

## L'importanza dell'alfabetizzazione emotiva

Per le ragioni espresse a proposito dell'educazione ambientale, tra le risorse umane da sviluppare per il rispetto e la salvaguardia del pianeta, l'intelligenza emotiva riveste un ruolo determinante.

Oggi è proprio la neuroscienza che sostiene la necessità di prendere molto seriamente le emozioni. Le nuove scoperte scientifiche sono incoraggianti. Ci assicurano che se cercheremo di aumentare l'autoconsapevolezza, di controllare più efficacemente i nostri sentimenti negativi, di conservare il nostro ottimismo, di essere perseveranti nonostante le frustrazioni, di aumentare le nostre capacità di essere empatici e di curarci degli altri, di cooperare e di stabilire legami sociali - in altre parole, se presteremo attenzione in modo più sistematico all'intelligenza emotiva - potremo sperare in un futuro più sereno.

I nostri studi dimostrano che i figli emotivamente allenati ottengono migliori risultati a scuola, stanno meglio in salute e stabiliscono relazioni più positive con i coetanei. Hanno anche minori problemi di comportamento, e riescono a recuperare più rapidamente dopo esperienze negative. L'intelligenza emotiva che hanno acquisito permette loro di essere più preparati ad affrontare i rischi e le sfide che li attendono nella vita.

Insegnare l'alfabeto delle emozioni per aiutare i ragazzi a diventare giovani uomini equilibrati e sereni... la capacità di leggere e comprendere le proprie emozioni e quelle degli altri. Questo processo è molto simile a quello nel corso del quale si impara a leggere... Analogamente, l'alfabetizzazione emotiva comporta il riconoscimento dell'aspetto e delle sensazioni associati alle nostre emozioni, e in un secondo tempo l'uso di tali abilità per comprendere meglio noi stessi e gli altri. Impariamo così ad apprezzare la complessità della vita emotiva e questo migliora le nostre relazioni personali e professionali, aiutandoci a rafforzare i legami che arricchiscono la nostra vita.

Come non è pensabile e non si pretende che un bambino impari a leggere correttamente e speditamente e a comprendere pienamente il senso di tutto ciò che legge in un solo anno, così non è pensabile e non si può pretendere che un Bambino diventi emotivamente competente attraverso una sola esperienza educativa in tale direzione. E come l'apprendimento della lettura è un processo per impadronirsi delle lettere e dei suoni dell'alfabeto, decodificare parole e frasi, comprendere e apprezzare parole e frasi sempre più complessi, dialogare con un mondo di esperienze e di idee più vasto, che si estende al di là del nostro.

Analogamente il comprendere le proprie emozioni e quelle degli altri è un processo che richiede allenamento continuo finché non diventa un'abilità automatica, come la lettura.

È un processo che ha inizio con la nascita e dovrebbe entrare a far parte, a pieno titolo, nella Scuola, come percorso educativo trasversale, come base comune ad ogni disciplina, a partire dal nido e almeno fino al completamento della scuola dell'obbligo, dalla nascita alla prima adolescenza come minimo.

## L'analfabetismo emotivo e l'importanza della formazione degli adulti

Da Daniel Goleman abbiamo imparato che per analfabetismo emotivo si intende

- la mancanza di consapevolezza e quindi di controllo e di gestione delle proprie emozioni e dei comportamenti ad esse connessi
- la mancanza di consapevolezza delle ragioni per le quali ci si sente in un certo modo
- l'incapacità a relazionarsi con le emozioni altrui – non riconosciute e non rispettate – e con i

comportamenti che da esse scaturiscono.

E ancora dalle sue ricerche sappiamo che esso è diffuso nei bambini, nei ragazzi e nei giovani che studiano, a prescindere dal loro quoziente di intelligenza, e nei giovani che lavorano e negli adulti, anche a prescindere dalla professione esercitata e dal livello culturale raggiunto.

