

# L'ALFABETIZZAZIONE EMOTIVA

a cura di Greta Zanetti

## Che cosa sono le emozioni?

Le emozioni sono una reazione affettiva intensa e di breve durata che avviene in risposta a uno stimolo, interno o esterno, associato a cambiamenti fisiologici e psicologici.

### Come si manifestano?

Le emozioni si manifestano in modo spontaneo e involontario, senza quindi la possibilità di influenzarne la tipologia o decidere il momento in cui devono manifestarsi. Esse si generano in base ai significati e ai valori che ognuno attribuisce a un determinato evento; sono quindi **temporanee** e **modificabili** in relazione a nuovi modi in cui lo stesso fenomeno può essere valutato.

### Aspetti fisiologici delle emozioni

Le emozioni inducono un'**attivazione** dapprima **fisiologica** e, successivamente, **psicologica** (Ruggeri, 1988).

- L'**evento** (esterno o interno) suscita un **effetto**, il quale a sua volta produce l'**attivazione** contemporanea dei **muscoli** e dei **visceri** (per esempio tachicardia, aumento o diminuzione della sudorazione, accelerazione o rallentamento del ritmo cardiaco, cambiamento della tensione muscolare ecc.).
- Muscoli e visceri a loro volta segnalano al **Sistema Nervoso Centrale** di essersi attivati; ciò crea il "vissuto", piacevole o doloroso a seconda dei casi, che viene collegato allo stimolo che lo ha provocato (quando si rischia di essere investiti si prova paura, per reazione si attiva il sistema muscolare che permette la fuga e solo successivamente si associa la reazione all'evitato rischio).
- Dopo una prima fase principalmente fisiologica, il processo emotivo si arricchisce di aspetti di natura psicologica. Il "**vissuto**" **emotivo** diventa un evento corporeo e assume il significato di segnale, che permette di comprendere ciò che si prova (il dolore al petto è la manifestazione somatica della paura causata dal rischio).
- Le **emozioni**, quindi, **inizialmente sono inconsapevoli** e solo **successivamente diventano consapevoli**. Solitamente, l'individuo che prova un'emozione diventa cosciente delle proprie modificazioni somatiche (mani sudate, rossore al viso ecc.) e associa a esse un nome (per esempio paura, imbarazzo ecc.).

Ricerche recenti dimostrano che **in alcuni casi i due processi** descritti **avvengono in parallelo**: è il caso dell'**ansia anticipatoria**, in cui l'aspetto fisiologico è automatizzato, mentre quello psicologico può essere modulato e appreso. Si può avere paura della verifica e manifestare ansia il giorno precedente l'evento; ciò avviene perché si è già vissuta una esperienza simile (non necessariamente la stessa, ma tale da indurre reazioni emotive analoghe) e tale ricordo funge quindi da stimolo interno, che porta all'attivazione fisiologica contemporaneamente a quella psicologica.

### Le emozioni: un processo naturale

In base a quanto descritto, le emozioni dovrebbero essere un processo naturale e innato. Per quale motivo, quindi, sempre più di frequente si parla di "alfabetizzazione emotiva"? Perché è necessario educare alle emozioni?

Riconoscere e comprendere le proprie emozioni, in realtà, non è semplice. I motivi che possono causare delle difficoltà possono essere diversi; di seguito alcuni casi possibili:

- **immaturità** data da una scarsa esposizione a stimoli emotivi (in casa non si parla mai delle proprie emozioni);
- **azioni difensive** verso emozioni che possono essere intese come intollerabili (per esempio apparire indifferenti a eventi dolorosi);
- **mancata accettazione** delle proprie emozioni da parte dell'individuo (per esempio non potersi sentire fragili) e delle sue persone di riferimento (per esempio genitori che non riescono a sopportare il dolore o la rabbia dei figli).

Una corretta percezione, individuazione, comprensione, manifestazione e gestione delle emozioni permette di ottenere un **equilibrio psicologico** migliore e di instaurare relazioni sociali più efficaci. L'alfabetizzazione emotiva è uno strumento utile per far sviluppare risorse necessarie da spendere in ogni ambito di vita.

## L'alfabetizzazione emotiva nella scuola

Un tempo nella scuola non si dava spazio a queste tematiche. Solo a partire dagli anni sessanta del secolo scorso si inizia a dare un valore differente alle emozioni sia come **strumento per agevolare l'apprendimento**, sia come fattore **determinante nelle relazioni interpersonali**. Questo argomento è stato approfondito principalmente da tre discipline: le neuroscienze, la psicologia e la pedagogia.

Quest'ultimo ambito è materia dell'insegnante, il quale può **integrare nella didattica l'educazione alle emozioni** per ottenere risultati più efficaci e appaganti.

L'alfabetizzazione emotiva può essere svolta sin dalla più tenera età se progettata in base allo sviluppo cognitivo dell'individuo. Infatti, è possibile promuovere interventi dal nido d'infanzia e arricchirli per i gradi di istruzione successivi.

