

APPRENDIMENTO DI UNA LINGUA E CONOSCENZA DI SÉ. INTERVISTA DOPPIA A ERIKA GARIMANNO E A MANUELA DEROSAS

di Paolo Torresan

ABSTRACT

Erika Garimanno: laureata in psicologia e piemontese di nascita, cresciuta in un ambiente bilingue e biculturale tra Italia e Argentina, si è trasferita in Argentina negli anni '90. Si occupa di formazione e consulenze psicologiche per expat e aiuta a superare i blocchi legati allo sradicamento con un approccio psicodinamico, artistico e creativo. Offre corsi per docenti, professionisti e migranti, combinando la Mindfulness in cui è certificata con esercizi per la gestione dello stress con l'obiettivo di potenziare resilienza, creatività e adattamento interculturale.

È stata insignita del titolo di Cavaliere dell'Ordine della Stella d'Italia per il suo impegno nella diffusione della lingua e cultura italiana, in particolare attraverso la sua attività come responsabile culturale del Comitato Dante Alighieri di Mar del Plata, dove insegna italiano per stranieri, coordina progetti e laboratori. Fa parte del corpo docente del Dipartimento di Italiano presso l'Università di Mar del Plata.

Manuela Derosas, insegnante di italiano per stranieri e formatrice di docenti. Risiede a Marsiglia dal 2012, dove ha co-fondato e diretto la scuola di lingue L'Arca delle lingue. Ha collaborato con il Ministero della Pubblica Istruzione francese nell'elaborazione delle prove del DCL (Diplôme de Compétence en Langue). Ha insegnato didattica dell'italiano alla Universidad Nacional Autónoma de México di Città del Messico e nel master Itals della Ca' Foscari di Venezia. Ha organizzato e impartito numerosi corsi di aggiornamento per docenti di italiano LS.

È co-autrice con Paolo Torresan del testo Didáctica de las lenguas culturas. Nuevas perspectivas (Sb International-Alma Edizioni, 2011). È praticante di yoga di lunga data, certificata come insegnante di Hatha Yoga e Yoga Nidra.

Grazie Erika e Manuela per la disponibilità. Come coniugate, nei vostri corsi, crescita personale e apprendimento della lingua?

EG: Penso ai tempi del liceo linguistico, amavo entrare in quel mondo di suoni nuovi che offrivano l'inglese, il francese e il tedesco, era un po' come intraprendere un nuovo lungo viaggio verso nuove terre e, allo stesso tempo, scoprire culture ignote, avere tante parole mai usate per poter esprimermi in diverse situazioni del quotidiano; era quasi come un gioco, che mi produceva un profondo senso di benessere, un nuovo modo di sentire, di esprimere emozioni e sentimenti. In quel momento ho capito che volevo insegnare una lingua straniera, ma con un valore aggiunto: far stare bene le persone. Ho scelto questo approccio perché apprendere un nuovo idioma può essere una sfida impegnativa e a volte stressante. Il mio obiettivo è diventato negli anni quello di trasformare questa esperienza in un percorso arricchente, apportando benefici psicologici significativi sia agli studenti che agli insegnanti, creando un ambiente sereno e motivante.

MD: Per risponderti voglio partire dalle domande che hanno ispirato il progetto che ho chiamato "Italiano Zen", inizialmente in modo scherzoso, per sottolineare l'importanza del rilassamento e della riduzione dello stress in aula, e che poi ho adottato seriamente. Come rendere la classe di italiano un'esperienza significativa? Come trasformarla in uno spazio di crescita personale? È possibile, studiando l'italiano, sviluppare allo stesso tempo le proprie qualità interiori?

Da ciò è nata una proposta "olistica", che richiamandosi a riflessioni già note, vede l'apprendimento di una lingua come un'esperienza che coinvolge mente, corpo ed emozioni, e che integra "strumenti" presi in prestito dallo yoga e dalla meditazione, con l'idea di favorire non solo l'apprendimento, ma anche la consapevolezza e il benessere dello studente. Oltre alle tecniche e agli strumenti, si affrontano spesso temi di crescita interiore, che raramente trovano spazio nelle classi di lingua tradizionali (per esempio, il lasciare andare, il radicamento, la gratitudine, l'empatia).

Lavoro in ambito privato, il che mi dà maggiore libertà rispetto a chi insegna in contesti istituzionali, con programmi imposti e manuali da seguire. Insegno poi ad adulti che scelgono consapevolmente di aderire a questo approccio, il che mi permette di sperimentare metodologie che vanno davvero oltre l'insegnamento tradizionale perché non ho paura di perdermi gli alunni per strada o che non si iscrivano più ai corsi! Naturalmente una cosa sarà una lezione nell'ambito del laboratorio yogaMente, in cui scelgo un tema (per esempio riconnettersi al cuore) che viene esplorato prima a livello fisico ed energetico con lo yoga, poi nella lezione di italiano, un'altra cosa sarà una lezione di livello B1 in cui gli studenti mi dicono che devono andare in Italia per lavoro... Ma anche in quest'ultimo caso, di corso

“tradizionale”, introduco comunque momenti di respiro consapevole, di silenzio, tecniche di concentrazione e di visualizzazione, o il movimento.