Affinché si possano raggiungere gli obiettivi indicati nei paragrafi precedenti è fondamentale però che gli adulti che hanno a cuore e si vogliono occupare dello sviluppo e della crescita armoniosi del bambino, in funzione anche del rispetto del Pianeta, abbiano fatto propri quei valori, quelle credenze e abbiano sviluppato quelle capacità che desiderano appartengano al modo di essere del bambino: diversamente, ancora una volta, i bambini ascolteranno delle parole vuote, sterili e per questo inefficaci, e modelleranno i vecchi comportamenti incongruenti, contraddittori degli adulti, che proprio per questa ragione non potranno essere chiamati “educatori”

- Cosa sono le emozioni?
- Quello che provo io lo provano anche i “grandi”?
- Se ho paura, sono triste, arrabbiato, allora sono “cattivo”, la mamma e il papà non mi vogliono più bene?
- Non so cosa mi succede...
- non so come si chiama quello che provo...
- Che faccio...?

Questi sono le domande che i bambini si fanno e che non sempre hanno il coraggio di porre agli adulti, ed è con questi interrogativi che gli adulti è bene che facciano i conti, al più presto.

Perché un adulto si ponga in modo corretto dinanzi al mondo interiore delle emozioni del bambino, è bene che interiorizzi un concetto, a prima vista ovvio e banale, ma che non è ancora entrato nel pensare comune e per questo non si traduce, nel quotidiano dell'adulto, in comportamenti coerenti e congruenti con questo concetto stesso:

**Un bambino tanto più è piccolo, tanta meno esperienza ha del mondo e delle reazioni emotive ad esso.**

Per esempio un bambino di quattro anni ha *solo quattro* anni di esperienza, e per giunta le sue esperienze e le sue reazioni emotive sono legate ad un ambiente molto circoscritto – essenzialmente la famiglia – e, quando la frequenta, la Scuola dell'Infanzia. Le esperienze fuori dalla famiglia sono molto limitate.

Confrontiamo adesso le sue esperienze di quattro anni con quella di un adulto – un genitore per esempio – che ne abbia 28, che si muove autonomamente nel mondo e che, oltre alla famiglia che ha formato, ha una famiglia di origine, un lavoro, degli amici, frequenta gruppi (palestra, parrocchia, partiti, sindacati, club, associazioni...) che lo hanno, nel bene e nel male, stimolato emozionalmente: il rapporto è di 1 a 7.

Il genitore – ma potrebbe trattarsi dell'insegnante o di un altro adulto – in questo caso ha un'esperienza emotiva sette volte superiore a quella del bambino: eppure spessissimo, fatte salve le eccezioni, dimentica:

- che il bambino sta sperimentando per le prime volte, o addirittura per la prima volta, quello che si muove emotivamente dentro di lui, in quel momento;
- che il bambino non sa dare un nome a quello che prova e che questo fatto crea in lui un grande disagio:

Fornire ai figli le parole può aiutarli a trasformare una sensazione amorfa, raccapricciante e sgradevole in qualcosa di definibile, e quindi con confini ben precisi, come ogni altro normale elemento all'interno della vita quotidiana... Studi specifici indicano che l'atto di dare un nome alle emozioni ha di per sé un effetto rasserenante sul sistema nervoso, e aiuta i ragazzi a recuperare più in fretta dalle situazioni di turbamento.

- che il bambino non sa come si gestisce, come si controlla, come si supera tutto ciò
- che il suo corpo sta vivendo e che sta facendo vibrare il suo cuore;
- che il bambino si trova smarrito, ansioso, preoccupato di fronte alla vita che scorre

dentro di lui, anche quando a scorrere sono emozioni che gli danno piacere e lo fanno star bene, se sono nuove e/o forti.

Nel bambino si trovano con-fusi, mescolati

- l'emozione che prova
- i suoi comportamenti
- le sue intenzioni
- i suoi bisogni

e quando l'adulto – genitore, insegnante o altro che sia – lo rimprovera in toto (è la cosa più frequente che un adulto fa, indipendentemente da quanto ami il bambino!)

il bambino sente il rimprovero non solo per il comportamento scorretto, ma anche

- per ciò che egli prova,
- per le intenzioni e i bisogni buoni che c'erano dietro il suo comportamento scorretto
- per se stesso nella sua globalità e interezza.

