



il Veterano dello Sport

LA SFIDA DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA NELLA SOCIETÀ POST-MODERNA

di Pasquale Piredda

I profondi cambiamenti di una società ipermoderna, come la nostra, sostiene **Zygmunt Bauman**, stanno generando, nelle persone, sentimenti di incertezza, insicurezza, disorientamento, carenza di protezione, per cui gli uomini e le donne del XXI secolo navigano “fra le onde di una **società liquida** in continuo cambiamento” a una velocità straordinaria, con un’accelerazione costante e senza conoscere il proprio destino, annullando, così, le prospettive di un mondo di certezze e di principi stabili, fissati dai nostri nonni, i quali seguivano ritmi di vita più naturali, coerenti, distesi, duraturi ed eticamente fondati.

I progetti esistenziali di oggi, appaiono, invece, proiettati verso obiettivi a breve termine, in cui anche i rapporti interpersonali non appaiono più duraturi come quelli di una volta, le stesse relazioni di coppia spesso risultano conflittuali, le amicizie, gli amori estivi e le improvvise infatuazioni hanno, perlopiù, una scadenza limitata.

I recenti studi delle neuroscienze e della psicologia ci aiutano, perciò, a capire che, in una situazione di questo tipo, gli uomini di oggi, necessitano, di un grande cambiamento personale e sociale, che ne migliorino la qualità della vita.

Tra questi cambiamenti è evidenziata, soprattutto, la necessità di superare la situazione di fragilità psicologica attuale, che permetta alle persone di conoscere se stesse e gli altri, per affrontare e gestire con equilibrio, solidità e intelligenza emotiva, i problemi collegati alla loro esistenza, il successo personale e sociale e per garantire la salute, il benessere e la felicità e, più in generale, il progresso della società.

Per inquadrare meglio il problema dell’intelligenza emotiva, citiamo la teoria di **Howard Gardner**, considerato uno dei migliori intellettuali del mondo, il quale sostiene il concetto delle **intelligenze multiple**, secondo il quale l’intelligenza rappresenta un potenziale bio-psicologico plurifunzionale, che offre diverse forme di informazioni, utili a risolvere situazioni problematiche di vario tipo o a

creare prodotti.

Per lo studioso esistono otto intelligenze differenti: **intelligenza linguistica, logico-matematica (centrate sui simboli), corporeo-cinestetica, musicale, spaziale, naturalistica** (centrate sugli oggetti), **interpersonale e intrapersonale** (centrate sulle conoscenze dell’essere umano, di cui la prima è diretta verso il sé, la seconda verso gli altri).

Queste ultime due intelligenze personali sono quelle più direttamente collegate con l’intelligenza emotiva.

Le importanti ricerche svolte da **Peter Salovey, John Mayer, Daniel Goleman, Howard Gardner, Damasio** ed altri, hanno dimostrato, inoltre, che le emozioni interagiscono continuamente con i processi mentali e con la presa di decisioni e necessitano, perciò, di un approccio scientifico interdisciplinare.

LE BASI BIO-FISIOLOGICHE DELLE EMOZIONI

Tecnicamente le emozioni sia positive che negative, hanno la caratteristica di rendere i vari momenti della vita “gradevoli” o “sgradevoli”, per la cui attivazione gioca un ruolo fondamentale l’intervento funzionale, più o meno accentuato, dell’ **amigdala**.

L’amigdala è una struttura subcorticale, a forma di mandorla, situata nella parte interna del lobo temporale o mediale del cervello, la cui funzione principale è quella di svolgere un ruolo di sentinella psicologica, che segnala a tutte le parti del cervello e del corpo, in tempi rapidissimi, in modo travolgente e in forma ansiosa ed impulsiva, un messaggio di crisi e di emergenza.

Contemporaneamente entrano, però, in campo le emozioni regolate dalla **neurocorteccia** (responsabile dei processi riflessivi e della presa di decisioni), che valuta l’informazione ricevuta e predispone, in modo più ponderato e raffinato, la risposta iniziale, di tipo correttivo, per meglio adattarla alla situazione e a contenere sensazioni non desiderate e disturbanti, legate alla paura, al-

l'ansia e alla rabbia, attivate, inizialmente, con molta intensità, dall'amigdala.

