

LA BUSSOLA DELLE EMOZIONI

ALBERTO PELLAI, BARBARA TAMBORINI

Illustrazioni di Pemberley Pond

Pagine: 272

ISBN: 9788804717546

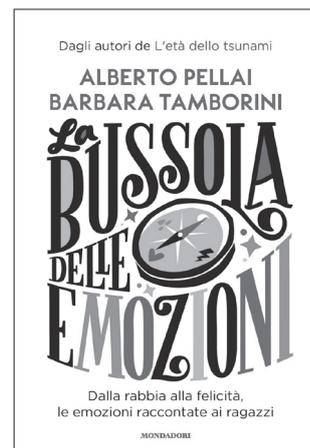
Anno di pubblicazione: 2019

Mondadori

GLI AUTORI

Alberto Pellai è medico, psicoterapeuta dell'età evolutiva e ricercatore all'Università degli Studi di Milano. Nel 2004 il Ministero della Salute gli ha conferito la medaglia d'argento al merito per la Sanità pubblica. È autore di molti bestseller di parenting e psicologia, tra i quali *Accendere il buio*, *dominare il vulcano*, *Tutto troppo presto*, *Tabù*, *Da uomo a padre e*, con Barbara Tamborini, *L'età dello tsunami*, *Il metodo famiglia felice e Zitta!*. I suoi libri sono tradotti in più di quindici lingue e hanno vinto numerosi premi. Dal 2010 cura sul periodico "Famiglia Cristiana" la rubrica settimanale "Essere genitori". Su Facebook gestisce una pagina dedicata ai consigli sull'educazione, seguita da più di 100.000 persone.

Barbara Tamborini è psicopedagogista e scrittrice. Tiene laboratori educativi nelle scuole di ogni ordine e grado e corsi di formazione per docenti e genitori. È autrice di libri per bambine/i e ragazze/i e coautrice, insieme ad Alberto Pellai, di volumi di psicologia e parenting diventati bestseller e tradotti in diversi Paesi, oltre che della serie televisiva "Le cose che... nessuno ha il coraggio di dirti prima dei 10 anni".



IL LIBRO

Questo libro è uno strumento utile per orientarsi nel mondo delle **emozioni**, che in un'età delicata come la preadolescenza (11-14 anni) possono travolgere le ragazze e i ragazzi lasciandoli spaesati e in difficoltà. Il delicato compito consiste nel trovare un equilibrio tra quello che accade fuori, per esempio l'immagine del proprio corpo, e quello che accade dentro di sé, cioè la parte più nascosta dei pensieri e delle emozioni, per riuscire ad agire in modo consapevole e a stare bene. Gli autori del libro descrivono come funziona la mente, esplorando in particolare il "cervello emotivo", il quale, durante il periodo della preadolescenza, domina sul "cervello cognitivo", cioè il cervello che pensa prima di agire, che risolve i problemi e impara dall'esperienza. Le ragazze e i ragazzi, muovendosi tra spiegazioni ed esempi concreti, avranno tra le mani una bussola per orientarsi nel complesso mondo delle emozioni primarie e per mettere a fuoco i propri comportamenti - soprattutto quelli che fanno fatica a comprendere - per non restarne in balia.

Per ogni emozione, nel libro troviamo: un **test** che la misura, un **esempio** vicino all'esperienza delle ragazze e dei ragazzi, la **spiegazione** di come essa si manifesta e il perché, alcuni **consigli** su come gestirla al meglio.

Il percorso è disseminato di **suggerimenti di libri e film** che hanno come "protagoniste" le emozioni. Nella sezione finale "Popcorn & emozioni" si trovano ulteriori proposte cinematografiche suddivise per fasce d'età: un prezioso catalogo da esplorare mentre si cresce e da arricchire con nuovi titoli.

La bussola delle emozioni è un manuale che si può cominciare

a leggere già alla fine della scuola primaria, ma molte delle situazioni citate e delle spiegazioni risulteranno più chiare nel passaggio alla scuola secondaria di primo grado, quando le ragazze e i ragazzi saranno entrati a pieno titolo nella preadolescenza con le esperienze che caratterizzano queste fasce d'età: insomma, un compagno di crescita a cui far riferimento nei momenti di gioia e di crisi per trovare sempre qualche buon consiglio e la fiducia per affrontare la vita.

