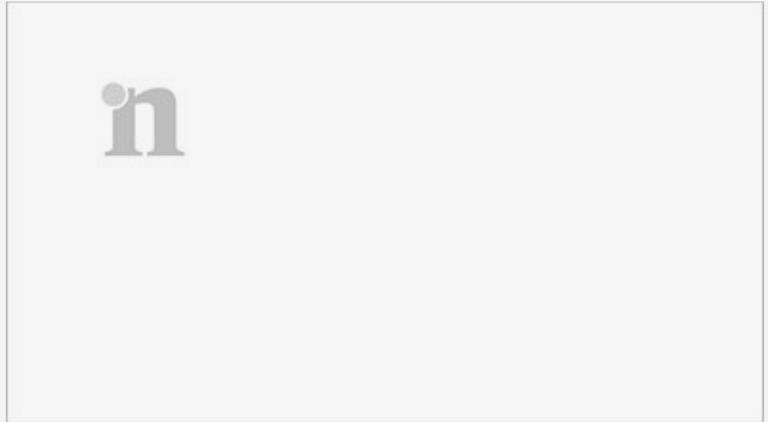




A SPASSO CON I LIBRI

Giancarla Tisselli domenica presenta il libro "Dalla Rabbia alla Gentilezza"



di Redazione

lettura: 4 minuti

lun 21 mar 2022 10:45



 [Ascolta l'audio](#)

Quando siamo stanchi o stressati ci arrabbiamo pensando di ottenere più velocemente ciò che ci serve. Invece la rabbia complica le relazioni: a volte ferisce l'identità di chi la subisce e lascia insoddisfatto di sé chi si è comportato con

prepotenza. È utile riconoscere che forme di maltrattamento psicologico come deridere, criticare, offendere, punire, ricattare sono modalità prevaricanti che vanno sostituite con modi rispettosi: ascoltare, lodare, incoraggiare, riconoscere, comunicare con empatia, dare fiducia. Migliorare i rapporti in famiglia, a scuola, nei contesti sportivi e sociali è possibile. Alla violenza c'è sempre un'alternativa.

Il tema è trattato in maniera approfondita da **Giancarla Tisselli** nel libro **"Dalla Rabbia alla Gentilezza – Educazione ai sentimenti e alle emozioni"** (Edizione Mimesis Milano). Un volume dedicato a genitori, insegnanti, educatori e psicologi, ma anche a coppie che non hanno figli e in generale a chi vuole migliorare le proprie relazioni. Il libro nasce, come scrive l'autrice nella **prefazione**, *"dal sentimento di una bambina che, un giorno, giocando nel cortile di campagna dei nonni, cadde in una pozzanghera, sporcandosi le ginocchia. Avevo tre anni quando mia nonna mi rimproverò: "Guai se cadi ancora!", perché nella valigetta mia madre aveva messo solo un paio di pantaloncini di ricambio, quindi non dovevo sporcare quelli che indossavo. (...) Pensai: "I grandi, quando ci sgridano, non lo fanno perché noi bambini abbiamo davvero sbagliato, ma perché sono nervosi!". In quel momento mi dissi: "Da grande voglio fare la dottoressa dei bambini!"*.

*"Sono flash dell'infanzia che rimangono perché sono collegati al tuo destino, te ne accorgi da adulta – ci racconta al telefono **Giancarla***

Notizie correlate

CALCIO SERIE D

Progresso-Rimini 0-0, il dopogara

di Roberto Bonfantini

VIDEO

A SPASSO CON I LIBRI

Franco Nanetti domenica presenta il suo libro "La guarigione del cuore"