L'azione educativa, nel campo dell'intelligenza emotiva, serve, principalmente, a rafforzare, proprio, l'intervento della **neurocorteccia**, che è, tra l'altro modificabile e quindi utile a ridurre la potenza dell'amigdala, permettendo, quindi, all'individuo, l'assunzione di comportamenti razionali e socialmente produttivi.

Vari studi sul comportamento umano hanno dimostrato che le nostre abilità di percepire, comprendere e gestire le emozioni in modo adeguato sono la dimostrazione di un buon stato di salute psico-fisica e costituiscono, perciò, un'utile corazza difensiva verso problemi che provocano una situazione di malessere, come l'ansia e la depressione.

Le persone emotivamente intelligenti, infatti, possiedono una maggiore abilità nell'affrontare in modo attivo, propositivo e con maggiore autocontrollo le molteplici situazioni problematiche e di stabilire migliori relazioni interpersonali, utilizzando strategie di adattamento più funzionali ed efficaci.

In base a uno studio condotto in Nuova Zelanda svolto da un'équipe, condotta dai professori **Terrie Moffit** e **Avshalom Caspi**, risulta, invece, che le persone con minor autocontrollo emotivo nell'infanzia soffrono ripercussioni negative in tre importanti sfere della vita adulta : la salute, il benessere socioeconomico e il comportamento sociale.

Per quanto riguarda la salute, esse mostrano fattori di rischio più elevati (infezioni, funzionalità polmonare, obesità, ipertensione, ipercolesterolemia, situazioni di disagio psicologico, anomalie comportamentali, ecc.) e presentano, inoltre, una disponibilità economica ridotta.

Infine, anche il comportamento sociale risente di questa fragilità emotiva.

Infatti gli autori dello studio segnalano, in questo caso, difficoltà relazionali, maggiori tassi di delinquenza e di

condanne per vari tipi di crimine.

I bambini e i ragazzi in particolare, risultano, più vulnerabili di fronte alle trappole e alle tentazioni della vita quotidiana, che si manifestano, soprattutto in età adolescenziale, col ricorso al fumo, all'alcol, alle droghe, con l'abbandono scolastico, con manifestazioni socialmente censurabili, come quelle del bullismo e del cyberbullismo, ecc.) e, nel peggiore dei casi, con fenomeni di dipendenza da sostanze psicotrope.

Una ricerca effettuata nel 2017 da parte dell'Organizzazione Mondiale per la Sanità, sulla condizione di malessere della popolazione, basata su disturbi emotivi, evidenzia che :

- il 4, 4% della popolazione mondiale (pari a 300 milioni di persone), soffre di depressione,
- il 3, 6% di ansia, a livello europeo : 4 europei su 10 (pari al 38, 2%) soffre di disturbi mentali,
- il 14% di ansia,
- il 7% di insonnia, il 7% di depressione grave,
- il 6% di disturbi psicosomatici,
- il 4% di dipendenza da alcol e droghe
- per i giovani, compresi tra i 15 e i 29 anni, il suicidio è la seconda causa di mortalità (pari a un suicidio su 20 tentativi)

LA NECESSITÀ DELL'INTERVENTO EDUCATIVO

I risultati di questa ed altre ricerche mettono in risalto che l'intelligenza emotiva gioca un ruolo sostanziale, come fattore di prevenzione e protezione sull'insorgenza dei problemi sopra esposti, pertanto, non può essere più rinviabile la necessità e l'urgenza di inserire, nell'itinerario educativo dei bambini, in particolare, iniziative mirate a favorire lo sviluppo di competenze emotive e sociali.

A questo punto sorge spontanea la domanda : *come mai nella scuola, ma anche in altri contesti, come quello familiare, lavorativo e sportivo, le emozioni non hanno ancora acquisito pieno diritto di cittadinanza?*

La ragione fondamentale consiste nel fatto che nella nostra società, la scuola e le varie agenzie formative hanno preferito valorizzare e coltivare, almeno fino alla fine del secolo scorso, ma con evidenti ripercussioni sulla situazione attuale, gli aspetti cognitivi, intellettuali e accademici dell'educazione, privilegiando una concezione gerarchica dei saperi disciplinari.