Imparare una lingua è fonte di ansia, fattore controproducente ai fini dell'apprendimento – in quale modo, come docenti, possiamo alleviare l'ansia di chi impara?

EG: Promuovendo un clima di classe sereno e privo di giudizio. Integrando tecniche di rilassamento. Incoraggiando all'autocompassione e alla pazienza, utilizzando risorse come la musica, i film o le letture nella lingua target, partendo da contenuti semplici per abituare gradualmente gli studenti a situazioni più complesse.

Mi piace modificare la disposizione in aula dei banchi, riceverli con musica rilassante, far sentire gli studenti a loro agio, questo implica conoscere bene chi abbiamo di fronte, ma anche il silenzio e l'osservazione attenta e consapevole del clima in aula ci aiutano. Anche noi docenti non siamo immuni dall'ansia ed è fondamentale riconoscerlo.

MD: Naturalmente le tecniche di respirazione, di rilassamento, di consapevolezza sono strumenti preziosissimi per abbassare il famoso filtro affettivo e favorire una reale acquisizione. L'insegnante dovrebbe essere una sorta di “mediatore del benessere”, capace di creare un ambiente stimolante e sicuro, dove le emozioni possano essere espresse e integrate nel processo didattico. Come sostiene Daniela Lucangeli, le emozioni non solo accompagnano l'apprendimento, ma ne modellano la qualità: imparare con gioia e curiosità imprime nella memoria un'esperienza positiva e duratura.

Nel caso di studenti adulti, magari traumatizzati¹ da esperienze pregresse di apprendimento delle lingue, che è il caso di moltissimi dei miei studenti francofoni, è importante aiutarli a sentirsi più sicuri nel comunicare, facendo capire loro che l'errore è parte naturale del processo di apprendimento; essere a proprio agio nella comunicazione, anche quando non si padroneggia perfettamente la lingua, è una competenza chiave che si riflette in altri ambiti della vita, perché significa sapersi

¹ Credo che sia abbastanza diffuso lo stereotipo dei francesi che parlano solo la loro lingua e che non fanno lo sforzo di parlarne altre. In realtà, in tredici anni di esperienza di insegnamento a studenti francofoni, mi sono resa conto che molti (soprattutto le generazioni dai cinquant'anni in su) soffrono di una grande insicurezza, di un'ansia considerevole di fronte all'errore, che può arrivare a una vera e propria inibizione. Da quanto ho capito, confrontandomi con i miei studenti, tutto ciò è dovuto a due fattori principalmente: un'esperienza difficile di apprendimento della propria lingua madre (la grammatica e l'ortografia sono percepite come qualcosa di molto complicato, e in effetti lo sono!) e, in secondo luogo, esperienze frustranti di studio di una lingua straniera a scuola, per molti anni (7, 8 o più anni), arrivando spesso a risultati equiparabili a un livello A2. Mi è capitato spessissimo di trovarmi dinnanzi alunni che mi dicevano che i francesi non sono affatto portati per le lingue!

muovere in situazioni ambigue, gestire l'imprevisto, abituarsi a un certo grado di incertezza. Per la creazione di uno spazio sereno e accogliente mi pare fondamentale la dimensione relazionale, che va dal valorizzare l'ascolto e la condivisione di esperienze all'incoraggiare ogni tipo di collaborazione fra gli studenti, con le tecniche preziosissime dell'apprendimento cooperativo. Favorire un ambiente dove gli studenti abbiano voglia di venire perché stanno bene con l'insegnante e con gli altri compagni è cruciale. Per me la sinergia del gruppo è una delle componenti principali per poter imparare bene e ridurre lo stress.

In merito all'impatto delle emozioni sulla performance *linguistica*, vorrei condividere un aneddoto. È un'osservazione che ho condotto su me stesso. Nell'ultimo mese, a distanza di 3 giorni l'uno dall'altro, ho assistito a due webinar, tenuti in inglese. Nel primo, al momento di interagire, come partecipante, ho avuto l'impressione di non essermi espresso al meglio: mi mancavano le parole, facevo a fatica a trasmettere i concetti che avevo in mente, il mio monitor era superattivo. Nel secondo caso, invece, ho avuto una percezione contraria: ero molto più fluido del normale, le collocazioni mi venivano immediate, mi sentivo agile nel fare delle battute, ero molto accurato. Qual era la differenza tra il primo e il secondo webinar? Nel primo, a parte una cara amica partecipante, non conoscevo nessuno, men che meno la relatrice: non mi sentivo sicuro. Nel secondo i formatori erano persone che conoscevo, in particolare con uno dei due sono spesso in contatto. Tutto questo mi fa riflettere su quanto le emozioni incidano, e sul rischio che una persona si sottovaluti se non dà il meglio di sé, ma in realtà in tal caso non ha piena contezza di cosa succede in determinate situazioni. Che ne pensate?

