

Le emozioni educarle per vivere meglio

■ **ALBERTO PELLAI**

Dipartimento di Scienze Bio-mediche dell'Università degli Studi di Milano



Fotolia

Fondamentale nel bambino è un'adeguata alfabetizzazione emotiva.

Emotional literacy is of the utmost importance for the child.

Le emozioni sono il colore della nostra vita. Senza di esse vivremmo in bianco e nero, con la capacità di produrre pensiero ma senza alcuna spinta vitale ed energetica verso gli altri e verso l'esplorazione di nuove esperienze e nuovi territori della vita. Un film, premiato a Cannes nel 2015, lo racconta molto bene. Si intitola *The Lobster* e mostra la vita di uomini e donne *single* che in un mondo distopico devono viverci a fianco, l'uno all'altra, senza però poter contare sulla forza delle emozioni e dell'amore. Possono fare

coppia fissa, ma non possono innamorarsi mai. Si stanno a fianco per un progetto di sopravvivenza, ma non devono e non riescono a nutrire sentimenti d'affetto l'uno per l'altra. Il regista ci mostra persone attanagliate dal grigiore e dalla noia, ma ci fa anche osservare come per gli uomini l'ipotesi di una vita senza il supporto delle emozioni sia praticamente impossibile. Perché, improvvisamente, tra due abitanti di questo mondo utopistico, l'Amore arriva con tutta la sua forza.

1

Le emozioni nel regno vivente

È proprio così: le emozioni sono necessarie per la nostra vita. Ci aiutano a vivere meglio, ci orientano verso le esperienze, le relazioni e le cose che davvero hanno importanza, ci permettono di costruire legami e senso di appartenenza. Non siamo solo noi esseri umani ad emozionarci: anche gli animali più evoluti nella scala filogenetica sono dotati di emozioni. Un esempio: se vivete con un cane, lo vedrete rattristarsi tutte le mattine alla vostra partenza e rallegrarsi tutte le sere al vostro ritor-

no a casa. Se foste padroni di un serpente o di un grande ragno velenoso che conservate da anni in una teca vicino alla porta di ingresso della vostra abitazione, vi rendereste conto, invece, che questi due animali non mostrerebbero mai nei vostri confronti queste manifestazioni affettive. Il che significa che la presenza degli apparati emotivi all'interno del sistema nervoso centrale non è cosa per tutti.

La base del nostro funzionamento emotivo è data dalla capacità di attivare una zona specifica del nostro cervello che, di fronte a eventi della vita e della quotidianità, ci fa reagire, modificando il nostro stato di equilibrio e procurandoci reazioni a livello corporeo. Per esempio, la paura ci spinge alla fuga oppure ci immobilizza e congela, facendoci rimanere immobili nel punto esatto in cui ci troviamo quando essa si attiva e ci travolge. Potremmo quindi affermare che le emozioni si scrivono sia nel cervello sia nel corpo. Una zona del nostro cervello "registra" lo stato di attivazione emotiva e in tempi rapidissimi comporta modificazioni del nostro corpo funzionali e reattive.

Emotions: educating them in order to live better

Emotions are extraordinary answers to the stimuli of reality that colour and therefore give meaning to our experiences. A specific part of the brain of the more evolved living beings is dedicated to managing these reaction mechanisms. The primary emotions are six: fear, sadness, anger, disgust, surprise, happiness. Precisely happiness has always been life's utopian goal. Maybe, in part or just for the moment we achieve this goal when we feel the closeness of those who love us. Nowadays, being constantly connected to virtual reality wears out the emotional balance of young people who are often left alone, in solitude, in a crowd of artificial stimuli. Within the family it is vitally important to understand the need to educate and to be present in order to give the youngster emotional literacy and to bring together the "inside" with the "outside". Schools also must take proper care of "emotional intelligence".

