

CAPIRE LA MENTE

UN METODO SEMPLICE PER CAPIRE COME
FUNZIONA LA MENTE

UN VIAGGIO TRA TEORIA E FANTASIA ALLA
SCOPERTA DEL FUNZIONAMENTO PSICHICO



LA NECESSITÀ DELL'EMPATIA

Progetto per la scuola

Dott.ssa Manuela Romagnoli



CAPIRE LA MENTE

DISAGIO IN ETÀ EVOLUTIVA

il disagio tra bambini e ragazzi è in crescente aumento. Si parla di valori triplicati negli ultimi dieci anni, con una forte accelerazione data dalla pandemia.

Quali sono i fattori familiari e sociali che stanno determinando questa impennata di disagio in età evolutiva?

Cosa possiamo fare per arrestare questo fenomeno?



DISAGIO IN ETÀ EVOLUTIVA

Più il disagio aumenta e più cresce la paura di noi genitori di sbagliare, per cui tendiamo a proteggere, a sostituirci, a limitare le frustrazioni e creare ambienti sempre più 'adatti' ai giovani che perdono la loro capacità di adattamento, di resilienza e di sviluppo.



COMPITI EVOLUTIVI

Costruire una propria identità e un'immagine di sé reale, ovvero basata sulla conoscenza di se stessi, e questo è possibile attraverso la sperimentazione di sé e di sé con gli altri. Per fare questo è necessario:

Emanciparsi dalla famiglia di origine

Accettare il fallimento

Comprendere i propri limiti e rinunciare all'onnipotenza infantile

Confrontarsi con i pari

Apprezzare il valore dell'appartenenza che si fonda sulla capacità di essere uno dei tanti del gruppo e non più speciale e unico.



COMPITI EVOLUTIVI

Questi processi alla base della costruzione identitaria sono ostacolati dalla società moderna:

1) si teme che un ragazzo possa provare e dover accettare i propri limiti, pertanto si mantiene per molto tempo l'illusione che ogni bambino e ragazzo possa fare tutto e possa avere diritto a tutto.

2) si proteggono i giovani dal fallimento.

3) Si teme la loro sofferenza e si proteggono accettando che la loro felicità possa dipendere da noi.

4) Si mantiene alta l'idea del loro essere unici e speciali

Questi comuni pensieri se ci pensate ostacolano proprio i compiti adolescenziali e imprigionano i ragazzi nella dipendenza dalla famiglia.



COMPITI EVOLUTIVI

Molto del disagio in età evolutiva è dato dal divario tra ciò che i giovani vorrebbero essere e ciò che sperimentano nel mondo, complici due elementi la protezione genitoriale e i mezzi virtuali.

Entrambi riducono la frustrazione e trasmettono un concetto di specialità e unicità che ritarda l'incontro con gli altri, spesso fonte di frustrazione, lo scontro con i limiti e i fallimenti che portano a preferire un ritiro in zone di confort, quasi sempre domestiche e talvolta virtuali.



MA COSA C'ENTRA CON L'EMPATIA?

La coscienza e' quella parte di noi che ci dice cosa sia giusto e cosa sia sbagliato. Origina dall'educazione che i nostri genitori ci danno da piccolissimi ed evolve nell'arco dello sviluppo fino all'eta' adulta.

Agli albori della vita la coscienza si sviluppa sul concetto di OBBEDIENZA: obbedienza al grande genitore che ci dice cosa possiamo e non possiamo fare, cosa sia lecito o illecito fare. Un bambino obbedisce perche' riconosce la forza del genitore, consapevole di dipendere dal papa' e dalla mamma, senza i quali morirebbe. Quindi la coscienza primitiva si costruisce sul concetto di potere: il genitore ha il potere di decidere arbitrariamente e il bambino che lo teme obbedisce, consapevole della propria inferiorita'.

La coscienza interna origina da: OBBEDIENZA, PAURA, SOTTOMISSIONE, DIPENDENZA, RICONOSCIMENTO DELLA FORZA E DEL POTERE del PADRE.



MA COSA C'ENTRA CON L'EMPATIA?

