

INTELLIGENZA EMOTIVA

PREFAZIONE

Cosa si intende esattamente per “intelligenza emotiva”? Quale ruolo svolge all’interno della nostra vita? Gli attuali programmi scolastici ministeriali ci aiutano a svilupparla? Come cambierebbe la nostra società se la crescita psicologica degli individui iniziasse a rivestire – anche a livello di istruzione primaria e secondaria – un’importanza pari a quella riservata allo sviluppo dell’intelligenza matematica, logica e linguistica?

Il presente lavoro intende rispondere a tali quesiti, e si propone di offrire alcune linee guida per lo sviluppo e la pratica dell’intelligenza emotiva. L’obiettivo di lungo periodo è quello di aprire un dibattito relativo all’assenza di tale disciplina all’interno del normale curriculum scolastico, così da dare l’avvio ad una eventuale sperimentazione che coinvolga le scuole italiane di ogni ordine e grado.

Non si può infatti non rilevare come i nostri giovani spendano buona parte dei loro anni di formazione obbligatoria avendo quotidianamente a che fare con numeri, informazioni, memorizzazione, collegamenti fra dati, esercitazioni logiche e matematiche, sviluppo di competenze linguistiche e lessicali, ecc. Poco o nulla è riservato alla relazione fra compagni, relazioni efficaci fra discenti e corpo docente, motivazione, dialogo interiore potenziato, ecc. Del resto, gli stessi docenti a loro volta non hanno ricevuto una formazione attinente alla sfera emotiva, pertanto assai spesso possono essere annoverati all’interno di quell’ampia fascia di popolazione che Daniel Goleman ritiene affetta da “analfabetismo emotivo”: mi limito a vivere le mie emozioni così come capita, senza che nessuno mi abbia mai insegnato come fare; tutto ciò che so l’ho appreso solo osservando i miei genitori o l’ho desunto dall’ambiente circostante.

Da insegnante, mi sento tuttavia di spezzare una lancia in favore del corpo docente: non è colpa dei professori se in molti non hanno sviluppato competenze relazionali o relative alla gestione emotiva. Infatti se andiamo ad osservare un qualunque curriculum di studi universitario che sia propedeutico all’insegnamento, potremo sì trovare materie come “Didattica”, “Pedagogia”, ma si tratta nella quasi totalità dei casi di testi che vanno studiati e “ripetuti” al professore in vista dell’ottenimento di un voto, non certo di percorsi che permettano di sviluppare delle reali competenze. Quanti professori universitari di Matematica, Letteratura Italiana, Inglese, suddividono l’aula in gruppi di lavoro ed assegnano degli esercizi di auto-conoscenza o relazionali da svolgere insieme? Ciascun professore si limita ad approfondire la propria materia – com’è giusto che sia. Ma come farà poi un docente a stabilire relazioni efficaci con i propri alunni e a motivarli quando si troveranno in difficoltà? Quanti professori peraltro sono realmente consapevoli del fatto che il loro ruolo non ha a che fare semplicemente con la valutazione, la promozione o la bocciatura, ma che a loro viene richiesto di seguire e supportare i giovani lungo tutto l’iter del loro complesso percorso di crescita?

C’è da dire che l’attuale società consumistica non è interessata a formare dei cittadini “emotivamente intelligenti”. Sappiamo infatti che le tecniche di vendita, la pubblicità, la comunicazione mediatica in genere, le stesse strategie comunicative adottate dal mondo politico assai spesso fanno leva su “istinti e bisogni primari” (piacere immediato, sicurezza, vantaggi per me, demonizzazione del “nemico”), tutti messaggi che parlano alla “pancia” del destinatario e che si dimostrano maggiormente efficaci se il soggetto in questione non razionalizza, ma reagisce d’istinto. Noam Chomsky – uno dei massimi linguisti ed esperti di comunicazione del mondo contemporaneo – nel suo *Media e potere* afferma che la comunicazione massmediatica risulta maggiormente efficace quando il messaggio viene costruito per un pubblico di età mentale di dodici

anni: perché ciò conduce ad una risposta o ad una reazione sprovvista di senso critico come quella di una persona di dodici anni o meno.

