

Alla scoperta del proprio corpo, sensazioni ed emozioni. Un'esperienza nella scuola primaria

Matteo Faberi, Fulvia Bertella, Alba Shytaj, Damiano Micheli, Karma Grasselli, Mariachiara Zanini

Matteo Faberi è Psicologo, istruttore di Training Autogeno di base, istruttore e rieducatore AIT Berard: a lui sono attribuibili i paragrafi 1, 2, 4 ed il punto 5.3.

Fulvia Bertella è insegnante di scuola primaria ed è autrice del paragrafo 3 ed il punto 5.2.

Matteo Faberi e Fulvia Bertella hanno scritto insieme il paragrafo 6.

Alba Shytaj, Damiano Micheli, Karma Grasselli, Mariachiara Zanini sono studenti frequentanti la scuola primaria: a loro è attribuibile il testo al punto 5.1.

L'articolo presenta un'esperienza vissuta in una piccola scuola primaria, frequentata da 22 ragazzi. Si è voluto rispondere ad alcune esigenze educative presentate dalle insegnanti, attraverso un percorso psicopedagogico che aiutasse i ragazzi ad approfondire, anche grazie all'uso degli esercizi del Training Autogeno di base, la conoscenza ed espressione di sé, del proprio corpo, delle proprie sensazioni ed emozioni. Si è lavorato molto sul potenziamento dell'autostima e dell'autoaffermazione. I risultati del percorso, oltre che attraverso l'osservazione, sono stati monitorati con la somministrazione del Wartegg-Zeichen test.

1. I presupposti teorici

Froebel, uno dei padri della moderna pedagogia, scriveva: "ogni uomo, fin da bambino deve essere conosciuto, riconosciuto e venir trattato come membro necessario, essenziale dell'umanità. [...] Soltanto da questa conoscenza dell'uomo, la sola esauriente e sufficiente, che tutto coglie ed abbraccia, soltanto da questa penetrazione dell'uomo e della essenza dell'uomo, donde con una seria ricerca sgorga necessariamente, quasi da

sé, tutto l'altro che ancora bisogna sapere per lo svolgimento e l'educazione dell'uomo; soltanto da questa considerazione dell'uomo fin dall'annuncio della sua apparizione, può riuscire, fiorire, dar frutti, maturare la vera genuina educazione dell'uomo, lo sviluppo dell'uomo"¹.

Riconoscere ogni persona *membro essenziale dell'umanità* significa non solo considerarla come tale, ma aiutarla a percepirla e sentirsi valutata importante, essenziale nel proprio contesto di vita.

Nella società di oggi, già a partire dai primi anni di vita, la costruzione della propria identità è rallentata, frenata, dal fatto che viene data maggiore importanza al modo in cui si è considerati dalle altre persone, rispetto alle modalità con cui ognuno conosce sé stesso. Spoladore descrive in modo chiaro ciò che avviene: "Puoi rinnegare la tua vera essenza, per paura che gli uomini non ti comprendano. Puoi assecondare desideri e opinioni degli altri, per paura che gli uomini non ti ascoltino e ti lascino solo. Puoi rinnegare i tuoi ritmi interiori, per paura di non stare a tempo con gli uomini. Puoi far tacere la tua coscienza e zittire il tuo corpo, per paura di non essere considerato"². Questa modalità di esistenza, crea ed accresce, grazie ad un circolo vizioso, un sempre maggiore "bisogno *fisiologicopsichicospirituale* che non ha eguali in nessun altro bisogno dell'uomo: il protagonismo. Il protagonismo spinge a mostrare di noi quello che non siamo, ma vorremmo essere, quello che non vorremmo mai essere, ma dobbiamo mostrare per assecondare le aspettative degli altri. Il protagonismo accelera la competizione fino alla sfida e poi fino alla lotta e alla reciproca distruzione. Determina l'affanno da prestazione, lo sforzo titanico e continuo di ottenere risultati, nella ricerca sfrenata di essere all'altezza delle aspettative e per non sentirsi inadeguati. Si sfama di applausi e gratificazioni, [...], chiede sacrifici inauditi, svendita di se stessi, del proprio corpo e della propria identità"³.

Questi meccanismi creano già nei ragazzi la propensione a togliere la propria attenzione da sé, dall'ascolto e dall'espressione del proprio corpo, delle proprie emozioni e sentimenti. Una flebile percezione della propria identità può essere alla base di difficoltà nell'autocontrollo, nella consapevol-

za delle proprie capacità e potenzialità, nell'autostima e nell'armonia dei rapporti interpersonali. Una salda identità permette invece di poter mettere in gioco sé stessi in risposta ai problemi ed attività che si incontrano ed in relazione con le altre persone. Studi psicoanalitici dimostrano come una sicura e solida percezione di sé ed identità dell'Io, sviluppate fin dai primissimi anni di vita, permettono di affrontare agevolmente la crescita e la vita⁴.

