

COMUNICARE SENZA VERGOGNA. ATTIVITÀ DIDATTICHE SULL'IMPERATIVO

di Gioia Caminada

ABSTRACT

La comunicazione è prima di tutto un processo sociale e affettivo. Per questo, l'aspetto emotivo e sociale dell'apprendimento di una lingua straniera non dovrebbe essere mai tralasciato. Nel percorso che presento, utilizzato con un gruppo di apprendenti adulti di livello A2 a Melbourne, Australia, ho utilizzato l'adattamento del decalogo della scienziata sociale Brené Brown "Dieci suggerimenti per vivere con tutto il cuore" sia per presentare il tempo verbale dell'imperativo, che per stimolare una riflessione circa gli aspetti emotivi e sociali dell'apprendimento di una lingua straniera. Questo tipo di riflessione ha il potenziale di accrescere l'autoconsapevolezza emozionale dello studente e di aiutarlo quindi nel suo processo di apprendimento. Più siamo consapevoli delle nostre emozioni, infatti, più le nostre menti si possono aprire ad altri tipi di apprendimento. L'insieme delle attività, quindi, non ha l'obiettivo di sviluppare solamente le competenze linguistiche degli studenti, ma anche la capacità di reagire positivamente a sfide e frustrazioni.

1. INTRODUZIONE

Brené Brown è una professoressa e ricercatrice di scienze sociali all'università di Houston che da anni studia i temi della vulnerabilità, del coraggio, dell'autenticità e della vergogna.

Le attività proposte si sviluppano attorno al decalogo "Dieci suggerimenti per vivere con tutto il cuore", estratto dal libro *I doni dell'imperfezione. Abbandona chi credi di essere ed abbraccia chi sei davvero* (Brown 2012), e da me adattato per apprendenti di livello A2. *I doni dell'imperfezione* illustra i risultati delle ricerche di Brené Brown circa le abitudini delle persone che vivono senza soccombere a vergogna e paura, ed abbracciano la propria vulnerabilità. "Dieci suggerimenti per vivere con tutto il cuore" è di particolare interesse sia per insegnanti che per apprendenti di italiano. Non solo si tratta di un testo rilassante, che promuove l'accettazione di sé stessi e degli altri. È anche un ottimo spunto per riflettere con gli studenti circa gli aspetti emotivi e sociali dell'apprendimento linguistico, inclusi imbarazzo e vergogna. Come molti insegnanti sanno, infatti, l'acquisizione di una lingua straniera può essere fortemente ostacolata da fenomeni come il 'filtro affettivo', una difesa psicologica che la mente erge quando l'apprendente è in stato di ansia, ha paura di sbagliare, o teme di mettere a rischio la propria immagine (Krashen 1993). Inoltre, apprendimento linguistico ed

apprendimento intra-personale vanno di pari passo e si influenzano a vicenda (Gardner 1993). I "Dieci suggerimenti per vivere con tutti il cuore" celebrano imperfezione e coraggio, invitando gli studenti a valorizzare i propri sforzi e a non puntare sempre e necessariamente all'eccellenza.

Inoltre, il testo spinge gli apprendenti a riflettere esplicitamente su imbarazzo e vergogna. Le ricerche di Brené Brown dimostrano, tra l'altro, che discutere apertamente di questi temi è essenziale per sconfiggerli. Le attività proposte, quindi, hanno anche l'obiettivo secondario di ridurre il filtro affettivo degli studenti tramite una riflessione esplicita sugli aspetti emotivi legati alle relazioni ed all'apprendimento linguistico. Il percorso può durare da 4 a 7 ore, dipendentemente dal gruppo classe, dal numero di attività che si utilizzano e dallo spazio che si vuol dare alle attività di brainstorming e discussione.

2. AVVICINAMENTO AL TESTO

La prima lezione inizia con un *brainstorming* guidato dall'insegnante sul tema della felicità. Questo permette agli studenti non solo di ampliare il proprio lessico, ma soprattutto di collegare la lezione alla propria esperienza personale, seguendo lo schema tipico del paradigma pedagogico ignaziano: esperienza, riflessione ed azione (DeFeo 2009). Inoltre, attingere dalla propria esperienza personale è particolarmente utile con apprendenti adulti, caratterizzati da un alto livello di indipendenza e motivati attività che rimandano al proprio vissuto personale (Caffarella 2000).