EG: La tua riflessione è molto interessante e tocca un aspetto fondamentale della comunicazione e della prestazione personale: l'impatto delle emozioni, della fiducia e del contesto su come ci esprimiamo e su come ci sentiamo in situazioni sociali o professionali.

Nel primo webinar, la mancanza di familiarità con i partecipanti e con il relatore ha probabilmente generato un livello di insicurezza o di tensione che ha influito sulla tua fluidità verbale e sulla tua capacità di trasmettere le idee in modo chiaro. Questo è del tutto normale, poiché il contesto sociale e il grado di fiducia che proviamo nei confronti delle persone che ci circondano influenzano direttamente la nostra capacità di comunicare in modo efficace. Quando non ci sentiamo a nostro agio, è comune che faticiamo a trovare le parole giuste e ci sentiamo meno agili mentalmente.

Nel secondo seminario, invece, il fatto di conoscere i formatori e di avere un rapporto precedente con loro ha creato in te un'atmosfera di fiducia e sicurezza, che ti ha permesso di esprimerti con maggiore scioltezza, precisione e sicuramente persino con una quota di umorismo. Questo dimostra come il benessere emotivo e la familiarità con l'ambiente possano migliorare le nostre capacità comunicative e la fiducia in noi stessi.

La tua osservazione sul rischio di sottovalutarsi quando non si dà il meglio di sé è molto valida. Spesso giudichiamo le nostre capacità in situazioni in cui non ci sentiamo a nostro agio, ma questi momenti non definiscono chi siamo. L'autovalutazione deve essere più ampia, considerando diversi contesti e condizioni. La gestione delle emozioni, spesso trascurata, influisce profondamente sulla comunicazione e sull'apprendimento. Di fronte a situazioni insicure o sconosciute, il nostro lessico emotivo è limitato e le basi apprese in famiglia e a scuola possono farci dubitare di noi stessi, impedendoci di esprimerci pienamente.

MD: Secondo me è molto importante lavorare in classe per riconoscere, accogliere e canalizzare le emozioni, perché come osservi giustamente, spesso le persone non ne sono consapevoli. Ci sarà l'alunno che ha fatto un percorso personale e che sa in che modo certe situazioni sviluppano in lui alcune emozioni e in che modo interagire, accoglierle, ecc., ma ci sono molti analfabeti emotivi che reagiscono con atteggiamenti di chiusura o comportamenti disfunzionali che ostacolano non solo l'apprendimento individuale, ma anche il progresso del gruppo. Ora, l'insegnante non è necessariamente uno psicologo, come nel caso di Erika, ma non è detto che tramite alcune tecniche non si riescano a sbloccare certi aspetti o a favorire una diversa consapevolezza, pur non essendo lo scopo delle lezioni di italiano risolvere difficoltà personali. Il lavoro su sé stessi è il lavoro di una vita e non si tratta di vendere soluzioni a buon mercato. Sono però convinta che ogni atto, piccolo o grande che sia, possa orientarci in un modo piuttosto che in un altro, nella vita come in aula. Il semplice gesto di osservare il respiro, per quanto sembri banale, è uno strumento potentissimo per generare coscienza e consapevolezza. Nel tempo, ovviamente. I miracoli non esistono.

Viviamo in una società superperformante e iperconnessa. Come coltivare l'attenzione, fondamentale per lo studio, in un mondo che pare puntare sulla distrazione continua?

EG: Accostandosi alla vita con consapevolezza e attenzione, cerchiamo di essere più accorti alle vicissitudini del quotidiano, aprendo il nostro cuore e la nostra mente, con umiltà e rispetto. In un mondo frenetico e opprimente, è facile perdere la

concentrazione: il silenzio è la chiave per ritrovare la presenza del sé che si cela dietro la marea di pensieri e immagini creati dalla nostra mente. Credo che la familiarità di cui ho parlato prima vada ricostruita e approfondita innanzitutto con noi stessi, e quindi l'invito è quello di essere più compassionevoli con noi stessi e di non giudicare le nostre capacità solo in base alle situazioni in cui non ci sentiamo al meglio.

MD: Tanto per cominciare: respirando! Connettersi al respiro, il più possibile. Sto facendo qualcosa? Bene, mi ricordo di respirare in coscienza per qualche minuto. Facciamolo più volte in una giornata! Cos'è, in fondo, qualche minuto? Nello yoga, ad esempio, un buon insegnante insegna subito a osservare la respirazione naturale, che è quella addominale. Porto la consapevolezza all'ombelico che si allontana dalla colonna vertebrale, quando inspiro, e che vuole toccare la colonna, quando espiro. Respirare vuol dire essere coscienti, rallentare, scendere un po' da questa giostra impazzita che è diventata la nostra vita. Vuol dire vivere il presente consapevolmente.

Il respiro è anche il primo strumento per allenare l'attenzione. La mente, come diceva Erika, è naturalmente portata a vagare, a seguire pensieri che si susseguono uno dopo l'altro senza sosta. Quando ci concentriamo sul respiro, invece, impariamo a riconoscere le distrazioni, a riportare delicatamente la nostra attenzione sul qui e ora. Questo è un allenamento quotidiano, un modo per educare la nostra concentrazione in maniera gentile e progressiva.