E la confusione, l'incertezza, l'ansia si rafforzano.

La relazione e la comunicazione con l'adulto diventano sempre più problematiche e difficili...

Un siffatto comportamento da parte dell'adulto che pure ama il bambino e sta agendo con le migliori intenzioni di questo mondo, inconsapevole degli effetti del suo agire, nasce da quello che è stato definito "analfabetismo emotivo" e che prescinde dal quoziente intellettivo, dalla cultura, dallo stato sociale, dal lavoro svolto.

Per rendere ancora più chiaro il concetto di sviluppo dell'intelligenza emotiva, semplificando molto, possiamo dire che siamo "emotivamente competenti" – siamo cioè emotivamente alfabetizzati e abbiamo avviato pienamente il processo dello sviluppo dell'intelligenza emotiva – quando:

- conosciamo noi stessi;
- siamo consapevoli delle nostre emozioni nel momento in cui si presentano;
- sappiamo darvi un nome;
- sappiamo accettare pienamente i nostri sentimenti e le nostre emozioni;
- sappiamo comprendere le situazioni e le reazioni che i diversi stati emotivi producono;
- siamo capaci di controllare i sentimenti in modo che essi siano appropriati alla situazione;
- siamo capaci di empatia, capaci cioè di riconoscerle negli altri e di saperci relazionare con esse in modo efficace;
- siamo consapevoli delle nostre risorse e siamo capaci di accedervi per superare gli ostacoli;
- siamo consapevoli dei nostri limiti e ci attiviamo per superarli;
- abbiamo fiducia nelle nostre e nelle altrui potenzialità;
- siamo capaci di percepire il nostro valore e le nostre capacità;
- siamo flessibili di fronte al cambiamento e ci adattiamo alle nuove situazioni;
- sappiamo motivarci e abbiamo ottimismo e prontezza nel cogliere le occasioni.

La vita familiare è la prima scuola nella quale apprendiamo insegnamenti riguardanti la vita emotiva.

stessi e quali saranno le reazioni degli altri ai nostri sentimenti; che cosa pensare su tali sentimenti e quali alternative abbiamo per reagire; come leggere ed esprimere speranze e paure.

Anzitutto, la ricerca indica che quando i genitori riconoscono le emozioni negative dei loro bambini – la rabbia e la tristezza – e li aiutano ad affrontarle, a lungo andare i bambini riescono a regolare meglio le proprie emozioni sotto il profilo fisiologico e a sostenere un comportamento positivo... D'altro canto, quando i genitori ignorano o puniscono i bambini se mostrano tali emozioni, oppure quando si arrabbiano con loro... a lungo andare i figli, sapendo che tali emozioni non possono essere condivise, si chiudono in sé. I bambini diventano così preda di uno

stress nel contempo psicologico e fisiologico, poiché l'emozione permane e pone un ostacolo al crescere di una fiducia di base tra il bambino e gli adulti... Raggiunta l'età di un anno alcuni bambini, quando sono arrabbiati e sconsolati, anziché andare dalla madre evitano il contatto con lei. Sono in preda ad un conflitto tra avvicinare o evitare, che riguarda il contatto fisico ed emotivo. Sappiamo che i bambini afflitti da problemi del genere non imparano a gestire in modo sano le proprie emozioni. [...] uno dei fattori che mettono più a rischio i bambini piccoli è la depressione materna. Le madri con alte percentuali di sensazioni tristi, letargiche e depresse, hanno bambini che in seguito mostreranno percentuali alte di aggressività, di ansia e di depressione... L'elemento cruciale è, in questo caso, che i rapporti durante l'infanzia, segnano il corso del successivo sviluppo sociale-emotivo. La quantità di emozioni positive, per esempio la gioia, nei rapporti durante l'infanzia, è fondamentale per impostare i percorsi cerebrali più corretti. Sappiamo che ogni fase dello sviluppo influisce sullo sviluppo emotivo, e dobbiamo quindi cominciare dall'inizio.