

Articolo tratto dal numero n. 50 febbraio 2015 de <http://www.lascuolapossibile.it>

## Rabbia e amore: una coppia infelice.

### Laboratorio di alfabetizzazione emotiva e scrittura creativa attraverso il libro "Habiba la magica".

Didattica Laboratoriale - di Melchiorre Simonetta



Nell'articolo precedente vi ho parlato di un libro che è entrato nella nostra classe e che ci ha conquistati: "Habiba la magica" di Chiara Ingrassia ed. Coccolebooks. In questo articolo desidero mostrarvi un lavoro di alfabetizzazione emotiva e di scrittura creativa da me proposti nella mia classe in seguito alla lettura di un episodio narrato nel libro.

Ho già avuto modo di dire che Habiba compie un viaggio di scoperta fuori e dentro di sé, un viaggio che trascina, coinvolge e riguarda anche il lettore.

**La magia è una tappa di questo viaggio, metafora dell'aiuto, del sostegno che inizialmente cerchiamo fuori di noi**, una bacchetta prodigiosa che risolve i problemi, una sorta di passaggio, un ponte per arrivare nel luogo in cui facciamo pace con le nostre paure, stringiamo alleanza con noi stessi, scopriamo chi siamo e le risorse che abitano in noi.

Habiba mi ha fatto pensare a Sebastian, il protagonista de "La storia infinita", che inizialmente si allontana da tutto ciò che gli sembra difficile da affrontare e sopportare e, **nel tentativo di sopravvivere al dolore, si rifugia in un mondo "altro", per uscirne più consapevole della propria forza grazie ai ricordi**, anche quelli rimossi perché infelici, di ciò che ha vissuto e delle persone che lo hanno amato.

Ho cominciato a leggere il libro di Chiara Ingrassia in classe e ad unire, come spesso amo fare, la lettura, l'alfabetizzazione emotiva e la scrittura creativa, un momento del libro che ho trovato interessante per un tale lavoro è stato il litigio di Habiba con la sua amica Silvia.

Silvia invita Habiba a giocare a Strega di mezzanotte, Habiba è in dubbio se confessare alla sua migliore amica di essere una vera strega, teme di non essere compresa, di non essere creduta ed entra in crisi. Silvia insiste, vuole coinvolgerla nel gioco, comincia ad infastidirsi del silenzio di Habiba, non comprende più la sua amica, interpreta il suo silenzio come un rifiuto e reagisce con rabbia, accusandola di non voler essere più sua amica perché è da un po' di tempo che non gioca più con lei. Habiba, invece di tranquillizzare l'amica, chiederle del tempo o semplicemente spiegarle cosa sta accadendo nella sua vita, si "aggancia" alla rabbia di Silvia rispondendole che si non erano più amiche e che a lei non importava più nulla di questo. Intanto dentro di sé pensa che non è vero, che è tutta una finta, in realtà della sua amicizia con Silvia le importa tantissimo, sente le lacrime affiorare e per non ascoltare quel dolore, ancora una volta, fa ricorso alla rabbia convincendosi che in realtà proprio non le importa nulla di quello che pensa la sua amica e che quello che sta facendo con la magia è più importante di tutti quei giochi *cretini* che lei le propone.

Questa lettura è stata un'occasione preziosa per parlare di come reagiamo al dolore, alla delusione, di come ci chiudiamo ad una comunicazione fluida, più sincera, nel tentativo di proteggerci, ottenendo soltanto un dolore più grande, rischiando di perdere gli affetti più cari.

Abbiamo visto come Habiba e Silvia sono entrambe nella sofferenza, entrambe tengono alla loro amicizia ma entrambe fanno lo stesso errore: **interpretano il comportamento dell'altro**, aggiungono i loro significati ad un evento apparentemente incomprensibile e **la paura di esporsi, di soffrire ancora di più, impedisce loro di fermarsi e chiedere all'altro cosa c'è che non va, impedisce loro di spiegare all'altro cosa provano, cosa pensano e cosa desiderano**.

Questa è una grande trappola che non risparmia nessuno, nemmeno noi adulti, cominciare a riflettere su questo da bambini è cruciale perché questo meccanismo, a mio parere, è la causa di molte separazioni, di molte crisi in qualunque relazione:

- l'altro ha un comportamento che ci ferisce, incomprensibile o diverso da come ce lo aspettiamo;
- pensiamo subito che quel comportamento sia contro di noi, non ci sfiora affatto l'idea che egli possa avere un problema, una difficoltà, una motivazione tutta sua per come agisce, pensiamo "non mi vuole bene", "non mi capisce", "non vuole stare con me";
- questa interpretazione è dolorosa, ci sentiamo rifiutati, non amati come pensiamo di meritare, soffriamo come Habiba e Silvia di un dolore atroce;
- il dolore è troppo forte quindi dobbiamo farlo smettere, il modo più diffuso, direi primitivo, è la negazione del nostro coinvolgimento e del nostro affetto "se tu non mi vuoi bene (perché hai fatto questo), allora anch'io non ti voglio bene" (*Silvia ad Habiba: "Tanto a me non me ne importa niente, se non siamo più amiche"*);
- ci accorgiamo presto però che questa reazione non funziona perché il dolore non passa, la rabbia per un po' fa il suo dovere come "anestetico" ma ha solo prodotto, come risultato, l'allontanamento della persona cara.

Di tutto questo abbiamo parlato in classe, è stato un momento speciale, i bambini comprendevano benissimo il meccanismo che ci intrappola in queste situazioni, hanno raccontato le loro esperienze e attraverso gli esempi pratici abbiamo potuto smascherare gli errori che tutti noi facciamo:

- Reagiamo invece di aspettare di fare chiarezza prima di tutto dentro di noi, non attendendo che l'attivazione emozionale passi.
- Interpretiamo il comportamento dell'altro secondo i nostri schemi e soprattutto dando voce alle nostre più grandi paure, invece di chiedergli cosa sta provando e le motivazioni del suo agire.
- Reagiamo al dolore con il rifiuto e il giudizio, invece di dialogare con il nostro dolore e con chi crediamo ne sia la causa.

Al termine della nostra discussione ho dato loro delle domande alle quali hanno risposto per iscritto.

Traccia di riflessione consegnata ai bambini:





*Habiba ha paura di non essere compresa dalla sua amica, non riesce a confidarle il suo segreto e il suo silenzio fa dubitare Silvia della sua amicizia. Invece di chiarirsi, le due bambine reagiscono con rabbia: "Sai quanto me ne importa a me della tua amicizia!"*

*-Secondo te perché le due bambine reagiscono così? Quali pensieri? Quali emozioni nasconde questa frase? Quali paure? (E' importante partire dai pensieri perché sono i veri responsabili delle nostre emozioni, cambiando i pensieri modifichiamo la natura e l'intensità delle nostre emozioni).*

*- Cosa suggeriresti ad Habiba per risolvere questa difficoltà?*

*- E' capitato anche a te? Racconta.*

In allegato troverete il testo di Vittoria.

Desidero ringraziare Chiara Ingrao per aver scritto un libro per bambini ricco di significati e Bruno Lomele, mio amico e maestro, perché mi ha insegnato come aprire il mio cuore.

*Simonetta Melchiorre docente dell'I.C. V.le Adriatico di Roma e Art-counselor*