Le sei emozioni primarie

Sono sei le emozioni principali che ci “abitano” fin da quando veniamo al mondo. Tutte e sei queste emozioni ci sono state lasciate in “dono” dall’evoluzione perché ci permettono di vivere meglio e di sopravvivere alle avversità. Sono: paura, tristezza, rabbia, disgusto, felicità, sorpresa. Ognuna svolge un compito specifico nella nostra esistenza. Un compito irrinunciabile al quale è fondamentale affidarsi. La paura si manifesta ogni volta che percepiamo nel nostro ambiente di vita la presenza di qualcosa che potrebbe metterci a rischio. Il ruolo protettivo della paura è fondamentale in età evolutiva, perché permette a bambini e ragazzi di non “mettersi in pericolo” in situazioni rischiose e di avvertire il limite che non deve essere oltrepassato, in situazioni sociali in cui potrebbero farsi male. La tristezza invece si attiva di fronte alle separazioni: un bambino piange quando i genitori escono al mattino per andare al lavoro; tale emozione serve a garantire un dispositivo di “prossimità fisica” con chi lo fa stare bene e lo protegge. Il disgusto invece è l’emozione che ci tiene lontani da ciò che potrebbe avvelenarci la vita. Per l’uomo primitivo serviva a rimanere lontano da serpenti e ragni velenosi, così come da cibo avaria-



Foto:lia

I bambini, da quando nascono e per tutta la prima e seconda infanzia, vivono di emozioni e relazioni.

- *Children, from the time they are born and during their entire first and second childhood, live on emotions and relationships.*

L’adulto, ascoltando il pianto del bambino, deve riuscire a fornire la risposta che calma il bisogno che lo ha attivato.

- *When the adult hears the child crying, must be able to soothe the need that started it.*



Foto:lia

to o intossicante. Oggi il disgusto ha molto più significato in ambito sociale. Le persone “viscide”, ambigue, melliflue ci spingono a rimanere a una certa distanza perché potrebbero essere “velenose” sul piano relazionale. La rabbia è invece l’emozione che si attiva quando abbiamo di fronte a noi un potenziale nemico. In origine serviva a pompare sangue nelle mani e nelle gambe così da essere prestanti in occasione di uno scontro fisico. Oggi, in contesti civili, la rabbia diviene l’emozione dello scontro verbale o del bullismo, della prepotenza o della prevaricazione. La sorpresa ci spinge ad andare a esplorare l’ignoto. Tutto ciò che l’uomo nel corso dei secoli ha scoperto e conquistato è stato reso possibile proprio dal suo desiderio di sperimentare sorpresa e da una motivazione interiore a sfuggire alla noia e alla routine. In età evolutiva la sorpresa dirige verso nuove mete, permette di “buttarsi nella mischia degli amici” e di lasciarsi toccare da sentimenti nuovi e inediti come l’amore e la voglia di mettersi alla prova in nuove competenze e sfide con se stessi. Infine c’è l’emozione più bella di tutte: è la felicità. La viviamo quando accanto a noi c’è una persona che ci ama profondamente e che ci circonda con il suo affetto. Un bambino sperimenta

massima felicità quando è vicino a mamma e papà, quando riceve coccole, quando si trova al centro della loro attenzione e del loro amore. Un adulto invece tocca la quintessenza della felicità nella fase dell’innamoramento, quando il cervello emotivo viene inondato dai neuromediatrici chimici della gioia e ci sembra di toccare il cielo con un dito. L’evoluzione ha “selezionato” questa emozione perché noi viviamo meglio e siamo in grado di sopravvivere con più soddisfazione e salute quando non siamo soli. Le ricerche più recenti ci dicono che la nostra vita da “iperconnessi”, sempre concentrati su ciò che succede in uno schermo, costantemente coinvolti in attività di socializzazione virtuale e a rischio di isolamento sociale, ha causato negli ultimi cinque anni i più alti tassi di depressione e infelicità tra i soggetti in età evolutiva. Si tratta di un monito significativo per noi genitori, che dobbiamo fare molta attenzione a come l’utilizzo continuo e ininterrotto delle tecnologie da parte dei minori e la loro frequente e intensa permanenza in spazi virtuali (dove non sperimentano prossimità fisica con persone in carne ed ossa) potrebbe rivelarsi un boomerang in grado di danneggiare in modo significativo l’equilibrio emotivo funzionale al benessere.