Brainstorming guidato dall'insegnante

*Cosa sono le cose che vi rendono felici? Cosa fate per essere felici?
L'insegnante disegna una mappa mentale alla lavagna e la compila con
le idee degli studenti.*

In un secondo momento l'insegnante propone agli studenti la visualizzazione di alcune foto, con il fine di introdurre il testo.

Avvicinamento al testo

Avete mai visto la persona in queste foto? Secondo voi, di cosa parla il libro qui sotto?



L'insegnante invita gli studenti a condividere le proprie ipotesi e conoscenze. Brené Brown è piuttosto nota, soprattutto in ambito anglosassone. La sua conferenza TED *'Il potere della vulnerabilità'* è tra le più scaricate di tutti i tempi. Se nessuno conosce l'autrice o il libro, al termine del dibattito l'insegnante spiega brevemente che Brené Brown è una professoressa e ricercatrice di scienze sociali all'università di Houston. Dopo dieci anni di ricerche, Brown ha scritto il libro *'I doni dell'imperfezione - abbandona chi credi di essere e abbraccia chi sei davvero'*, che contiene *'Dieci suggerimenti per vivere con tutto il cuore'*.

3. GIOCANDO CON LE IMMAGINI

Le seguenti attività utilizzano immagini per ampliare il repertorio lessicale degli studenti e stimolarne le capacità d'introspezione ed astrazione. Lavorare con le immagini, infatti, stimola l'emisfero destro del cervello, investendo sia le abilità linguistiche dello studente, che la sua sfera affettiva e creativa (Torresan 2005). È importante in questo caso dire chiaramente agli studenti che la domanda che guida l'esercizio è un pretesto - l'obiettivo principale non è indovinare i temi studiati da Brené Brown, ma riflettere sui possibili significati di diverse immagini.

Secondo voi, cosa studia Brené Brown?

Le immagini seguenti illustrano i temi studiati da Brené Brown. In coppia, discutete sulle immagini e scrivete negli spazi tutte le parole che vi vengono in mente - non importa indovinare, ma usare la fantasia.



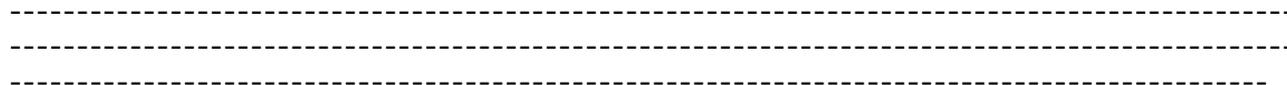
Es. coppia

In coppia, discutete sulle seguenti immagini e scrivete negli spazi tutte le parole che vi vengono in mente:



Es. piccolo, dolcezza...





Al termine dell'attività, l'insegnante inviterà gli studenti a condividere le proprie risposte. Spiegherà poi agli studenti che Brené Brown studia le abitudini delle persone che vivono bene con gli altri (foto 1) e con sé stesse (foto 2). Brown studia anche temi come la vulnerabilità (foto 2 e 3), la vergogna (foto 4 e 5) ed il coraggio (foto 6, 7 e 8). La parola 'coraggio' viene dal latino 'cor' (cuore in italiano). Secondo Brené Brown, avere coraggio vuol dire vivere con il cuore.

4. IPOTESI SUL TESTO

L'insegnante può poi invitare gli studenti a riflettere in coppie sulle abitudini delle persone che vivono bene con sé stesse e con gli altri, e di accordarsi su 5 risposte. L'esercizio introduce l'ascolto e stimola le abilità cooperative e di negoziazione degli studenti.

Cosa fanno, secondo voi, le persone che vivono bene con sé stesse e con gli altri? In gruppo, scegliete 5 abitudini da questa lista:

- *Vanno spesso dal dottore*
- *Dicono sempre di sì*
- *Sono resilienti*
- *Sono belle*
- *Sono vulnerabili*
- *Non sbagliano mai*
- *Ridono, cantano e ballano*
- *Amano con tutto il cuore*
- *Hanno tanti soldi*
- *Cucinano, dipingono o hanno un hobby creativo*

5. ASCOLTO: DIECI SUGGERIMENTI PER VIVERE CON TUTTO IL CUORE – IN ARMONIA CON NOI STESSI E CON GLI ALTRI

L'insegnante avrà registrato il testo a seguire su un supporto adeguato, o, se preferisce, può leggerlo ad alta voce in classe. Il tono della voce sarà pacato e rilassante (la traduzione dei suggerimenti è nostra).

