

ORATORIO ESTIVO

APPROFONDIMENTO PEDAGOGICO SUL TEMA DELLE EMOZIONI



La radice della parola **emozione** è il verbo latino *-moveo*, con l'aggiunta del prefisso *e-*: l'etimologia stessa della parola indica che l'emozione è una tendenza ad agire.

Ma perché si agisce? E da cosa viene provocata questa azione?

Le emozioni sono controllate dall'amigdala, una struttura a forma di mandorla che, insieme all'ippocampo, ha dato origine alla corteccia primitiva del nostro cervello, che funge da archivio delle emozioni. È una delle prime strutture sviluppatesi, in quanto era fondamentale per la sopravvivenza: di fronte ad un pericolo imminente aveva (e ha tutt'ora) il compito di attivare una reazione per salvarsi.

Possiamo quindi definire le emozioni come reazioni a determinati eventi esterni o interni a noi, che si rivelano attraverso **cambiamenti espressivi** (rossore, sorriso, corrugamento delle ciglia, ecc.) e **comportamentali** (urla, pianti, risate, ecc.). Esse hanno, da sempre, contribuito alla crescita e allo sviluppo dell'uomo. Concorrono a formare quella intelligenza emotiva che, affiancata all'intelligenza razionale, permette di entrare a contatto con il mondo e di farne parte in modo attivo.

Ma quali sono le emozioni? Sono numerosi gli studi che tentano di classificarle, ma non si è ancora arrivati ad una risposta univoca. Quello su cui convergono molti studiosi è che esistano delle *emozioni primarie*, cioè emozioni che si sviluppano fin da subito e che sono alla base di tutte le altre.



Paul Ekman, psicologo americano, ha distinto le emozioni primarie in relazione al riconoscimento delle espressioni facciali specifiche. Ha constatato che **paura**, **rabbia**, **tristezza** e **gioia** sono riconosciute in ogni cultura del mondo: questo suggerisce l'universalità di queste emozioni. Accanto a queste, gli studiosi candidano ad emozioni primarie anche la **sorpresa** ed il **disgusto**. Ad ogni emozione sono associate delle sfumature, che rendono più complessa la classificazione, ma non la esauriscono. Ad esempio, come classificare quelle emozioni "miste", come la gelosia, che mescola alla rabbia anche paura e tristezza? Il dibattito è aperto.

In precedenza è stato sottolineato come le emozioni, da reazioni primarie, si siano sviluppate, modificate, attraverso il linguaggio, la cultura, la morale. Questo aspetto è fondamentale per cercare di delineare alcune caratteristiche derivate dalle

ORATORIO ESTIVO

emozioni che possono essere confuse con esse: sentimenti, passioni, motivazioni, valutazioni.



- Con **sentimenti** possiamo definire i vissuti che ognuno coltiva nel processo di tessitura delle relazioni con persone, situazioni o oggetti. I sentimenti sono emozioni integrate con un'elaborazione razionale: sono vissuti in uno spazio, tempo e cultura specifici e personali. I sentimenti sono parte così essenziale dell'esistenza che colorano con la propria qualità ogni momento dell'esperienza, curandone la qualità e talvolta l'unicità.
- Le **passioni** invece sono causa di azioni travolgenti, che lasciano poco spazio alla volontà libera. Esse, come i sentimenti, ci dirigono verso una certa via, che spesso risulta essere incontrollata. La persona è sottoposta alla forza dei vissuti, senza essere padrona di ciò che fa. Di per sé le passioni non sono negative, ma se non si è allenati a reagire ad esse, si corre il rischio di esseme in balia.
- Con il termine **temperamento**, invece, si indica una propensione ad evocare una certa emozione nel corso della vita, che risulta essere la bussola che guida le giornate.
- Con **stato d'animo** si fa riferimento a situazioni emotive più durevoli nel tempo rispetto alle emozioni, ma di minore intensità.

