Lettura ed empowerment emotivo

La competenza emotiva permette di riconoscere, valutare e regolare l'organismo agli stimoli che lo circondano

di Federico Batini 5 minuti di lettura 14 aprile 2021

> Lo sviluppo dell'empatia è un ingrediente importante nello sviluppo socioemozionale

L'emozione è un'esperienza complessa, multidimensionale e processuale, che media il rapporto tra organismo e ambiente. In termini generali può essere intesa come un allontanamento dal normale stato di quiete dell'organismo, cui si accompagnano un impulso all'azione e alcune specifiche reazioni fisiologiche interne, che si esprimono in modo differente in base alla circostanza.

LETTURA ED EMOZIONI

La ricerca scientifica ha dimostrato l'esistenza di un'associazione tra lettura e sviluppo della competenza emotiva. Abitudini di lettura elevate (Beck et al., 2012; Dylman et al., 2020), così come interventi che utilizzano **lo strumento della lettura in varie forme e modalità** (Riquelme, Montero, 2013; Ornaghi et al., 2014), **hanno un impatto positivo sullo sviluppo emotivo**, agendo sui processi cognitivi sottostanti al costrutto emotivo.

Tutti i nostri stati cognitivi e mentali derivano dalla dimensione affettiva. I processi affettivi, sociali ed emotivi stanno quindi alla base dell'interpretazione e interiorizzazione di un testo, in quanto proiettiamo su di esso le concezioni che abbiamo di noi stessi e del mondo. È necessario considerare come ambedue le componenti vivano all'interno di un rapporto complementare che le vede unite nella partecipazione, durante il processo di lettura e ogni attività umana.

A riprova di ciò, per esempio, nel caso del linguaggio le parole contengono sia un lato denotativo, un significato neutro e convenzionale che la parola porta con sé, sia uno connotativo, che esprime l'atteggiamento e il bagaglio affettivo ed emotivo del parlante.

La lettura stessa e la motivazione e l'interesse che ne scaturiscono sono caratterizzate da un investimento cognitivo e un coinvolgimento emotivo, concorrendo nel lettore sia l'aspetto cognitivo, che riguarda la tendenza a elaborare e processare le informazioni disponibili e a ricercare le nuove, sia l'aspetto emotivo, che riconosce e valuta che tale informazione è significativa a più livelli per la persona (Levorato, 2000).

VIVERE LA STORIA CHE LEGGIAMO

Quando ascoltiamo o leggiamo un romanzo ci immergiamo in un'altra realtà, ci tuffiamo dentro nuovi mondi e viaggiamo in compagnia di altre persone. **Vivendo la storia in cui ci siamo imbattuti, esortiamo noi stessi ad assumere più punti di vista, a comprendere esperienze e vissuti differenti, significati e valori diversi che ci aiutano a leggere la realtà che ci circonda**.

La lettura sembra quindi agire sui processi definiti di "mentalizzazione", ossia la capacità di rappresentarsi mentalmente gli stati mentali personali e degli altri, comprendendo che i comportamenti e le risposte umane a una stessa situazione cambiano da soggetto a soggetto e possono variare per i più disparati motivi.

LO SVILUPPO DELL'EMPATIA DALL'ETÀ PRESCOLARE

La lettura ad alta voce gioca un ruolo fondamentale anche per quanto riguarda lo sviluppo dell'empatia fin dall'età prescolare, ricoprendo un ruolo determinante nel promuovere un positivo sviluppo psicosociale, fondamentale per la messa in atto di comportamenti empatici. **Comprendere le intenzioni, le emozioni ed entrare in empatia con il personaggio di un racconto può essere di aiuto al bambino per il corretto sviluppo e la decodifica del mondo reale e dunque facilitargli le relazioni**.

Entrare in relazione ed empatizzare con un personaggio non implica solo la comprensione del suo stato emotivo, ma anche la capacità di provare le sue emozioni (Batini et al., 2019).

Una ricerca di Mar, Oatley e Peterson del 2009 ha mostrato come **le abilità empatiche e le capacità di dare e ricevere supporto sociale siano in stretta relazione con l'abitudine alla lettura**. Attraverso l'analisi delle correlazioni dei test che indagavano la familiarità con la lettura, la personalità, la creatività e l'isolamento sociale e la solitudine, i ricercatori hanno dimostrato una significativa correlazione fra empatia e lettura narrativa. Inoltre, è stato rilevato come **la lettura, migliorando le competenze sociali, favorisca le relazioni e si configuri come un vero e proprio antidoto alla solitudine** (Mar et al., 2009).

Un'altra ricerca condotta da Mar e Oatley (2008) ha dimostrato come i lettori vadano incontro a una crescita empatica durante la lettura, considerando la possibilità che il testo narrato e i suoi

personaggi consentano di fare esperienza indiretta di interazioni sociali, delle quali vengono mostrate anche le conseguenze.

La conoscenza emozionale fornisce ai bambini informazioni riguardo le situazioni e le norme comportamentali in uso nella società (Denham et al., 2003). I libri rivolti ai bambini spesso presentano esperienze sociali ed emozionali. Invitare a discutere le emozioni, le motivazioni e i comportamenti dei protagonisti presenti nella storia incoraggia a definire emozioni, considerare le diverse ragioni che causano determinati comportamenti e quali sono le loro implicazioni. Ciò può aiutare i bambini a esprimersi, capire e regolare le loro emozioni (Aram, Shapira, 2012).

PER SAPERNE DI PIÙ

Batini, F. (a cura di) (2020). **Ad alta voce. La lettura che fa bene a tutti.** Firenze: Giunti.