I TEMI

Il tema principe del libro sono le emozioni, ma prima di analizzarle gli autori illustrano il **funzionamento del cervello** per permettere alle lettrici e ai lettori di comprendere che cosa succede quando si viene sopraffatti da un'emozione che non si riesce a gestire e a regolare, oppure per capire perché a volte sembra che tutto nella mente funzioni alla perfezione e altre volte invece ci sia il terremoto. Per chiarirlo, il cervello viene raffigurato come una **casa a tre piani**: al piano terra si trova il "**cervello rettiliano**", che si occupa della nostra sopravvivenza: è quello che agisce in modo automatico di fronte ai pericoli e ci aiuta a metterci in salvo, ma può anche arrivare a considerare pericoloso qualcosa che non lo è, in modo irrazionale; al primo piano c'è il "**cervello emotivo**", quello delle emozioni, ovvero degli aspetti della nostra vita psichica che ci fanno stare bene oppure male; al secondo piano, infine, troviamo il "**cervello cognitivo**", addetto al pensiero e ai compiti più complessi del nostro funzionamento mentale, come il linguaggio, la risoluzione dei problemi, la progettazione: è da qui che parte ogni comando

ed è qui che arriva ogni stimolo. Il libro vuole allenare le ragazze e i ragazzi a muoversi tra i diversi piani e, in particolare, mira a farli salire al secondo piano, per abitarlo con competenza e sicurezza, specie in questa delicata fase della crescita. Imparare a **pensare prima di agire**, infatti, è fondamentale perché permette loro anche di evitare di mettersi nei guai.

A questo punto gli autori entrano nel vivo delle **emozioni primarie**, cioè quelle inscritte nel nostro DNA emotivo, che non si possono “non sentire”: la **tristezza**, la **paura**, il **disgusto**, la **rabbia**, la **sorpresa** e la **gioia**. Aiutare le ragazze e i ragazzi a **conoscerle** meglio significa aiutarli a sentirsi meglio quando compaiono dentro di loro, perché ogni volta che si accende un'emozione improvvisa, il rischio è che si sentano persi, confusi e stanchi o, peggio ancora, aggressivi. Per non restare in balia di emozioni potenti è infatti necessario che imparino a trovare le **parole per dire ciò che provano**, evitando di tradurle immediatamente in azioni, e che acquisiscano dimestichezza nel **gestirle**. Si tratta di un processo di apprendimento-allenamento lungo che vale la pena cominciare fin da subito per riuscire a prendere il meglio che la vita offre, imparando ad affrontare anche le cose brutte, che a volte sono inevitabili.

Molto interessanti e coinvolgenti sono gli **spunti cinematografici** disseminati nel libro: **per ogni emozione** si richiamano film emblematici nei quali le ragazze e i ragazzi potranno **immedesimarsi** con i protagonisti, ridendo, piangendo ed emozionandosi insieme a loro. Perché, come dicono gli autori, se è vero che “un libro entra dentro di te passando dal secondo piano e poi scendendo al primo (tu leggi le parole, il tuo cervello cognitivo le comprende, il loro significato ti emoziona), il film fa invece il percorso inverso. Le immagini, infatti, entrano dalla porta di accesso del cervello emotivo e poi alla fine del film cominci a **riflettere** su quello che hai visto sullo schermo.” Forse alcuni conosceranno già i film più noti, come per esempio *Harry Potter*, *Inside out* o *Il GGG*, ma può essere interessante rivederli insieme (o guardarli per la prima volta, per chi non li conoscesse), per poi parlarne in classe. Alla fine del libro si trova l'elenco dei film citati nelle pagine, con altre pellicole in aggiunta: per ogni film è indicato il titolo, il nome del regista, il genere, il paese di provenienza e la durata, una breve trama e il pubblico al quale è consigliato.

