

Educare con empatia

Famiglia - L'associazione Empa-Ti promuove il progetto «SOS Genitori»: una serie di incontri gratuiti online per affrontare situazioni problematiche o dubbi insieme a un'esperta di comunicazione nonviolenta

/ 26.10.2020
di Alessandra Ostini Sutto

L'associazione Empa-Ti, nata meno di due anni fa da un gruppo di mamme ticinesi, propone progetti con lo scopo di sensibilizzare la popolazione - in particolare genitori, insegnanti, enti ed istituti - sull'importanza dell'empatia per la formazione di nuove generazioni emotivamente stabili, responsabili, più consapevoli della collettività e quindi meno propense a ricorrere a forme di violenza.

«Come spiega Catherine Gueguen, pediatra francese formata in comunicazione nonviolenta, nel suo libro *Pour une enfance heureuse: repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau* (Per un'infanzia felice: ripensare all'educazione alla luce delle recenti scoperte sul cervello), la relazione adulto-bambino agisce sullo sviluppo del cervello dei nostri figli e determina quello che saranno da adulti», premette Elena Bernasconi-Tabellini, formatrice certificata del Centro Internazionale di Comunicazione Nonviolenta, che collabora con Empa-ti, in particolare per la conduzione di alcuni dei suoi progetti. «Una risposta empatica dei genitori nei primi anni di vita permette una piena maturazione del cervello, con conseguenti facilità di apprendimento, auto-regolazione emotiva e sviluppo di comportamenti prosociali nella vita adulta. Per contro, le reazioni punitive (fisiche e verbali) generano risposte di stress nel corpo dei bambini, una ridotta maturazione del cervello, con conseguenti minori capacità di apprendimento e difficoltà di auto-regolazione emotiva, che possono sfociare in ansia, depressione, aggressività e comportamenti antisociali», continua l'esperta, lei stessa mamma di due bambine.

Ma l'empatia - che, va specificato, nell'ambito della comunicazione nonviolenta include anche l'empatia verso sé stessi, non solo verso gli altri - in che misura è innata e in che misura si può invece apprendere? «Recenti ricerche nell'ambito delle neuroscienze dimostrano che biologicamente siamo tutti attrezzati per essere empatici e collaborativi, capacità fondamentali in natura per la sopravvivenza della specie. Esse dimostrano però pure come, se non sostenute e allenate fin dalla prima infanzia, queste capacità si riducano fortemente in breve tempo», spiega Elena Bernasconi-Tabellini.

Imparare - o re-imparare - ad essere empatici comunque si può, anche se richiede un po' di impegno, dal momento che spesso bisogna sradicare abitudini di pensiero ed azione profondamente radicate nella nostra cultura. Ma ne vale la pena, soprattutto se si considera che i bambini apprendono principalmente per imitazione e gioco nei primi anni della loro vita. «Non si tratta quindi di "insegnare" l'empatia, quanto piuttosto di adottarla noi adulti, fungendo così da esempio, in un processo che presuppone amore e comprensione per noi stessi, soprattutto quando i comportamenti meno empatici riaffiorano nella nostra relazione con i figli», commenta l'esperta di

comunicazione nonviolenta.

Per aiutare i genitori ad essere empaticamente presenti e fermi, Empa-Ti propone il progetto «SOS Genitori – Educare con empatia». «L'idea è quella di rivolgersi ai genitori durante il periodo di un anno scolastico, attraverso brevi momenti di incontro, proprio per sostenerli con costanza nell'adottare un approccio che presuppone un cambiamento di paradigma importante. I risultati potranno essere tangibili già dopo un breve periodo e permetteranno ai genitori di sentirsi più rilassati e fiduciosi nelle proprie capacità e nella relazione con i propri figli», spiega Elena Bernasconi, che accompagna i genitori in questo percorso.

Questo approccio, ideato nel 1960 dallo psicologo statunitense Marshall Rosenberg, è oggi diffuso in tutto il mondo. Elena, che ha lavorato nell'ambito della comunicazione a livello internazionale per oltre 20 anni, ne è venuta in contatto nel 2005. Rimasta affascinata, inizia ad approfondirlo, portandolo sempre più nella sua vita personale, professionale e familiare. Attualmente, tramite la sua attività Back to Empathy, offre seminari, consulenze e mediazioni a genitori, docenti, aziende, associazioni, scuole, coppie e individui.

