

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

Trasformare il passato per un presente migliore....

....ed un futuro migliore!

Inclusione Scolastica - di Melchiorre Antonia

Campo Quantico



Che cosa c'entra questa frase con la scuola? Apparentemente niente, ma ora vi spiego.

Un giorno leggendo la posta elettronica, trovo una mail di un'amica che mi invia il link di un articolo su questo argomento. Ma come si può trasformare il passato se è passato? L'articolo sostiene che il passato esiste solo nei nostri ricordi e spesso questi non sono molto belli, per questo influenzano negativamente il nostro presente e quindi anche il nostro futuro! Inoltre sostiene che è possibile cambiare il passato immaginando che gli avvenimenti negativi non siano mai successi...immaginando un finale diverso...più bello!

Così come un ricordo spiacevole del nostro passato ha il potere di poterci rovinare la vita...così anche il **"trasformare" con la mente quel ricordo in qualcosa di piacevole, ha il potere di renderla migliore! Come ragionamento potrebbe funzionare!**

Infatti consigliavano di provare, la sera a letto, a rilassarsi e pensare ad un evento negativo e provare a trasformarlo in positivo. Un litigio per esempio con una persona, trasformarlo in una piacevole chiacchierata tra amici. I sentimenti rispetto a quella persona dovrebbero cambiare e rendercela meno antipatica; non solo lo

scopo è di migliorare anche la relazione con lei! Sarebbe bello poterlo sempre mettere in pratica!

Devo confessarvi che ho provato a farlo...in effetti mi è sembrato di stare meglio.

Se ci pensiamo bene in effetti quando siamo arrabbiati con qualcuno, il fatto di starci sempre a pensare in modo negativo, certo non ci aiuta ad uscire dal rancore!

È vero anche che è una cosa difficile uscire dalla rabbia, e anche dimenticare o trasformare tutti gli eventi negativi della nostra vita, alcuni è veramente difficile! Ma qui entriamo in un altro discorso, molto più complicato!

È arrivato il momento di dirvi che **cosa c'entra la scuola con tutto questo discorso.**

Nella mia classe insieme a Gabriele (il bambino dell'articolo dello scorso mese J) c'è un'alunna con la quale lui non va quasi mai d'accordo...si somigliano molto e spesso vanno in conflitto. Così, dopo una lite con lei, l'ho preso da parte per una chiacchierata a due e mi è venuto in mente l'articolo di cui vi ho parlato.

Dopo essermi fatta raccontare come erano andati i fatti tra loro e il motivo del litigio, gli ho chiesto di fare un gioco. Ho preso un foglio e l'ho diviso a metà. A sinistra ho scritto brevemente l'accaduto, a destra, allo stesso modo, tutto l'accaduto, fino al momento prima del conflitto.

A questo punto gli ho chiesto di immaginare di cambiare il finale.

Per Gabriele non è stato facile immaginare di fare una cosa diversa, soprattutto non è stato facile farlo riflettere sul fatto che probabilmente quello che lui aveva letto come una provocazione della compagna era soltanto una sua percezione, **l'ho aiutato a vedere la stessa "scena" con occhi diversi.** A quel punto ha avuto la forza di cambiare atteggiamento e ha immaginato un finale che non lo portasse al conflitto.

Mi è piaciuto vedere in Gabriele il suo sorriso e il suo sollievo alla fine del gioco. Infatti, quando accadono questi episodi, lui non è mai soddisfatto delle sue reazioni violente, si sente sempre vittima di quello che lui definisce *"fuoco che si accende improvvisamente"* e che non riesce a spegnere in tempo.

Il fatto di avere avuto la possibilità, con l'immaginazione, di fermarsi in tempo e fare qualche altra cosa, lo ha fatto stare bene, almeno in quel momento.

Penso che farò ancora questo gioco con lui, sperando che, **allenandoci a trasformare il passato**, un giorno possa vivere il presente in modo diverso...che possa *bloccare quel fuoco* in tempo!

Spero così che anche il suo futuro possa essere più sereno e più tranquillo di quello che a volte temo.

Antonia Melchiorre, docente di sostegno IC Viale Adriatico - Roma

Leggi l'articolo: *"Rivisita il passato per cambiare il futuro"* di Paolo Marrone
<http://www.campoquantico.it/wordpress/rivisita-il-passato-per-cambiare-il-tuo-futuro/>