Aiutare quindi i ragazzi a riscoprire sé stessi, il proprio corpo e la propria identità, si rivela un'attività educativa importante per permettere loro di maturare modalità di approccio ai vari contesti di vita più mature e consapevoli.

Il Training Autogeno è una tecnica proposta da Schultz J.H. che può essere utilizzata anche a questo scopo, definita dall'autore come "un esercizio sistematico per la formazione di se stessi"⁵ che "si sviluppa da sé e che plasma il nostro Io"⁶. Si tratta di una serie di esercizi che la persona apprende e, se ripetuti con costanza, permettono una maggiore conoscenza ed ascolto di sé, distensione e controllo. Gli esercizi di base del Training Autogeno sono sette: della pesantezza, del calore, del cuore, respiratorio, la regolazione sugli organi addominali, distensione nella regione spalla-nuca, della testa⁷.

È interessante sottolineare, tra i molti aspetti contenuti in questa tecnica, il principio della *generalizzazione* che permette di comprendere come il Training Autogeno, se proposto a un gruppo di persone, oltre ad aiutarle ad aumentare la consapevolezza, ascolto e distensione di sé durante gli esercizi proposti, può incidere nella vita quotidiana. "Schultz rimanda al concetto di sinergia della psicologia classica, al quale corrisponde il suo concetto di generalizzazione:

esso esprime l'idea che l'esercizio di una funzione ne coinvolge altre non direttamente interessate. [...] [Si tratta di due processi:] una diffusione degli effetti del T.A. durante l'esercizio e un processo che corrisponde al concetto psicologico generale di transfert; una generalizzazione dunque che non si riferisce solo all'effetto diretto limitato alla durata dell'esercizio del T.A., ma che può esserne disgiunta temporalmente. [...] Ogni esercizio riuscito produce un cambiamento dell'atteggiamento del soggetto verso se stesso e verso il mondo esterno e ciò si ripercuote poi favorevolmente su tutti i piani. Sia nella sfera organica che in quella psichica non esistono processi isolati: essi sono sempre inseriti in un tutto complessivo; sono solo un elemento all'interno di un enorme sistema di relazioni. [...] Ogni modificazione del comportamento provoca un cambiamento nell'atteggiamento di base dell'individuo. Questo non si esplica solo nel momento dell'apprendimento, ma anche in altre situazioni. Ciò è confermato anche da un aforisma di Marie Ebner-Eschenbach: *La padronanza sul singolo momento particolare significa la padronanza sulla vita*"⁸.

A fianco ed a complemento degli esercizi del TA, un altro strumento utile ad aiutare i ragazzi nella scoperta e gestione del proprio corpo e di sé è l'educazione ad ascoltare, scoprire e gestire una respirazione corretta e regolare. Si nota infatti che "in una respirazione cosciente, il diaframma, massaggiando le note intestinali con onde dolci e costanti, permetterebbe almeno un'attivazione delle funzioni digestive ed evacuative; permetterebbe soprattutto un riequilibrio costante del sistema vago-simpatico, la cui regolare attività è alla base del risveglio della coscienza"⁹. L'uomo è dotato della "coscienza, organo del significato, per usare la cono-

scenza e vedere e percepire la realtà così come è, e per vivere, di conseguenza, in armonia con tutte le cose e le creature. [...] Il sistema di pensiero associativo, in cui è immersa la nostra mente fin da piccoli, è invece educato alla competizione, al giudizio e al confronto, non è affidabile per conoscere la realtà. È un insieme di credenze e logiche canalizzazioni che fanno ritenere e difendere obbligatoriamente come reale quello che non lo è. È un modo di pensare in cui ci siamo identificati, tanto che abbiamo la percezione che il nostro modo di pensare sia la nostra persona stessa. Con la sola mente non si può conoscere la realtà, così si è costretti a interpretarla"¹⁰. "Appena si stabilisce il ritmo naturale e spontaneo, la respirazione conduce a uno stato di distensione profonda e di ordine vegetativo, condizione che facilita enormemente qualsiasi tentativo di mettere ordine o di riequilibrare delle situazioni sia nella sfera emotiva che in quella razionale"¹¹, in quanto viene allontanato il sistema di pensiero associativo e si è facilitati a riappropriarsi della propria coscienza, a percepire la realtà così com'è.

2. Gli strumenti

Per monitorare e valutare i risultati del progetto, è stato utilizzato il *Wartegg-Zeichen Test*¹², un test proiettivo di personalità che è stato somministrato a tutti i ragazzi, sia durante il primo che durante l'ultimo incontro del progetto.