Il progetto «SOS Genitori» – riconosciuto dall'Ufficio del sostegno a enti e attività per le famiglie e i giovani del DSS, nell'ambito dei contributi Infofamiglie – ha preso avvio il 5 ottobre. Esso si rivolge ai genitori e più in generale a chi si occupa di bambini da 0 a 10 anni. Gli incontri sono gratuiti e hanno luogo ogni due settimane circa. Della durata di un'ora e mezza circa, si svolgono online, pur mantenendo l'atmosfera rilassata, di interesse e di scambio, che caratterizza gli incontri in presenza. «“SOS Genitori” nasce come complemento agli incontri che già svolgiamo nei centri di socializzazione e intende sostenere quei genitori che, in queste occasioni, hanno fatto richiesta di ulteriori momenti in cui affrontare tutte quelle questioni che quotidianamente sorgono con i figli. Allo stesso tempo, il progetto si rivolge a quei genitori che, per mancanza di tempo, potrebbero più facilmente chiedere sostegno da casa», commenta la formatrice.

Una formula, quindi, che va incontro alle esigenze dei genitori, i quali possono partecipare da casa, senza doversi spostare né organizzare, annunciando la loro partecipazione anche con un breve preavviso. La modalità scelta – sulla quale hanno influito anche le esperienze fatte durante il lockdown – pone al centro il genitore che è invitato a condividere le situazioni problematiche vissute da lui e il suo nucleo familiare.

Durante gli incontri, la formatrice invita i partecipanti a presentare queste situazioni. Dopo aver ricordato le basi teoriche della comunicazione nonviolenta, cerca insieme ai partecipanti di identificare reazioni e risposte diverse da quelle usuali. «Siamo stati abituati a parlare un linguaggio della critica, della colpa e dell'accusa. Attraverso questo modo di comunicare, impariamo invece a riconoscere e nominare le emozioni e i bisogni nostri e delle parti coinvolte e a prendere coscienza che così facendo ci apriamo ad una gamma più ampia di soluzioni», spiega Elena Bernasconi-Tabellini.

I genitori sperimentano, per esempio, a porre limiti senza entrare nello stile autoritario, reagire di fronte ai «capricci» oppure gestire la rabbia del bambino con più fiducia nelle proprie possibilità, evitando così di scivolare in atteggiamenti permissivi o violenti. «In questo senso, l'idea alla base del progetto è quella di favorire la comprensione dei concetti della comunicazione nonviolenta – detta anche comunicazione empatica – attraverso l'analisi di situazioni concrete, riguardo alle quali si sperimenta il procedimento che porta alla loro risoluzione», continua. Ciò consente ai presenti di scoprire un approccio semplice, autentico, che rispetta i loro bisogni e quelli degli altri, per permettere di acquisire la capacità di mettersi nei panni dell'altro – l'empatia, appunto – fondamentale per costruire relazioni sane.

I genitori prendono inoltre coscienza della forza delle parole e dell'opportunità di evitare alcune espressioni spesso usate in famiglia che accrescono i sensi di colpa e inadeguatezza nell'altro, i quali possono sfociare in atteggiamenti violenti o comportamenti che portano a diventare delle vittime. «Riuscendo ad adottare questa modalità di gestione dei conflitti trasmettiamo al bambino la sensazione di sicurezza e accudimento, che lo renderà in futuro più empatico e fiducioso nelle sue relazioni – precisa la formatrice – pertanto invitiamo i genitori a partecipare con curiosità agli incontri: potranno porre le proprie domande e confrontarsi con altri genitori ed acquisire maggiore motivazione a crescere ed esplorarsi nel loro ruolo genitoriale».

Empa-Ti persegue il suo obiettivo di promuovere la conoscenza dell'empatia attraverso proposte di vario tipo tutte basate sulla comunicazione nonviolenta. Si tratta di progetti che promuovono soprattutto il sostegno alle madri e alle famiglie durante il periodo che va dalla gravidanza alla prima infanzia dei figli. Quanto sia importante questo tipo di sostegno lo conferma pure la «Strategia cantonale di prevenzione della violenza che coinvolge i giovani 2017-2020», che sottolinea il ruolo della «prevenzione precoce svolta con le famiglie durante la prima infanzia e in gravidanza».

Oltre al progetto appena illustrato, che costituisce una novità nell'offerta della giovane associazione, è tuttora in corso quello denominato «Relazioni serene in famiglia – I capricci dei bambini, come gestirli?!». Per la prossima estate è invece prevista una formazione rivolta ai docenti sul tema «Empatia a scuola».

Informazioni

www.empa-ti.org