

LA RUBRICA DEI LIBRAI



François Aubineau
Jérôme Peyrat

LA MIA MONTAGNA



METTERSI NEI PANNI DELL'ALTRO

A chi appartiene veramente la montagna nell'albo illustrato di François Aubineau e Jérôme Peyrat? Al pastore o al lupo? Forse non c'è una risposta, o forse la domanda giusta potrebbe essere un'altra: e se entrambi imparassero ad accettare la presenza dell'altro e **condividere** lo stesso spazio che percepiscono come "casa"?

Sviluppare l'**empatia** e imparare a **mettersi nei panni degli altri** è una capacità che va coltivata fin da piccoli. Come fare? A volte basta provare a cambiare **punto di vista** per guardare le cose da un'altra prospettiva...



Allenare il punto di vista attraverso gli albi illustrati

di Stefania Ciocca (libraia)

« Il punto di vista è uno degli argomenti che più mi sta a cuore. Una delle mie immagini preferite, che ricorre sovente quando scrivo e parlo, è quella del professor Keating ne *L'attimo fuggente* che insegna ai suoi ragazzi a cambiare prospettiva.

Perché fermarsi e osservare da un punto di vista diverso aiuta a riflettere, amplia l'orizzonte, **apre la mente**. Bisogna sempre guardare le cose da angolazioni diverse. Tra le tematiche che costituiscono il cuore dei miei (per)corsi, centrale è il percorso su come si può allenare il punto di vista attraverso gli albi illustrati. Cambiare prospettiva, modificare il punto di

osservazione, adottare un punto di vista diverso, è un'abilità che si può allenare. [...]

Perché allenare il punto di vista è un'abilità che va sviluppata prima di tutto **per osservare se stessi**, e poi **per entrare in relazione con gli altri**.

Cosa vuol dire allenare il punto di vista? Allenare il punto di vista, abbracciarne di diversi, vuol dire **sviluppare consapevolezza**. E la consapevolezza è uno strumento fondamentale per avere radici nel mondo. Vuol dire sospendere la presa di posizione per essere imparziali. Almeno per un pochino. Perché guardare a se stessi, a ciò che accade dentro e intorno a noi senza il filtro di un giudizio, di una credenza, di una conoscenza pregressa permette di guardare la realtà in maniera più ampia.

Imparzialità infatti è da considerare nella doppia accezione: sia in quella che indica la sospensione del giudizio, sia quella che indica la globalità: perché la realtà che guardiamo è sempre parziale. Ampliare il punto di vista ci permette di coglierla in maniera meno frammentaria e frammentata. Considerare diversi punti di vista implica il saper ricollocare gli elementi che ci circondano: attraverso la messa in discussione di un'emozione, di un sentimento, di un fatto concreto, di un'opinione. Non significa smontare e distruggere un fatto: vuol dire guardarlo diversamente.

[...] **E gli albi illustrati?** Siamo nel mio mondo, e secondo i miei valori, esiste un albo illustrato per tutto. Ed è possibile allenare il punto di vista attraverso gli albi illustrati. Perché nella loro immediatezza, in quell'accostamento rapido e incisivo di parole e immagini, il mondo può essere capovolto in un lampo.

Attraverso l'ironia, la biografia, la poesia, la semplicità e la brevità il binomio parole-immagini spiazza il lettore con i suoi repentini cambi di prospettiva. L'albo illustrato sembra un libro da bambini. Sembra piccolo, sembra semplice.

Invece io vi consiglio proprio di esplorare i vostri schemi mentali allenando il punto di vista attraverso gli albi illustrati.

Sono **piccoli grandi esercizi di stile** che, attraverso la poesia delle pagine, trasmettono una grande lezione di vita: **guardare oltre**, abbracciare l'orizzonte.

per continuare a leggere: <https://www.stefaniaciocca.it/2020/08/03/il-punto-di-vista-attraverso-gli-albi-illustrati/>



Empatia, ovvero: sapersi “mettere nei panni degli altri”

di L. Guidolin (psicologo-psicoterapeuta)

« Essere empatici richiede 4 doti/abilità/competenze:

1. **Essere capaci di “sentire” quello che l’altro sente, sta vivendo:** siamo empatici se cogliamo/sentiamo le emozioni di chi osserviamo/ascoltiamo.
2. **Assomigliarsi/immedesimarsi senza identificarsi:** siamo empatici se il nostro stato emotivo/affettivo “assomiglia”, è in “accordo” con quello di chi abbiamo di fronte. Se questa condizione/parametro non ricorre o non è rispettato, non si può sempre parlare di empatia, ma perlopiù di reazione emotivo-affettiva.
3. **Le nostre emozioni possono “dipendere” da quelle dell’altro, ma senza confondersi:** siamo empatici anche quando lo stato emotivo/affettivo della persona che osserviamo/ascoltiamo diventa la “sorgente” anche del nostro stato emotivo/affettivo. Si può quindi dire che non è sufficiente che i due stati emotivo-affettivi siano simili, ma in qualche modo devono “trasmettersi” da un interlocutore all’altro, o anche “contagiarsi”. Per esempio: due persone che guardano un film possono provare emozioni simili, senza però che uno provi “sintonia” per l’altro. E questo non rende le due persone empatiche tra loro.
4. **Essere consapevoli che è l’altro che ci fa sentire così:** siamo empatici se siamo consapevoli del legame tra lo stato emotivo-affettivo dell’altro e il nostro. Immedesimarsi nell’altro non equivale a identificarsi con le sue

emozioni, ma percepirle/sentirle, senza tuttavia confondersi (= congruenza). Ad es.,: un bambino che si mette a piangere vedendo un altro piccolo in lacrime non è per forza empatico: molto probabile, infatti, che non sia in grado di capire se il suo disagio è stato “acceso” da quello del compagno, oppure no.