Si tratta di un diagnostico stratigrafico che può essere descritto come "qualcosa di più che una tecnica psicodiagnostica rivolta alla valutazione degli stati profondi del sistema nervoso: è una metodologia clinica di concezione psicoanalitica, di impostazione

sperimentale, volta alla conoscenza dei contenuti interiori. Potremmo dire che questa tecnica esprime una filosofia del comportamento umano, una fenomenologia del divenire individuale, una metodica utile a psichiatri, psicologi e pedagogisti¹³. È stato definito dall'autore con il termine di "grafoscopia, il procedimento psicodiagnostico presentato a modo di test, che stimola alla strutturazione grafica di certe condizioni iniziali di stimolo, le quali furono studiate e conformate appositamente, in modo da spingere il soggetto a dare forma grafica, quindi valutabile, a un suo contenuto interiore. Proprio in base alle variazioni del rapporto tra funzioni stimolanti e recettive si rende possibile l'esplorazione della struttura degli stati profondi retti da attività corticale. Si ottiene insomma una visualizzazione sopra un campo grafico, e la si può percepire in tutta la sua estensione che va dalle posizioni puramente riflesse, fino alla differenziazione qualitativa espressa nelle rielaborazioni grafiche"¹⁴.

Il test è formato da un cartoncino contenente, in otto quadrati, otto situazioni-stimolo, partendo dalle quali viene chiesto alla persona di elaborare otto disegni che la soddisfano, dando poi un titolo a ciascuno di essi. "Le situazioni-stimolo fissate sperimentalmente da Wartegg hanno due caratteristiche strutturali adatte a richiamare le esperienze individuali: il minimo di quantità grafica, ma il massimo di qualità espressiva possibile. I disegni nati da queste stimolazioni risultano quindi carichi di esperienze personali"¹⁵.

Grazie alla proposta di risistemazione e sistematizzazione del diagnostico, elaborata da U. Fontana¹⁶, è possibile valutare agevolmente le risposte date al test in termini

quantitativi e creare una panoramica della personalità di una persona.

Di particolare interesse sono i punteggi che scaturiscono, assegnabili a tre blocchi e a fattori¹⁷:

- il blocco A manifesta il nucleo di personalità razionale-operativo, rappresenta la polarità intellettuale dominata dal controllo di ragione, il potenziale razionale su cui ognuno può contare;
- il blocco B manifesta il nucleo di personalità emotivo-fantastico, rappresenta la polarità emozionale dominata dal sentimento e dalla capacità di coinvolgersi, il potenziale emotivo su cui ognuno può contare;
- il blocco C manifesta il nucleo di spinta e di controllo, rappresenta il rapporto tra impulso profondo e controllo di autopercezione, l'equilibrio su cui si muove la persona;
- il fattore 1, razionale-operativo, rappresenta le dinamiche di personalità che si esprimono in risorse personali a disposizione per la realizzazione di sé e progettazione del piano autorealizzativo, in riferimento all'impegno usato nell'autorealizzazione ed al futuro visto come realizzazione di sé;
- il fattore 2, impulsivo-autorealizzativo, rappresenta le dinamiche di personalità che si esprimono nell'auto percezione del ruolo sessuale adulto, relazioni con i genitori e gli adulti, sperimentazione di nuove modalità nello sforzo di essere come gli adulti, ansietà e paure di fronte a sé ed agli altri, confronto con i modelli familiari ed extra familiari;
- il fattore 3, identificativo-progettuale, rappresenta le dinamiche di personalità che si esprimono nella "grinta" di auto-realizzazione del proprio ruolo sessuale

e sociale, coinvolgimento emotivo nelle situazioni, ricerca di protagonismo e manifestazione di sé, progettualità (raccolta di energie operative verso la propria realizzazione nel futuro).

I blocchi A e B possono raggiungere un risultato compreso tra 0 e 96, il blocco C e il fattore 1 tra 0 e 48, i fattori 2 e 3 tra 0 e 72.

3. Il contesto

Il progetto si è realizzato nell'anno scolastico 2013/2014, nella scuola primaria di un piccolo paese di montagna, frequentata da 22 ragazzi. Gli alunni della scuola, benché appartenenti a due diverse pluriclassi, costituiscono di fatto un unico gruppo, condividono molti momenti di gioco e di attività didattica in cui si differenziano compiti e ruoli legati all'età, durante i quali ognuno porta il proprio personale contributo.

La pluriclasse prima e seconda è formata da 9 ragazzini: quattro di classe prima (tutte femmine), 5 di classe seconda.