Rispetto alla definizione già data di **emozione**, si può sottolineare inoltre un'altra sfumatura, più lenta ad emergere perché dettata da un pensiero, che sviluppa una certa reazione emozionale. Pensare ad una determinata situazione, o avere una particolare idea su essa, provoca emozioni che possono portare allo sviluppo di **motivazioni**, ovvero stati motivazionali che spingono all'azione e di **valutazioni**, come giudizio delle circostanze, degli eventi e quindi degli oggetti.

Per concludere, sottolineiamo ancora che le emozioni arrivano prima della coscienza e della moralità. La cultura razionale contemporanea è sempre stata contraria a conferire una valenza cognitiva, ma le emozioni non sono un ostacolo alla razionalità.

Ragione e passione sono il timone e le vele della vostra anima navigante. Se le vele o il timone si spezzano, non potrete che beccheggiare e andare alla deriva o restar fermi in mezzo al mare. Poiché se la ragione governa da sola è una forza che imprigiona, e la passione, incustodita, è una fiamma che brucia fino a distruggersi.

Kahlil Gibran

LA CRESCITA: INFANZIA, PREADOLESCENZA E ADOLESCENZA

Le emozioni sono una componente naturale, spontanea e complessa del **comportamento** umano. Ci permettono di parlare dell'uomo, delle sue caratteristiche e di quello che lo costituisce. Sono una forma di **conoscenza** degli



ORATORIO ESTIVO

altri nella relazione e di sé nella consapevolezza dei propri limiti e delle proprie competenze. In tutte le età della vita ci **nutrono** e ci **governano**, anche se sta all'uomo decidere *come* governano.

Esse giocano un ruolo fondamentale nelle diverse fasi di crescita.

Abbiamo detto come l'amigdala, il centro deputato alla gestione delle emozioni, riceve *input* dagli organi di senso prima che siano registrati dalla corteccia prefrontale (la parte del cervello razionale, di controllo). Ciò indica che le reazioni non sono controllate. Questo vale per gli adulti, ma soprattutto per tutte le fasi di crescita, in quanto la corteccia prefrontale si sviluppa solo al termine dell'adolescenza: ne deriva quindi che il controllo delle emozioni risulta essere non solo più difficoltoso, ma anche maggiormente rilevante nel loro modo di rapportarsi con il mondo.

È quella che Siegel chiama **effervescenza emotiva**, cioè la propensione dell'adolescente a vivere attraverso le emozioni. Ciò comporta di avere una maggiore intensità nei vissuti, carica vitale ed entusiasmo, con il rischio che l'emotività prenda il sopravvento causando impulsività, sbalzi d'umore, reazioni accentuate.

Nel nostro tempo estivo, caratterizzato da molte esperienze, che comportano la gestione di numerose emozioni, cosa fare? Innanzitutto essere consapevoli di queste caratteristiche è già un passo importante verso la gestione di diverse situazioni. Un secondo aspetto, ancora più importante, è che questa consapevolezza richiede a ciascuno di noi l'impegno verso una maggiore osservazione, comprensione, gestione delle emozioni proprie e altrui: abbiamo tutti bisogno di sviluppare la nostra **intelligenza emotiva**.

INTELLIGENZA EMOTIVA

Il termine **intelligenza** è sempre ricondotto al mondo del razionale, delle conoscenze scientifiche, della capacità di rielaborare dati. Ma, se pensiamo alla nostra quotidianità, tanti aspetti, dinamiche e situazioni sono gestite dalle nostre emozioni. **L'intelligenza sta proprio nel riuscire a comprendere, dare un nome e gestire le emozioni, le proprie e quelle degli altri.** Le emozioni sono umane, fanno parte della narrazione quotidiana dell'uomo. Se valgono per me valgono anche per gli altri: esse guidano le nostre vicende ed episodi. Non è semplice insegnare ad emozionarsi, ma si può insegnare a **riconoscerle** e **conoscersi**. Iniziando a dar loro un nome.

Già lo psicologo Howard Gardner ha tentato di abbattere il muro della concezione classica di intelligenza, introducendo il concetto di **intelligenze multiple** per indicare tutte quelle abilità, conoscenze, tecniche e modi di essere che potevano essere descritte in diversi ambiti: il movimento, la relazione con gli altri, la relazione



ORATORIO ESTIVO

con se stessi, ecc. L'intelligenza emotiva si dilata e raggiunge tutti questi vari tipi di intelligenze.

