



Figura 1: La Rabbia di Paul Klee

Educazione alle emozioni: che cos'è e come può essere utile non solo ai bambini

Oggi giorno capita spesso di imbattersi in tv o sul web in argomenti che riguardano l'educazione alle emozioni, in particolar modo in riferimento ai bambini, ma, in realtà, che cosa s'intende nello specifico per educazione emotiva? Innanzitutto si riferisce ad una vera e propria alfabetizzazione emozionale, un percorso di conoscenza e formazione alle diverse emozioni e ai loro correlati fisiologici, composto da più fasi come l'“Abc” di qualsiasi altra disciplina o attività che si voglia imparare; ha come obiettivo principale lo sviluppo e/o l'incremento dell'**intelligenza emotiva**, capacità basilare sia della propria regolazione emotiva e comportamentale che di quella altrui, ovvero dell'empatia e conseguentemente di relazioni sociali sane.

“L'intelligenza emotiva coinvolge l'abilità di percepire, valutare ed esprimere un'emozione [...] l'abilità di capire l'emozione e la conoscenza emotiva; l'abilità di regolare le emozioni per promuovere la crescita emotiva e intellettuale” (Salovey P., Mayer D. J. 1990,1997).

Spesso diamo per scontato il fatto di conoscere le emozioni soltanto perché le proviamo e pertanto non sentiamo la necessità di un approfondimento o di un *training* riguardo ai nostri stati d'animo e non si dà loro il giusto peso: ciò può accadere anche per altri motivi, ad esempio perché sono considerati troppo privati o perché si pensa che facciano parte soltanto delle proprie tendenze innate e naturali. Si comincia a dare importanza agli stati affettivi solamente quando, specie, nei bambini, iniziano a manifestarsi problemi di natura comportamentale legati strettamente alla sfera emotiva e che influenzano anche l'apprendimento e viceversa, creando un circolo vizioso difficile da interrompere.

Il primo passo del percorso di educazione emotiva consiste nel conoscere quali e quante sono le emozioni e qual è la loro funzione specifica; vale a dire, più specificamente, imparare a differenziare le cinque emozioni di base (o dette *primarie*) e le loro sfumature (variazioni e intensità) così come i loro correlati fisiologici, ovvero le sensazioni e le reazioni corporee che ognuna di esse suscita. E' importante discriminare quando un'emozione è primaria nel senso che nasce da sé oppure quando è secondaria ad un'altra emozione o a un evento cognitivo come un pensiero, un'immagine, un ricordo, etc.; la circostanza più frequente che si riscontra nella vita quotidiana è che ci si arrabbia e si esprime aggressività dopo che si ha avuto paura in una determinata situazione. In questo caso quindi l'emozione della rabbia diviene secondaria all'emozione di base della paura.

Queste differenziazioni risultano importanti per imparare meglio ad autoregolarsi nelle proprie risposte sul piano affettivo.

Difatti conoscere a fondo il proprio personale modo di risposta affettiva e comportamentale agli stimoli ambientali, osservando e analizzando le diverse situazioni interpersonali in cui si trova (da soli, in gruppo, a casa, a scuola, etc.), rappresenta la premessa per poter gestire adeguatamente le emozioni, specie le più intense, non sentendosi sopraffatti da esse e non tendendo quindi ad evitarle o reprimerle, manifestando spesso comportamenti inadeguati; un altro importante obiettivo da raggiungere è quello di imparare ad accettare l'intera gamma degli stati emotivi.

Il passo successivo è pertanto apprendere o affinare le proprie **strategie di autocontrollo emozionale**, ovvero il modo in cui esprimiamo ciò che proviamo e le reazioni che abbiamo di fronte alle emozioni proprie e altrui. Riconoscere al momento le emozioni che si sperimentano è un primo passo nella regolazione del comportamento affettivo. In questa fase risultano utili esercizi psicomotori, di rilassamento per osservare il proprio corpo e aumentare la consapevolezza delle sue reazioni e quelle degli altri in modo da saper riconoscere le emozioni appena nascono, evitando che raggiungano livelli tali da renderle difficilmente gestibili come nel caso dell'aggressività. Saper interpretare correttamente le emozioni altrui rappresenta, invece, la base dei rapporti sociali e dell'empatia.

Queste conoscenze per un bambino (e, in realtà, spesso anche per gli adulti) risultano tutt'altro che scontate, pertanto accompagnare il suo processo di crescita con un percorso rivolto alle emozioni può essere di grande aiuto: difatti un bambino può spaventarsi ad esempio di fronte ad un'emozione intensa semplicemente perché può sentirsi sopraffatto da essa, non conoscendone bene i riflessi che ha sul suo corpo. In altri termini non sa ancora come ci si sente mentre si prova un'emozione forte e potrebbe rispondere in modo strano o spropositato agli occhi degli adulti.

Con lo sviluppo dell'*intelligenza emotiva* il bambino comincia ad acquisire il concetto secondo il quale è possibile controllare e gestire le proprie emozioni, positive o negative che siano, anche se sono intense, non avendo la percezione che siano incontrollabili e quindi di essere dominato da esse. Inoltre favorire lo sviluppo dell'intelligenza emotiva può essere un importante fattore protettivo nella prevenzione di molti disturbi dell'età evolutiva e adulta.

Dott.ssa M. Luisa Reale
Psicologa - Psicoterapeuta