L'educazione emotiva dei bambini

I bambini, da quando nascono e per tutta la prima e seconda infanzia, vivono di emozioni e relazioni. Qualsiasi cosa succeda nella loro vita provocherà intense attivazioni emotive e gli adulti dovranno con pazienza e costanza “entrare” nella mente del bambino, sintonizzarsi con i suoi stati emotivi, riconoscerli e validarli, così da fornire risposte adeguate in grado di generare un senso di calma e tranquillità. Sin dal primo giorno di vita il neonato racconta le sue emozioni con il pianto, che è un linguaggio poco differenziato che l'adulto deve imparare a decodificare e interpretare. Il neonato piange perché ha fame, perché ha sonno, perché ha caldo, perché si è spaventato a causa di un rumore forte e improvviso. L'adulto, ascoltando il pianto del bambino, deve riuscire a fornire la risposta che calma il bisogno che lo ha attivato. Nella ripetizione di questo schema, in cui il bambino vede attivarsi uno stato emotivo e l'adulto gli fornisce la risposta adeguata in grado di contenerlo e superarlo, i soggetti in età evolutiva apprendono i processi di regolazione emotiva. Esperienza dopo

esperienza, mese dopo mese, la regolazione alle loro “emozioni” data dagli adulti fornirà “dall'esterno” un modello che il bambino progressivamente renderà interiore e autonomo, fino a conquistare una tappa fondamentale del suo sviluppo: l'autoregolazione emotiva. Come adulti, non dobbiamo mai trascurare il fatto che per i bambini è di cruciale importanza che noi siamo lì, attenti e partecipi, pronti a rispondere alle situazioni che generano in loro disagio emotivo. Quando i bambini sono travolti dalle loro emozioni, non hanno parole per potercelo raccontare: di conseguenza in loro le emozioni si trasformano in vagiti. Pianti disperati quando il bambino è molto piccolo, azioni aggressive e violente quando invece va a scuola. In parte l'emergenza educativa chiamata bullismo, che in questi anni è diventata epidemica e a volte si manifesta anche nelle scuole primarie, origina da bambini che non sono capaci di gestire in modo funzionale le loro emozioni negative. Perciò in situazioni in cui sono arrabbiati oppure frustrati, si mettono ad agire in modo violento e prepotente, aggredendo i propri compagni, non riuscendo in altro modo a “scaricare” ciò che sta “intasando” in quel momento il lo-

Spetta ai genitori vigilare sull'utilizzo continuo e ininterrotto delle tecnologie da parte dei minori; tale atteggiamento, infatti, è in grado di danneggiare l'equilibrio emotivo funzionale al benessere.

It is up to the parents to supervise the minor's continuous and uninterrupted use of technologies; this behaviour can, in fact, damage the emotional balance necessary to the child's well-being.

ro cervello emotivo. A volte le emozioni inesprese del bambino possono trasformarsi anche in veri e propri sintomi di natura psicosomatica oppure in un ritiro e in un evitamento sociale (il bambino si isola e spera in questo modo che nessuno noti ed entri in contatto con la sua zona di disagio). È solo dentro l'incontro con gli adulti significativi e competenti dal punto di vista emotivo (ovvero genitori ed educatori) che il bambino riuscirà a non rimanere abitante di “un territorio sospeso”, dove la regola implicita dei suoi stati di attivazione emotiva si fonda sul “non detto”. Offrire competenza e disponibilità emotiva a un bambino sin dai primi anni del suo percorso di vita significa fare un notevole investimento sul suo successo evolutivo a 360°. Grazie a un'adeguata “alfabetizzazione emotiva” il bambino si troverà capace di riconoscere ciò che sente, ciò che sentono gli altri, migliorando la qualità della sua vita e delle sue relazioni con il gruppo dei pari. Inoltre, saprà mettere in relazione il suo “dentro” e il suo “fuori”, ovvero le variazioni dei suoi stati interni in funzione di ciò che gli accade nel mondo che è fuori di lui. Ne deriverà una progressiva competenza a saper regolare i propri stati di attivazione