Concentrarsi è contrario al *multitasking* e ci insegna a focalizzare l'attenzione su una sola attività alla volta, senza frammentare l'energia mentale. Il *multitasking* è stato per anni celebrato come una qualità vincente, ma oggi sappiamo che, in realtà, riduce la produttività e aumenta il livello di stress.

Integrare tecniche di consapevolezza nell'apprendimento significa anche proteggere la concentrazione. Per questo, nelle mie lezioni, consiglio agli studenti di spegnere i cellulari e a focalizzarsi completamente su quello che facciamo in classe.

Quali sono le tre parole-chiave che scegliereste per definire la vostra visione dell'insegnamento?

EG: Consapevole-rilassato-ludico.

MD: La prima parola è *autenticità*, una parola cara alla didattica delle lingue, ma spesso limitata a una questione di materiali o di situazioni comunicative. Io la intendo in modo più globale, riguarda il modo in cui concepiamo l'apprendimento-insegnamento e i suoi attori. Intanto, è un processo che coinvolge la persona nella

sua interezza: corpo, mente, emozioni, esperienze, valori, obiettivi... (non sto inventando nulla di nuovo, dagli approcci umanistici si ragiona in questi termini). Imparare una lingua è un'esperienza di crescita che mette in gioco la nostra identità. Pertanto in aula occorre favorire esperienze che aiutino a sviluppare competenze utili non solo per la padronanza della lingua, ma nella vita stessa.

La seconda parola è *relazione*, perché studiare una lingua significa imparare a comunicare con l'altro da sé. È attraverso la relazione con gli altri che una lingua prende vita, diventa strumento di espressione e condivisione.

Infine, *trasformazione*, perché tutti i processi di apprendimento autentico sono processi trasformativi (basti pensare che, da un punto di vista cognitivo, stimolano il cervello e rimodellano i circuiti neuronali).

Quale suggerimento dare agli insegnanti affinché gestiscano al meglio il disagio degli allievi, che può sfociare nell'indisciplina, nel conflitto (tra loro o con il docente) o in generale nella mancanza di interesse per lo studio?

EG: Formandosi all'educazione emotiva, un processo educativo che coinvolge tutti noi. Inizia fin dai primi anni dell'infanzia e coinvolge famiglie, scuole, insegnanti e studenti. Esistono solidi fondamenti teorici e attività di comprovata efficacia che mirano allo sviluppo integrale degli studenti e collaborano al miglioramento della convivenza, del rendimento e del benessere. È fondamentale poi unire la teoria con la pratica, non si possono risolvere i problemi della mente solo con la mente. Ogni cervello è un unico universo colmo di risorse inaspettate e l'evidenza scientifica ci dimostra che esiste diversità neurologica tra le persone e non ci sono due alunni che imparano allo stesso modo. Dunque per poter gestire il disagio degli allievi, noi docenti dobbiamo fare qualche passo indietro per poter creare una relazione docente-alunno che non sia una mera trasmissione di concetti e conoscenze: noi insegnanti dobbiamo essere in grado di contagiare, illuminare, entusiasmare, appassionare gli studenti che abbiamo di fronte. Questo è possibile diventando docenti-apprendenti, con un atteggiamento umile, aperto, disponibili a rivedere i nostri concetti teorici e valori per aprirci ad insegnare con la mente e con il corpo.

MD: Riprendo una delle parole che ho appena usato e direi loro: siate autentici! Recuperate questo valore profondamente umano che è l'autenticità. Guardate i vostri studenti, cioè create una reale connessione con loro, solo così si può adattare l'insegnamento alle necessità degli studenti e trasformare la lezione in un dialogo genuino.

Accogliete i vostri studenti prima ancora di pensare al programma. Privilegiate loro, non il meccanismo scolastico. Aiutateli a diventare persone migliori. Dotateli "di

strumenti per stare al mondo con felice consapevolezza”, come diceva Domenico Starnone, in un libro bellissimo e attualissimo dal titolo *Solo se interrogato. Appunti sulla maleducazione di un insegnante volenteroso*. Il programma ministeriale viene dopo, così come le prove di verifica imposte da un sistema che troppo spesso soffoca i talenti, anziché valorizzarli. Andate controcorrente: in un mondo che spinge alla distrazione, insegnate loro a tornare al centro (e qui mi ricollego a tutto quello che abbiamo detto finora sul respiro, il silenzio ecc.). In un sistema che frammenta il sapere in pillole sterili, sfidateli alla complessità. Come diceva Freire, educare non significa adattare gli individui al sistema esistente, ma renderli capaci di comprenderlo e trasformarlo. Stimolatene la meraviglia, nel senso aristotelico del termine, cioè il profondo desiderio di comprendere l'essenza delle cose. Fateli muovere, non lasciateli immobili in aula per ore.

Forse, si tratta di riscoprire l'insegnamento come missione, di rimettere l'umano al centro, di amare l'umano.