In questo modo, sono state relegate, in un ruolo complementare o accessorio, le aree disciplinari, collegate ai linguaggi non verbali, che stimolano maggiormente le funzioni emotive e socio-relazionali, come l'arte, la musica e l'attività ludico-motoria, rafforzando, così, lo storico pregiudizio culturale che il sentire e il conoscere siano due cose diverse e separate, in cui, in ogni caso, il secondo aspetto predomina sul secondo.

Ne consegue che gli interventi pubblici, come quelli della scuola e della stessa famiglia, sull'educazione delle nuove generazioni a gestire la regolazione e il controllo delle emozioni, si sono rivelati, per la loro fragilità programmatica, episodici, inconsistenti, aggiuntivi e, comunque, inadeguati, a risolvere il delicato problema di questa nuova forma di analfabetismo che, tra l'altro, si è ulteriormente aggravato, nel periodo dell'isolamento da Coronavirus, attivando varie situazioni di sofferenza ed aumentando gli stati depressivi già presenti.

LE LINEE GUIDA PER LO SVILUPPO DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA

Le linee guida che propongono i vari studiosi per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva possono essere così sintetizzate:

- la conoscenza delle proprie emozioni, che ricalca il detto socratico : "conosci te stesso", riguardante la capa-

cià di identificarle e di esprimerle in modo adeguato

- la capacità di controllare le emozioni e di gestire funzionalmente la conflittualità:

1. moderando quelle sgradevoli e socialmente censurabili e aumentando quelle gradevoli ed eticamente corrette
2. contenendo i propri impulsi, come la rabbia, l'invidia, la sofferenza, l'esuberanza, l'eccitazione, l'aggressività, ecc.

- il riconoscimento, l'accettazione e il rispetto per le emozioni altrui, capendone i bisogni e i desideri

- la disponibilità a relazionarsi con le emozioni degli altri, ponendosi, nei loro confronti, in una posizione di ascolto attivo e di comunione empatica (intelligenza sociale) ed evitare situazioni, a volte, patologiche, di intolleranza esasperata, che sconfinano, in comportamenti delittuosi, sempre più frequenti, come quelli del femminicidio.

IL NUOVO PROFILO DELL'INSEGNANTE IDEALE

La rivoluzione delle emozioni nell'attività educativa comporta, necessariamente, il coinvolgimento degli insegnanti, il cui impegno non potrà essere limitato al tradizionale concetto idraulico del "travaso del sapere e dei contenuti disciplinari", ma dovrà investire, principalmente, gli stili di conduzione dell'attività didattico-educativa e, di conseguenza, la componente socio-emotiva nella loro interazione con gli alunni.

Si tratta di competenze, normalmente, non presenti, nei corsi universitari, né nella formazione iniziale e in servizio dei docenti.

A tale proposito, diversi studi hanno analizzato la realtà emotiva dei docenti e le loro percezioni del proprio lavoro quotidiano.

Alla richiesta delle principali emozioni, che accompagnano la loro attività scolastica, le risposte più ricorrenti

riguardano un elevato grado di insoddisfazione, che si manifesta con sentimenti di **frustrazione, sopraffazione e stress**, accompagnati dalla consapevolezza di un mancato riconoscimento economico e sociale del loro ruolo.

Alla richiesta riferita ai sentimenti positivi attesi e auspicati, collegabili alla loro attività di insegnamento, hanno espresso, come emozioni desiderabili, **la felicità, il sostegno e l'apprezzamento**.

Secondo uno studio canadese, svolto con insegnanti della scuola primaria, i disturbi fisici e psicologici, che si manifestano, negli insegnanti, evidenziano un alto livello di **burnout** (che letteralmente significa "essere bruciato"), che esercita un effetto negativo di contagio nei confronti dei bambini e dei ragazzi, i cui livelli di cortisolo molto elevati e i disturbi di tipo psicologico pregiudicano il loro normale processo di apprendimento.

