

A B C della Competenza Emotiva

“Prof., Luigi sta scappando !” lo stavo sistemando gli attrezzi perché avevamo appena concluso le fasi di Istituto dei Giochi Sportivi di Atletica e non capivo cosa mi stessero gridando gli alunni di I A. Raggiunsi di corsa il collega di religione che li stava riaccompagnando a scuola che mi disse: “Ma è una cosa gravissima! Non può mica comportarsi così. Io non lo conosco nemmeno... Nella mia ora esce per le attività alternative”. Subito cercai di raggiungerlo, ma si era allontanato di quasi 200 metri lungo la strada comunale. I due fischi che feci e le urla di richiamo non sortirono alcun effetto. Dopo i suoi scoppi di rabbia non ascoltava più nessuno, era come se entrasse in trans. Così decisi di tornare nel piazzale per prendere l’auto e raggiungerlo con quella. Quando lo affiancai tentai di convincerlo con calma a salire , non poteva tornarsene da solo per un’altra strada. Era pericoloso. Non collaborò affatto, aveva lo sguardo basso e imbronciato come un bambino di 4 anni. Lo trascinai a forza, intimandogli di non muoversi dal sedile senza il mio permesso. Quindici giorni prima avevo assistito ad un altro suo accesso di ira, notando che ancora dopo 20 minuti non si era completamente ripreso. Al termine della mattinata, il collega, agitatissimo, stese la dettagliata nota disciplinare sul registro di classe. Mi informai dalla sorella che frequenta la II se anche a casa ci fossero dei problemi e lei mi disse di sì, ma che il padre non lo rimproverava. Anche alle elementari si erano verificati episodi del genere. La mattina seguente lo chiamai a colloquio con me e gli chiesi cosa era successo. Rispondeva a monosillabi. Più che altro faceva cenni col capo alla mia ricostruzione della faccenda. “Quando ti succede di arrabbiarti non riesci più a fermarti, vero ?- E dopo stai male anche tu. – Lo sai che non ci si può allontanare dall’insegnante e andarsene per il paese da soli ? – Anche a casa ti capita ? E cosa dicono i tuoi ? “La mamma non c’è è tornata in Cina.” – E il papà ? “ Lui non dice niente.” – Ascolta Luigi, adesso io devo scriverti una nota che farai firmare a tuo papà e gli racconterai anche quello che è successo a scuola ieri. Ti metto anche il mio numero di cellulare e tu gli dici di chiamarmi perché gli devo parlare. Quando può venire ? Il mercoledì o il giovedì alle 13 ? “No, Lavora fino alle 22”. Rientrati a scuola dopo le vacanze pasquali ho chiesto al ragazzo se aveva raccontato tutto al papà e cosa lui avesse detto. “Niente “. – Come niente ? E quando verrà a parlare con me ? “Ha detto che telefona lui”. In un caso del genere la competenza è sicuramente del servizio sanitario territoriale, ma nel frattempo,

mentre si tesseranno i contatti (convocazione e colloquio col genitore, segnalazione del caso e relativi dubbi se la famiglia si farà carico di accompagnare il ragazzo al ciclo di sedute necessarie) ho deciso di assegnare a Luigi degli esercizi di controllo comportamentale, attingendo alla mie conoscenze relativamente alle dinamiche emozionali.

*Goleman afferma che la parte più arcaica del nostro Sistema Nervoso Centrale (Amigdala) assieme ai lobi pre-frontali possono mettere "sotto sequestro quella razionale". Proprio ciò che succede così di frequente al mio allievo. **E-MOZIONE= QUALCOSA CHE FA MUOVERE** dentro di noi: sangue, muscoli, sensazioni; qualcosa che modifica la nostra visuale delle cose ed il clima che ci avvolge.*