A questo punto potremmo domandarci: se le riforme della scuola di tipo strutturale vengono decise ed adottate dal mondo politico, che interesse ha tale mondo a far sì che tutti i cittadini diventino “emotivamente intelligenti” e non siano più pilotabili attraverso slogan o messaggi semplificati? La società del consumo di massa ci tiene a che i propri cittadini possano avere accesso ad un percorso di crescita psicologica – oltre che linguistica, logica e mentale – oppure conviene mantenere lo *status quo*, facendo finta che il nostro sistema di istruzione vada bene così com’è e non manchi invece di un intero ed importante segmento addirittura indispensabile ai fini dello sviluppo armonico della persona?

Esistono, è vero, le materie cosiddette “umanistiche”: quelle cioè che parlano dell’uomo e si concentrano su sentimenti, stati d’animo, dubbi esistenziali, ecc. Tralasciamo in questa sede la Filosofia (il cui studio si rivela efficace solo nel momento in cui la materia viene realmente problematizzata e non semplicemente “ripetuta”) poiché essa è presente solo nei percorsi di istruzione superiore liceale, e non teniamo conto nemmeno della Storia dell’Arte, poiché anch’essa è rinvenibile solo all’interno di determinati curricula. Tutti i sistemi di istruzione di ogni ordine e grado hanno una materia chiamata Italiano, al cui interno è presente la Letteratura Italiana. Ci viene detto che attraverso lo studio della letteratura e degli autori classici noi possiamo “formare la persona”: ma è davvero così? In che modo lo studio di un autore come Leopardi, ad esempio, può contribuire a “formare la personalità” di un adolescente? Leopardi – che viene annoverato a giusto titolo fra i massimi poeti italiani – è riuscito a gestire il suo magmatico mondo interiore? È stato in grado di dipanare il filo dei propri stati d’animo fortemente depressivi per motivarsi e motivare altri? Era “emotivamente intelligente” o ha mai adottato strategie di intelligenza emotiva? Ci verrebbe da rispondere negativamente...

Lo studio degli autori classici ci permette, questo sì, di rispecchiarci negli stati d’animo di poeti e scrittori, nella loro esperienza di vita, ma di certo non ci fornisce strategie e suggerimenti utili a modificare uno stato di cose problematico. Né il docente di Lettere è chiamato a questo compito, visto che la sua preparazione è di tipo letterario e non psicologico. Non è infrequente, ad esempio, il caso di autori assai noti che hanno scelto di porre fine alla propria vita suicidandosi, o che hanno preso in considerazione una simile alternativa. Si tratta di casi estremi, ma non infrequenti. Potremmo citare Leopardi con il suo *Dialogo di Plotino e di Porfirio*, Cesare Pavese, Primo Levi, giusto per fare qualche nome. La domanda sempre più frequente che gli studenti rivolgono al docente di Lettere è: «Prof, ma per una volta non potremmo trattare un autore che non sia depresso o che non abbia una visione pessimistica del mondo e della vita?». E non è possibile dar loro torto, poiché spesso chi compone delle opere magistrali lo fa per attenuare il malessere derivante dal proprio dissidio interiore: scrivere per rendere oggettivo il proprio dolore è infatti una strategia di intelligenza emotiva! L’estetica considera del resto la scrittura un atto catartico utile alla liberazione e purificazione delle proprie passioni. Ma non sempre la catarsi ha luogo; difatti se prendiamo in considerazione i dati biografici di molti scrittori noti e meno noti, noteremo assai spesso che costoro hanno continuato fino al termine della propria vita a vivere profondi stati di disagio interiore – e ciò a dispetto della scrittura di opere letterarie di livello in alcuni casi eccelso. Potremmo citare Ugo Foscolo come esempio emblematico: la scrittura del suo noto romanzo epistolare *Ultime lettere di Jacopo Ortis* gli ha permesso di sublimare la pulsione che pure doveva avvertire verso il suicidio, ma non per questo il resto della sua vita è stato contrassegnato da serenità d’animo, tutt’altro. Lo studio della Letteratura, pertanto, ci appare strumento necessario ma non sufficiente ai fini della “formazione della persona”: non offre strumenti adeguati né soluzioni utili ai fini della gestione di stati d’animo problematici.