1. Sii te stesso – non importa quello che pensano gli altri

Ogni persona è unica e speciale. Non avere paura di essere te stesso. Accetta i tuoi limiti. Abbi il coraggio di seguire il tuo cuore!

2. Coltiva l'autocompassione: nessuno è perfetto!

Fa' cose nuove e non aver paura di sbagliare. Tutti facciamo degli errori. Fare errori è l'unico modo per imparare.

3. Impara a essere resiliente

Apri il tuo cuore alla vita e accetta gioia e dolore. Il dolore è parte della vita. Senza dolore non c'è gioia.

4. Gioisci e pratica la gratitudine.

Ogni mattina, pensa alle cose belle della vita. Respira a fondo. Medita.

5. Segui l'intuito

Niente nella vita è certo o sicuro. Accetta l'incertezza. Segui il tuo intuito, la tua esperienza, la tua fede e la tua testa.

6. Usa la creatività

Siamo tutti creativi! Cucina, dipingi, lavora a maglia, fa' fotografie, decora la casa, suona uno strumento musicale, balla, canta...

7. Gioca e riposa

Non lavorare sempre. Divertiti quando puoi e dormi quando sei stanco.

8. Prendi la vita con calma

Coltiva la pace e la calma. Respira profondamente. L'ansia è contagiosa, ma anche la calma è contagiosa!

9. Fa' un lavoro soddisfacente

Che cosa ti piace fare? Che cosa sei bravo a fare? Usa il tuo talento dove puoi: al lavoro, come volontario, o tramite un hobby.

10. Ridi, canta e balla

Ridere, cantare e ballare insieme agli altri fa bene alla mente e al corpo. Non devi cantare perfettamente: canta e basta!

In breve, se vogliamo vivere con tutto il cuore, accettiamo i nostri difetti e la nostra vulnerabilità! La vita è bella perché è imperfetta.

Seguono alcune attività per guidare l'ascolto e la comprensione.

Ascolto numero uno: quanti sono e di cosa parlano i comandamenti per vivere con tutto il cuore?

Ascoltate di nuovo i comandamenti e decidete se queste affermazioni sono vere o false:

1. *Fare errori è umano V F*
2. *Non bisogna pensare al dolore V F*
3. *La calma non è contagiosa V F*
4. *Per vivere bene, è importante accettare i propri difetti V F*

Ora recitate il testo a coppie e verificate le ipotesi dell'esercizio 2

6. RIFLESSIONE E DISCUSSIONE

Le seguenti attività stimolano sia una riflessione personale, che discussioni in coppia ed in gruppo sui temi della felicità, dell'imperfezione e della vulnerabilità.

Riflessione personale

Cosa ne pensi di queste regole? Quali sono le regole che segui nella tua vita? Ci sono delle regole che non segui, o che non vuoi seguire? Perché?

Discussione a coppie

Chiedi al tuo compagno:

- *Quali sono le regole che segue nella sua vita, e perché.*
- *Quali sono le regole che non segue nella sua vita, e perché.*

Discussione in gruppo

Voi pensate che sia più importante provare e fallire, o fare tutto perfettamente?

7. GRAMMATICA INDUTTIVA – L'IMPERATIVO

Le seguenti attività sollecitano gli studenti ad indurre la regola dell'imperativo analizzando il testo proposto.

*Nel testo c'è un tempo verbale nuovo, l'imperativo.
Sottolinea tutti i verbi all'imperativo e completa la tabella qui sotto.*

	GIOCARE	RIDERE	GIOIRE - APRIRE
TU			
NOI		<i>Ridiamo!</i>	<i>Gioiamo! Apriamo!</i>
VOI	<i>Giocate!</i>	<i>Ridete!</i>	<i>Gioite! Aprite!</i>

Come funziona l'imperativo negativo? In coppia, completa la tabella con la forma mancante. Attenzione, è nel testo qui sopra.