Lo psicologo Peter Salovey, nella sua definizione di intelligenza emotiva, includendo le intelligenze personali di Gardner, racchiude queste abilità in cinque ambiti principali che sottolineano le modalità per accrescerla: conoscere e gestire le proprie emozioni, motivazione e autocontrollo, empatia, conoscere e gestire le emozioni altrui.



I. Conoscere le proprie emozioni

Conosci te stesso. Socrate riassume in questa massima il percorso di consapevolezza delle proprie emozioni nel momento stesso in cui esse si manifestano. Essere consapevoli di ciò che si prova porta a non essere schiavi di un'emozione e a riconoscere quando ci sta travolgendo. Conoscere non vuol dire trovare il modo corretto per reagire, ma saper **dare un nome alle emozioni** risvegliate. È quindi un processo di riconoscimento di ciò che si prova, per trovare il nome giusto e, quindi, per iniziare a farle nostre.

Le persone che sono consapevoli dei propri stati d'animo nel momento in cui accadono riescono ad essere più sicuri dei propri limiti. Troviamo invece persone che sono sopraffatte dalle emozioni, incapaci di sfuggire da esse, perché incapaci di riconoscerle. Coloro che, invece, riconoscono le proprie emozioni, ma non fanno niente per modificarle, soprattutto quelle considerate negative, sviluppano un atteggiamento passivo rispetto alla loro gestione.

II. Gestire le proprie emozioni

Una delle virtù cardinali del Cristianesimo è la temperanza. Essa è la capacità di frenare gli eccessi derivati dalle emozioni. L'obiettivo di questa virtù non è sopprimere le emozioni bensì trovare un equilibrio, per dare ad ogni emozione il suo valore e significato.

L'arte di tranquillizzare e confortare se stessi è una capacità fondamentale. Abbiamo ormai ben chiaro che non possiamo contenerle quando veniamo travolti, ma possiamo, in una certa misura, **controllare la durata dell'emozione** stessa. Possiamo quindi influenzare le nostre azioni, in relazione ad una determinata emozione.

Sicuramente i due stati emotivi più difficili da gestire sono la rabbia e l'ansia.



La **rabbia** scatta immediatamente, davanti ad un torto o ad una situazione in cui non siamo d'accordo. L'esplosione di rabbia è un momento difficile da gestire, perché è energizzante, quasi vitale. E più a lungo si rimugina sulle motivazioni, più si trovano "buone ragioni" per essere arrabbiati. Poco efficace risulta essere lo sfogo, perché la rabbia si autoalimenta. Più utile

ORATORIO ESTIVO

invece è tentare di disinnescarla, fermandosi sui pensieri che alimentano questa ira e distrarsi, staccandosi dalla situazione che si sta vivendo. L'**ansia** invece è una conseguenza della preoccupazione, che permette di identificare i pericoli e riflettere su come affrontarli. Quando però diventa cronica e ripetitiva, ecco che si genera. Fondamentale risulta essere il riconoscimento degli episodi che suscitano questa preoccupazione, per non permettere che il potere persuasivo di questo pensiero si sviluppi ulteriormente.



III. Motivazione e autocontrollo

Capire e gestire le emozioni possono diventare motori potenti nella nostra quotidianità. Resistere agli impulsi è forse la capacità psicologica più importante perché tutte le emozioni si traducono in un impulso ad agire. Controllarsi significa rinviare le gratificazioni e trovare le motivazioni per insistere nonostante gli insuccessi.

Ciò che spinge la motivazione è l'**ottimismo**, quell'atteggiamento che impedisce alla persona di sprofondare nell'apatia. Essere ottimisti non significa vedere sempre "il bicchiere mezzo pieno", ma saper riconoscere quali dettagli hanno contribuito ad un fallimento e lavorarci su. I pessimisti si assumono la colpa per l'insuccesso, gli ottimisti partono da quello per capire cosa migliorare.