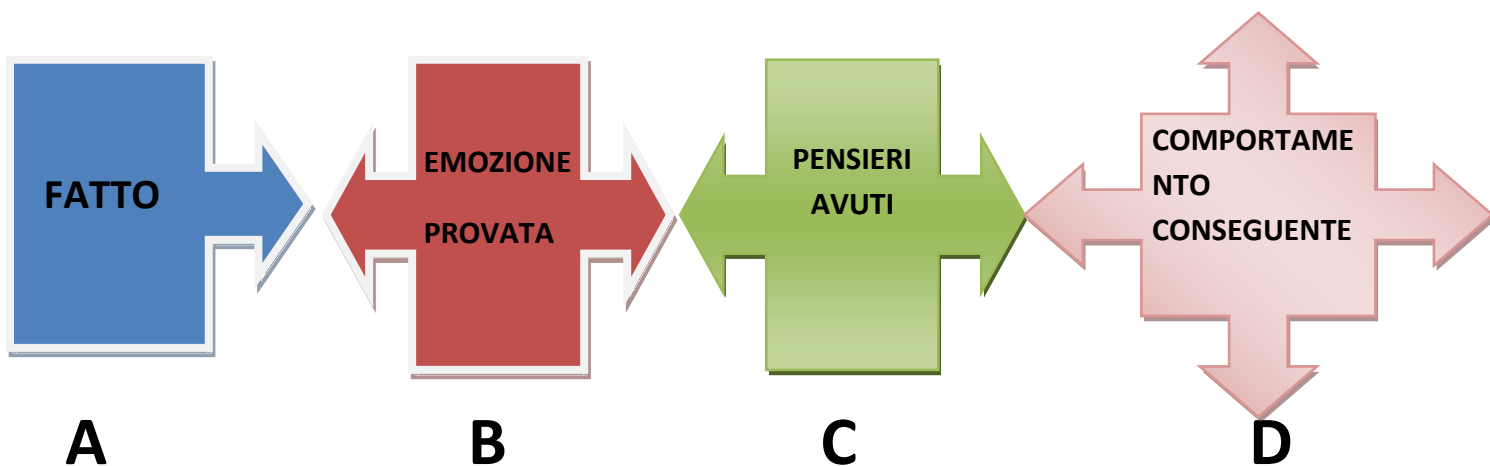
Ciò che succede ai piani più bassi della nostra psiche influenza anche i nostri pensieri: un conflitto relazionale si scarica sul nostro tono muscolare e sulla regolarità di respirazione e battito cardiaco, ad esempio.

G.Perna parla dei mutamenti fisiologici legati agli stati emozionali e già A. Damasio ("L'errore di Cartesio" e "Alla ricerca di Spinoza") aveva identificato le vie somato-sensitive come le strade neurologiche dell'emozionalità.

L'interdipendenza tra emozionalità-corporeità e pensiero è dimostrata da Goleman nel suo lavoro sull'intelligenza emotiva. Nel paragrafo "Armonizzare emozione e pensiero" afferma: *"Le connessioni fra l'amigdala e la neocorteccia sono al centro di quelle che possiamo definire come le battaglie o gli accordi di cooperazione tra mente e cuore— fra pensiero e sentimento.(...) La corteccia prefrontale è la regione del cervello in cui ha sede la memoria di lavoro. Ma i circuiti che connettono il sistema limbico ai lobi prefrontali comportano la possibilità che i segnali di forti emozioni – ansia, collera e simili – creino dei rumori di fondo, per così dire un'elettricità statica neurale, sabotando la capacità del lobo prefrontale di conservare la memoria di lavoro. Ecco perché quando siamo sconvolti diciamo che 'non riusciamo a pensare'; ecco perché una continua sofferenza psicologica può causare delle carenze nelle capacità intellettuali dei bambini, compromettendone l'apprendimento". (1)*

Questa è la ragione per la quale Bloom ha affermato che tra i 3 prerequisiti indispensabili all'apprendimento ci sia l'equilibrio emotivo dell'allievo, mancando quello, manca sia la possibilità di ascoltare con continuità, sia la possibilità di concentrarsi. Ma torniamo ai problemi di Luigi. Mi è sembrato giusto assegnargli uno schema per aiutarlo a gestire i momenti nei quali rischia di essere travolto dal suo stato emozionale. Gli ho spiegato che spesso succede che gli altri dicano o facciano cose che ci fanno arrabbiare e come questo sia normale. Che la rabbia che proviamo è una reazione spontanea che non dipende dalla nostra volontà e, come immediatamente dopo nella nostra testa si presentino dei pensieri ai quali possiamo fare attenzione per cercare di moderare l'intensità della rabbia che proviamo. Io lo

avrei aiutato in questi esercizi, ma lui avrebbe dovuto collaborare quando la cosa gli sarebbe successa nuovamente.



