

L'intelligenza emotiva

«Iniziò come una discussione da poco, ma si trasformò in un contrasto sempre più grave. Ian Moore, studente all'ultimo anno della scuola superiore Thomas Jefferson di Brooklyn, e Tyrone Sinkler, più giovane, avevano litigato con un amico, il quindicenne Khalil Sumpter. Poi avevano cominciato a tormentarlo e a minacciarlo. Alla fine la situazione esplose.

Khalil, temendo che Ian e Tyrone volessero picchiarlo, un mattino si recò a scuola portando con sé una pistola calibro 38 e, a cinque metri di distanza da una guardia di sicurezza della scuola, sparò a entrambi a bruciapelo, uccidendoli nell'atrio della scuola.

Il fatto di sangue, così agghiacciante, può essere letto come un altro segnale del bisogno disperato di lezioni su come gestire le emozioni, comporre i contrasti in maniera pacifica e imparare ad andare d'accordo. Gli insegnanti, da sempre preoccupati che gli studenti non restino indietro nello studio delle materie scolastiche tradizionali, incominciano a capire che esiste un diverso tipo di lacuna, assai più pericolosa: l'analfabetismo emozionale. E mentre compiono sforzi lodevoli per alzare il livello della preparazione nelle materie scolastiche, questa nuova e inquietante lacuna non viene affrontata nei programmi scolastici regolari¹».

Così Goleman, nel suo best seller, descrive una situazione scolastica americana che forse non sembra molto vicina alla realtà italiana, ma che in verità lascia presagire un inquietante futuro sulle abilità di dialogo, di confronto e di empatia, che interessano gli studenti italiani e quelli del mondo intero.

Si tratta di tematiche che sono invece molto attuali e che anche nelle nuove Indicazioni del 2012, il legislatore italiano per la scuola ha avuto presente. Ciò si evince già dal primo paragrafo "La scuola nel nuovo scenario" in cui si legge: «Le funzioni educative sono meno definite di quando è sorta la scuola pubblica. In particolare vi è un'attenuazione della capacità adulta di *presidio delle regole* e del *senso del limite* e sono, così, diventati più faticosi i processi di identificazione e differenziazione da parte di chi cresce e anche i compiti della scuola in quanto luogo dei diritti di

¹ Daniel Goleman, Intelligenza emotiva, best BUR, 2015 (pag. 373).

ognuno e delle *regole condivise*. Sono anche mutate le forme della *socialità spontanea*, dello stare insieme e crescere tra bambini e ragazzi. La scuola è perciò investita da una domanda che comprende, insieme, l'apprendimento e "*il saper stare al mondo*"».

E più avanti nel paragrafo sulla "Centralità della persona": «Particolare cura è necessario dedicare alla formazione della classe come gruppo, alla promozione dei legami cooperativi fra i suoi componenti, alla gestione degli inevitabili conflitti indotti dalla socializzazione. La scuola si deve costruire come luogo accogliente, coinvolgendo in questo compito gli studenti stessi. Sono, infatti, importanti le condizioni che favoriscono lo *star bene a scuola*, al fine di ottenere la partecipazione più ampia dei bambini e degli adolescenti a un progetto educativo condiviso. La formazione di importanti legami di gruppo non contraddice la scelta di porre la persona al centro dell'azione educativa (...)

Insomma è chiaro che la scuola oltre che luogo di apprendimenti disciplinari, deve essere luogo di crescita sociale e di sviluppo personale. Un luogo in cui si sta bene con sé stessi e si sa stare bene con gli altri.

Per questo motivo si moltiplicano di anno in anno, nelle scuole, i progetti, per lo più seguiti dagli esperti delle Aziende sanitarie e dai centri di consulenza psicologica, che prevedono attività e proposte basate sulla collaborazione, la partecipazione attiva, la empatia, ecc...

Per l'Organizzazione mondiale della Sanità e l'Unione Europea negli ultimi anni la *Life skills Education* è diventata uno degli obiettivi primari dell'educazione, principalmente scolastica, orientata alla conoscenza di abilità fondamentale nella vita di ciascuno, che permettono una strategia di promozione e di prevenzione fondamentale. Già nel 1992, nel Bollettino OMS, si sottolineava l'importanza di introdurre specifici programmi nelle scuole o in altri luoghi deputati all'apprendimento per insegnare ai giovani le *skills for life*.

Le disposizioni dell'OMS affermano che: «...l'inserimento dell'educazione delle *life skills* dovrebbe idealmente riguardare tutte le scuole di vario ordine e grado e lungo tutto l'arco dello sviluppo dello studente a partire dalla scuola materna fino al compimento delle scuole secondarie superiori».

All'interno dell'articolato quadro delle *life skills*², appare una abilità che indubbiamente è alla base della gran parte delle altre: la capacità di gestire le emozioni.