	CANTARE	RIDERE	GIOIRE - APRIRE
TU			<i>Non gioire! Non aprire!</i>
NOI	<i>Non cantiamo!</i>		<i>Non gioiamo! Non apriamo!</i>
VOI	<i>Non cantate!</i>	<i>Non ridete!</i>	

Nel testo qui sopra ci sono due forme verbali particolari, 'sii' e 'abbi'. In gruppo, prova a completare la tabella dell'imperativo per il verbo essere ed il verbo avere, utilizzando le informazioni date.

	ESSERE	AVERE
TU		
NOI	<i>Siamo!</i>	
VOI		<i>Abbiate!</i>

8. ESERCIZIO DI GRUPPO – IMPARARE UNA LINGUA CON TUTTO IL CUORE

Dopo una fase di *brainstorming* guidata dall'insegnante, gli studenti, a gruppi, scriveranno il loro decalogo per 'imparare una lingua con tutto il cuore'. L'esercizio non solo stimola il riutilizzo dell'imperativo e le capacità di lavoro di gruppo, ma sollecita anche una riflessione sulle dinamiche di apprendimento di una lingua straniera, l'uscire dalla propria zona di sicurezza, il 'buttarsi' in un universo linguistico nuovo e sconosciuto. Gli obiettivi sociali sono quelli di aumentare il livello di tolleranza per errori ed imperfezioni linguistiche da parte degli studenti e di renderli più resilienti di fronte a frustrazioni ed imbarazzi, esplicitando ancora una volta che 'senza errori non si impara!' Al termine dell'esercizio, è possibile proporre agli studenti di creare un

cartellone con il decalogo per imparare l'italiano con tutto il cuore ed appenderlo in classe.

Brainstorming: cosa si deve fare per imparare bene un'altra lingua? Cosa si deve fare per imparare una lingua con tutto il cuore?

In gruppo, gli studenti scelgono 5 regole dalla lista precedente e le adattano come consigli per imparare bene un'altra lingua. E' possibile usare disegni o esempi.

Per esempio, la regola 2:

'Coltiva l'autocompassione: nessuno è perfetto!

Fa' cose nuove e non aver paura di sbagliare. Tutti facciamo degli errori. Fare errori è l'unico modo per imparare.'

Può diventare

'Parla e non aver paura di fare errori!'

Seguono alcune attività supplementari sui temi e sulle strutture linguistiche trattate durante le lezioni.

9. GIOCO LESSICALE

Secondo Brene' Brown, per vivere bene con gli altri e con noi stessi dobbiamo essere vulnerabili. L'insegnante divide la classe in gruppi di 4-5 persone. Ad ogni gruppo viene assegnato il compito di cercare il maggior numero di sinonimi o contrari per la parola 'vulnerabile'. Tempo: 5 minuti.

10. COMPITI PER CASA

Le ricerche di Brené Brown (2016) dimostrano che il modo più potente per sconfiggere la vergogna è identificarne la fonte e parlarne con una persona fidata, o scrivere circa le nostre esperienze imbarazzanti su un diario. Vari studi dimostrano come scrivere in merito alle nostre esperienze negative possa migliorare la nostra salute mentale e fisica ed aiutare a superare piccoli traumi (Philip *et al.* 2002; Parker-Pope 2015). Inoltre, scrivere delle proprie esperienze personali in lingua straniera può aiutare lo studente a sentirsi più a suo agio all'interno di nuovi universi linguistici, come Jumpa Lahiri (2015) illustra brillantemente nel libro 'In altre parole', che descrive il suo percorso di apprendimento dell'italiano. Il seguente esercizio mira ad aumentare l'autoconsapevolezza emozionale degli studenti e a dare loro uno strumento in più per affrontare le emozioni negative relative all'apprendimento di una lingua straniera. Si tratta di un'attività di metacognizione che stimola lo studente a riflettere su ciò che ha imparato e sulle proprie modalità di apprendimento.

