

# L' intelligenza emotiva e le competenze emotive



**PROFESSORESSA VALENTINA PAOLA  
CESARANO  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI  
FEDERICO II**

# Una definizione di competenza emotiva



Il primo obiettivo che ci poniamo è quello di tentare un'esplorazione, dal punto di vista pedagogico, della dimensione dell' "affettività": un ambito, questo, molto ampio, complesso e descritto con concetti spesso confusi.

Cosa si intende per intelligenza emotiva e sociale (Goleman, 1996; 2006) o per competenze emotive e affettive?

Ecco cosa scriveva Daniel Goleman nel 1996: "Le abilità emozionali comprendono l'autoconsapevolezza; identificare, esprimere e controllare i sentimenti; frenare gli impulsi e rimandare la gratificazione; controllare la tensione e l'ansia. Un'abilità fondamentale, nel trattenere gli impulsi, sta nel conoscere la differenza tra sentimenti e azioni, e nell'apprendere a migliorare le proprie decisioni emozionali, innanzitutto frenando l'impulso ad agire e poi identificando (prima di agire) le azioni alternative e le relative conseguenze. Molte competenze sono interpersonali: decifrare i segnali sociali e emozionali, ascoltare, essere in grado di resistere alle influenze negative, mettersi dal punto di vista dell'altro e capire quale comportamento sia accettabile in una situazione" (Goleman, 1996).

# Intelligenza e vita affettiva: dalle emozioni ai sentimenti



- Uno degli elementi importanti che cercheremo di chiarire in un modello generale di formazione all'"affettività" riguarda l'intreccio tra cognizione, pensiero "freddo" e attività mentale e fisiologica "calda". Ormai nessuno pensa più che questi siano due mondi nettamente distinti; la loro interazione è sotto gli occhi di tutti, ma troppo spesso la si legge soltanto in modo unidirezionale, nel senso degli influssi negativi che avrebbe l'emotività sul pensiero razionale e sull'adattamento ottimale del comportamento.
- Per noi, invece, i termini emozioni, stati d'animo, sentimenti, vita affettiva non sono affatto sinonimi e i vari livelli di vita affettiva non sono per nulla estranei alla volontà e all'intelligenza, anzi.
- Si può ipotizzare un continuum di stati di vita affettiva, alla cui base, dopo un evento attivante (ambientale e/o interno alla persona), c'è l'emozione pura che corrisponde ad una reazione fisiologica, istintiva, di trasalimento (una reazione di arousal - attivazione dell'amigdala).
- Proseguendo poi nel continuum si incontrano quei vissuti emozionali in cui c'è maggiore attività cognitiva, più o meno conscia, che contribuisce alla produzione di stati d'animo (o stati d'umore), un complesso cioè di condizioni emozionali di fondo, emozioni cognitive superiori, come le chiama Griffiths (in Evans, 2004): tristezza, ansia, collera, rancore, gelosia, soddisfazione, gioia, ecc.

# Intelligenza e vita affettiva: dalle emozioni ai sentimenti



- Tra emozioni e stati d'animo c'è anche una differenza di intensità di reazione e di quantità e qualità di controllo cognitivo (Ciceri, 2001), nel senso dell'eventuale distorsione di valutazioni, aspettative, attribuzioni, ecc. In questo processo di generazione degli stati d'animo (che possono poi portare alle emozioni di base), i ruoli dell'autostima e del temperamento, oltre che della storia personale, non sono affatto secondari.
- Molto vicino, confinanti con lo stato d'animo, crediamo siano i sentimenti e le passioni in cui troviamo una quantità maggiore di elaborazione cognitiva con l'aggiunta di una forte dimensione valoriale e motivazionale, nel senso del telos (fine a cui tendo) o del logos (senso) che attribuisco alle mie azioni, come Viktor Frankl ci ha insegnato. In questo livello di vita affettiva, nettamente diverso dallo stato d'animo, dovremmo introdurre l'elemento cognitivo-motivazionale dei valori.
- Nel sentimento appaiono dunque i valori, che invece non giocano un ruolo importante negli stati d'animo. Ai sentimenti si avvicinano le passioni e le varie dimensioni motivazionali della nostra identità, che poi, certamente, influenzano gli stati d'animo

