Empaticamente #greenhope

Autore: Angela Mammana
Fonte: Città Nuova

Il #greenhope continua con un focus su un aspetto molto conosciuto e talvolta anche abusato nel linguaggio comune: l'empatia.

L'empatia: qualcosa che possiamo sempre allenare in noi e nei ragazzi, qualcosa che caratterizza la nostra umanità, uno strumento inestimabile per la costruzione di relazioni interpersonali. Una facoltà che a volte diamo per scontata perché dovrebbe essere presente in ogni essere umano. Ma **cosa succede quando non ci accorgiamo di quello che vive colui che ci passa accanto?** Cosa succede quando pensiamo di non capire "l'altro"? Cosa succede quando ci isoliamo alzando muri più o meno visibili? Che sia un adolescente o un adulto, la sfida è sempre aperta. In tutte queste occasioni i nostri neuroni "mirror" - o neuroni a specchio, la rete neurale che ci permette di "sentire" gli altri, di vivere la capacità empatica - probabilmente saranno stati disattivati, o in altre occasioni anche troppo attivi. Sviluppare l'empatia significa f**ormare la capacità di immergersi nel mondo soggettivo altrui** e di partecipare alla sua esperienza, sentire le emozioni, i sentimenti degli altri. L'empatia si basa molto sulla nostra **autoconsapevolezza**: quanto più siamo aperti verso le nostre emozioni, tanto più saremo abili nel comprendere gli altri, nel leggere i loro stati d'animo. In qualunque tipo di rapporto la radice dell'interesse per l'altro sta nell'entrare in sintonia emozionale, la chiave attraverso la quale possiamo comprendere i sentimenti altrui sta nell'ascolto empatico. **Thomas Gordon** ha speso tutta la sua esistenza ad insegnare il segreto della felice comunicazione, unico modo per la risoluzione di conflitti fra genitori e figli, insegnanti e studenti, dirigenti e dipendenti, donne e uomini, giovani ed anziani. Gordon suggerisce una modalità di ascolto basata proprio sulla **capacità di empatizzare** con l'altro caratterizzata da alcuni momenti e impegni volontari nella relazione interpersonale. Questi aspetti sono: attenzione e disponibilità, silenzio, cenni di conferma (quei movimenti verbali e non verbali che fanno comprendere all'altro che lo stiamo ascoltando), "frasi-invito" (quelle espressioni più esplicite che cercano di facilitare il proseguimento del discorso, indicando la disponibilità di chi ascolta a essere presente), "rimando empatico" (rimandare all'altro ciò che gli ha detto in termini di contenuto e di sentimenti). Coltivare la nostra e altrui empatia penso sia un'arte relazionale, oggi vi propongo di farlo all'interno del #greenhope. Ecco le prossime proposte da fare ai ragazzi:

- 24° giorno: guarda il tuo film preferito e poi rispondi alle seguenti domande sul tuo quaderno: quali sono i sentimenti, le emozioni, i pensieri dei protagonisti? Quali sono gli elementi che ti hanno permesso di riconoscerli?
- 25°giorno: ascolta la tua canzone preferita e cerca di definire quali emozioni sta provando l'autore.
- 26°giorno: pensa all'ultimo libro che hai letto o ad una poesia che hai studiato che ti ha colpito: per quale motivo ti è piaciuta? Cosa ha suscitato? Posta sul tuo profilo uno stralcio o la poesia con l'hashtag #greenhope;
- 27° giorno: mettiti nei panni del tuo migliore amico e organizza una sorpresa che potrebbe fargli piacere.
- 28° giorno: qual è l'ultima cosa che i tuoi genitori ti hanno proibito? Mettendoti nei loro panni pensa a quali siano le motivazioni che li hanno portati a questa scelta.
- 29° giorno: guarda l'atteggiamento non verbale (mimica, gesti, ecc..) di un tuo amico e cerca di cogliere i dettagli. Rispondi alle seguenti domande sul tuo quaderno: da quali atteggiamenti riesci a capire che l'altro ti sta ascoltando? Da quali atteggiamenti riesci a capire se l'altro non ha più voglia di parlare? Da quali atteggiamenti riesci a capire che l'altro è stato colpito

da ciò che hai detto?

- 30° giorno: concludi la settimana scrivendo sul tuo quaderno tre cose “buone” accadute durante la giornata e perché sono state buone per te.
- 31° giorno: posta una foto con i tuoi amici con #greenhope e commenta #mipiaccionoimieiamiciperché.
- 32° giorno: pensa al tuo gruppo di amici e scrivi sul tuo quaderno: “mi sento uguale a loro per…” e “mi sento diverso da loro per…”
- 33° giorno: chiama uno dei tuoi amici speciali “più grandi” e raccontagli com’è andata la settimana.
- 34° giorno: fai un video con i tuoi amici in cui spiegate cosa succede quando “vi mettete nei panni degli altri”.
- 35° giorno: pensa a qualcuno che durante la giornata è stato particolarmente attento e gentile e inviagli un messaggio.
- 36° giorno: organizza una giornata divertente, stupisci i tuoi amici con qualcosa che gli piaccia particolarmente.

Nel prossimo appuntamento concluderemo il #greenhope con gli ultimi 14 esercizi. Buon allenamento! *Leggi anche il* precedente appuntamento *con gli esercizi di #greenhope*