SPUNTI DI RIFLESSIONE

- Dopo aver letto la parte sul funzionamento del cervello a tre piani, fate insieme il test *Che cervello sta funzionando*, leggete le soluzioni e calcolate il numero di risposte esatte. Poi andate a rivedere le spiegazioni che non avete capito e parlatene insieme.
- In generale, ti sembra di funzionare di più in modo impulsivo (reagisci alle cose subito, istintivamente, senza pensarci), in modo emotivo (senti sulla pelle le diverse emozioni), oppure riflessivo e razionale (pensi prima di reagire o di prendere decisioni)? Richiama alla mente qualche episodio che hai vissuto e il tipo di reazione che hai avuto.
- Le emozioni primarie sono la tristezza, la paura, il disgusto, la rabbia, la sorpresa e la gioia. Sicuramente le hai provate tutte qualche volta: pensi di conoscerle abbastanza? Le riconosci dentro di te quando arrivano? Come le esprimi? Ne parli con qualcuno? Scegli due emozioni e fai degli esempi rispondendo alle domande.
- Quali tra le emozioni primarie sono piacevoli e quali, invece, sono spiacevoli? Quale emozione può essere sia piacevole che spiacevole? Perché? Tu di solito come la vivi?
- Perché anche le emozioni sgradevoli sono importanti? Spiegate insieme “a che cosa servono” la tristezza, la paura e il disgusto.
- Tu preferisci leggere un libro, guardare un film oppure ascoltare musica? Perché? In generale, quale di queste espressioni artistiche riesce a emozionarti di più?
- Tra i film elencati alla fine del libro e adatti a tutti, ce n'è qualcuno che hai visto? Quale? Ti è piaciuto? Perché? Ti ha fatto emozionare? Come ti sei sentito dopo? Quali riflessioni hai fatto? Quale film ti piacerebbe guardare tra quelli che non hai ancora visto?
- Preferisci guardare i film a casa oppure in una sala cinematografica? Perché? C'è un cinema nel posto in cui vivi o dove vai in vacanza?
- Ti piace di più guardare i film in solitudine o in compagnia? Con chi? Perché? Preferisci i film d'animazione o quelli con attrici e attori veri? Hai un genere che guardi più volentieri (azione, giallo, horror, avventura...)?

1. IL NOSTRO CERVELLO: UNA CASA A TRE PIANI

Gli autori del libro rappresentano il cervello come una casa a tre piani: al piano terra si trova il "cervello rettiliano", che reagisce in automatico di fronte ad alcuni eventi; al primo piano c'è il "cervello emotivo", dove si provano le diverse emozioni; al secondo piano si trova il "cervello cognitivo", quello che pensa e riflette.

- In ogni piano del tuo cervello, scrivi un esempio di comportamento che ti è capitato di avere, come nel test *Che cervello sta funzionando?*. Poi decora il tuo disegno.



Comportamenti da CERVELLO RETTILIANO

.....

.....

.....

Comportamenti da CERVELLO EMOTIVO

.....

.....

.....

Comportamenti da CERVELLO COGNITIVO

.....

.....

.....

2. LE EMOZIONI PRIMARIE

Le emozioni primarie sono la **tristezza**, la **paura**, il **disgusto**, la **rabbia**, la **sorpresa** e la **gioia**.

- Per ogni emozione, racconta una tua esperienza

Ho provato **tristezza** quella volta che.....
.....
.....

Ho avuto **paura** quando

Provo **disgusto** ogni volta che

Sono stato pieno di **rabbia** quella volta che

Sono rimasto davvero **sorpreso** per

Che **gioia** quando

3. GESTIRE LE EMOZIONI

Per ogni emozione, il capitolo intitolato *Che cosa fare* dà alcuni consigli utili per gestirle al meglio.

- Tu hai trovato delle strategie efficaci per gestire le emozioni che provi? Completa la tabella con le cose che fai o che vorresti riuscire a fare per stare bene.

<p>Per superare la tristezza...</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Per vincere la paura ...</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Per gestire la rabbia...</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Per coltivare la gioia...</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