In classe prima sono inserite due sorelle gemelle, con difficoltà familiari socio-economiche, affettive e cognitive, e altre due ragazzine, una delle quali ha frequentato la scuola dell'infanzia per soli tre mesi. Il livello di preparazione globale per affrontare la classe prima è diversificato. Le prove dei precursori di lettura e scrittura per valutare le competenze emergenti nel passaggio tra la scuola dell'infanzia e la scuola primaria, che sono state somministrate all'inizio dell'anno scolastico, hanno dato un quadro di livelli di competenza per affrontare la classe prima non omogeneo. Il grado di sviluppo delle abilità per le due ragazzine si colloca nella zona di sviluppo prossimale dell'alfabetizzazione, esse presentano le

condizioni favorevoli per rivolgere l'impegno cognitivo e l'interesse verso apprendimenti alfabetici. Le gemelline hanno riportato punteggi molto bassi, soprattutto per quanto concerne l'area dello schema corporeo: manifestano difficoltà nella relazione con gli oggetti e con i compagni che ricadono su un comportamento motorio poco disinvolto e poco armonico con una gestualità impacciata e non efficace nella gestione e nella coordinazione dei movimenti fondamentali del camminare, correre, rotolare, strisciare, saltare, camminare in quadrupedia, con una conseguente immagine del proprio corpo in rapporto allo spazio fragile e non stabilizzata. L'osservazione diretta in classe, soprattutto delle due ragazzine in difficoltà, durante le diverse attività didattiche, ha consentito un'analisi dei bisogni che ha portato a concordare con le insegnanti un percorso di intervento educativo e didattico che, rimandando l'acquisizione delle tecniche della lettura, della scrittura e del calcolo, mirasse all'educazione della percezione e della psicomotricità.

La classe seconda è formata da alunni molto motivati verso l'apprendimento che hanno buone capacità e progrediscono rapidamente nell'apprendimento, una ragazzina manifesta una certa lentezza nella lettura, probabilmente per una situazione emotiva di ansia e soggezione verso i compagni, un'altra alunna mostra difficoltà nell'area matematica e nella padronanza delle difficoltà ortografiche.

La pluriclasse 3^a- 4^a- 5^a è composta da 13 alunni: 5 di classe terza, 5 di classe quarta, 3 di classe quinta.

Il gruppo della classe terza è abbastanza omogeneo, i ragazzini hanno buone capacità e potenzialità sia cognitive che relazionali e di socializzazione. È inserito un alunno di

origini colombiane con una situazione familiare poco stabile, che manifesta fragilità emotiva e teme l'abbandono da parte dei genitori.

Il gruppo più problematico è quello della classe quarta. Gli allievi rivelano difficoltà nella gestione del lavoro scolastico e nello studio. In questo gruppo classe sono presenti un alunno con certificazione, per lieve dislessia e disortografia, ed una ragazzina di origine albanese. I ragazzi hanno una limitata capacità di esprimere e condividere le proprie emozioni ed i propri bisogni, con conseguenti difficoltà nel controllo del proprio corpo, nel comportamento e nell'attenzione. Appaiono spesso in conflitto, soprattutto durante il gioco libero e non strutturato della ricreazione. Hanno scarsa capacità di riflettere sul proprio comportamento, sul loro modo di imparare, tendono prevalentemente a vivere la scuola fuori da loro stessi, per osservare e giudicare gli altri. L'allievo con disturbi specifici di apprendimento manifesta difficoltà ad autoregolarsi, usa spesso le mani per reagire quando i compagni si comportano in modo che non lo aggrada.

Il gruppo di classe quinta è in realtà un micro-gruppo formato da due femmine ed un maschio di origine rumena, che alterna momenti di serenità e motivazione verso il lavoro scolastico a momenti di svogliatezza e depressione, fatica a concentrarsi e a seguire le procedure per portare a termine un lavoro individuale. Le ragazzine hanno un atteggiamento di superiorità, rispetto ai compagni più piccoli.

La difficoltà a far nascere la fiducia per sostenere relazioni positive tra compagni ed insegnanti, emersa principalmente dal

gruppo di ragazzi che frequentano la classe quarta, è stata riscontrata già negli anni scolastici precedenti: sono sempre stati alunni impenetrabili, difficili da coinvolgere e motivare con consapevolezza nelle attività scolastiche, quasi diffidenti e poco disposti a parlare di sé e delle loro emozioni, bisognosi di essere sempre guidati nello svolgimento dei lavori scolastici. Da tali problematiche è nata l'esigenza del progetto psico-educativo che, visto la trasversalità degli obiettivi educativi proposti, è stato esteso a tutti gli alunni della scuola primaria.

4. Il progetto

Il progetto psicopedagogico si è svolto in 14 incontri distribuiti tra il mese di gennaio e di giugno: in ognuno degli incontri lo psicologo ha condotto un lavoro a gruppi, della durata di un'ora per ogni gruppo; quattro ore distribuite nel corso del progetto, prima o dopo il lavoro di gruppo, sono state dedicate a brevi incontri individuali tra lo psicologo ed i ragazzi che volevano rivolgersi a lui personalmente.