L'empatia si impara durante l'infanzia: “I bambini hanno meno sovrastrutture e quindi si immedesimano meglio negli altri”, spiega Tani. Già nel corso degli anni '50 i coniugi Norma e Seymour Feshbach della University of California a Los Angeles (USA), diedero vita a un programma destinato ad insegnare ai bambini delle elementari a gestire l'apprendimento delle emozioni e dell'empatia attraverso attività ludiche. Ma è sempre possibile rieducarsi alla sensibilità: in questo sono utili molte esperienze adulte, come l'amicizia e la vita di coppia. “Grazie agli amici e al partner impariamo che gli altri possono vivere emozioni diverse dalle nostre di fronte allo stesso evento”, conclude Tani.

per continuare a leggere: <https://www.led-laboratorioeducazionedialogo.it/empatia-ovvero-sapersi-mettere-nei-panni-degli-altri/>



Insegnare ai bambini l'empatia: perché anche la scuola italiana dovrebbe farlo

di Simonetta Tassinari (scrittrice, insegnante di storia e filosofia)

« [...] in Danimarca, è stata introdotta nelle scuole l'**ora settimanale di “empatia”**, con la quale – il termine è mediato dalla psicologia – s' intende

la capacità di comprendere lo stato d'animo altrui e di immedesimarsi nel prossimo per stabilire contatti più sinceri ed efficaci, il che ci renderebbe, in generale, anche più felici e soddisfatti. Durante l'ora di empatia nelle scuole danesi si dialoga, si forniscono informazioni anche personali, si esprime il proprio sé; si assaggia un dolce, ci si apre, insomma, e, mentre si svelano dubbi, paure e conflitti, li si **condivide**.

[...] un'ora così congegnata sarebbe utilissima anche ai nostri bambini e ai nostri ragazzi. Perché "espansivo" non significa automaticamente "attento" a quel che accade nella mente, nell'animo della gente; passare dal soggetto "io" al soggetto "lui/lei/loro" non è così semplice, né immediato; si può essere espansivi e superficiali, espansivi ed egoisti, e non sviluppare, inclini all'individualismo come molti di noi sono (siamo), il **necessario rispetto per le motivazioni degli altri**, siano compagni di scuola o familiari, colleghi o superiori. Quel che ci manca è, molto spesso, lo **scambio**; vogliamo parlare di noi (e tendenza universale è quella di vedere se stessi in una luce più positiva rispetto a come ci vedono gli altri), ma **ascoltiamo distrattamente**, poco interessati, se qualcun altro lo fa di se stesso; poco ci importa, se la nostra casa è tirata a lucido (non certo la mia), che il marciapiede fuori dal portone sia colmo di rifiuti (chi ci si imbatte, s'arrangi); incontriamo bambini che scorrazzano rumorosamente nei ristoranti, lasciati allo stato brado dai genitori forse stanchi o esasperati (l'ho fatto anch'io), bambini che non si curano affatto delle reazioni o del fastidio degli avventori, non li considerano minimamente, altro che empatia, forse perché nessuno ha insegnato loro a immedesimarsi negli altri, una trasposizione che sicuramente favorirebbe il senso del rispetto.

Ma si può davvero insegnare, l'empatia? [...] la capacità di mettersi nei panni degli altri è presente in chiunque (altrimenti non ci capiremmo neppure); e quello che è presente, magari allo stato latente, e privo di riferimenti, si può sviluppare e ampliare, così come si fa con l'educazione alla salute e l'educazione alla cittadinanza. Prevedere anche nella scuola italiana un'ora simile, che potremmo chiamare l'"ora del rispetto reciproco" o, ancora, l'"ora delle competenze sociali" ne farebbe prendere in considerazione il concetto, darebbe importanza a quel che sottintende, senza bisogno di particolari programmi o strutture.

per continuare a leggere: <https://www.illibraio.it/news/dautore/insegnare-bambini-empatia-386821/>

PERCHÉ UNA RUBRICA PER I LIBRAI?



“La Rubrica dei Librai” di MIMebù nasce con l'intento di accorciare (o perché no? annullare) la distanza tra la casa editrice e tutti i librai e le libraie disseminati sul territorio nazionale. Vuole essere uno spazio di **conversazione** e di **condivisione** a partire da temi che animano non solo i nostri libri ma anche i lettori che abbiamo in comune.

Il tempo da dedicare a ciascun nuovo titolo è ristretto e lo è anche lo spazio sulla pagina, dove MIMebù cerca di raccogliere il cuore di ogni preziosa storia avendo a disposizione poche parole.

Vorremmo raccontarvi molto di più, e tanti di voi ce lo domandano. Ecco che “La Rubrica dei Librai” viene in soccorso a questa necessità.

Che cosa offre? **Spunti di riflessione** a partire da articoli, interviste e approfondimenti che MIMebù raccoglie da fonti autorevoli.

A voi librai e libraie la libertà di scegliere se leggere, spizzicare, saltare le pagine oppure anche non leggere, come ci ricorda Daniel Pennac.

Questa è la Rubrica **DEI** Librai, perciò vi appartiene.

Essendo uno spazio di condivisione, vi invitiamo a scrivere a info@mimebu.it per scambiarsi idee e pareri su temi e letture.