

Articolo tratto dal numero n.40 febbraio 2014 de <http://www.lascuolapossibile.it>

L'alfabeto dei sentimenti

Le carte per orientarsi nelle emozioni

Didattica Laboratoriale - di Ansuini Cristina

*Mi sento quieto come un giorno di vacanza
come la luna quando taglia in due la stanza
come sul mare guardando l'orizzonte
con i gabbiani che mi ridono in fronte.*
Janna Carioli



Anche i sentimenti, si sa, hanno una loro grammatica, tutta da decifrare, da analizzare, da comprendere... che aiuta a districarsi nelle emozioni più disparate, nei conflitti più dolorosi, nelle esaltazioni più esplosive.

Trovare in libreria "L'alfabeto dei sentimenti" di Janna Carioli, edizioni Fatatrac, dà un corpo a questa grammatica e la rende più a portata di mano, più manipolabile, in una parola più utilizzabile.

Di che si tratta?

Parliamo di una collezione di 21 carte, ognuna con la sua bella lettera dell'alfabeto, ognuna delle quali denota un sentimento, sentimento raccontato da una breve **poesia** e da un'**illustrazione**, che è poesia anch'essa, così ricca di chiaroscuri, di accenti tenui e delicati, di sfumature soffici e garbate.

I sentimenti così raccontati hanno un po' tutte le tonalità, dalla fretta alla vigliaccheria, dalla rabbia al batticuore... e questo consente di esplorare quell'ampio ventaglio di possibilità che possiamo sperimentare, non sempre con successo.

Come orientarsi in questo alfabeto?

Il bello sta proprio nella possibilità di personalizzare l'utilizzo dell'alfabeto, nel considerarlo come una "fonte di ispirazione sentimentale", scegliendo via via il taglio da dare all'attività che si intende svolgere con i bambini.

Si può partire dall'*osservazione delle immagini*, scegliendo quella più congeniale e lavorare su una storia che essa ispira, magari arricchendola dei sentimenti che essa ispira.

Oppure si possono cercare *paralleli nell'arte*, cioè quadri che ispirano sentimenti ed emozioni, in questo gli impressionisti sono davvero preziosi perché offrono spunti infiniti, come la quiete invernale de La gazza di Monet, o la chiassosa compagnia della Colazione dei canottieri di Renoir.

Si può scegliere di partire dalla *lettura delle poesie*, concentrandosi sui vari sentimenti che ispirano e poi pensare ad una manipolazione delle poesie stesse, "rubando" lo scheletro per renderle più personali e magari smussare qualche negatività:

AMORE

Io e te ci somigliamo
siamo nati da un seme
io bimbo tu albero
siamo cresciuti insieme

Può diventare

AMICIZIA

Io e te siamo diversi
Siamo nati distanti
Io zitto tu ciarliero
Siam diventati amici.

Le **carte** possono essere organizzate in modi diversi, raggruppate secondo i criteri che riteniamo più opportuni, es. i sentimenti dei sorrisi, quelli delle lacrime, quelli dei bisticci...



oppure scelte a caso per stimolare un discussione su un sentimento che non pensavamo neanche di conoscere e di provare, oppure che ci appare scomodo, per esplorare sentieri meno battuti e magari scoprire soluzioni impensate a momenti di rabbia o di tristezza.

La vita è scuola assume accenti sempre differenti, a volte non facili da interpretare e da integrare nella rete di cose "da fare"; proprio per questo ogni briciola di supporto deve essere utilizzata e sfruttata al massimo, e quando si parla di emozioni, di sentimenti, di essenza stessa dell'essere umano, queste briciole possono essere davvero un aiuto prezioso, tutto da sgranocchiare insieme ai nostri bambini.

Cristina Ansuini, Psicologa, Docente presso la scuola "2 ottobre 1870", I.C. Piazza Borgoncini Duca, Roma.