Come e in che misura possiamo coinvolgere il corpo nelle lezioni di italiano? Potete darci alcuni esempi concreti?

EG: Quando sono in grado di percepire l'allievo nella sua globalità, di accorgermi che non solo la sua bocca si muove, ma anche le sue braccia, i suoi occhi, le sue gambe e di comprendere che con la sua postura o il suo sguardo, l'allievo è presente o meno, quanto si sente stanco perché forse ha avuto una giornata difficile.

E ancora: quante volte noi docenti arriviamo a casa sfiniti dopo essere rimasti in piedi per ore e la nostra voce è stanca? Qui il corpo diventa il vero protagonista: insegnare una lingua è un dialogo non solo da inconscio a inconscio, da cuore a cuore, da cervello a cervello, dove i neuroni specchio si agitano in una danza caotica per riscrivere un nuovo ordine armonico che rende possibile l'apprendimento di un nuovo idioma. Il corpo entra in scena con esercizi psicofisici insegnati in italiano appunto, l'energia si rinnova, si sta molto più presenti, contenti e ricettivi in classe. Un esempio concreto sono gli esercizi di *qi gong* (ginnastica dolce cinese) per la riduzione dello stress e il miglioramento della concentrazione, che creano un ambiente mentale e fisico favorevole all'assimilazione di nuovi concetti linguistici. Persino durante la pandemia, e quindi nella situazione più statica che si possa immaginare, ogni mia lezione prevedeva un momento di movimento con il corpo e brevi meditazioni guidate.

Non da ultimo vanno considerate attività ispirato al metodo che ha introdotto la dimensione fisica nell'aula di lingua, il *Total Physical Response*.

MD: Già Aristotele, con la scuola peripatetica, aveva capito che il movimento influisce positivamente sull'apprendimento e sull'attenzione! Oggi le neuroscienze confermano che il legame tra movimento, memoria e apprendimento è profondo: il corpo non è solo un veicolo, ma un alleato essenziale nella costruzione della conoscenza. Può sembrare banale, ma osservando certi modelli scolastici (come qui in Francia, dove ragazzi stipati in classi da trenta rimangono seduti per ore) mi rendo conto di quanto sia necessario muoversi. In fondo, la lingua stessa è movimento: parlare è un'abilità motoria e l'apprendimento passa attraverso l'uso del corpo, dai gesti alla mimica, fino alla postura e alla distanza nello spazio, ma non insisto oltre sulla necessità di rivalutare l'apprendimento come esperienza corporea oltre che intellettuale.

Sul come farlo, ci sono moltissime possibilità, da approcci più strutturati come il *Total Physical Response*, già menzionato da Erika, o il glottodramma, a giochi di ruolo, ad attività più puntuali quali la mimica, statue di sale, il dettato di corsa, giochi classici come lanciare una pallina mentre si ripetono, per esempio, i numeri o le lettere o altro, o altri esercizi di coordinazione, posizioni di yoga. Ci sono poi movimenti più semplici pensati per rilassare la mente e riattivare la concentrazione; in questo caso, qualsiasi tipo di movimento, anche il più elementare, può fare la differenza: alzarsi in piedi per sgranchirsi le gambe, lavorare in piedi, cambiare posto.

Chaz Pugliese sostiene che ciascuno di noi *non* è un insegnante di lingua; piuttosto, è una persona che insegna a comunicare in un'altra lingua. Cosa significa, nella vostra ottica, "comunicare"?

EG: Comunicare è aprirsi agli altri non solo attraverso le parole, ma anche tramite il silenzio, il movimento del corpo, le pause, il divertimento, l'arte e la creatività. Una buona comunicazione parte dalla conoscenza di noi stessi, delle nostre parti in luce e in ombra, delle nostre emozioni, da ciò che accade al nostro corpo, alla nostra mente e alla nostra anima. È da qui che la comunicazione in un'altra lingua va oltre le parole note, oltre la comprensione di ciò che l'altro mi sta comunicando.

MD: Esattamente! Comunicare è un processo vivo e dinamico, che implica costruire relazioni, stabilire connessioni autentiche con l'altro, sia attraverso il linguaggio verbale, con tutto il suo carico di significati culturali e personali, sia attraverso il corpo (il tono della voce, la gestualità, lo sguardo, e persino quei livelli più sottili, energetici, che spesso percepiamo senza rendercene conto). Inoltre, semplificando Austin e la sua teoria degli atti linguistici, parlare non è solo descrivere

la "realtà", ma compiere azioni: ogni enunciato che pronunciamo è un modo per influenzare, costruire e trasformare il mondo che ci circonda, per agire sul reale.

Mario Rinvoluceri, a cui va il nostro tributo a un paio di mesi dalla scomparsa, paragona gli studenti a dei continenti. A lezione si dovrebbe esplorare la ricchezza interiore (nel senso di talenti, di vocazioni, di ispirazioni) che un allievo porta con sé. Farlo in un'altra lingua, lui sottolinea, significa usare un codice nuovo per illuminare aspetti di sé. Se ciò fosse possibile, qual è l'atteggiamento che un docente dovrebbe avere?

