

Università di Pisa  
Scienze per la pace: cooperazione allo sviluppo, mediazione e trasformazione dei  
conflitti

La Collera. Le emozioni e la loro valenza umana. Esperienze a confronto per una  
nuova pedagogia.

## Riassunto

In realtà, molti di noi credono che un cambiamento del sistema educativo italiano sia necessario. Una delle prime domande che mi sono posta, è stata una guida per il mio lavoro. Cercavo di dare una risposta agli innumerevoli atteggiamenti che si adottano nel vivere quotidiano: su quali basi le persone fanno delle scelte piuttosto di altre? Esiste un tempo sospeso che intercorre tra il sorgere dell'emozione e le conseguenti reazioni? Cosa succede nel nostro cervello quando proviamo un'emozione? Nelle scuole si può proporre un'alfabetizzazione delle emozioni?

Sono partita dalle prime informazioni raccolte: l'origine delle emozioni, le loro fondamenta.

Grazie a Charles Darwin, ricercatore e studioso evoluzionista dette vita allo sviluppo di nuove discipline e ricerche basate sull'origine delle emozioni e sulle corrispondenti trasformazioni di carattere fisiologico.

È inevitabile partire da una definizione di emozioni per comprendere il significato che hanno nella nostra vita, condizionando ogni pensiero ed azione.

Lo studio psicologico, antropologico, filogenetico applicato all'evoluzione delle emozioni, ha fatto emergere diversi pareri discordanti sulla definizione di *emozioni di base*. Non è stato facile contenere e descrivere quali siano le emozioni basiche e come riconoscerle, ma possiamo solo essere certi che le emozioni contribuiscono ad arricchire e completare il nostro vivere.

Noi terremo in considerazione le ricerche e gli studi condotti dallo psicologo Paul Ekman, che ci mostra sei emozioni basiche: disgusto, tristezza, sorpresa, paura, rabbia e gioia; recenti ricerche ne hanno individuate quindici, includendo emozioni più sofisticate come vergogna e colpa. Ekman ha un ruolo centrale nel tracciare la distinzione tra emozioni basiche e non, e definisce basiche tutte quelle emozioni che sono universalmente condivise.

Per creare un po' di ordine sull'argomento è utile fare una prima distinzione: le emozioni basiche avvengono automaticamente, spontaneamente; mentre le emozioni non basiche rappresentano il prodotto del nostro stato cognitivo, (siamo influenzati dalle nostre credenze e dei giudizi morali). Questo è un primo passo per riordinare l'argomento; successivamente potremmo aggiungere una riflessione riguardante le emozioni che provocano reazioni dure, violente, intolleranti.

Reagiamo in base a ciò che proviamo, più sarà intensa l'emozione, più la reazione sarà forte.

William James psicologo e filosofo statunitense parla di reazione emotiva, definendola come un potente organizzatore del comportamento, poiché reagendo emotivamente, applichiamo una reazione valutativa e attiviamo la circolazione del campo propriocettivo.

Partiamo dal riconoscere le strutture neuronali coinvolte nel processo emotivo, i conseguenti effetti manifestati, cercando di comprendere come poter trasformare le reazioni emotive indesiderate o feroci.

Il riconoscimento della componente innata ed ereditata delle emozioni, consente di riflettere sulle possibili strategie adottabili, per offrire un'educazione ai sentimenti e nello specifico ad un'emozione particolarmente spinosa: la collera.

La collera ha una forza trainante, ci permette di reagire in modo costruttivo o distruttivo e le diverse teorie le riconoscono un potenziale indescrivibile. L'energia che si sprigiona da quest'emozione è molto potente, tanto da ostacolare le relazioni sociali, influenzare profondamente la nostra vita e quella degli altri.

Questa emozione per la sua impetuosità è considerata una delle emozioni di base, poiché la riconosciamo sia nei primati sia nei neonati.

Essendo un'emozione riconoscibile fin dalla nascita, possiamo verificarne la presenza durante la crescita del bambino; noteremo quanto quest'emozione influenzi la relazione genitore-figlio, instaurando con "l'oggetto d'amore" un rapporto consolatorio, protettivo, confortevole, ma anche collerico, insomma si creano le classiche dinamiche appartenenti alla sfera familiare, nella quale il piccolo si esprime e cresce.

Lo sviluppo psichico e affettivo del bambino si basa sul principio di accettazione da parte della madre o chi per lei, si occupa del piccolo. Il momento in cui ci sentiamo profondamente amati e coccolati, proviamo la sensazione di affrontare la vita da protagonisti con determinazione, e questo non fa altro che incoraggiare uno sviluppo fisico, affettivo ed intellettuale nel piccolo.

Questa sensazione di accettazione può comparire molto presto nel bambino, quasi nel momento del concepimento e soprattutto nei primi momenti di vita e nei minuti che seguono la nascita. In questo inizio di vita il piccolo comunica con semplici gesti, espressioni facciali, fisiche che esprimono il desiderio di mettersi in connessione con la madre. Una chiara consapevolezza di ciò, aiuta ad evidenziare quali siano i meccanismi che favoriscono l'insorgere di relazioni distorte tra bambini e genitori, e più tardi tra bambini ed insegnanti,

Ci sono alcuni suggerimenti che potrebbero essere utili per procedere verso l'alfabetizzazione delle emozioni, l'ascolto profondo, la consapevolezza emotiva.

Spesso i genitori e gli insegnanti provano una sensazione angosciante nel sentirsi in trappola o giudicati per le loro disattenzioni o per la mancanza di ascolto o di inappropriata comunicativa nei confronti dei bambini, che accresce un senso di sconfitta nel proprio ruolo.