Fotolia

emotiva, grazie alla capacità di riconoscere le emozioni sperimentate, di poterle raccontare e condividere con le persone intorno a lui. A sua volta, l'adulto che lo educa in tale senso diventerà ai suoi occhi un "allenatore" competente al quale affidarsi in ogni situazione di difficoltà. Tutto il tempo dell'età evolutiva, con una particolare intensificazione in pre-adolescenza, è un tempo in cui al soggetto può capitare di sentirsi travolto dalle emozioni, senza riuscire a gestirle. In questi frangenti, il minore rischia di sentirsi perso, solo, sopraffatto dalle richieste che gli provengono dal mondo esterno e interno a lui, incapace di capire cosa gli sta succedendo e perché gli sta succedendo. È quello che succede anche a Riley, la giovane protagonista del cartone *Inside Out*, uno splendido strumento di educazione emotiva che dovrebbero guardare tutti i bambini, ma anche tutti i loro genitori (vedasi il box allegato a questo articolo).

4

L'educazione emotiva a scuola

L'educazione alle emozioni, nella prospettiva descritta in questo articolo, rappresenta uno dei fattori di protezione più importanti per la crescita in età evolutiva. Essa è parte integrante del progetto educativo dei genitori, ma negli ultimi anni è sempre più stata promossa come una componente fondamentale dei progetti di promozione della salute e del benessere da svolgersi a scuola. Nei *curricula* scolastici di educazione emotiva si cercano di potenziare i due modelli di intelligenza che Howard Gardner (1995, 2005) ha incluso all'interno del suo modello delle *intelligenze multiple*, un modello che ha rivoluzionato il modo di pensare alla mente umana e che ha prodotto un grande impatto anche sul "modo di fare scuola" e sullo sviluppo dei programmi scolastici in tutto il mondo. All'interno del proprio modello, Gardner afferma che nelle "molteplici intelligenze" di ogni bambino sono da includere anche:

UN CARTOON PER UN BELLISSIMO VIAGGIO DENTRO AL CERVELLO EMOTIVO



©Walt Disney Co./Courtesy Everett Collection/Mondadori Portfolio

Rabbia, Disgusto, Gioia, Paura e Tristezza in una scena di *Inside Out*, film d'animazione del 2015 distribuito dalla Walt Disney Pictures e diretto da Pete Docter insieme al co-regista Ronnie del Carmen.

Anger, Disgust, Joy, Fear and Sadness in a scene from *Inside Out*, animation film from 2015 distributed by Walt Disney Pictures and directed by Pete Docter together with the co-director Ronnie del Carmen.

Riley è una ragazzina che, in una delle fasi più delicate del suo percorso di crescita, ovvero in pre-adolescenza, si trova a dover fronteggiare un cambiamento di vita che non aveva previsto e che mai avrebbe desiderato. A causa di un trasferimento di lavoro del suo papà deve traslocare, lasciandosi alle spalle amici, scuola e quartiere che conosce da quando è nata, per reinserirsi in una nuova città, a centinaia di chilometri. Riley viene così travolta da molte emozioni che la tengono in scacco e che la fanno stare male. Rabbia e tristezza compaiono di frequente sulla scena, a volte mitigate da felicità, a volte complicate da paura e disgusto. È questa la trama del cartone *Inside Out*, che oltre ad offrire agli spettatori una storia molto coinvolgente, consente di fare un viaggio dentro al cervel-

lo emotivo della giovane protagonista. Infatti, lo spettatore può seguire vari eventi della vita di Riley guardandoli dal di fuori – ovvero mentre accadono – ma anche studiandoli dal di dentro, ovvero osservando cosa succede nella mente della ragazza, in cui le differenti emozioni sono raccontate come se fossero singoli personaggi che compaiono sulla scena e che permettono di comprendere come il nostro cervello cerca di reagire e adattarsi agli eventi avversi che ci capitano nella quotidianità. *Inside Out* è stato scritto e realizzato con la consulenza di un team di neuroscienziati ed è un cartone meraviglioso per aiutare i bambini a comprendere cosa sono le emozioni e come si deve, nel corso dell'età evolutiva, imparare a riconoscerle, validarle, elaborarle e gestirle.