Crescendo la coscienza deve abbandonare il modello di 'potere', per abbracciare, con l'ingresso alle elementari, il concetto di RECIPROCITA'.

Ovvero io non faccio una cosa NON perché qualcuno me lo impedisce o mi punisce, ma perché può causare un danno o un dolore a me o agli altri.

Dai 7 anni il bambino entra veramente nel mondo dei coetanei e la sua mente sviluppa l' **empatia**, ossia la capacità di immedesimarsi e provare i vissuti di un altro e, quindi, riconoscerlo come **uguale** e con simili emozioni.

Grazie alle relazioni, alla cooperazione, al rapporto empatico con i coetanei, la coscienza compie un essenziale sviluppo, abbandonando il **potere** per dirigersi verso il **diritto**, verso l'uguaglianza e i **valori di cooperazione**.



MA COSA C'ENTRA CON L'EMPATIA?

Questo passaggio non può avvenire se prevalgono modelli di obbedienza, di paura, di sottomissione, e soprattutto di dipendenza. Questo passaggio, non può avvenire se prevalgono ambienti protetti e protettivi, nei quali il potere del proprio genitore prevale sulla possibilità di crescere e accettare di essere uno dei tanti, una persona uguale agli altri e con gli stessi diritti.

Un ambiente protettivo ostacola lo sviluppo dell'empatia.

Questi modelli contrastano l'evoluzione di una coscienza morale, arrestandone lo sviluppo a una fase nella quale il potere è tutto, e senza di esso rimane la paura di essere vinti se non si è vincitori, prevaricati se non si è prepotenti.



BULLISMO

Questa e' l'origine del bullismo: dinamiche di rango che prevedono solo vincitori e vinti, dominanti e dominati, lontano da dinamiche di cooperazione perché si fondano sull'uguaglianza e sull'empatia.

Oggi i bambini e i ragazzi crescono nella dipendenza dai propri genitori, dai vantaggi che questa dipendenza offre, dall'illusione di essere speciali grazie a loro. Il valore dell'appartenenza troppo facilmente si perde nel desiderio di mantenere un privilegio infantile di unicità e questo ostacola l'empatia, quella magica funzione psichica che permette alle persone di riconoscersi negli altri, di percepire il dolore, la preoccupazione e l'isolamento di un altro essere accanto a noi.



CAPIRE LA MENTE

BULLISMO

Bulli e bullizzati sono ragazzi che hanno mantenuto dentro se stessi un sistema di coscienza primitivo, basato sulla legge del piu' forte, sulla paura che non avere forza equivale ad essere impotente e perso.

Manca la capacita' di fare gruppo, di costruire un senso di se stessi CON gli altri, nel quale l'antagonismo lascia il posto alla cooperazione.

Per fare gruppo è necessario rinunciare alla rassicurante sensazione di essere speciali, e accettare le frustrazioni inevitabili che il gruppo dà.

L' empatia è una funzione psichica che si sviluppa e non è innata, abbiamo la predisposizione, ma occorre l'applicazione.



IL MONDO DELLA RETE

La responsabilità non è solo dei genitori, infatti la società con i social media offre costantemente possibilità e modelli straordinari inculcando la cultura dell'essere speciali per piacere.

Essere visti e appartenere non diventa un diritto, ma la conseguenza del mostrarsi ed essere performanti.

L'opposto della performance è la vergogna che rende i fallimenti ordinari fonti di vergogna.



PROGETTO

Con questo progetto vogliamo parlare ai bambini, ai ragazzi e a voi genitori sul tema dello sviluppo dell'empatia, dando qualche strumento per capire come funziona la mente e come la mente si può adattare o meno agli altri, sviluppando capacità sociali.

