

# L'ABC delle emozioni

Provare a capire cosa prova un bambino e come intervenire: l'espressione di uno stato d'animo è uno strumento che aiuta a crescere e non ha bisogno di essere "soffocato"

 di **Cinzia Mion**  5 minuti di lettura 04 febbraio 2019

Pensiamo sia indispensabile partire dalle "Indicazioni per il curricolo" per la scuola dell'infanzia che, senza ombra di dubbio, recitano che i bambini vengono avviati all' *autonomia* se, oltre ad altri aspetti, *sono in grado di chiedere aiuto o di poter esprimere insoddisfazione e frustrazione, elaborando progressivamente risposte e strategie, imparando ad esprimere sentimenti ed emozioni* . Non si parla più direttamente di *controllo* ma di espressione. È questo l'indicatore del cambio di passo.

In tale modo si sottolinea il superamento dell'epoca in cui si pensava che le emozioni intralciassero la vita e zavorrassero le persone che non potevano così raggiungere l'obiettivo prefissato con lucida freddezza e determinazione. La nostra frenesia del vivere, in una società all'insegna delle produttività e della competizione, spinge ancora in questa direzione a fronte invece della comunità scientifica che sottolinea l'importanza del mondo emotivo.

Possiamo citare a tale proposito Howard Gardner che per primo ha individuato l'importanza delle intelligenze multiple, tra cui quelle personali ( *intrapersonale ed interpersonale*), strettamente collegate al mondo emozionale. Ma a focalizzare l'attenzione sulle emozioni, amplificandone l'importanza fino al giusto riconoscimento, è stato il bellissimo saggio *L'intelligenza emotiva* di Daniel Goleman. Sulla scia di tale risonanza si sono succeduti testi di vario genere.

## Emozioni e conoscenza

Amiamo ricordare l'ultimo lavoro di Eugenio Borgna che afferma " *Le emozioni dicono quello che si svolge in noi, nella nostra psiche, nella nostra interiorità, nella nostra anima; ma le emozioni sono (anche) portatrici di conoscenza: di una conoscenza che ci trascina nel cuore di alcune esperienze di vita irraggiungibili dalla conoscenza razionale*".( da [1](#) *Le emozioni ferite*). Sono state comunque le neuroscienze [2](#) a convalidare l'aspetto significativo di queste energie emotive per la vita interiore ed intellettuale delle persone.

## La prosocialità

La prosocialità è un comportamento osservato già nei bambini piccoli, teso ad attivare o a migliorare il benessere di un altro bambino che palesemente sta soffrendo per qualche motivo. Consiste in un gesto, un avvicinamento, un tentativo di consolazione chiaramente prodotti da una corrente di empatia, senz'altro conseguenza dell'intersoggettività cui siamo tutti programmati fin dalla nascita, affermazione conseguente alla scoperta recente dei neuroni specchio. La pro socialità va rinforzata sia nelle femmine che nei maschi.

## Esprimere e...

La prima attenzione che deve essere messa in atto è quella della “comprensione” ed accettazione dell'emergere della emozione in tempo reale, a prescindere da qualsiasi attività programmata per affrontare la tematica. Non è pensabile infatti che si programmi un lavoro teorico *sulle emozioni* e non si sia in grado di far fronte all'emergere improvviso di un'emozione che richiede di essere gestita dall'adulto. Diciamo subito che le emozioni naturali sono quattro: paura, rabbia, tristezza, gioia e che all'entrata alla scuola dell'infanzia compaiono subito manifestazioni più o meno evidenti di tutte queste emozioni. La prima parola che un adulto, formato all'alfabetizzazione emotiva, impara ad esprimere è... capisco. Capisco che tu sia arrabbiato, che tu sia spaventato, ecc. Vedo che forse sei triste oggi... cosa ti è successo? L'adulto, abbassato ad altezza del bambino/a fa da specchio allo stato emotivo del bambino e lo conferma nella percezione che sta provando.

## ...non agire

L'azione istintiva che emerge, di fronte alla *paura*, sarebbe quella di *fuggire*. Sull'onda della *rabbia* quella di *aggreddire*; *chiudersi* per la *tristezza*; *aprirsi* in caso di *gioia*. Insegnare perciò innanzi tutto *le parole per dirlo* [3](#) è un compito educativo essenziale insieme anche alla richiesta sociale adeguata. Diventa perciò essenziale imparare a “chiedere aiuto o rassicurazione” in caso di paura; davanti alla rabbia - che ci fa percepire di avere subito un danno - chiedere un “cambiamento” di comportamento; se ci sentiamo tristi sollecitare “consolazione” e invece “condivisione” per la gioia.

## Le emozioni parassite

Il rischio, messo in luce dall'Analisi Transazionale, è quello che, in assenza di alfabetizzazione emotiva, non vengano legittimate alcune emozioni in riferimento all'identità di genere (per es. esempio la paura per i maschietti o la rabbia per le femminucce) perchè allora possono comparire le cosiddette *emozioni parassite*. La paura maschile può trasformarsi in rabbia e la rabbia femminile in tristezza - trasformazioni che tendono a diventare modalità automatiche -

con danni qualche volta irreparabili per il fenomeno del bullismo o, nell'età adulta, per la relazione futura, soprattutto di coppia .

## **Leggi anche:**

[Cinzia Mion, Identità di genere: le “emozioni parassite”](#)

## **Per saperne di più:**

[1](#) Borgna E, 2009, *Le emozioni ferite* , Feltrinelli, Milano

[2](#) Damasio A., 2003, *Alla ricerca di Spinoza-Emozioni, sentimenti e cervello* , Adelphi, Milano

[3](#) Cardinal M., 2001 , *Le parole per dirlo*, Bompiani, Milano.