Si vuole inoltre sottolineare in questa sede una lieve incongruenza, che non sfugge all'occhio attento dei nostri adolescenti. Quando guardano al complesso degli autori il cui studio viene da noi adulti caldamente suggerito – quando non è direttamente imposto da una lunga ed inveterata tradizione – non mancano di notare come molti dei “modelli” proposti abbiano vissuto delle vite fortemente infelici, contrassegnate da un forte disagio psichico che oggi un qualsiasi psicologo, psicoterapeuta o psichiatra potrebbe facilmente diagnosticare come disturbo depressivo maggiore (MDD), minore (Distimia), o anche solo come disturbo dell'umore (declinato nelle sue varie accezioni, ben note alla psicologia clinica). Si tratta in ogni caso di disturbi psicopatologici di entità tale da causare assai spesso alla persona problemi o disfunzioni persistenti, oppure disagio marcato nonché disadattamento alle condizioni ambientali di vita con ripercussioni di varia entità sulla vita di relazione e/o lavorativa. L'adolescente avverte fortemente la pulsione dell'*eros* (la pulsione di vita) che a quell'età supera di gran lunga *thanatos* (la pulsione di morte), assai spesso è un idealista, vorrebbe fare progetti ambiziosi, costruire un mondo migliore, ecc. Quando ti chiede: «Perché i modelli proposti sono quasi tutti soggetti fortemente depressi?», rispondere non è semplice. Ci si appella alla bravura stilistica degli autori in esame, è chiaro, ma a livello sottile, inconscio, il giovane percepisce il seguente messaggio: «La vita è piena di ostacoli e prima o poi diventerai depresso anche tu, perché verrai schiacciato dalle avversità che l'esistenza stessa ti metterà innanzi».

Non si vuole in alcun modo criticare la scelta degli autori che sono stati inseriti a giusto titolo all'interno del canone letterario, sia chiaro: tale scelta è stata ovviamente dettata da motivi di natura storica, stilistica, è collegata alla trasmissione e al riuso di testi che vanno intesi come punti di riferimento di una intera civiltà. Si vuole invece semplicemente segnalare come lo studio della sola letteratura non sia sufficiente ai fini dello sviluppo dell'intelligenza emotiva.

Gli stessi studenti, poi, non sempre sono collaborativi quando si tenta di indirizzarli verso attività che abbiano a che fare con la crescita personale. Di solito chiedono: «Avrò il voto su questa attività? No? Allora non mi interessa: spieghi qualcosa su cui prenderò un voto». È davvero incredibile, ma sono gli stessi studenti ad essere interessati solamente ai voti e non invece a curare la propria crescita psicologica! Per quanto il Ministero dell'Istruzione ormai da anni chieda con insistenza di lavorare più per competenze ed abilità e meno per contenuti, la scuola italiana continua purtroppo – probabilmente per via di una gloriosa e secolare tradizione – a porre l'accento sui contenuti e sulla valutazione: ciò che conta è il voto. Liberarsi di questo retaggio sarà difficile, ma è un'operazione che occorre compiere se si vuole entrare a pieno nella modernità.

Se non il docente di Lettere, allora *chi* si dovrebbe occupare della crescita psicologica degli studenti? Non certo il docente di Religione, visto che questa materia oggi in Italia è facoltativa. La risposta a tale quesito è tanto semplice quanto scontata: lo psicologo, ovviamente. Difatti la disciplina che si occupa dalla seconda metà dell'Ottocento dello studio dei processi psichici, mentali e cognitivi, sia consci che inconsci, è senza dubbio la Psicologia. Psicologi e psicoterapeuti sono i professionisti che nel loro percorso di studio e di lavoro hanno sviluppato competenze oggettive che permettono loro di operare in tale ambito con cognizione di causa, non certo a seguito di una estemporanea improvvisazione, come potrebbe accadere ad un docente specialista di altra materia che si improvvisi “psicologo” in una data occasione. Pertanto è ovvio che occorra rivolgersi a questi professionisti per seguire e guidare le giovani generazioni lungo il loro percorso di crescita, spesso travagliato ed irto di ostacoli di ogni sorta.