# Analizzare e distinguere livelli e processi della vita affettiva



- Per parlare e agire pedagogicamente nell'ambito della vita affettiva, e dunque per pensare qualcosa di sensato riguardo all'educazione quotidiana all'affettività, si devono tener presenti e distinti i vari livelli dell'affettività umana, magari per poi mescolarli e farli interagire.
- Nel modello lanes e Demo (2007) si distinguono analiticamente livelli e processi, e si cerca di trovare diversità e caratteristiche peculiari, anche se la realtà della vita mentale li confonde e li aggroviglia. Educatori e docenti devono cercare di ordinarli e districarli il più possibile, almeno quando lavorano con i propri alunni con intenti pedagogici, e soprattutto nelle prime fasi dei processi, dove è fondamentale agire per distinguere. Successivamente è utile guardare all'insieme, e alla sintesi relazionale e interattiva che ne consegue. Una buona attività mentale, evoluta, qualunque sia il suo oggetto, deve, quindi, saper distinguere e interconnettere.
- Si possono affrontare temi delle emozioni di base oppure dei sentimenti: non sarà la stessa cosa, né quando si cercherà di scoprirne gli alfabeti e le sintassi, né quando si cercherà di viverli in modo più evoluto e libero.
- Se i percorsi e i materiali didattico-educativi confondono e mescolano questi livelli, oppure si limitano alle emozioni e agli stati d'animo (e magari non a tutti), non saranno utili per svolgere una completa educazione all'affettività.

# Educazione all'affettività a scuola



## **Autovalutazione del proprio stile educativo-emozionale**

- Entrare in contatto con il mondo affettivo degli alunni (sia nell'atto di apprendere sia quando vogliamo dare loro aiuto, o quando li ascoltiamo), ci permette di incontrare e capire anche il nostro mondo affettivo, le nostre emozioni e i nostri stati d'animo, i nostri sentimenti e i nostri atteggiamenti.
- Nell'educare all'affettività, è la propria affettività che viene messa alla prova, in alcuni casi drammaticamente. È importante, allora, che il docente sia sempre più consapevole del proprio modo di vivere le dinamiche affettive, per capire meglio i meccanismi che sono in gioco nella relazione educativa. È ormai comunemente accettata, infatti, la stretta relazione tra stile educativo e modalità di vivere i piani affettivi. Tale relazione determinerà esiti per tutto l'arco della vita (Bowlby, 1982)
- Tuffanelli (2006) ha combinato le posizioni teoriche più note: Bowlby, Goleman, Gottman e ha descritto quattro stili educativo-affettivi dell'adulto (non curante, censore, lassista, allenatore emotivo) con i relativi esiti nel bambino, in termini di modalità di attaccamento, di comportamento ed affetto.
- Sulla base di questa classificazione, l'autore ha rielaborato un celebre questionario di autovalutazione dello stile affettivo genitoriale, pubblicato per la prima volta da Gottman e Declaire nel 1997 nel celebre libro "Intelligenza emotiva per un figlio" 1). Vale senz'altro la pena consigliarne l'autoamministrazione, per scoprire aspetti interessanti della vita affettiva applicata alle relazioni educative e di insegnamento.

# Azioni educative e fondamenti psicologici



- Negli ultimi anni sono apparse varie proposte operative formali per l'educazione all'affettività. Il denominatore comune sembra essere quello della sequenza-percorso, che si snoda attraverso attività mirate esplicitamente allo sviluppo di competenze affettive. Alcune proposte sono più formalizzate e strutturate, con attività definite anche nei più piccoli particolari, altre contengono suggestioni più ampie e globali. I modelli teorici sottostanti sono diversi, anche se non di molto.
- La psicologia cognitivo-comportamentale è particolarmente presente, con le attività educative costruite sulla base dell'indirizzo che va sotto il nome di Educazione Razionale Emotiva, cioè sul principio che l'interpretazione di un evento sia determinante per lo stato d'animo o il sentimento che ne deriva.
- Crediamo che altri filoni della psicologia dovrebbero cimentarsi nella costruzione e sperimentazione applicativa di attività e materiali, pensiamo ad esempio alla psicologia sociale, con l'attenzione che rivolge da sempre alle dinamiche che si attivano nei gruppi e nelle situazioni interpersonali o alla psicologia umanistica rogersiana dell'ascolto e dell'aiuto al cambiamento. Se pensiamo poi al livello di vita affettiva (dei sentimenti e delle passioni), sarebbe importante che la stessa psicologia frankliana<sup>2</sup> e i vari approcci alla personalità e ai (ad esempio Maslow o Kelly) esprimessero delle proposte operative per la scuola