La gestione delle emozioni, tra tutte, è “la capacità di riconoscere, comprendere, regolare ed esprimere in maniera efficace e funzionale i propri vissuti emotivi, non facendosi travolgere da questi ma utilizzandoli come strumenti per scegliere, per agire invece dire-agire sulla base di un impulso emotivo temporaneo. Inoltre, ogni espressione emotiva di un individuo attiva una risposta sociale nell'ambiente circostante: riconoscere e modulare i propri stati d'animo è importante per comprendere gli obiettivi che vengono veicolati dall'espressione dell'emozione (come la felicità e il bisogno di mantenere una prossimità fisica). Una buona conoscenza del proprio mondo emotivo

² L'OMS ha definito un nucleo basilare in cui sono evidenziabili 10 abilità fondamentali. Le definizioni delle *skills*, riprese dal documento dell'OMS, quindi sono:

1. **Decision making** (capacità di prendere decisioni): competenza che aiuta ad affrontare in maniera costruttiva le decisioni nei vari momenti della vita. La capacità di elaborare attivamente il processo decisionale, valutando le differenti opzioni e le conseguenze delle scelte possibili, può avere effetti positivi sul piano della salute, intesa nella sua accezione più ampia.
2. **Problem solving** (capacità di risolvere i problemi): questa capacità, permette di affrontare i problemi della vita in modo costruttivo.
3. **Pensiero creativo**: agisce in modo sinergico rispetto alle due competenze sopracitate, mettendo in grado di esplorare le alternative possibili e le conseguenze che derivano dal fare e dal non fare determinate azioni. Aiuta a guardare oltre le esperienze dirette, può aiutare a rispondere in maniera adattiva e flessibile alle situazioni della vita quotidiana.
4. **Pensiero critico**: è l'abilità ad analizzare le informazioni e le esperienze in maniera obiettiva. Può contribuire alla promozione della salute, aiutando a riconoscere e valutare i fattori che influenzano gli atteggiamenti e i comportamenti.
5. **Comunicazione efficace**: sapersi esprimere, sia sul piano verbale che non verbale, con modalità appropriate rispetto alla cultura e alle situazioni. Questo significa essere capaci di manifestare opinioni e desideri, bisogni e paure, esser capaci, in caso di necessità, di chiedere consiglio e aiuto.
6. **Capacità di relazioni interpersonali**: aiuta a mettersi in relazione e a interagire con gli altri in maniera positiva, riuscire a creare e mantenere relazioni amichevoli che possono avere forte rilievo sul benessere mentale e sociale. Tale capacità può esprimersi sul piano delle relazioni con i membri della propria famiglia, favorendo il mantenimento di un'importante fonte di sostegno sociale; può inoltre voler dire esser capaci, se opportuno, di porre fine alle relazioni in maniera costruttiva.
7. **Autoconsapevolezza**: ovvero sia riconoscimento di sé, del proprio carattere, delle proprie forze e debolezze, dei propri desideri e delle proprie insofferenze. Sviluppare l'autoconsapevolezza può aiutare a riconoscere quando si è stressati o quando ci si sente sotto pressione. Si tratta di un prerequisito di base per la comunicazione efficace, per instaurare relazioni interpersonali, per sviluppare empatia nei confronti degli altri.
8. **Empatia**: è la capacità di immaginare come possa essere la vita per un'altra persona anche in situazioni con le quali non si ha familiarità. Provare empatia può aiutare a capire e accettare i "diversi"; questo può migliorare le Interazioni sociali per es. in situazioni di differenze culturali o etniche. La capacità empatica può inoltre essere di sensibile aiuto per offrire sostegno alle persone che hanno bisogno di cure e di assistenza, o di tolleranza, come nel caso dei sofferenti di AIDS, o di disordini mentali.
9. **Gestione delle emozioni**: implica il riconoscimento delle emozioni in noi stessi e negli altri; la consapevolezza di quanto le emozioni influenzino i comportamenti e la capacità di rispondere alle medesime in maniera appropriata.
10. **Gestione dello stress**: consiste nel riconoscere le fonti di stress nella vita quotidiana, nel comprendere come queste ci "tocchino" e nell'agire in modo da controllare i diversi livelli di stress.

permette di gestire le emozioni proprie e degli altri, riconoscendole e rispondendovi in modo adeguato”³.