EG: Credo che il docente debba essere in grado di unire le competenze didattiche a una profonda comprensione psicologica di sé e degli studenti, creando un approccio educativo olistico. Empatia, apertura, flessibilità didattica, stimolo alla riflessione e promozione dell'autonomia devono essere presenti nella valigetta del pronto soccorso emotivo del docente.

Stiamo attraversando un periodo di profonda crisi identitaria e di valori, la parola felicità desta stupore, quando invece è la materia prima del benessere e allontana lo stress.

La creazione di un ambiente accogliente e inclusivo che permetta a ciascuno studente di esprimere la propria unicità, utilizzando approcci creativi e personalizzati con la nuova lingua come strumento di introspezione e crescita personale, favorisce un apprendimento autonomo, il dialogo interiore e una maggiore consapevolezza di sé.

MD: Paolo, proprio qualche settimana fa, parlavamo del potere trasformativo dello studio di una lingua straniera e tu dicevi, giustamente, che mediante la lingua decostruiamo e ricostruiamo un modo di comunicare, e la nostra identità è intrinsecamente legata alla comunicazione. Imparare una nuova lingua ci consente di scoprire possibilità espressive che vanno oltre i limiti imposti dai codici già noti, permettendoci di esplorare nuovi aspetti di noi stessi o rimodellandoli con una nuova libertà. Si tratta di integrare la propria storia e il proprio vissuto in un'esperienza più ampia, acquisendo così una nuova identità. Facevamo l'esempio di quanto ci si possa sentire diversi nel parlare una lingua straniera rispetto alla propria: il cambiamento avviene perfino nella voce, che si modula suoni nuovi e differenti. Proprio per questo, il nuovo codice linguistico diventa uno strumento prezioso nell'esplorazione del proprio mondo interiore.

In questo processo credo che l'insegnante debba essere una sorta di Socrate, un facilitatore maieutico che, proponendo strumenti, stimolando domande, accompagna gli studenti nel loro percorso senza imporre schemi predefiniti.

I docenti spesso sono oggetto di pressioni: il programma da seguire, la valutazione, orari prolungati, questioni burocratiche da sbrigare, e così via. Tutto questo può generare *burnout*. Cosa dire a un collega che rischia l'esaurimento di forze e di energie?

EG: A un collega in difficoltà direi: prenditi cura di te stesso. Riconosci i tuoi limiti e concediti pause rigeneranti. Non sei solo, condividi le tue preoccupazioni e cerca supporto. Ricorda che il tuo benessere è la base per un insegnamento efficace e per costruire relazioni significative con i tuoi studenti. Prenditi il tempo per riflettere, ricaricarti e ritrovare l'energia necessaria per continuare a fare la differenza. Il benessere inizia sempre da noi stessi. Educarci al benessere è essenziale per trasmettere non solo contenuti accademici, ma anche valori di vita. Se arriviamo in aula stanchi, stressati o esausti, difficilmente possiamo avere un impatto positivo sugli studenti. Viviamo in un'era di fretta, dove spesso non ascoltiamo o osserviamo chi abbiamo di fronte, e noi docenti non ne siamo esenti. Prendersi cura di sé significa soddisfare progressivamente i bisogni fisiologici, di sicurezza, di appartenenza, di stima e di autorealizzazione, secondo la piramide di Maslow.

L'educazione emotiva, fondata su teorie quali intelligenza emotiva, intelligenze multiple, psicologia positiva e neuroscienze, mira a potenziare didattica, apprendimento e benessere socioemotivo. È cruciale ripensare alle pratiche educative e al benessere dei docenti, poiché un equilibrio emotivo solido è la base per trasmettere conoscenze e valori in modo efficace. Prenderci cura di noi stessi, studiare e dedicare tempo al miglioramento personale sono elementi essenziali per crescere come individui e influenzare positivamente gli altri.

MD: Mi ripeto, ma direi loro che bisogna fermarsi per respirare, per riconnettersi con se stessi. Fare una pausa consapevole è un atto di gentilezza verso di sé e un modo per ritrovare equilibrio e serenità. Ricorderei il valore della relazione, non solo con gli studenti, ma anche con i colleghi: costruire relazioni autentiche può fare la differenza. L'unione e la collaborazione possono alleggerire il peso che ognuno porta sulle spalle. Li inviterei, poi, a riconnettersi alla motivazione originaria che li ha spinti a diventare insegnanti, a riscoprire il significato profondo del loro ruolo.

Soprattutto li spronerei a far sì che la loro creatività non si spenga perché soffocata da piani di lavoro inutili o dal sovraccarico amministrativo, perché il fuoco creativo è la vita stessa.

Insomma, insisto, benché in certi contesti educativi non debba essere facile, occorre sempre riportare al centro il valore e la bellezza del processo educativo.