- a) l'*intelligenza interpersonale*, consistente nella capacità di comprendere gli altri e di costruire un modello di relazione interpersonale orientato alla cooperatività;
- b) l'*intelligenza intrapersonale*, intesa come una capacità autoriflessiva rivolta verso l'interno basata sulla possibilità di formarsi un modello accurato e veritiero di se stessi.

Se il nucleo dell'intelligenza interpersonale include la capacità di distinguere e di rispondere ap-

propriamente agli stati d'animo, al temperamento, alle motivazioni e ai desideri altrui, quello dell'intelligenza intrapersonale si affida allo sviluppo di competenze individuali utili per accedere alla conoscenza di sé e dei propri sentimenti e stati d'animo. Queste due intelligenze sono poi confluite nel lavoro di Daniel Goleman, lo studioso che con i suoi libri, che hanno avuto uno straordinario successo di pubblico in tutto il mondo, ha proposto come fondamentale per il succes-



Fotolia

so di vita di ciascuno di noi il concetto di *intelligenza emotiva* da intendersi come «la capacità di motivare se stessi, di persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni, di controllare gli impulsi e rimandare la gratificazione, di modulare i propri stati d'animo, evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare, di essere empatici, di sperare» (Goleman, 1996). L'intelligenza emotiva si

qualifica perciò come una competenza il che implica che può essere sviluppata e educata attraverso un *curriculum* educativo ad hoc e che può perciò avvalersi, in ambito scolastico, di un percorso strutturato, finalizzato ad aiutare il singolo soggetto a «coltivare la crescita» del sapere, saper fare e saper essere a essa associata, così da riuscire a gestire questa dimensione della propria vita intrapsichica

È importante sviluppare, fin dall'infanzia, l'intelligenza emotiva perché ci aiuta a diventare persone e lavoratori migliori.

• *It is important to develop, right from childhood, an emotional intelligence because it helps us become better people as well as better workers.*

L'emozione più bella di tutti è la felicità e la viviamo quando accanto a noi ci sono persone che ci amano profondamente e che ci circondano con il loro affetto.

• *The most beautiful emotion of all is happiness and we experience it when we are surrounded by people that love us deeply and envelop us with their love.*

con maggiore abilità. In base a tale affermazione, gli adulti significativi devono preoccuparsi di sostenere lo sviluppo di competenze emotive nel bambino con cui vivono o lavorano non solo attraverso le normali esperienze della vita di relazione, ma anche con attività opportunamente create e strutturate a tale scopo.

5

Diventare emotivamente competenti

Diventare emotivamente competenti è un bisogno fondamentale di ogni essere umano. Molti ritengono che l'educazione emotiva sia il semplice risultato di un processo di apprendimento per osmosi, che i bambini attuano nei contesti di vita in cui muovono i loro primi passi e in cui trascorrono gli anni della loro prima e seconda infanzia. Del resto, per molti vale il detto che «un bambino impara ciò che vede e ciò che vive». Molti altri sposano il modello del bambino «competente» in base al quale il bambino nasce «competente» e dispone già di nozioni, valori e criteri di valutazione che orientano concretamente la sua esperienza. L'educazione emotiva è invece qualcosa di più: è un progetto che famiglia e scuola devono perseguire in modo competente e congiunto, che, se ben attuato, aiuterà non solo a raggiungere un buon livello di autostima e di felicità personale, ma promuoverà anche un «miglior saper vivere» all'interno del gruppo di classe e del gruppo di amici, facilitando l'acquisizione di quelle competenze che restano poi con noi, per tutto il tempo della nostra vita adulta. 📖

Bibliografia

- H. GARDNER, *L'educazione delle intelligenze multiple. Dalla teoria alla prassi pedagogica*, Anabasi, Milano 1995.
- H. GARDNER, *Educazione e sviluppo della mente. Intelligenze multiple e apprendimento*, Centro Studi Erickson, Trento 2005.
- D. GOLEMAN, *Intelligenza emotiva. Che cos'è, perché può renderci felici*, Rizzoli, Milano 1996.



Fotolia