### L'intervento

Secondo il CASEL (Collaborative for Academic Social and Emotional Learning), il più importante centro di ricerca mondiale sul tema, le componenti socio-emotive più importanti sono:

- **competenza di sé:** riconoscere le proprie emozioni; individuare e coltivare i propri punti di forza e le proprie qualità positive;
- **consapevolezza sociale:** comprendere i pensieri e i sentimenti degli altri e apprezzare il valore delle differenze umane;
- **gestione di sé:** monitorare e regolare le proprie emozioni; impegnarsi per il conseguimento di obiettivi pro-sociali;
- **capacità relazionali:** stabilire e mantenere relazioni sane e gratificanti basate sulla cooperazione; attivare tecniche di comunicazione efficace; sviluppare capacità di negoziazione dei conflitti e di resistenza alla pressione sociale;
- **prendere decisioni responsabili:** valutare con precisione le situazioni; valutare soluzioni etiche ai problemi in modo da promuovere il proprio benessere e il benessere degli altri.

Le emozioni e le relazioni sono già presenti in classe; occuparsene significa saper gestire aspetti che, se ignorati, potrebbero avere un'influenza negativa sul clima del gruppo e sull'apprendimento. Per questo motivo non è necessario chiedersi se affrontare l'argomento, ma capire come farlo. L'ambito d'intervento dello psicologo e quello dell'educatore potrebbero in alcuni casi avvicinarsi, ma in nessun caso sovrapporsi.

Il lavoro che può svolgere **l'insegnante** è molto ricco, ma dovrebbe avere **confini propri per tutelare gli alunni e l'educatore stesso**. Trovare l'occasione per introdurre l'argomento è quindi possibile in qualsiasi momento, come per esempio riflettendo su come ci si sente quando si legge ad alta voce in classe, che tipo di rapporti possono nascere fra diversi personaggi di un racconto, che emozione si proverebbe nel caso accadesse un evento simile a quello accaduto al protagonista di una storia, e così via.

Gli aspetti su cui soffermarsi, indipendentemente dall'argomento che si ritiene maggiormente calzante per lavorare sulle emozioni, sono solitamente:

- **comprendere** che si sta provando un'emozione legata a un evento specifico e nominarla (trovare il nome adatto);
- individuare il punto o i **punti del corpo** in cui si sente l'emozione che si sta percependo (per esempio, dove sento la rabbia);
- interrogarsi sul **modo** in cui si potrebbe reagire di fronte a certe situazioni e le conseguenze che potrebbero nascere;
- sottolineare il **valore positivo** dell'emozione, qualunque essa sia, anche quella che spaventa maggiormente, come il terrore, o che complica le relazioni, come l'invidia o la rabbia.

L'emozione è da considerarsi come un **dato di fatto**, non ha valore positivo o negativo; ciò che può essere modificato è la **modalità attraverso cui il soggetto la esprime**.

Relazionarsi con i bambini su questo argomento è molto arricchente e permette di acquisire strumenti didattici e educativi adatti al gruppo e ai singoli, per creare un piano di intervento mirato adatto ai bisogni individuali. Per fare in modo che le attività proposte siano ancora più efficaci e gli alunni si sentano maggiormente partecipi, l'insegnante potrebbe esporsi e mostrare anche le proprie emozioni, senza **mai esprimere opinioni sulle emozioni dei bambini o, ancor peggio, rifiutarle o negarle**, ciò per evitare che l'alunno si senta in colpa per ciò che prova e si senta "sbagliato".

Una modalità che inizialmente può essere utile per introdurre il lavoro è quella di **approfondire le emozioni di un personaggio terzo** (il protagonista di una storia o di un esempio di fantasia): ciò permette ai ragazzi di non essere direttamente protagonisti e quindi di sentirsi più liberi di esprimere ciò che pensano e provano; a volte anche utilizzando queste accortezze l'alunno potrebbe non volersi esprimere, in tal caso è sempre bene non insistere.

### Le emozioni degli insegnanti

Quando si affrontano tematiche delicate come quella che si sta trattando è innegabile che **anche l'educatore** possa essere **coinvolto direttamente ed emotivamente nelle dinamiche** che si creano.

Le sensazioni di un alunno possono suscitare reazioni emotive perturbanti e, quindi, provocare al docente la percezione di perdere la "neutralità" nella gestione dell'attività che si sta svolgendo (per esempio, parlando della rabbia, un bambino potrebbe citare un episodio in cui è coinvolto l'insegnante). L'idea di non essere pienamente imparziali può essere anche legata a pregiudizi che si creano nei confronti di alcuni alunni. Tutti noi abbiamo delle idee e delle aspettative nei confronti dei nostri interlocutori e ciò potrebbe influenzare lo svolgimento del compito; per questo, un accorgimento che può essere adottato è quello di chiedersi, prima dell'inizio del lavoro in classe, quali siano le idee preconcepite che si hanno rispetto agli alunni, per poter riconoscere e **"disinnescare" i pregiudizi** qualora si presentino.

Non solo i bambini potrebbero avere timore di mettersi in gioco: anche l'insegnante potrebbe essere reticente a intervenire; ma è importante ricordare le parole di San Francesco di Sales: "Un grammo di buon esempio vale più di un quintale di parole".

Il mestiere dell'insegnante è particolarmente complesso perché, oltre a occuparsi dell'aspetto didattico, che un tempo era di fatto l'unico aspetto di competenza, l'insegnante deve prendersi carico anche delle dinamiche relazionali che si sviluppano con gli alunni, i colleghi e le famiglie.

Un **lavoro sulle emozioni** strutturato e ben gestito non è la soluzione unica per risolvere ogni difficoltà interpersonale, ma può essere di certo una **risorsa aggiuntiva** per semplificare il lavoro e renderlo più appagante.