# L'educazione affettiva informale nelle prassi quotidiane



- La vita scolastica quotidiana è ricca di affettività, senz'altro di e di stati d'animo, sicuramente di atteggiamenti e dovrebbe esserlo anche di sentimenti. Apprendere, scoprire, costruire nuove conoscenze e competenze sono attività ricche di vita affettiva. Relazionarsi con i compagni, collaborare o scontrarsi, discutere, fare e disfare amicizie e legami, vivere relazioni anche intense con adulti, tutto questo accade nella scuola ed è ricco di vita affettiva: anche dolorosa, anche pericolosa.
- Crediamo che queste due dimensioni fondamentali della vita quotidiana nella scuola, quella dell'apprendimento e quella delle relazioni, debbano essere arricchite di attenzioni verso lo sviluppo di competenze affettive. Esse devono essere pedagogicamente chiare, anche se nascoste, implicite o informali.
- Dalla sensibilità degli adulti, che si esplica nel modo di comunicare, di strutturare le attività, di relazionarsi..., deriva la possibilità di migliorare, giorno dopo giorno, la qualità delle competenze affettive.



# L'educazione affettiva informale nelle prassi quotidiane



- Accanto a percorsi strutturati e formali è importante arricchire ed "insaporire di affettività" le attività quotidiane attraverso percorsi informali. Ma questo non vuol dire essere generici, anzi. Per muoversi con correttezza nella quotidiana affettività bisogna avere le idee ancora più chiare rispetto al condurre un percorso strutturato, perché la realtà è mutevole, perché gli alunni sono imprevedibili, perché non ci sono copioni da seguire, perché spesso gli eventi sorprendono...
- In tutto ciò si devono tenere presenti i tre livelli principali della vita affettiva: emozioni, stati d'animo e sentimenti; le tre competenze fondamentali: conoscere, comprendere, esprimere; e i processi che vorremmo attivare: i linguaggi, il pensiero, i valori e la negoziazione.
- Se, ad esempio, bisogna intervenire in un litigio, il contatto con le emozioni è molto stretto. Il docente cercherà di aiutare gli alunni a comprendere alcuni meccanismi che li hanno determinate, a pensare a modi alternativi di espressione, a regolarle in modo più accettabile. Si cercherà anche di collocare stati d'animo sullo sfondo di alcuni sentimenti e valori, di negoziare significati e comportamenti attraverso l'ascolto e l'empatia di stimolare linguaggi più evoluti, pensieri meno emozionanti, valori e sentimenti più solidali.

# Le dinamiche affettive nei processi di insegnamento-apprendimento



- Ciò che avviene, nel bene e nel male, nei processi di insegnamento-apprendimento è affettivamente carico. L'attenzione e l'ascolto costituiscono la prima strategia. Si tratta di "sentire" le tonalità affettive degli alunni quando cercano di apprendere, sentire la loro ansia, il loro senso di impotenza o di soddisfazione e gioia, la loro rabbia per gli insuccessi, la loro gelosia, l'invidia..
- Nelle dinamiche di insegnamento-apprendimento ci sono alcuni punti sensibili affettivamente. È qui che bisogna prestare un ascolto più attento e attivo e lavorare consapevolmente.
- a. L'inizio dell'attività: comprendere. In genere, un processo di apprendimento inizia con il confronto dell'alunno con qualche tipo di input, che deve essere decodificato e compreso a fondo. In queste fasi iniziali ci sono ottime opportunità per lavorare sulle varie dimensioni della vita affettiva: cosa fa stare in ansia, rapporto tra ansia e sentimento di orientamento alla conoscenza, rapporto tra autoefficacia, comportamento e stato d'animo.