Le insegnanti non hanno partecipato agli incontri, nemmeno come uditrici, in modo da permettere ai ragazzi di esprimere liberamente, senza condizionamenti, sé stessi ed i propri sentimenti.

Durante l'incontro iniziale tutti i ragazzi si sono dimostrati entusiasti e ben disposti ad avviare il percorso proposto.

La somministrazione del Wartegg-Zeichen Test ha portato ai risultati inseriti nella seguente tabella.

Media dei punteggi emersi dalla somministrazione iniziale						
	Blocco A razionale operativo	Blocco B emotivo fantastico	Blocco C di controllo	Fattore 1 razionale operativo	Fattore 2 impulsivo autorealizzativo	Fattore 3 identificativo progettuale
Totale	40,36	41,77	20,77	20,00	31,18	31,64
Femmine	40,50	40,57	20,14	20,36	30,57	31,29
Maschi	40,13	43,88	21,88	19,38	32,25	32,25
Pluriclasse 1[^]-2[^]	39,00	41,11	20,00	19,11	29,88	31,33
Pluriclasse 3[^]-4[^]-5[^]	41,31	42,23	21,31	20,62	32,07	31,85

Alcuni di questi dati appaiono interessanti, confermati da ciò che si andrà a descrivere riguardo quanto emerso dai primi colloqui di gruppo: un punteggio in media più elevato nel blocco B emotivo-fantastico rispetto al blocco A razionale-operativo, in modo particolarmente marcato nel gruppo dei ragazzi maschi; un punteggio in media molto più elevato nel gruppo dei ragazzi, rispetto al gruppo delle ragazze, nel blocco B emotivo-fantastico, nel blocco C di controllo, nel fattore 2 impulsivo-autorealizzativo.

Dai primissimi incontri è emerso che la situazione rilevata dalle insegnanti poteva essere legata a particolari esigenze e bisogni di crescita psicologica, nettamente distinte tra il gruppo dei maschi e quello delle femmine.

I ragazzi, abbastanza pronti e disposti ad ascoltare sé stessi, rivelavano un particolare timore rispetto al giudizio altrui: erano più preoccupati ed impegnati nel curare come si presentavano e mostravano agli altri, piuttosto che nell'esprimere la loro autentica identità, i loro desideri e la spinta alla propria affermazione ed auto-realizzazione.

Le ragazze invece evitavano in modo evidente di fermarsi a conoscere e guardare loro stesse e ponevano l'attenzione sugli altri, quasi scappando dalla coscienza di sé. In loro l'agire, il progettare era molto più im-

portante e facile rispetto al sentire, ascoltare il proprio corpo e le proprie emozioni.

Queste esigenze ed una certa incomunicabilità tra alcuni maschi e femmine ha spinto a dividere i ragazzi durante la maggior parte degli incontri di gruppo non per età (pluriclassi), ma per sesso.

I percorsi del gruppo maschi e del gruppo femmine si sono svolti in due percorsi paralleli, distinti, ma sulla base di alcuni argomenti di fondo comune. Lo psicologo ha costruito gli incontri insieme ai ragazzi, sulla base delle loro richieste, interventi e riflessioni, in un rapporto di interscambio costruttivo. In ogni ora si alternava il lavoro legato al Training Autogeno/respirazione a momenti di dialogo su tematiche relative alla coscienza di sé e dei rapporti interpersonali.

Si è iniziato con la sperimentazione della respirazione naturale, chiamata *respiro ad altalena*, perché insegnata immaginando un'altalena che dondola regolarmente avanti/in dietro a ritmo e lasciando che l'aria entri ed esca dal naso a ritmo dell'altalena. I ragazzi hanno potuto acquisire questa respirazione come strumento per rilassarsi e per affrontare situazioni di agitazione a casa e a scuola, tra cui verifiche ed interrogazioni, ma anche conflitti quotidiani con genitori e fratelli.

Sono poi stati affrontati gli esercizi del Training Autogeno di base. Dopo ogni rilassamento i ragazzi si confrontavano, imparando a esprimere in modalità sempre più ricche come si erano sentiti, cosa avevano provato e cos'era successo al loro corpo.