*Secondo la ricerca di Brené Brown, il modo migliore per sconfiggere la vergogna è capire da dove viene. Pensa alle situazioni che trovi imbarazzanti quando comunichi in italiano. Cosa succede? Che cosa senti? Scrivi un breve elenco. **Non devi mostrare il tuo testo a nessuno** – questo è un esercizio di autoconsapevolezza.*

Altri compiti per casa tra una lezione e l'altra possono includere:

- La scrittura e condivisione di un breve testo su tre cose che rendono felici gli studenti;
- La scrittura di 5 suggerimenti per vivere 'senza cuore' (usando l'imperativo).

11. CONCLUSIONE

Generalmente gli studenti hanno risposto molto positivamente alle attività. Le occasioni di conversazione stono state particolarmente ricche di scambi e gli studenti vi hanno partecipato in modo rilassato ed aperto. Alcuni hanno condiviso spontaneamente esperienze scoraggianti relative all'apprendimento delle lingue straniere, e questo ha favorito ulteriormente la creazione di un'atmosfera di dialogo ed accettazione. Tuttavia, i temi proposti hanno talvolta creato anche delle piccole resistenze: non tutti amano parlare di emozioni o condividere esperienze negative. L'uso dell'umorismo, sia da parte dell'insegnante che da parte degli studenti, si è rivelato uno strumento eccellente per stemperare l'imbarazzo e stimolare la conversazione.

Lo *humour*, infatti, può portare gli studenti ad accettare ambiguità e difficoltà comunicative, e stimolarne l'apprendimento sociale e linguistico (Sclavi 2003).

L'accettazione e la valorizzazione di ogni aspetto emotivo espresso o condiviso dai discenti è stato un altro strumento importante per l'insegnante, che in questo modo ha potuto favorire la creazione di un clima di accettazione e serenità.

Infine, la condivisione di esperienze personali di imbarazzo e vulnerabilità linguistica da parte dell'insegnante ha stimolato gli studenti a mettersi in gioco a loro volta.

BIBLIOGRAFIA

BROWN B., 2012, *I doni dell'imperfezione. Abbandona chi credi di essere ed abbraccia chi sei davvero*, Ultra, Roma.

BROWN B., 2016, *La forza della fragilità. Il coraggio di sbagliare e rinascere più forti di prima*, Vallardi, Milano.

CAFFARELLA R., 2000, "Developing Effective Learning Programs for Adults", n *Australian Principals Centre Monograph N. 5 - July*, University of Melbourne, Hawthorn Campus.

DEFEO J., 2009, *Old Wine in new Skin: Ignatian Pedagogy, Compatible with and Contributing to Jesuit Higher Education*, Fordham University, New York.

GARDNER H., 1993, *Multiple Intelligences: The Theory in Practice*, Basic Books, New York.

KRASHEN S., 1981, *Principles and Practice In Second Language Acquisition*, Pergamon, Chicago.

LAHIRI J., 2015, *In altre parole*, Guanda, Milano.

TORRESAN P., 2005, "[Lavorare sulle immagini per sviluppare la produzione linguistica](#)", *Bollettino Itals*, 8.

PHILIP M.; ULLRICH P.; LUTGENDORF S., 2002, "Journaling about Stressful Events: Effects of Cognitive Processing and Emotional Expression", *Annals of Behavioral Medicine*, 24, 3, 244-250.

PARKER-POPE T., 2015, "Writing Your Way to Happiness", *New York Times*, 19 Gennaio. [<https://well.blogs.nytimes.com/2015/01/19/writing-your-way-to-happiness/>]. Ultimo accesso 3 Maggio 2017.

SCLAVI M., 2003, *Arte di ascoltare e mondi possibili. Come si esce dalle cornici di cui siamo parte*, Mondadori, Milano.

CREDITI FOTOGRAFICI

Avvicinamento al testo

Immagini 1 e 2 Cynthia Smoot, Flickr, Licenza Creative Commons
Immagine 3 da Giuntialpunto.it

Giocando con le immagini

Immagini 1, 3, 8 e 9 di Gioia Caminada
Immagine 2 Timothy Krausen, Flickr, Licenza Creative Commons
Immagine 4 Stephen Mitchell, Flickr, Licenza Creative Commons
Immagine 5 Joe Gatling, Flickr, Licenza Creative Commons
Immagine 6 Paul Bailey, Flickr, Licenza Creative Commons
Immagine 7 Alex Yudkovsky, Flickr, Licenza Creative Commons