

Articolo tratto dal numero n.100 febbraio 2020 de <http://www.lascuolapossibile.it>

Se mi incontri non scappare...

La Giornata Mondiale dell'abbraccio a scuola

Didattica per competenze - di Melchiorre Simonetta



Era il 1986 quando negli Stati Uniti **Kevin Zaborney** propose di dedicare una giornata intera all'abbraccio. Da allora questa ricorrenza si è diffusa in tutto il mondo e a questo atto, così potente e prezioso, vengono dedicati manifestazioni, incontri in piazza, riflessioni. Non credo basti un giorno all'anno per cambiare le nostre modalità di contatto con altri esseri umani, per risolvere i nostri conflitti interiori ed esteriori ma è pur sempre un'occasione per fare **pratica di vicinanza** e di ascolto del proprio e dell'altrui sentire. Così quest'anno, all'interno della mia progettazione annuale, ho previsto l'organizzazione della Giornata dell'abbraccio. Doveva rimanere un momento da vivere all'interno della mia classe, esaurirsi con un abbraccio corale fuori dalla scuola per poi proseguire all'interno. Così non è stato, piano piano anche altre insegnanti si sono unite a me e in questo modo i genitori, anche grazie al sostegno concreto di una mamma molto partecipe all'interno della scuola. Quel giorno e i seguenti ho ricevuto messaggi entusiasti di condivisione dalle colleghe degli altri plessi del mio Istituto, molti nella scuola hanno voluto vivere l'esperienza di lasciarsi andare in un abbraccio. Salutarsi, stringendosi calorosamente con un sorriso sono azioni di un rito quotidiano nella mia classe, stavolta però si trattava di "uscire fuori" dalla nostra zona di comfort per accogliere, in una vicinanza stretta, "lo sconosciuto", e questo non è stato affatto facile.

Ho preparato questo evento in classe cominciando da alcune informazioni che riguardano le risposte neurofisiologiche legate all'abbraccio come la produzione di **ossitocina**, soprannominata "l'ormone dell'amore", poiché si ritiene abbia un ruolo fondamentale nelle relazioni; la sua produzione è associata all'aumento dell'empatia, alla disponibilità e all'apertura all'altro. Inoltre ha un ruolo fondamentale nella regolazione del dolore al momento del parto e nella costruzione del legame di attaccamento madre-figlio. L'abbraccio secondo alcuni studi è collegato anche alla produzione

di **serotonina**, un ormone in grado di aumentare il senso di benessere influenzando sull'umore, facilitando il rilassamento muscolare, realizzando un effetto benefico anche sul dolore.

Dopo un primo momento teorico, ho proposto di fare esperienza diretta del benessere di cui stavamo parlando, così abbiamo cominciato ad abbracciarci tutti, nessuno escluso.

Al termine di questo esercizio spontaneo ho chiesto loro di rimanere in ascolto delle proprie percezioni fisiche, partendo da quelle muscolari, e dei loro pensieri ed emozioni mentre agivano l'abbraccio.

Abbiamo visto che occorre un po' di tempo prima di sentirsi rilassati, man mano che si è lì in quella stretta i nostri muscoli tendono a lasciare il controllo, a perdere rigidità, ci si abbandona.

Ma che succede se quell'abbraccio si prolunga mentre sentiamo il bisogno di una libertà di movimento? Accade che torniamo ad irrigidirci se non sappiamo come scioglierci. Questo è stato un momento importante per fare delle riflessioni al termine dell'esperienza.

La giornata è stata davvero emozionante, avevo dato appuntamento ai miei alunni e ai genitori fuori dalla scuola, avevamo preparato cartelli da mostrare e biglietti da donare con frasi scritte dai bambini o cercate su internet.

Appena arrivati avevano il viso acceso dall'imbarazzo e dall'eccitazione, abbiamo iniziato ad abbracciarci tra di noi per farci coraggio e dare l'esempio, poi abbiamo continuato con chiunque si trovasse sul marciapiede davanti l'ingresso.

È stato non solo un momento intenso ma anche importante per noi perché le reazioni che seguivano la nostra richiesta di vicinanza sono state le più variegata e lo stesso è avvenuto dentro la scuola: in segreteria, nelle classi della casa dei bambini, nelle altre classi di scuola primaria fino ad arrivare alla mensa, passando per i collaboratori scolastici.

Al termine del nostro giro di abbracci siamo tornati in classe e abbiamo cominciato a raccontarci le nostre riflessioni legate all'esperienza appena conclusa. Molti erano rimasti colpiti dalle differenti reazioni delle persone incontrate, alcuni ne erano usciti feriti, altri arrabbiati, la maggior parte di loro però era entusiasta ed orgogliosa di aver preso parte ad un momento così speciale.

Al di là dell'esperienza in sé emotivamente coinvolgente, le nostre riflessioni hanno riguardato aspetti molto importanti delle relazioni umane: **non tutti gli abbracci sono uguali**.

I miei alunni hanno potuto sperimentare sulla propria pelle che nessun linguaggio è davvero universale. Sono rimasti colpiti, e per me è stata una preziosa occasione di riflessione, dalle infinite modalità di vicinanza che si sono create. Abbiamo analizzato le risposte delle persone a cui chiedevamo un abbraccio: qualcuno si è lasciato semplicemente abbracciare, altri hanno risposto con calore, altri mostravano alcune rigidità, altri ancora lasciavano le braccia lungo i fianchi, qualcun altro sorrideva imbarazzato, in alcuni casi l'abbraccio si scioglieva rapidamente e un po' "bruscamente" mentre in altri veniva agito un calore bellissimo e rassicurante. Insomma le risposte possono essere molte... quante sono le braccia che cerchiamo di stringere o di accogliere. Noi possiamo semplicemente osservare questo ma non sempre possiamo conoscerne il motivo quindi è molto difficile fare una valutazione, dare un giudizio.

La seconda cosa che abbiamo imparato, e che spiega la lezione numero uno, è che un gesto come abbracciare può spaventare, disturbare, far scappare e che **nulla può essere davvero considerato oggettivamente bello, salifico, piacevole, rassicurante**.

In alcune (poche devo dire) occasioni i miei alunni hanno vissuto la frustrazione del rifiuto, ma tutto è servito per ragionare: *non tutti gli abbracci sono come li vedo io, il confine che ci separa dall'altro è uno spazio delicato da rispettare, sostenere, accettare e soprattutto quel confine non è contro di me*.

Una bambina ha pensato che la responsabilità della rigidità dell'altro fosse dovuta alle sue stampelle, ad esempio; tutti cercavano di trovare spiegazioni in una causa esterna (quella persona è stata poco gentile... non sono simpatico... non l'ho saputo chiedere bene...).

Parlare delle differenze individuali senza esprimere giudizi e accogliere, ad esempio, anche le proprie difficoltà a partecipare, è stato un grande **esercizio di libertà** e di crescita per noi tutti, compresa me.

Per alcuni approfondimenti legati alla Giornata Mondiale dell'abbraccio è possibile cliccare sui link presenti nella colonna a destra dell'articolo - indirizzi web - mentre nei file allegati potete trovare alcuni estratti dai testi dei bambini sulla giornata e la locandina dell'evento.

Simonetta Melchiorre

Docente presso l'I.C. "Maria Montessori" di Roma, Art-counselor e formatrice per l'Associazione Sysform (ente accreditato dal MIUR)