Su A e B non abbiamo possibilità di intervenire, ma su C possiamo riflettere, confrontarci con possibili alternative, abituarci a scoprire quale significato profondo attribuiamo a quell'episodio e cosa le emozioni ci raccontino di noi stessi.

La Terapia Razionale Emotiva educa l'individuo alla consapevolezza dei pensieri che le diverse esperienze suscitano e, dal momento che non è possibile e sano reprimere le emozioni perché scattano in noi in modo involontario in poche frazioni di secondo, indirizza il soggetto ad abituarsi alla coscienza delle reazioni mentali che i sentimenti mettono in moto. E su questi contenuti è possibile intervenire abituandosi a riconoscerli, a trovare possibili alternative ed a mettersi da altri punti di vista. In che modo? Ad esempio utilizzando il **DIARIO EMOTIVO**, cioè ripercorrendo un momento significativo per rivivere le **emozioni** provate, i **pensieri** che si sono dipanati nella nostra mente e le **reazioni che il nostro corpo ha manifestato** per cercare di capire. Il diagramma proposto è una rappresentazione visiva utilizzabile per un primo approccio che consenta uno sincero incontro con se stessi ed è utilizzabile per migliorare le proprie competenze comportamentali.

Ovviamente non ho parlato al mio alunno in questi termini, ma al suo ritorno dalle vacanze pasquali gli ho chiesto se gli fosse capitato qualche altro episodio che avesse causato un'escalation emotiva, ma mi ha detto di no. In fondo erano passati solamente 6 giorni dal martedì della sua "fuga". Allora abbiamo ricostruito le quattro tappe di quel giorno. IL FATTO accaduto era stato un suo richiamo ad un'alunna marocchina perché stava parlando in arabo e lei gli aveva risposto "Vuoi una sberla?" Battendogli con la mano contro il suo zaino. **L'EMOZIONE PROVATA**

era stata la rabbia ed i **PENSIERI** che lo avevano “caricato” erano stati: “Perché mi risponde così ? Se glielo avesse detto un insegnante non avrebbe certo risposto a quel modo. Questo non è giusto !” **IL COMPORTAMENTO** era stato quello di lanciare lo zaino verso di lei e poi di cominciare ad urlare perdendo il controllo. Allora gli ho chiesto cosa gli capitava quando fa così e lui mi ha risposto che subito dopo è come se perdesse completamente le forze, non sente più quello che gli dicono gli altri e anche a casa fa così... Deve andare fuori fino a che non gli passa. Abbiamo concluso il nostro secondo colloquio con queste parole . “Ascolta Luigi, nessuno ti può incolpare per i primi 3 punti (**A – B – C**), perché sono cose che non dipendono da te, ma riguardo al comportamento io non ti perdono, perché quelle cose le decidi tu. Solo che da adesso deve iniziare a riconoscere i primi tre passaggi e devi farlo come un esercizio per migliorare e stare meglio. Anzi appena puoi spiega lo schema al papà e digli di telefonarmi. Martedì prossimo ci troviamo ancora e mi farai vedere cosa hai scritto”.

Su questa linea dell’addestramento della mente al mantenimento del proprio benessere si collocano, oltre alla RET(Terapia Razionale Emotiva), la Logoterapia e l’ascesi buddista che, grazie alla pratica della meditazione, rende il soggetto meno esposto alla rabbia e al desiderio. E’ questo il tema del libro del Dalai Lama e di Goleman “Emozioni distruttive” la conclusione del quale auspica percorsi educativi che indirizzino alla compassione, cioè alla capacità di riconoscere e partecipare delle emozioni degli altri. (2)