C'è da dire che la figura dello psicologo ha già fatto da tempo ingresso all'interno dell'istituzione scolastica. Molte scuole, infatti, offrono un servizio di consulenza psicologica a studenti e famiglie a cui è possibile accedere attraverso prenotazione. Altre scuole, inoltre, si rivolgono a psicologi per attività di accoglienza o orientamento, o per sviluppare singoli progetti a tema. Si tratta di servizi resi alla comunità certamente encomiabili, ma che tuttavia non possono

essere ritenuti sufficienti. Lo psicologo della scuola spesso ha un calendario denso di appuntamenti e non sempre può soddisfare le numerose richieste che gli pervengono dall'utenza. Inoltre curare non è lo stesso che prevenire: non si dovrebbe aspettare la manifestazione di un disagio psicologico, ma si dovrebbe lavorare per costruire una società in cui l'alfabetizzazione emotiva sia diffusa a tutti i livelli.

Le statistiche ci informano di un dato che dovrebbe far riflettere: in media raggiunge l'età psicologica di una persona adulta circa il 25% della popolazione, laddove il rimanente 75% rimane "bloccato" in una fase dello sviluppo infantile o adolescenziale, e ciò può avvenire in una o più aree della propria struttura della personalità. Quindi occorre un progetto di alfabetizzazione emotiva diffusa che possa colmare tali lacune; gli interventi estemporanei o occasionali sono ben accetti, ma non possono certo essere ritenuti risolutivi.

Un ultimo cenno meritano i corsi denominati "Educazione all'affettività" che alcuni Istituti di scuola sia primaria che secondaria hanno iniziato di recente ad erogare. Sotto tale dicitura a volte si celano dei veri e propri corsi di educazione sessuale, la cui gestione è affidata a volte a psicologi, altre volte a pedagogisti, in alcuni casi a rappresentanti di associazioni che non avrebbero titolo per occuparsi di formazione di minori. Non entreremo qui nel merito dell'acceso dibattito che si è sviluppato in riferimento ai presupposti teorici a cui alcuni di questi corsi fanno riferimento (la tanto discussa "teoria del gender"), dal momento che su tali tematiche sono state presentate delle interrogazioni parlamentari. Qui ci interessa rimarcare il fatto che "educazione sessuale" e "educazione all'affettività" sono due diversi ambiti di intervento non sovrapponibili. Se le cose venissero chiamate con il nome che è loro proprio, eviteremmo incomprensioni e fraintendimenti. L'intelligenza emotiva – che qui di seguito meglio definiremo – non ha nulla a che fare con l'educazione sessuale. Pertanto sarebbe auspicabile che non venissero confusi e sovrapposti ambiti di intervento che attengono ad aree diverse dello sviluppo della personalità.

In un mondo sempre più polarizzato che vede contrapposti schieramenti pronti ad individuare l'altro come "nemico" e non invece ad instaurare un dialogo risolutivo tra le parti, con una crescita esponenziale di fenomeni quali attentati terroristici, guerre, corruzione diffusa, atti di violenza gratuita ed immotivata, suicidio inteso come unica alternativa possibile ad una situazione di forte disagio psichico, si avverte la necessità di percorsi di crescita che possano portare la popolazione nel suo insieme verso una maturazione psicologica che vada oltre la risposta irrazionale del bambino di dodici anni di cui parlava Chomsky. E ci sembra che ciò potrà avvenire solo quando il nostro sistema formativo prenderà atto della grande lacuna presente all'interno delle sue maglie e sceglierà di dare l'avvio ad un progetto complessivo di "alfabetizzazione emotiva" che interessi tutta la popolazione nelle sue varie componenti: formazione primaria, secondaria, percorsi universitari, formazione degli adulti.

Donatella Fazzino, 29 luglio 2016