La massima espressione dell'intelligenza emotiva è il **flusso**, cioè l'incanalamento delle emozioni al servizio della prestazione o di un apprendimento. Quando si sta facendo una cosa così coinvolgente che non si percepisce più lo spazio e il tempo che scorre, quando si è totalmente concentrati in un'attività che non ci si accorge di quello che capita intorno, quando si è totalmente assorbiti da quello che si sta facendo e si perde la consapevolezza di se stessi, quando è la motivazione interiore che guida le nostre azioni, stiamo vivendo quello che lo psicologo Csikszentmihályi ha identificato nel termine **flusso** o *flow*. Ed è quello che capita ai bambini quando giocano, o ad un adolescente o ad un adulto quando sta facendo una cosa di particolarmente gratificante.

IV. Empatia

L'empatia è la capacità di **riflettere su un'esperienza dal punto di vista dell'altro**, tenendo conto che la comprensione dell'altro non sarà mai totale. Bisogna cogliere e sospendere il giudizio, senza confondersi con l'altro: lo riconosciamo come *altro* rispetto a noi e rimaniamo distinti. È la porta che mi fa entrare in relazione con l'altro, nelle sue narrazioni personali.

Raramente si comprende attraverso l'aspetto verbale del linguaggio; la chiave è la comprensione dei canali di comunicazione non verbale: tono di voce, gesti, espressione del volto.

L'empatia non è una caratteristica innata, posseduta da alcuni, ma va allenata. Già dalla prima infanzia i bambini iniziano a provare sentimenti di sofferenza rispetto

ORATORIO ESTIVO

agli altri, prima di rendersi conto della propria esistenza. Il processo di sintonizzazione tra i bambini nei primi mesi di vita e gli adulti di riferimento sviluppa l'empatia.

L'empatia di per sé non è una qualità positiva, in quanto potrebbe bloccare nell'azione, nella reazione (se vedo qualcuno triste e mi intristisco anche io non sarò in grado di aiutare questa persona a superare quel momento). **L'empatia va quindi incanalata verso l'azione.** Non basta capire quello che prova l'altra persona e sintonizzarsi con la sua situazione. È importante avere le risorse per distaccarsi da ciò che si sta provando, senza confondersi con lui, mantenendo però salde le motivazioni e le emozioni che percepiamo, per capire come agire nel miglior modo possibile rispetto alla situazione.

Essa si basa sull'autoconsapevolezza: quanto più siamo aperti verso le nostre emozioni, tanto più saremo in grado di leggere i sentimenti altrui.

V. Gestire le emozioni altrui

Essere in grado di gestire le emozioni altrui è un'abilità fondamentale nelle relazioni. Esso richiede lo sviluppo di due capacità riguardanti le emozioni: l'autocontrollo e l'empatia, ampiamente presentata precedentemente.

Il punto di partenza è esprimere i propri sentimenti, per poter riconoscere e gestire quelli degli altri. Il rischio è quello di minimizzare l'esibizione delle emozioni o di esagerare nell'esprimerle, oppure di sostituire un sentimento con un altro.

Le emozioni, poi, sono contagiose. Il contagio emotivo è determinato da uno scambio a volte implicito, invisibile. La comunicazione avviene non solo a parole, ma soprattutto con i gesti del corpo, atteggiamenti, comportamenti, che ci portano a imitare gli altri con una mimica inconsapevole. Sintonizzarsi sullo stesso stato d'animo permette di entrare in relazione, di instaurare un rapporto.

Coloro che vengono considerati *leader*, che sanno coordinare o trascinare dei gruppi, hanno questa abilità di sintonizzarsi sulle stesse emozioni degli altri, per capire come meglio agire.



Nella nostra esperienza educativa troviamo spesso invece quei ragazzi considerati **antipatici**. Le persone definite così hanno questa caratteristica: non riescono a riconoscere i messaggi non verbali dell'altro e non riescono a sintonizzarsi sul suo stato emotivo per comprendere come sta e cosa prova. Non riescono ad osservare, interpretare e rispondere ai messaggi emozionali e interpersonali. Quindi l'antipatia è il contrario dell'empatia.