Da un po’ di anni mi sto occupando di educazione affettivo-relazionale, sia nella scuola, sia nel volontariato e invito i lettori interessati ad utilizzare il seguente link <http://associazioni.comune.fe.it/index.p...> per entrare nelle sezioni **“Percorsi Educativi”** e **“Vivere in Armonia”** per approfondire tematiche quali :*“Le emozioni ci aiutano”, “Dai sentimenti, ai bisogni, ai valori”, “L’educazione affettivo relazionale: una passione, una palestra, una prospettiva”, “L’arte di vivere insieme”, “Sei seduto su un Tesoro”* (Interazioni Corpo-Mente-Emozioni); o per trovare proposte di **percorsi didattici** di educazione relazionale come *“A scuola di amicizia”* o *“Educare attraverso il gioco”*, nonché a utilizzare la bibliografia allegata. Il dottor G. Ruviero, primario di psichiatria, ha fornito al nostro sito la seguente sintesi:

“Le emozioni sono funzioni della mente spontanee, sono reazioni interiori veloci fisiche e mentali che ci aiutano ad affrontare le situazioni di pericolo o di piacere che viviamo. Esse in confronto con il pensiero consapevole, con il ragionamento, con il

dubbio, con la critica sono più veloci. Provocano una intensa reazione di tutta la persona: prima a livello fisico e solo dopo a livello psichico. Appartengono alle parti più profonde della mente insieme a sentimenti, affetti, stati d'animo, tono dell'umore e agli istinti di conservazione.

In sintesi la mente deve abituarsi a conoscere e a lavorare con queste funzioni interne che sono presenti in modo spontaneo nel corpo e nella psiche per poter agire con rapidità. Infatti esse possono diventare punti di FORZA per agire per affrontare le difficoltà o le esperienze positive. Invece possono essere punti di DEBOLEZZA se la mente non lavora bene con le emozioni. Infatti esse possono durare troppo a lungo e determinare una tensione interna negativa che può anche crescere nel tempo e stabilire un disagio, una sofferenza.

Le emozioni svolgono il compito di orientarci a prendere decisioni e a realizzarle con un' azione e ad esprimerci con un movimento. Sono vicine:

- a) agli istinti di conservazione di sé e alle pulsioni,*
- b) alle sensazioni,*
- c) al sistema nervoso della vita vegetativa, all'ipofisi e al sistema ormonale (adrenalina, serotonina),*
- d) ai muscoli e al movimento,*
- e) alla memoria.*
- f) al pensiero cosciente e razionale,*
- g) alla fantasia.*

Tendono a rallentare il pensiero logico più complesso, critico e attivano un pensiero più semplice e rapido come: generalizzare, immaginare, pre-giudicare, amplificare, ridurre, ecc.

In sintesi le emozioni si attivano per poter scegliere un comportamento in breve tempo tra:

- 1. allontanarsi e fuggire,*
- 2. affrontare e aggredire,*
- 3. avvicinarsi e riprovare piacere". (3)*

Ritengo che una scuola che promuove benessere, previene i conflitti e favorisce l'orientamento di tutta la persona, compresa la sua sfera comportamentale, debba avere tra i propri educatori persone formate anche in ambito psico-pedagogico.

Note

- (1) Goleman D., (96), "Intelligenza Emotiva", Rizzoli, Milano, pag. 47
(2) Dalai Lama – Goleman (2003), "Emozioni distruttive", Milano, Mondadori
(3) Ruviero G. "Le emozioni ci aiutano", "Percorsi Educativi" - "Tematiche psicologiche"
<http://associazioni.comune.fe.it/index.p...>

Bibliografia mirata

- Benasayag M.- Schmit G.**(08), "L'epoca delle passioni tristi", Feltrinelli, Milano
Carkhuff R. (89), "L'arte di aiutare", Erickson, Trento
Goleman D. (96), "Intelligenza emotiva", Rizzoli, Milano
Dalai Lama – Goleman D. (03), "Emozioni Distruttive", Mondadori Milano
Damasio A. (03), "Alla ricerca di Spinoza", Adelphi, Milano
Di Pietro M. (92), "L'educazione razionale-emotiva", Erickson, Trento
Frankl V. E. (74), "Alla ricerca di un significato nella vita", Mursia, Milano
Gendlin E. (01), "Focusing-Interrogare il corpo per cambiare la psiche", Astrolabio, Roma
Perna G. "Le emozioni della mente", "(Biologia del cervello emotivo) S.Paolo 04
D'Alfonso-Garghentini... "Emozioni in gioco" (Giochi e attività per un'educazione alle emozioni), Torino EGA