di Redazione

NON È TROPPO PRESTO

Vaccinazioni 5-11 anni. L'appello dei pediatri emiliano-romagnoli

di Maurizio Ceccarini

Tisselli -. *Il destino non l'abbiamo davanti, ma voltandoci indietro. Questo libro è nato dall'idea che alla violenza c'è sempre un'alternativa. Quando mi è stato chiesto dalla scuola di intervenire per aiutare questi bambini bulli e prepotenti, che avevano creato un'atmosfera non idonea all'apprendimento, ho deciso di applicare il metodo di prevenzione e cura "alternative to violence", adottato già da diversi anni dagli psicologi norvegesi di Oslo per gli uomini violenti con le donne. Un metodo che si basa sulla presa di coscienza che la responsabilità della violenza è di chi l'agisce perché non ha trovato un altro modo per esternare la sua rabbia. Ho pensato di insegnare un altro modo di reagire alternativo alla prepotenza e alla prevaricazione, che gli insegnanti e i genitori possono insegnare ai bambini. L'opzione di scegliere un comportamento violento dipende dall'esperienza ereditata: nasce vedendo i comportamenti di altri adulti che utilizzano l'aggressività. Dall'America trent'anni fa ci sono pervenuti metodi di comunicazione assertiva, positiva, empatica, che possono essere utili nelle scuole, nelle famiglie e negli ambienti di lavoro. La comunicazione empatica si basa sui sentimenti e sulle emozioni; infatti dietro comportamenti "arrabbiati" c'è sempre un sentimento: dietro la rabbia ci può essere la paura dell'abbandono, un senso di inefficacia, la paura di non riuscire a farsi capire. Bisogna guardare questo sentimento e vedere che bisogno c'è dietro per poi esprimerlo in modo lucido e gentile, per creare atmosfere non di conflitto ma di comprensione. Dietro c'è il superamento di una mentalità prevaricante e gerarchica, che può essere invece sostituita da una modalità più democratica e rispettosa. Infatti le nostre idee non sono verità, ma strumenti per pensare. Noi non siamo soltanto le nostre idee, ma siamo anche i sentimenti che proviamo, gli affetti, i ruoli: siamo padri, madri, fratelli, sorelle, e abbiamo valore per tutta una serie di differenze che possiamo esprimere per stare accanto agli altri in modo arricchente. È questo il valore delle differenze".*

Nel volume sono indicati **quattro passaggi** "per passare dalla rabbia alla gentilezza: 1. individuo un episodio che mi ha fatto arrabbiare; 2. ascolto e comprendo i sentimenti che ci sono dietro la rabbia; 3. dietro al sentimento ci sono dei bisogni; 4. esprimo sentimenti e bisogni in modo lucido e gentile. Questo metodo l'ho applicato sia nel mio lavoro di psicoterapeuta che nei corsi di formazione di insegnanti e genitori, così come nel progetto della Regione Emilia Romagna "Io mi sento", che è stato sviluppato in Romagna a Ravenna, Cesena e Cesenatico, dove lavora la mia associazione "Psicologia urbana e creativa", rivolto alle donne per riconoscere il maltrattamento psicologico e agli uomini per trovare modalità alternative al pretendere e per imparare la comunicazione empatica. Perché le emozioni sono molto importanti. I conflitti si modificano per esempio quando usciamo dal piano della ragione e andiamo sul piano del sentito: mi sento commossa, rattristata, impaurita... Si parla quindi più dello stato d'animo che delle ragioni. In una famiglia è molto importante che le relazioni siano basate sugli affetti: il contenimento dei bambini è necessario, perché hanno bisogno di avere delle regole, ma può essere un contenimento gentile. L'uso dell'empatia nelle scuole, nelle famiglie, nei contesti lavorativi non è altro che l'uso dell'intelligenza emotiva messa in pratica".

In cosa consiste il progetto "Psicologia urbana e creativa"?

"È un progetto inerente le tematiche della prevenzione della violenza di genere e del femminicidio, perché è tutta una questione di cultura. Il 21 marzo partirà a Cervia un corso, finanziato da Comune e Regione, per aiutare la popolazione a riconoscere il maltrattamento psicologico e a sostituirlo con modalità più idonee per le famiglie. Il femminicidio non è la conseguenza di un raptus, ma arriva dopo tanti anni di maltrattamento psicologico. Riconoscere questi tipi di prevaricazione significa trovare delle alternative e agire in modo rispettoso nei confronti di entrambi i generi".

Giancarla Tisselli presenterà il suo volume domenica 27 marzo alle 17 all'Hotel Villa Adriatica di Rimini (viale Vespucci, 3) nell'ambito della

Meteo Rimini



[LEGGI TUTTE LE NOTIZIE SUL METEO](#)



rassegna “**A spasso con i libri**”, promossa da **Lions Club Rimini Host** e **Associazione Itaca** e condotta da **Carla Amadori**.

Limite di 30 presenze con **Green Pass rafforzato** e mascherina FFP2.

Ingresso gratuito su prenotazione a **segretario@lionsrimini.it**.

Aperitivo conclusivo, su prenotazione, al costo di 10 euro.

La presentazione sarà trasmessa in **diretta sulla pagina Facebook [Lions Club Rimini Host](#)**.



Altre notizie