o con un più seccato «Dai, mamma...». Però se noi – un po' per offesa, un po' per ripicca – ci scostiamo bruscamente, ci giriamo dall'altra parte e gli annunciamo che da allora in poi non lo abbracceremo/baceremo mai più, lui (lei) cercherà di riavvicinarci con un «Ma non è questo, cerca di capire...».

Ecco il problema: cercare di capire quale sia la giusta distanza da osservare in quel momento, in quella situazione, con quella persona.

La prossemica è la scienza che studia le distanze che gli individui pongono fra sé e gli altri nei diversi luoghi della loro vita e le interpreta come forme di comunicazione non verbale. È lei che ci spiega per esempio perché ci sentiamo leggermente in imbarazzo quando prendiamo l'ascensore con un estraneo,

dei suoi amici? Non affrontiamo lunghe trattative nello stabilire quanti cucchiaini di minestra vanno ingoiati come limite minimo? O quanti compiti vanno fatti prima di giocare o uscire?

La prossemica è l'arte della giusta distanza, se la estendiamo agli aspetti della nostra vita sociale, comprese le nostre professioni di adulti, le nostre relazioni e il difficile equilibrio fra ciò che pensiamo e ciò che sentiamo. È la severa disciplina del giudice, che deve mantenersi nel mezzo fra l'accusa e la difesa. È quello che riconosciamo nelle parole della persona cui ci siamo rivolti per un consiglio e che reputiamo saggie. Sono le reazioni di uno scienziato, quando crede di aver finalmente raggiunto il risultato positivo tanto atteso, ma che deve ancora confermare con prove di controllo. È la distanza minima e massima che impariamo a mantenere coi nostri figli adolescenti, né soffocante di baci e abbracci, né d'abbandono indifferente. È il difficile spazio intermedio che deve saper percorrere un insegnante quando si prende cura dello sviluppo cognitivo (ma, che lo voglia o meno, anche emotivo) dei suoi studenti.

Esserci senza lasciarsi travolgere

Le dieci lezioni che seguono questa prima lezione in qualche modo introduttiva parlano delle condizioni che permettono di mantenere una giusta distanza nei confronti di noi stessi e delle persone che abbiamo intorno, nelle diverse situazioni che la vita sempre ci offre. Giusta distanza, quindi, è da intendersi come equilibrio fra emozioni e ragioni nel nostro rapporto con gli altri.

Giusta distanza,
quindi, è da
intendersi come
equilibrio fra
emozioni e ragioni
nel nostro rapporto
con gli altri.

L'arte della giusta distanza, però,

non riguarda i preadolescenti; non li riguarda ancora. La dovranno imparare, se ben guidati dagli adulti che se ne prenderanno cura. Siamo noi a doverla conoscere innanzitutto. Sono io, adulto, genitore e insegnante (o professionista che abbia a che fare con gli altri, bambini e giovani soprattutto), a doverla saper amministrare per riuscire a non lasciarmi travolgere dalle emozioni (rabbia, tristezza, gioia), né ad astrarmene del tutto assumendo il comportamento di una macchina (ecco perché – per inciso – gli insegnanti non potranno mai veramente essere sostituiti dai computer o dai video su YouTube).

È semplice e complicato al tempo stesso. Semplice, perché spesso fa parte del bagaglio di buon senso di cui dispone ogni adulto sano. Complicato, perché ogni situazione (come ogni rapporto) richiede la sua specifica giusta distanza, che bisogna di volta in volta adeguare alla complessità dei fattori in gioco (alla persona che abbiamo davanti, al momento in cui avviene il contatto, al luogo, al nostro ruolo, agli scopi che perseguiamo). Facciamo un esempio: Giorgio, un ragazzino di tredici anni, si è ferito abbastanza gravemente a una gamba scendendo per le scale della scuola perché ha inciampato sulla riga da disegno di un compagno spezzandola e tagliandosi. Il sangue è uscito abbondantemente e l'insegnante presente ne è rimasta impressionata a tal punto da non riuscire a intervenire, limitandosi a chiamare aiuto ad alta voce. Per caso e per fortuna un altro insegnante, Ugo, si trovava nelle vicinanze: ha immediatamente tamponato la ferita tranquillizzando a parole il ragazzo in lacrime, ha bloccato con una cinta la circolazione della gamba e ha poi subito fatto chiamare un'ambulanza, mentre la segreteria avvertiva la famiglia. «Ma come ci sei riuscito? Non ti ha fatto impressione?» gli ha chiesto, ancora scossa, l'insegnante di Giorgio. La bella risposta di Ugo è stata che sì, gli aveva fatto una

grande impressione, una grande paura e una grande pena, ma che aveva anche «sentito» di dover intervenire immediatamente sapendo cosa fare. Ugo era stato in grado di «dominarsi» senza lasciarsi travolgere, ma senza neanche restare indifferente. Aveva applicato qualcosa che insegnano nei corsi di primo soccorso: mantenere la calma, parlare al ferito mettendosi alla sua stessa altezza, intervenire subito nei modi opportuni.

Si tratta di capire, senza lasciarsi troppo coinvolgere. Oppure di lasciarsi coinvolgere, senza lasciarsi travolgere. La cosiddetta «professionalità» in molti mestieri consiste proprio in questo. Ugo «sapeva» come occorreva intervenire, e aveva «sentito» la maniera specifica in cui era necessario farlo. Ha saputo mantenere la giusta distanza dall'accaduto: non si è detto «Non è affar mio, non mi compete», ma non si è neppure lasciato sconvolgere. Ha saputo gestire ragione ed emozione.

L'insegnante, da questo punto di vista, ha un ruolo importantissimo e spesso si trova in situazioni dove è necessario mantenere una posizione imparziale anche nella quotidianità della vita scolastica. È una delle figure ideali della giusta distanza, né troppo vicino (come un genitore), né troppo lontano ed estraneo (come un medico ospedaliero). La sua vita professionale è costellata di situazioni diverse. Giada ha litigato con la sua migliore amica e ora non vuole più sederle vicino, ma hanno altre amiche in comune e non sa come fare: si aspetta da te che soddisfi la sua esigenza e le dia un buon consiglio. Lo stesso giorno Maurizio ti rivela che Giacomo, il quale sapeva di dover essere interrogato ma non è affatto preparato come si deve, ha già preso un brutto voto in matematica quello stesso giorno (quindi occorre decidere se dargli un'altra possibilità e sorvolare, oppure rimanere inflessibili e coerenti con quanto ci si era riproposti). Zin Lu per l'ennesima volta non ha fatto i compiti,