# Le dinamiche affettive nei processi di insegnamento-apprendimento



- b. Il cuore dell'apprendimento: elaborare. Dopo aver compreso, in genere si elabora, si connette, si confronta, si sceglie, si valuta, si decide, si spinge la conoscenza un poco più in là. In questa seconda fase si vivono molti stati affettivi: ansia e timore di non farcela, ma anche entusiasmo, euforia, senso di soddisfazione, ecc. Una certa tensione affettiva aiuta molto il ricordo, la decisione, l'audacia di alcune scelte, la creatività. Il sentimento ci dà l'energia per non rinunciare, per continuare a elaborare, per raggiungere un risultato, per noi, per i nostri compagni, per l'insegnante, per i nostri cari. In queste fasi centrali l'insegnante può attivare e regolare stati affettivi, linguaggi, riconoscimenti, pensieri, valori, motivazioni e atteggiamenti.
- e. Il prodotto: esprimersi. Dopo aver elaborato, il prodotto dell'attività mentale prende gradualmente una forma concreta e viene socializzato parlando, scrivendo, muovendosi, colorando, plasmando, agendo. Non occorre dire che anche in questa fase l'affettività è coinvolta, ma qui c'è di nuovo il fatto che l'azione di chi apprende incontra il feedback dell'adulto che commenta, corregge, approva, condanna, ecc. Questa è una dinamica ad alto valore affettivo: dare feedback affettivamente corretti non è semplice, ma è l'alunno che richiede all'adulto un'assunzione di responsabilità diretta sul piano dell'apprendimento e su quello della relazione affettiva.

# Attività del gruppo classe su "temi sensibili"



- Un'altra dimensione nella quale includere e dissimulare le azioni educative rivolte ai vari piani della vita affettiva e alle tre competenze fondamentali, trattate attraverso i linguaggi, il pensiero, i valori e la negoziazione, è quella di alcune situazioni sensibili che il gruppo classe affronta nella sua quotidianità.
- Pensiamo, ad esempio, alle frequenti discussioni che avvengono in circolo, alle assemblee, alle decisioni collettive, ai discorsi di filosofia quotidiana, all'elaborazione comune di regole e simili. Queste sono occasioni vere e importanti per lavorare in senso educativo sui temi affettivi.
- Un'altra occasione di gruppo da sfruttare sistematicamente a ogni livello di scolarità è il racconto, che può diventare racconto e scrittura di sé (Pennebaker, 2004), lettura e lavoro su storie, elaborazione e scrittura di racconti. In una comunità di persone che apprendono insieme, che vivono tante ore insieme e che crescono insieme anche dal punto di vista affettivo dovrebbe esistere un rituale di scrittura e di racconto.
- Il gruppo stesso può essere l'autore, oppure può utilizzare storie "psicologicamente orientate", costruite cioè con l'intenzione di fornire spunti di riflessione e di crescita psicologica. Nel nostro Paese, questo filone di testi narrativi è stato definito con l'acronimo NPO (Narrativa Psicologicamente Orientata) e conta ormai numerosi autori e testi utilizzabili per una lettura-racconto-discussione ed elaborazione in gruppo: Burns (2006), Sunderland (2004), Maiolo e Franchini (2003), Scataglini (2005), Verità (2000), Pellai (2008) ed altri.

# Processi evolutivi nella formazione all'intelligenza emotiva



Si possono considerare come "ingredienti" da miscelare per stimolare la formazione all'affettività i seguenti assetti.

- **Alfabeti affettivi.** Il processo evolutivo che emerge con maggior forza perché presente nel lavoro con tutte e tre le competenze su tutti e tre i piani dell'affettività è quello degli alfabeti affettivi. La conoscenza degli alfabeti affettivi garantisce uno strumento (il linguaggio nelle sue forme più diverse), che sta alla base di tutte le altre competenze: per questo si tratta di un processo di sviluppo assolutamente basilare che sottende a tutte le altre possibilità di lavoro nell'ambito.
- **Pensiero e valori.** Con meno forza, ma comunque molto presenti, sono gli aspetti del pensiero e dei valori. Pensiero e valori sono l'elemento caratterizzante della vita affettiva rispettivamente sul piano degli stati d'animo: e sul piano dei sentimenti. È fondamentale includere un lavoro sul pensiero, soprattutto all'interno della competenza del comprendere: solo attraverso la consapevolezza e poi la regolazione dei pensieri è possibile gestire consapevolmente i propri stati d'animo. Allo stesso modo, solo una consapevolezza e poi un'attenta riflessione sui propri valori permette anche una reale comprensione e lo sviluppo dei sentimenti.
- **Negoziazione.** Vi è poi un ultimo elemento, quello della negoziazione. Esso emerge sottolineando due aspetti. Da un lato la necessità di non irrigidirsi nelle proprie posizioni: è il caso della competenza del riconoscere, in cui proprio la negoziazione dei significati attribuiti a un'espressione di affettività permette una relativizzazione continua che preserva dal pregiudizio. Dall'altro lato, vi è la dimensione interpersonale dell'affettività: oltre alla dimensione individuale, intervengono il riconoscimento e la comprensione della di altri: questa è realizzabile solo nell'autentico dialogo e nella negoziazione.