Sempre Starnone, che ho già citato, sostiene che noi insegnanti dobbiamo diventare esseri "straordinari". Lo so che, detto così, sembra un ulteriore peso sulle spalle di una categoria affaticata oppure suona a invito poetico ma irrealizzabile,

però cito direttamente le sue parole per far capire l'importanza di questa "straordinarietà" come unica forma di salvezza: *"Nessuno ne può più del lavoro ordinario. Ne abbiamo le scatole piene. L'insegnante ordinario ha colmato la misura. Dobbiamo dimostrare una straordinarietà non subordinabile, non irreggimentabile, indispensabile, sovversiva. Dobbiamo pretendere ciò che occorre per una scuola d'alto profilo e lavorare a far interagire e governare in noi e nei nostri allievi dottrine, culture, conoscenze esistenziali. Solo così non moriremo tutti [...]".*

Che ne pensate dei modi in cui vengono prima formati e poi reclutati gli insegnanti nella scuola in generale? C'è qualcosa che cambiereste?

EG: Nella formazione iniziale, sarebbe utile includere moduli dedicati alla gestione dello stress e al mantenimento dell'equilibrio psicofisico e l'integrazione di pratiche per il benessere: corsi di aggiornamento su temi come la gestione delle emozioni, la comunicazione efficace e il benessere personale.

Introdurre un periodo di affiancamento o *mentoring*, con particolare attenzione alla autoregolazione emotiva e alla creazione di un clima positivo in classe, potrebbe facilitare l'inserimento dei nuovi docenti. La formazione e il reclutamento degli insegnanti in Argentina devono affrontare numerose e complesse sfide significative che riguardano sia la qualità dell'istruzione che il benessere degli educatori. Sebbene la formazione degli insegnanti si sia tradizionalmente concentrata sugli aspetti accademici e pedagogici, è fondamentale incorporare le competenze socio-emotive e le strategie di *self-care* per promuovere un ambiente educativo più sano ed efficace.

MD: Mi sembra che la formazione e il reclutamento degli insegnanti siano argomenti che si discutono da sempre, ma la situazione, anziché migliorare, peggiora. Innanzitutto credo che, prima di parlare di come selezionare i docenti, bisognerebbe affrontare seriamente la questione della valorizzazione economica del loro lavoro. Il ruolo dell'insegnante è fondamentale per la società, specialmente nell'istruzione obbligatoria, eppure i docenti continuano a essere tra le categorie meno remunerate. Nei nostri paesi conta di più una soubrette o un calciatore, senza offesa a queste due categorie...

Anche la formazione lascia spesso a desiderare. Si tende a concentrarsi su aspetti teorici e tecnici, trascurando competenze cruciali per creare un ambiente di apprendimento positivo e affrontare le sfide relazionali che ogni insegnante incontra, come empatia, comunicazione nonviolenta, ascolto attivo, promozione del benessere psicofisico, tanto per dirne alcune. Certo, mi si dirà che si pone la questione di come valutare le competenze relazionali e umane...

Se guardo, per esempio, al sistema pubblico francese, trovo assurdo che nelle prove del CAPES² per diventare insegnanti di italiano, venga chiesto di effettuare un tema e una traduzione (oltre alla didattizzazione poco chiara nella strutturazione di alcuni materiali didattici). Questo riduce l'insegnamento a una mera abilità tecnica o alla conoscenza di nozioni. Sono problemi che si discutono da anni, senza mai trovare soluzioni concrete.

C'è stato qualche docente nel vostro percorso che ha fatto la differenza?

EG: Molti hanno lasciato un segno: al liceo, una professoressa che mi ha trasmesso sensibilità, ascolto attivo, pazienza e temperanza; all'università, docenti che mi hanno insegnato gratitudine, generosità e rigore intellettuale. Ma i miei maestri sono stati anche le biografie e le storie di vita, fonti di ispirazione e comprensione del mondo. Altri formatori – colleghi, mentori, persino autori di libri – hanno contribuito con esempi di resilienza, umiltà e curiosità, mostrandomi come l'apprendimento continuo e l'empatia siano radici indispensabili per crescere umanamente e professionalmente.

MD: Sì, me ne ricordo almeno tre ed erano persone appassionate a quello che facevano, che si inventavano sempre qualcosa. E si vedeva che avevano a cuore gli studenti. Perché si sente quando l'altro ti interessa, quando gli stai a cuore. Senza bisogno di fare grandi dimostrazioni!

E riguardo alla vostra esperienza di insegnanti, potete condividere qualche aneddoto importante vissuto con gli allievi?

EG: Durante la pandemia, ho radicalmente trasformato le mie lezioni online per renderle più coinvolgenti e significative, integrando la mia formazione come istruttrice di *qi gong*, *mindfulness* e psicologia, con approcci terapeutici di terza generazione come la *Compassion Focused Therapy* (CFT) sviluppata da Paul Gilbert. Questo mix ha arricchito l'esperienza didattica, promuovendo un apprendimento più profondo e consapevole. Così ho ricreato un nuovo clima online di apertura e connessione tra tutti.