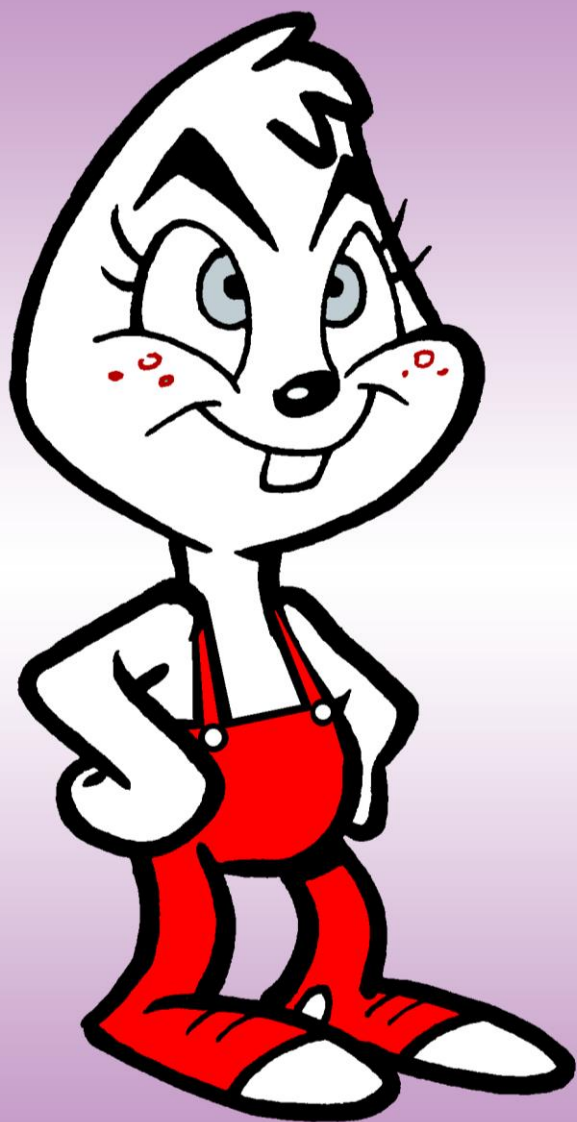
Con i più piccoli vogliamo parlare della mente come di una casa in cui abitano tre inquilini e un maggiordomo, insegnando loro la differenza tra il piano delle emozioni, desideri e impulsività e quello della morale, delle aspirazioni e come nasce una capacità di modulare se stessi in favore degli altri.

Ai più grandi vogliamo raccontare cosa succede alla mente quando si rinuncia a interagire con gli altri per salvare un'immagine migliore di noi stessi, quando il virtuale rappresenta una fuga dalla paura di non valere abbastanza, di non essere abbastanza capaci, belli, amabili.



CHI ABITA LA NOSTRA MENTE? TRE INQUILINE E UN MAGGIORDOMO.





VITALE

Vitale perché è la spinta alla vita, è l'istinto, è l'impulsività.

È la parte di noi che vuole e desidera, che divora il mondo, che lo vuole.

È fatto di impulsi, spinte emotive, non sa aspettare né posticipare.

Si comporta come un bambino: chiede, pretende, piange se non ottiene, tutto e subito





VITALE

Allegro,
felice,
emozionato,
eccitato





VITALE

Capriccioso,
Aggressivo
Intemperante
Rabbioso





MORALE

La nostra coscienza.

La parte di noi che
ci dice cosa e'
giusto e sbagliato

Che conosce le
regole e il valore di
una parola data.





MORALE E VITALE

Un vecchio
brontolone e un
bambino
capriccioso che
vivono in ognuno
di noi





IDEALE

I sogni, le
ambizioni, quello
che vorremmo
essere e
aspiriamo a
diventare



TRE INQUILINE: TRE VOCI NELLA NOSTRA MENTE

Queste parti vivono insieme, ci parlano, ci motivano, determinano le scelte e soprattutto discutono, causano conflitti interni





IL MAGGIORDOMO

Un domestico a tutto servizio. Un instancabile mediatore, il risolutore di problemi e conflitti.

L'intelletto.

L'unico che conosce la realtà esterna perché è a lui che giungono le informazioni dai sensi e che cerca di esaudire le richieste degli inquilini in modo compatibile con il principio di realtà'



CAPIRE LA MENTE

LA NECESSITÀ DELL'EMPATIA

Progetto per la scuola

Dott.ssa Manuela Romagnoli



CAPIRE LA MENTE