L'ascolto e una maggiore autoconsapevolezza di sé erano l'occasione per affrontare dialoghi di gruppo in cui sono stati affrontati alcuni argomenti importanti, calati nella vita quotidiana, che partono dalla seguente affermazione: "Io sono la persona che più di tutte conosce me stesso". Da ciò sono derivate riflessioni sull'autostima: guardare i propri desideri, interessi, convinzioni, più che ai desideri e pensieri altrui; rispettare ed esprimere la propria individualità, autoaffermarsi. I ragazzi hanno potuto comprendere che: è più importante guardare sé stessi che i giudizi altrui su di sé; quando si è derisi la cosa che fa stare più male è il fatto di mettere in dubbio le convinzioni su di sé; l'unica persona che ognuno può cambiare e far crescere davvero è se stesso; è importante guardare, autovalutare, far crescere sé stessi, più che criticare e voler cambiare gli altri; esprimere se stessi con sicurezza e grinta aiuta. Questi ragionamenti sono stati spunti utili per affrontare le problematiche di rapporti quotidiani tra alunni.

5. Risultati

5.1. Il punto di vista dei ragazzi¹⁸

I ragazzi hanno imparato diverse cose, con lo psicologo: la respirazione ad altalena, a stare insieme, a pensare a loro stessi e che sono loro a cambiare il loro destino, non quello che succede. In poche parole hanno imparato ad ascoltare il proprio corpo.

I ragazzi dopo gli incontri si sentono più tranquilli, più rilassati e riescono a controllare meglio le loro emozioni. Alcune ragazze si erano annoiate perché dicevano che il progetto non serviva, alcuni esercizi non funzionavano perché loro non riuscivano a calmarsi. L'esercizio che è servito di più è stato quello del respiro ad altalena perché ha aiutato i ragazzi a stare più calmi e tranquilli.

Nei rapporti tra loro vanno più d'accordo, si rispettano di più e rispettano anche le regole. Prima i giochi che facevano erano più movimentati (giochi col pallone) e adesso invece i giochi sono più tranquilli (ruba bandiera, macchinine, carte, cantare e ballare, ...). Prima chi perdeva non accettava di perdere e si lamentava, le regole non erano chiare e non erano sempre rispettate; ora si rispettano abbastanza e tutti accettano di aver perso.

Tutti hanno cambiato il modo di comunicare: prima dicevano brutte parole, ora usano parole più gentili. Il rapporto con le maestre è migliorato molto. Le maestre sono più gentili. I ragazzi e le ragazze sono più educati nel parlare alle maestre.

I ragazzi pensano che il progetto sia stato molto interessante e sia servito molto, anche se qualcuno si è annoiato.

5.2. Il punto di vista delle insegnanti

Nel complesso il progetto è stato giudicato positivamente da insegnanti e genitori.

Alcune insegnanti si sono sentite a margine, perché escluse dalla partecipazione diretta alle attività e non informate passo passo dello svolgersi delle problematiche emerse. Lo psicologo informava comunque man mano l'insegnante di riferimento sull'andamento del progetto, seppur nel ri-

spetto della riservatezza dei ragazzi, come sancito dal codice deontologico degli psicologi. Le insegnanti hanno rilevato che l'aver detto ai ragazzi di non parlare di ciò che veniva detto dai compagni durante gli incontri li ha resi poco disposti a raccontare ed esprimere valutazioni sulle attività nel corso del progetto.

Alcuni genitori si sono lamentati per la ripetitività delle proposte e non hanno visto alcuna ricaduta; altri invece sono stati molto contenti, hanno visto i figli ripetere a casa gli esercizi o applicarli in situazioni particolari.

In generale si è rilevato un miglioramento nel controllo del comportamento degli allievi, sia durante il lavoro scolastico sia durante i momenti di ricreazione, maggior disponibilità al coinvolgimento personale, a riflettere sui propri modi di essere ed agire.

In particolare, tra le ragazze di classe prima si sono rafforzate le relazioni con i compagni, il riconoscimento ed il rispetto delle regole di gioco, il rapporto con le insegnanti è più significativo e meno distaccato, sta maturando la fiducia e la sicurezza emotiva necessaria per un percorso di maturazione che coinvolga la globalità della persona. Le allieve gemelle hanno migliorato il comportamento e la partecipazione, hanno mostrato una maggior capacità di organizzazione personale, di gestione del materiale scolastico, più serenità e maggior consapevolezza nell'affrontare le diverse attività didattiche e l'organizzazione dello spazio pagina.

Nella classe seconda si sono rilevati progressi a livello individuale. In particolare un ragazzo ha mostrato una maggiore apertura ed ha superato modelli di comportamento stereotipati.

Tra i ragazzi di terza si è notato un miglioramento nelle relazioni a livello di pluri-

classe durante il gioco e le lezioni, più sicurezza nelle proprie capacità, maggior tranquillità nell'affrontare le richieste scolastiche.

