

AMORI DIFFICILI E EDUCAZIONE SENTIMENTALE

Oggi si parla molto di educazione sentimentale, o educazione affettiva, o educazione alle relazioni. Se ne parla anche come contenitore largo dell'educazione sessuale, che ne rappresenta però solo una piccola parte e riguarda l'età specifica della preadolescenza e adolescenza. Se ne parla a proposito di bambini e ragazzi ma anche a proposito di adulti, in particolare in relazione a fatti di cronaca come i femminicidi, che sappiamo essere la manifestazione estrema di una cultura radicata e lungi dal cambiare, purtroppo, come testimonia la diffusione di un linguaggio tuttora sessista e stereotipo.

Dalla medesima cultura, a un livello molto meno estremo, scaturisce la difficoltà a riconoscere e quindi a esprimere le emozioni da parte di bambini e ragazzi, soprattutto, educati a un'idea di maschilità vecchia eppure ancora diffusa. Le emozioni, secondo questa cultura, specie se si è maschi vanno tenute a bada, nascoste. Delle emozioni ci si deve vergognare. Di conseguenza, diventa difficile anche l'ascolto e il rispetto delle emozioni e dei sentimenti dell'altro. E va a finire che non comprendiamo o non rispettiamo; che ci prendiamo gioco di chi ci vuole bene o che scappiamo da chi amiamo; che non lasciamo andare chi non vuole più starci vicino; che viviamo l'amicizia e l'amore come un possesso o come qualcosa di fermo e immutabile.

Il distacco dalle proprie emozioni e la difficoltà a riconoscerle e a parlarne riguarda comunque tutte e tutti, non solo i maschi, specie in seguito a traumi collettivi come quello della pandemia del 2020, che ha segnato profondamente una generazione di bambini e ra-

gazzi costretti all'isolamento e a una comunicazione esclusivamente digitale.

I social come sostituto della piazza e dell'incontro dal vivo, del resto, imperavano già prima della pandemia. E la paura e la vergogna di mostrarsi fragili davanti all'altro, così come l'incapacità di maneggiare con cura e rispetto la fragilità dell'altro, sono emozioni che tutti conosciamo e che tutti, almeno in una fase della nostra vita, abbiamo fatto fatica a superare.

Sorpassato il vecchio paradigma che scinde razionalità e irrazionalità, è ormai chiaro che emozione e pensiero si intrecciano di continuo nel processo di apprendimento. Quando l'emozione non si riconosce più solo come risposta a uno stimolo esterno, entriamo nella dimensione del sentimento. Se interpretiamo i sentimenti come percezioni condizionate dalle nostre modalità di pensiero e dal tipo di elaborazione mentale che ci caratterizza, allora riusciamo a coglierne la complessità, scoprendo nello stesso tempo quanto la loro espressione possa variare a seconda del momento storico, della classe sociale di appartenenza e dell'esperienza personale.

Che cosa è, quindi, l'educazione sentimentale? È un concetto complesso e delicato che si riferisce all'insieme di esperienze e conoscenze che una persona acquisisce per comprendere e sviluppare le proprie emozioni e relazioni in modo consapevole e responsabile. L'educazione sentimentale implica il riconoscimento e la comprensione delle emozioni proprie e degli altri, il che vuol dire identificare le emozioni, comprenderne cause ed effetti e imparare a esprimerle in modo rispettoso; vuol dire apprendere come gestire le proprie emozioni in situazioni diverse, imparare ad affrontare lo stress, la rabbia, la tristezza e altre emozioni in modo costruttivo e non distruttivo; vuol dire cercare di conoscere meglio se stessi, i propri bisogni, desideri e valori, e come questi influenzano le nostre scelte relazionali; vuol dire sviluppare l'empatia, l'ascolto attivo, la capacità di vivere e risolvere i conflitti in modo costruttivo; vuol dire, anche, imparare a chiedere aiuto quando necessario.

Tornando alla questione culturale, una voce decisiva è arrivata nel

2011 dalla Convenzione del Consiglio d'Europa, nota come Convenzione di Istanbul: un documento dedicato alla lotta alla violenza contro le donne e alla sua prevenzione. Firmato da quarantatré Paesi, il documento impegna i firmatari, tra cui l'Italia, a prevedere misure non solo penali ma anche civili. Da qui, alcune proposte di legge per introdurre l'educazione sentimentale nelle scuole, che nel nostro Paese vanno però sempre a scontrarsi con settori di opinione pubblica preoccupati dalla possibilità di agevolare aperture all'introduzione della teoria del gender.

Molto interessante il modo in cui la filosofa Maura Gancitano, nel suo *Erotica dei sentimenti* (2024), argomenta la necessità di un'educazione sentimentale "pubblica". Attingendo a una vasta bibliografia nel campo delle scienze sociali, l'autrice riflette sul nesso tra vissuto emozionale e processo educativo. Uno scopo importante dell'educazione consiste, secondo Gancitano, nell'accompagnare la persona a valutare le proprie risposte emozionali, per esercitare su di esse un certo controllo. Questa manipolazione delle emozioni può aprire due strade: la fioritura dell'individuo o la sua costrizione alle esigenze della cultura corrente. L'educazione è in questo senso un dispositivo di potere e l'educatore, consapevole di questo, dovrebbe impegnarsi non tanto nel far sparire gli stereotipi, ma nel rendere capaci i ragazzi di distinguere tra quelli utili e quelli oppressivi, nel contesto sociale. La filosofa arriva così a definire l'educazione sentimentale come una forma di costruzione culturale che può solo essere fondata sulla costruzione di un equilibrio tra la libertà individuale e un controllo sociale sostenibile, cioè non oppressivo o puramente convenzionale. Solo avvicinandosi a un traguardo simile anche a scuola si potrebbe favorire davvero lo sviluppo emotivo in età infantile e adolescenziale, contrastando l'attuale "congelamento emozionale" delle giovani generazioni, fenomeno ormai individuato da più osservatori.

Se accettiamo questa definizione di educazione sentimentale come costruzione culturale, se riconosciamo la mutevolezza delle espressioni che essa assume, a seconda dell'ambiente e della classe sociale, appare chiaro il valore euristico ed emozionale dei testi

letterari, e quindi della lettura.

In questa direzione vanno le tesi di un'altra filosofa, Carola Barbero, che nel suo *La biblioteca delle emozioni* (2012) parte dal presupposto di poter considerare il romanzo – e tanto più, aggiungiamo noi qui, il testo letterario teatrale – un luogo in cui facciamo tutti esperimenti di educazione sentimentale, e lo facciamo in modo libero, volontario, persino inconsapevole a volte. Nella lettura, infatti, si costituisce un luogo speciale in cui siamo coinvolti ma non travolti emotivamente. Nella lettura incontriamo sempre un altro, anzi altri, che esistono e pensano e agiscono in modo a volte vicino, a volte lontano da noi. Entrando nelle storie attraverso le pagine di un romanzo, di un racconto, di un testo teatrale, siamo condotti a vivere le emozioni dei protagonisti, che magari assomigliano a quelle che abbiamo già conosciuto nella vita o magari le anticipano, le disattendono, le mettono in discussione. Così, nell'incontro di vite e di voci che è la lettura, specie quando è una lettura che ci mette in contatto diretto con i personaggi, finiamo col conoscere di più anche noi stessi, le nostre preferenze, le nostre possibili reazioni.