In un periodo così incerto ricordo una volta che, dopo le ennesime conversazioni che si accavallavano durante le lezioni online, mi sono detta "Così non ce la faccio!". Era un periodo molto stressante. Ho ridisegnato le mie lezioni online con tecniche

² *Certificat d'Aptitude au Professorat de l'Enseignement du Second degré*: è il concorso nazionale in Francia per diventare insegnanti nelle scuole pubbliche (medie e licei).

per migliorare l'ascolto attivo, mantenere un contatto visivo e dare *feedback* sulla postura o sulla pratica, rendendo l'esperienza più interattiva e simile a una lezione in presenza. Queste pratiche non solo hanno aiutato a gestire lo stress legato alla pandemia, ma hanno anche favorito una maggiore consapevolezza emotiva e relazionale tra noi. È stato un modo per trasformare una situazione difficile in un'opportunità di crescita e connessione. Oggi lo continuiamo a fare anche in presenza.

Una sera a lezione, durante il giro di presentazione, quando una studentessa aprì il microfono apparve il suono di un violino: era sua figlia che stava facendo pratica nella stanza accanto. F., completamente immersa nel suo racconto, non sembrava accorgersene, ma il violino faceva da sottofondo alla sua narrazione, creando una sorta di colonna sonora improvvisata. Decisi di trasformare la situazione in un esercizio di *mindfulness*: "Bene, ragazzi, concentriamoci sui suoni intorno a noi. Chi riesce a distinguere la melodia del violino? Proviamo a sincronizzare il ritmo delle nostre parole con quello della musica".

La classe ha iniziato a ridere, ma si è anche concentrata, cercando di ascoltare attentamente. F., finalmente consapevole della situazione, ha sorriso e ha detto: "Ah, è mia figlia! Sta provando per il suo concerto virtuale."

Ho proposto un ulteriore passo: "Proviamo a fare un gioco: ognuno di voi deve raccontare un momento della giornata, ma cercando di modulare la voce in base al ritmo del violino. Chi ci riesce meglio?"

La lezione si è trasformata in un'esperienza divertente e creativa, con i partecipanti che cercavano di sincronizzare le loro storie con la musica. Alla fine, abbiamo riflettuto su come i suoni ambientali possano diventare parte integrante della nostra esperienza, anche in situazioni impreviste.

MD: Non mi viene in mente un aneddoto in particolare. Ti direi quando, al termine di un corso o di un laboratorio, qualcuno ti ringrazia in modo sincero e spontaneo, dicendoti che non si è accorto del tempo che passava o che ha imparato qualcosa di importante su cui non aveva mai riflettuto. In generale quei momenti in cui ti rendi conto che una lezione (o una semplice un'attività) ha davvero fatto stare bene gli altri... Questo per me è ciò che dà valore alla mia scelta di essere insegnante.

In qualità di formatrici quali sono gli obiettivi che vi ponete nel condurre un corso di formazione?

EG-MD: Innanzitutto ci sembra importante trovare un equilibrio tra teoria e pratica. Abbiamo osservato per anni che corsi troppo teorici rischiano di annoiare, lasciando i partecipanti senza strumenti concreti da portare in classe. Dall'altro lato,

corsi esclusivamente pratici, in cui i docenti vengono presi per “pappagallini”, con pacchetti di attività preconfezionate da applicare pedissequamente, sono inutili perché non portano a un reale cambiamento delle prassi didattiche. Per evitare questi estremi, i corsi devono offrire un contesto teorico solido che dia significato alle strategie proposte e, insieme, momenti di sperimentazione che permettano ai docenti di adattare e personalizzare le idee al loro contesto e di valorizzarne l'autonomia.

Ovviamente, dovrebbe essere evidente da tutto quello che abbiamo detto finora, crediamo nella co-creazione del sapere, per cui ogni partecipante diventa parte attiva del processo, mediante il dialogo, il confronto e la riflessione.

Infine, potete condividere qualche vostro progetto futuro?

EG: Continuare con questo progetto volto a sostenere i docenti di italiano LS attraverso il potenziamento delle competenze psicosociali ed emotive e il benessere integrale, affrontando sfide come *burnout* e sedentarietà — realtà che conosco bene e che mi spingono ogni giorno a studiare e formarmi per offrire strumenti sempre più efficaci e rispettosi delle esigenze della nostra professione, radicati nel modello *Life Skills* e nella neurobiologia delle emozioni.

Con Manuela, in silenziosa armonia, coltiviamo un cammino condiviso per accompagnare i colleghi docenti verso un'aula che respiri serenità e collaborazione. Lavoriamo a distanza, unite dal desiderio di seminare benessere interiore e relazionale, trasformando il docente in custode di uno spazio accogliente dove fioriscano competenze emotive, resilienza e qualità didattica — in sintonia con approcci didattici e teorici che intrecciano cuore, mente e insegnamento consapevole.

MD: Al di là della stretta collaborazione con Erika, su cui non mi ripeto perché ha spiegato tutto lei meravigliosamente, vorrei continuare a diffondere Italiano Zen e pubblicare un libro che raccolga tutto il percorso di yogaMente.

RIFERIMENTO BIBLIOGRAFICO

STARNONE D., 1995, *Solo se interrogato. Appunti sulla maleducazione di un insegnante volenteroso*, Feltrinelli, Milano.