Soprattutto gli allievi di classe quarta hanno tratto particolare giovamento: sono riusciti a dare un nome alle loro emozioni, prendendo maggior consapevolezza del loro mondo interiore; grazie alla calma data dalla tecnica del rilassamento, sono giunti anche ad acquisire iniziali strategie di studio. L'alunno con certificazione di dislessia e disgrafia appare più tranquillo e motivato, disposto a risolvere le controversie quotidiane con i compagni attraverso il dialogo, esprimendo le sue richieste ed emozioni con le parole e maggior autoregolazione nel comportamento; durante le attività didattiche la sua partecipazione è più consapevole ed attiva, è riuscito ad ottenere un buon controllo ortografico ed una buona comprensione del testo letto autonomamente.

È stato sorprendente osservare che tutti gli alunni hanno acquisito maggior serenità e sicurezza nella scrittura e nella grafia, che appare più fluida e lineare, molto più sicura ed ortograficamente corretta.

Nei ragazzi di classe quinta si è manifestato un miglioramento nelle capacità di autoregolazione del comportamento, infatti sono riusciti a trovare strategie per superare i conflitti con i compagni delle classi inferiori; ciò si è notato in particolar modo per l'allievo maschio, che ha trovato nei consigli e nei suggerimenti dello psicologo (figura maschile) un valido punto di riferimento. Inoltre hanno maturato miglior consapevolezza nelle proprie capacità, rafforzando l'autostima e giungendo al riconoscimento e all'accettazione dei propri limiti con maggior serenità.

6.3. Il punto di vista dello psicologo

Durante il succedersi degli incontri, lo psicologo ha notato in tutti i ragazzi una crescita e maturazione, ognuno con i propri tempi e modalità, in relazione ai bisogni, alla disponibilità al cambiamento ed alla sua personalità.

Quasi tutti gli alunni hanno aperto il libro del proprio corpo, del proprio sé, iniziando chi a sbirciarlo, chi ad esplorarlo ed approfondirlo.

La somministrazione del test Wartegg-Zeichen durante l'ultimo incontro ha portato ai risultati riportati nella seguente tabella.

Media dei punteggi emersi dalla somministrazione finale						
	Blocco A razionale operativo	Blocco B emotivo fantastico	Blocco C di controllo	Fattore 1 razionale operativo	Fattore 2 impulsivo autorealizzativo	Fattore 3 identificativo progettuale
Totale	40,73	43,41	21,55	19,36	31,59	32,45
Femmine	40,29	43,36	21,43	19,14	31,14	32,21
Maschi	41,50	43,50	21,75	19,75	32,38	32,88
Pluriclasse 1[^]-2[^]	39,67	42,56	21,00	18,44	30,22	31,22
Pluriclasse 3[^]-4[^]-5[^]	41,46	44,00	21,92	20,00	32,54	33,31

In generale tutti i maschi hanno acquisito una buona capacità di rilassarsi, guardare sé stessi, parlare di sé ed applicare gli esercizi del Training Autogeno. Hanno saputo consolidare la propria autostima, gettando la "maschera" con la quale molti nascondevano loro stessi, per auto-affermarsi e mostrare appieno il loro modo di essere e rapportarsi agli altri.

Le femmine hanno invece fatto un percorso più centrato a capire che mettere sé stesse al centro della loro attenzione fa star meglio. Chi più, chi meno, hanno scoperto che non si raggiunge la serenità scappando da sé stesse guardando solo gli altri, ma fermandosi ad affrontare e ascoltare i propri sentimenti, le proprie sensazioni, sé stesse.

Non sono mancate riflessioni individuali e di gruppo per affrontare in modo costruttivo le problematiche di rapporti quotidiani tra loro e di come rapportarsi ed interagire con le insegnanti.

E' interessante notare, anche a conferma delle precedenti riflessioni:

- l'aumento di 0,78 punti nella media totale del blocco C di controllo, ed in particolare di 1,29 nel gruppo delle ragazze;
- l'aumento tra i ragazzi maschi di 1,37 punti nel blocco A razionale-operativo;
- l'aumento tra le ragazze femmine di 1,79 punti nel blocco B emotivo-fantastico, di 0,57 nel fattore 2 impulsivo autorealizzativo, di 0,92 nel fattore 3 identificativo progettuale;
- l'aumento di 1,77 punti nel blocco B emotivo-fantastico e di 1,46 punti del fattore 3 identificativo progettuale nella pluriclasse 3[^]-4[^]-5[^].

Conclusioni

In questo articolo abbiamo voluto riassumere l'esperienza di un percorso psicologico in una scuola primaria attraverso il

quale si è cercato di dare una risposta ad esigenze didattiche. Molti obiettivi sono stati raggiunti ed altri sono stati scoperti: per questo motivo riteniamo che, pur trattandosi di un'esperienza circoscritta, possa essere il punto di partenza per ulteriori sviluppi e ricerche a servizio di molti ragazzi.