ORATORIO ESTIVO

UNA SCELTA DI CAMPO: I TRE PASSAGGI

Le emozioni quindi non sono positive o negative di per sé, ma sono elementi fondamentali per la **formazione** di ciascuno: sono una **porta di accesso** dell'uomo alla conoscenza di sé, degli altri, di Dio.

Esse vanno quindi educate e riconosciute per essere **ridimensionate** e diventare **reali**, non esasperate o strumentalizzate.

La persona è una ricchezza ma si rischia di essere schiacciati nel soggettivismo: serve arrivare al confronto con la **comunità**, con l'altro, il prossimo. Il perimetro soggettivo attaccato ai vissuti emotivi, in cui si rischia di naufragare, è da superare per puntare alle sponde oggettive del **mandato evangelico e fraterno dell'amore**.

Siamo consapevoli che la portata della missione è grandissima. Abbiamo bisogno di esempi, strumenti, possibilità, per mettere in campo quell'educazione emotiva che siamo chiamati a proporci come obiettivo.

Per questo, proponiamo uno schema che permette di sintetizzare al meglio tutti i discorsi presentati, con l'intento che possa orientare l'azione educativa con i nostri ragazzi e ragazze.

1. Provare l'emozione

Innanzitutto è importante far notare come, da una specifica situazione, ognuno può sperimentare un'emozione differente. Proviamo emozioni continuamente, in relazione a ciò che ci capita. L'incontro con gli altri è una fucina di emozioni, legate alla situazione, stati d'animo, relazione, ecc., ed è importante essere consapevoli che ciascuno incontra l'altro con le sue emozioni.

2. Darle un nome

Ma non basta provare un'emozione per comprenderla. Il passaggio più importante è riconoscerla, darle un nome, raccontarla, spiegarla. Abbiamo tutti bisogno di un vocabolario delle emozioni, per poter raccontare agli altri e a noi stessi cosa stiamo provando, cosa sta succedendo in noi, per intuire le motivazioni che portano a scaturire quella determinata emozione.

3. Reagire/agire

Il riconoscere delle emozioni passa non solo dal saperle nominare, ma anche cercare di prevederne i comportamenti, i rischi, le azioni. Molto spesso le azioni delle emozioni sono più volte al *non fare* (ad esempio fermarsi quando la rabbia sta scaturendo), altre invece a riconoscere nelle azioni la spinta e l'impronta delle emozioni stesse.

In sintesi, è impossibile controllare le emozioni, incasellarle. Per questo il focus non è sulla comprensione, ma sulla **descrizione delle emozioni**, quello che ognuno prova rispetto a quelle che provano gli altri, per ascoltare narrazioni e storie che possano metterci in relazione per vivere il mistero dell'altro.



ORATORIO ESTIVO

SPUNTI DI ATTIVITÀ

L'educazione è condizione trasversale alle emozioni e viceversa: non c'è emozione che non sia educativa e non c'è educazione che non sia emotiva.

Proprio per questo, vengono proposti alcuni esempi di attività che possiamo svolgere nelle giornate di Oratorio estivo, per vivere dei momenti in cui mettere al centro le proprie emozioni.

- Partire dalle storie, favole, racconti e chiedere quale emozione ciascun personaggio prova e perché.
- Partire da stimoli visivi (fotografie, grafiche, immagini) o uditivi (canzoni, stralci di film, ecc.) e raccontare quale emozione si prova rispetto a quel particolare stimolo.
- Presentare un cartellone con delle emozioni, rappresentate magari con le emoji, in cui a cerchio i ragazzi scelgono l'emozione provata in quel momento.
- Provare a tenere un diario settimanale delle emozioni di ciascuno, magari colorando le emoji durante un momento prefissato, nel piccolo gruppo.
- Raccontare o scrivere storie su una particolare emozione, descrivere come la si prova, le motivazioni, il momento in cui la si prova, e cosa si fa per viverla o affrontarla. Raccontare anche come gli altri possono vivere quella situazione, quale emozione provano, anche rispetto ad un'azione provocata dalla persona stessa.

Comporre poesie o canzoni, attraverso cui i ragazzi imparano ad esplorare la loro dimensione emotiva, partendo anche da poesie già esistenti o da frasi come punti di partenza comuni.