Il concetto di intelligenza emotiva nasce nel 1990. Salovey e Mayer definiscono l'intelligenza emotiva come “la capacità che hanno gli individui di monitorare le sensazioni proprie e quelle degli altri, discriminando tra i vari tipi di emozione e usando questa informazione per incanalare pensieri ed azioni”. In sostanza si tratta della capacità di:

- identificare le emozioni: essere in grado di riconoscerle in sé stessi e negli altri;
- utilizzare le emozioni in maniera funzionale: nel guidare e assistere il pensiero in compiti di ragionamento, giudizio e memoria, *problem solving*, nel dirigere le proprie motivazioni e azioni;
- comprendere le emozioni: capire le cause che hanno generato un'emozione, le situazioni che le hanno scatenate, i loro effetti sulle persone o sulle interazioni, interpretare i significati delle emozioni e comprendere sentimenti complessi;
- gestire le emozioni: riuscire a gestire l'effetto dirompente delle emozioni evitando che riescano a ostacolare le nostre azioni.

I professori Peter Salovey e John D. Mayer ne parlarono nel loro articolo “Emotional Intelligence” definendo l'intelligenza emotiva come “la capacità di controllare i sentimenti e le emozioni proprie e altrui, distinguere tra di esse e di utilizzare queste informazioni per guidare i propri pensieri e le proprie azioni”. Nell'articolo viene presentato un diagramma che concettualizza l'intelligenza emotiva, dimostrando che è composta da tre rami principali:

Valutazione ed espressione delle emozioni

Regolazione delle emozioni

Utilizzo delle emozioni

Tale definizione iniziale è stata poi successivamente aggiornata in quanto appariva imprecisa e priva di un ragionamento sui sentimenti, trattando solo la percezione e la regolazione delle emozioni. È quindi stata definita come segue: “*L'intelligenza emotiva coinvolge l'abilità di percepire, valutare ed esprimere un'emozione; l'abilità di accedere ai sentimenti e/o crearli quando facilitano i*

³ Guadagnare Salute con le Life Skills – volume 2- Asur Marche 5, Lilt Ascoli Piceno.

pensieri; l'abilità di capire l'emozione e la conoscenza emotiva; l'abilità di regolare le emozioni per promuovere la crescita emotiva e intellettuale".

Nel 1995 Goleman pubblica il libro "Intelligenza Emotiva" in cui definisce questo particolare tipo di intelligenza come quell'insieme di competenze fondamentali per sapere affrontare bene la vita: autocontrollo, entusiasmo, perseveranza e capacità di automotivarsi; e introduce il concetto di autoconsapevolezza, cioè la consapevolezza dei propri processi di pensiero e delle proprie emozioni, la capacità di identificarle dando loro un nome.

Per Goleman si tratta della "capacità di motivare sé stessi, 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 e di sperare".

L'intelligenza emotiva pertanto si basa su due grosse competenze:

- una competenza personale data dalla consapevolezza e dalla padronanza di sé nonché dalla motivazione;
- una competenza sociale che è determinata dal modo in cui gestiamo le relazioni con gli altri; la base di questa competenza è costituita dell'empatia e dalle abilità sociali, intese come la capacità di saper guidare ad arte le emozioni di un'altra persona e trarre vantaggio dal fatto che gli stati d'animo s'influenzano reciprocamente.

Sembra quasi che con "intelligenza emotiva" si voglia alludere a un costrutto psicologico paradossale nel suo voler abbinare l'emotività e la razionalità, cuore e cervello. In realtà così non è, in quanto intelligenza ed emotività non sono in contrapposizione fra loro, anzi. Un uso intelligente delle emozioni non solo è possibile, ma è anche auspicabile per vivere meglio il rapporto con sé stessi e con gli altri.

Questo basilare equilibrio tra cuore e ragione è già attestato anche dagli studi di Howard Gardner che nel suo saggio *Formae Mentis*⁴, raccoglie interessanti osservazioni e studi sull'applicazione delle diverse intelligenze, tra cui, in particolare, al capitolo 10, sulle intelligenze personali.

⁴ H. Gardner, *Formae mentis*, Saggio sulla pluralità dell'intelligenza, Saggi Universale Economica Feltrinelli, ed. 2010

L'autore distingue tra intelligenza interpersonale e intelligenza intrapersonale: la prima concerne le abilità di rilevare e fare distinzioni fra altri individui e, in particolare, fra i loro stati d'animo, temperamenti, motivazioni e intenzioni; la seconda riguarda invece l'accesso alla propria vita affettiva, all'ambito dei propri affetti e delle proprie emozioni.

Per quanto, spiega Gardner, le varie forme di intelligenza personale derivano chiaramente, in prima istanza, dal legame fra neonato e persona che si prende cura di lui (madre), nelle fasi di sviluppo successive alla prima infanzia, iniziano a essere fondamentali i legami con gli altri (famiglia, amici, educatori).

È quindi possibile affermare che se da una parte, nella formazione dell'intelligenza emotiva, è fondamentale il legame materno, dall'altra è basilare il processo di socializzazione e confronto con l'altro da Sé.

In questa seconda fase gioca un ruolo decisamente cruciale, la scuola.