# La struttura dell' intelligenza emotiva



- Il concetto di Intelligenza Emotiva nacque nel 1990 ad opera di due Psicologi, Peter Salovey e Jonh Mayer, che in un famoso articolo la definirono – per la prima volta in termini ufficiali – come la “capacità di monitorare e dominare le Emozioni proprie e altrui e di usarle per guidare il pensiero e l'azione”.
- Questa definizione mette insieme l'idea che l'emozione è in grado di rendere i processi di pensiero più intelligenti con l'idea che si possa pensare alle emozioni come a qualcosa che ha una qualche razionalità intrinseca (come qualcosa di intelligente). In questo senso non solo le emozioni non disturbano l'efficace approccio razionale alla risoluzione dei problemi, ma al contrario permettono di interrompere l'azione diretta ad un obiettivo, per spostare l'attenzione e focalizzarla su qualcosa di vitale importanza per l'individuo: in questo senso le EMOZIONI FORNISCONO IMPORTANTI CONOSCENZE SULLA RELAZIONE DELLA PERSONA CON IL MONDO ESTERNO. La definizione di Intelligenza Emotiva di Peter Salovey e Jonh Mayer si articola in 16 abilità, raggruppabili in 4 categorie

# La struttura dell' intelligenza emotiva



## **1 Percezione , valutazione (appraisal) ed espressione delle emozioni**

La capacità di riconoscere correttamente le informazioni emotive verbali e non verbali in se stessi e negli altri e quella di esprimerle è fondamentale per poter sviluppare una buona Intelligenza Emotiva, perché “ la percezione emotiva comporta immatricolazione ”.

Per questo è poco utile portare l'attenzione altrove ogni volta che emergono sentimenti sgradevoli, perché si perde una grande occasione per imparare qualcosa in più sul proprio mondo emotivo e su quello di chi ci sta intorno.

## **2 Facilitazione emozionale del pensiero: cioè usare le emozioni per facilitare il pensiero**

Le Emozioni entrano a far parte del sistema cognitivo sia come sentimenti pensati, come nel caso in cui qualcuno pensi: "Io sono un po' triste adesso", sia come nelle percezioni alterate di una persona triste che pensa: "Sono inutile". Questo aspetto dell' Intelligenza Emotiva si riferisce alla capacità di sfruttare le Emozioni nella risoluzione di problemi, nel ragionamento, nel prendere decisioni e nei momenti creativi.

# La struttura dell' intelligenza emotiva



## 3. Comprensione e analisi delle emozioni: coinvolgimento della conoscenza emotiva

Dato che le Emozioni formano un ricco e complesso sistema di simboli, capire le Emozioni significa saper rielaborare a livello cognitivo il proprio e l'altrui sistema emozionale: cioè essere capaci di identificare le Emozioni con le parole corrispondenti, riconoscere le relazioni fra i vocaboli del lessico affettivo e tra i componenti delle famiglie emotive che sono insieme sfocati (non c'è un confine netto tra irritazione e rabbia!), capire i significati delle Emozioni sociali (vergogna e senso di colpa) e di quelle complesse (come l'alternarsi di rabbia ed euforia al culmine dei giochi di lotta dei bambini col papà), capire in che relazione sono più Emozioni tra di loro e come si modificano col tempo.

## 4. Regolazione consapevole delle emozioni che promuove la crescita emozionale e intellettuale

Gestire le Emozioni significa saper “utilizzare” e convivere con le Emozioni proprie e degli altri.