Queste osservazioni sottolineano l'importanza della sfera emotiva nella pratica dell'insegnamento, per cui le emozioni degli insegnanti e degli alunni interagiscono continuamente ed influiscono in modo determinante sulla qualità del loro rapporto e, conseguentemente, sull'efficacia dell'azione didattico-educativa, che coinvolge i due attori principali, ma anche la scuola, nel suo complesso, e la stessa famiglia.

Per i motivi sopra esposti, se vogliamo che la scuola cambi e che l'educazione emotiva abbia diritto di cittadinanza, all'interno del curriculum scolastico, è necessario operare una rivoluzione nel campo della formazione degli insegnanti, che non sia centrata solo sui contenuti disciplinari, ma che investa le loro competenze intrapersonali, comunicative e sociali (interpersonali), disegnandone un nuovo profilo professionale polivalente e più rispondente alle personali esigenze e ai reali bisogni dei bambini e degli adolescenti, loro affidati.

A tal fine possono essere proposte, come orizzonte di riferimento, le linee guida sopra indicate, presentate dagli studiosi che hanno affrontato la problematiche riferite al

ruolo delle emozioni nel processo di crescita, maturazione e sviluppo delle nuove generazioni.

Si propongono, pertanto, nel seguente riquadro alcune Unità di Apprendimento, finalizzate allo sviluppo dell'intelligenza emotiva, intesa come strumento fondamentale, per acquisire gli alfabeti fondamentali del modo di essere, pensare e agire.

IPOTESI DI UN CORSO DI FORMAZIONE SULL'EDUCAZIONE EMOTIVA PER GLI INSEGNANTI DEL PRIMO CICLO

Come nota conclusiva, in modo analogo, considerata l'importanza di migliorare il livello di intelligenza emotiva, in molti ambiti della vita personale e professionale degli adulti, si possono utilizzare, all'interno delle Aziende, appositi training formativi che, secondo **Pablo Fernandez-Berrocala**, docente di Psicologia dell'università di Malaga, possono produrre i seguenti cambiamenti nell'ambito delle organizzazioni del lavoro.

- Maggior successo lavorativo e un grado più elevato i capacità di inserimento lavorativo
- Diminuzione degli indici di stress e di burnout, ossia miglioramenti dei livelli di stanchezza emotiva, di depersonalizzazione e di assenza di realizzazione personale
- Miglioramenti nelle relazioni all'interno del gruppo di lavoro
- Maggiore coinvolgimento nel lavoro e nell'azienda.

Titolo	Azioni	Strategie e modalità operative	Risorse professionali	Tempi
<p align="center">Percorso educativo centrato sullo sviluppo dell'intelligenza emotiva e socio-affettiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ascolto dei bisogni • Giochi di attivazione della fiducia • Tecniche per conoscere le proprie emozioni • Utilizzo dell'autobiografia per raccontare "quel giorno", "quell'emozione" • Tecniche per regolare le proprie emozioni • Tecniche per armonizzare le proprie emozioni con quelle degli altri • L'attività sportiva come mezzo di inclusione e di aggregazione sociale • Educare all'accettazione dell'altro e prevenire manifestazioni di aggressività (bullismo, <u>cyberbullismo</u>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavoro individuale • Lavoro in piccoli gruppi • Lavoro col gruppo classe • Attività laboratoriale • Filmati • Questionari • La comunicazione corporea 	<p>Insegnante di classe</p> <p>Psicologo</p> <p>Pedagogista</p>	<p align="center">N. 15 ore</p>



il Veterano dello Sport

Periodico dell'Unione Nazionale Veterani dello Sport

Registrazione al Tribunale di Milano n. 303 del 26/09/1969

© 2021

Il presente fascicolo costituisce allegato alla rivista
riproduzione non consentita se non con l'esplicito permesso dell'autore.

 unvs.it  ufficiostampa@unvs.it  [@unvsnews](https://twitter.com/unvsnews)