La scuola non può occuparsi solo della testa dei propri allievi: l'esperienza presentata suggerisce che tra gli obiettivi formativi è importante inserire quello di aiutare i ragazzini a guardare dentro di sé, essere consapevoli e coscienti dei propri processi mentali ed emozionali, per riconoscerli senza temerli, dando loro un nome, prendendo coscienza del proprio corpo, del proprio cuore, della propria mente.

Una maggiore coscienza di sé porta a gestire più abilmente l'autocontrollo, le potenzialità emozionali, fisiche e cognitive.

Il corpo, con tutte le sue percezioni, sensazioni ed emozioni, è il mediatore principale tra la persona e l'ambiente esterno, anche scolastico. Occuparsi del corpo degli allievi a scuola si rivela quindi un punto di partenza per attuare percorsi didattici miranti alla crescita globale dell'allievo, visto come persona in tutti i suoi aspetti. L'insegnante ha il

compito di vivere con i ragazzi questo percorso con serenità e pazienza, mettendo in gioco se stesso per essere credibile e farsi mediatore in un cammino verso la consapevolezza, l'espressione delle esperienze anche interiori.

Poiché le emozioni vivono nel corpo, è importante permettere al corpo di avere un ruolo primario nell'esperienza scolastica: l'attività fisica, la danza, la corsa, le attività motorie e psicomotorie sono in questo senso esperienze scolastiche indispensabili. L'osservazione dei propri allievi in questi contesti permette all'insegnante di cogliere una molteplicità di aspetti della persona: la posizione del corpo, il ritmo del respiro, le distanze corporee, gli atteggiamenti, i gesti, lo sguardo, il tono muscolare si rivelano segnali che possono dare spiegazioni ai comportamenti e ispirare interventi educativi mirati.

Percorsi specifici che, con l'aiuto di uno psicologo, mirino ad una maggiore consapevolezza del proprio corpo, si rivelano importanti per permettere ai ragazzi non solo la scoperta, ma anche la messa in gioco e l'affermazione di sé stessi e delle proprie potenzialità.

Note

- 1 F. FROEBEL, *L'educazione dell'uomo e altri scritti*, Firenze, la Nuova Italia editrice, 1974, pp. 16-18.
- 2 P. SPOLADORE, *Non abbiate paura*, Lavis (TN), Usiogoep Srl, 2012, p. 121.
- 3 *Ibidem*, p. 681.
- 4 Cfr. J. BOWLBY, *Attaccamento e perdita*, Torino, Bollati Boringhieri editore srl, 2ª edizione, 1999.
- 5 J.H. SCHULTZ, *Das autogene training*, Thieme, Stuttgart, 1973, p.1.
- 6 Cfr. P. HOFSTATTER, *Psychologie*. Fischer, Taschenbuch, 1972, p. 29.
- 7 Cfr. B.H. HOFFMANN, *Manuale di Training Autogeno*, tr.it.R. Weilbacher, Roma, Casa editrice Astrolabio "C Ubaldini Editore, 1980, pp. 201-296.
- 8 *Ibidem*, pp. 90-92.
- 9 A. DE SOUZENELLE, *Il simbolismo del corpo umano*, Troina (En), Servitium editrice, 6ª edizione, 2004, p. 194.
- 10 P. SPOLADORE, *cit.*, pp. 95-96.

- 11 Cfr. B.H. HOFFMANN, *cit.*, p. 247.
- 12 Cfr. U. FONTANA, *Il Wartegg-Zeichen Test originale. Validato e allargato per il clinico d'oggi*, Padova, libreriauniversitaria.it edizioni, 2012.
- 13 U. FONTANA, *La psicoanalisi imbavagliata. La figura e l'opera camuffata di un pioniere: Ehrig Wartegg*, Padova, libreriauniversitaria.it edizioni, 2013, p. 65.
- 14 E. Wartegg, *Schichtdiagnostick: Einfuhrung in die experimentelle Graphoschopie*, C.D.Hogrefe, 1953, p.9, traduzione italiana in U.FONTANA, *La psicoanalisi imbavagliata. La figura e l'opera camuffata di un pioniere: Ehrig Wartegg*, *cit.*, p. 65.
- 15 U. FONTANA, *La psicoanalisi imbavagliata. La figura e l'opera camuffata di un pioniere: Ehrig Wartegg*, *cit.*, p. 109.
- 16 Cfr. U. FONTANA, *Il Wartegg-Zeichen Test originale. Validato e allargato per il clinico d'oggi*, Padova, [Libreriauniversitaria.it](http://libreriauniversitaria.it) edizioni, 2012, pp. 71-170.
- 17 Cfr. *Ibidem*, pp. 127.
- 18 Questo paragrafo è stato scritto autonomamente dai quattro ragazzi, incaricati dai due gruppi, dopo che sono state date loro alcune indicazioni.