Possono essere utili alcune strategie da adottare per alleviare le sofferenze da parte dei genitori e degli insegnanti. Sono state descritte alcune tecniche comunicative semplici ed efficaci: le possiamo ritrovare nelle ricerche di Thomas Gordon e nelle sue teorie riguardanti l'ascolto attivo, il messaggio e il problem solving; possiamo rivolgerci ad una nuova energia, la Comunicazione Nonviolenta di Marshall Rosenberg, un approccio alternativo che permette la destrutturazione della collera, restituendola ai genitori, insegnanti e bambini in un formato semplice, comprensibile, umano.

È cambiato il modo di osservare gli atteggiamenti dell'essere umano, si vive, se così possiamo definirla, una nuova rivincita emotiva, un diverso approccio alle emozioni dato da una diversa visione del cervello e delle sue connessioni neurali.

Si parla di un cervello neuroaffettivo, plastico, emotivo che permette di donare all'uomo una nuova capacità: parliamo di consapevolezza, di accoglienza, di accettazione dando fiducia alle capacità dell'uomo, poiché è in grado di raggiungere una visione chiara e accogliente dei propri pensieri, emozioni, sensazioni e azioni associate alle loro conseguenze. Parliamo di Mindfulness, una rinnovata consapevolezza di essere, esistere momento per momento che agisce sulle reazioni emotive, indirizzando le nostre azioni verso ciò che ci migliora la vita. Mindfulness riguarda lo sviluppo di una "presenza mentale" di una memoria dei "ricordi", questo porta all'aumento della consapevolezza delle proprie intenzioni, emozioni e delle conseguenze che possono avere su di sé e sugli altri.

In questo modo saremo abili nel riuscire a trasformare il nostro pensiero, le nostre parole, le nostre azioni, riusciremo a trasformare semplici verbi o parole di cui la nostra mente è schiava.

Parliamo di una nuova consapevolezza non solo fisica, ma cognitiva, espressiva che induce l'individuo a liberarsi dalle catene del dovere e sostituire questo termine con un senso di potere.

Diamo potere a noi stessi e alle nostre capacità, possiamo trasformare qualunque cosa.

L'Occidente ha sempre dato una visione scientifica, meccanicistica della vita, se non intrisa di un misticismo che esula dal libero arbitrio. È facile per noi occidentali separare la mente razionale da quella emotiva, sentimentale; questa netta separazione ci ha sempre confortati, e facilitati nell'interpretare eventi e situazioni con un segno positivo o negativo.

Potremmo associare la Mindfulness alla pratica meditativa buddista, coloro che praticano il buddismo hanno continuato ad utilizzare quella che possiamo definire "*scienza interiore*"<sup>1</sup>, un metodo sistematico per trasformare il mondo interiore così da ottenere esseri umani migliori, meno

---

<sup>1</sup> Dalai Lama, Daniel Goleman, *Emozioni distruttive*, Mondadori, Milano, 2003

egoisti e più compassionevoli, dotati di una maggiore calma ed equanimi. Il risultato di questo metodo è la liberazione dalla tirannia delle emozioni distruttive, e la comparsa di queste può essere controllata e gestita con serenità. Allo stesso modo la psicologia odierna ha come obiettivo incrementare il funzionamento del cervello in modo da aumentare l'equilibrio emotivo, al fine di imparare a regolare le proprie emozioni.

*"L'addestramento sistematico della mente, il raggiungimento della felicità attraverso una genuina evoluzione interiore determinata dalla decisione di concentrarsi sugli stati mentali positivi e neutralizzare gli stati mentali negativi, è possibile grazie alla struttura e alle funzioni del cervello stesso... Ma le connessioni non sono statiche, non sono fissate in maniera irrevocabile: il cervello è adattabile". (Dalai Lama, l'Arte della felicità, 1998, p.125)*

La visione ortodossa buddista incoraggia l'essere umano a percepire questa sensazione di potere nel cambiare, ed in questo caso, riuscire a cambiare l'umore. Il Dalai Lama afferma che la felicità non è una caratteristica fisica, un elemento biologico determinato o immutabile, e dato che il cervello è plastico, la nostra percentuale di felicità può essere aumentata grazie ad un addestramento. *"...la mente può essere addestrata perché la struttura del cervello può essere modificata, abbiamo i metodi per poter dimostrare come il cervello può cambiare con questi tipi di pratiche meditative e come la nostra salute mentale e fisica può a sua volta migliorare". (D. Lama, D. Goleman, Emozioni distruttive, 2003 p.46)*

Daniel Goleman avanza una proposta, affermando un nuovo tipo di intelligenza.

Una Intelligenza Emotiva che descrive con parole molto semplici (**il percorso per**) la tecnica per capire la propria vita emotiva passando per la consapevolezza di sé, inclusa la capacità di monitorare le proprie emozioni. Se riuscissimo a diventare consapevoli delle emozioni quando iniziano a muoversi, avremmo una gamma di reazioni molto più ampia.

Questo allenamento può essere effettuato anche grazie ad una alfabetizzazione emotiva che permette al bambino e adulto di conoscere nuove strategie di risposta verso un'emozione in particolare: la collera. Si è cercato di approfondire le diverse funzioni associate a questa delicata emozione, con il tentativo di delineare una nuova pedagogia per un'educazione autentica che si coltiva poco per volta, passo dopo passo, senza l'ansia di raggiungere subito impossibili traguardi, ma con grande modestia e grande pazienza. Offrendo la possibilità di scoprire l'importanza dell'empatia, del dialogo, della compassione, della fiducia in sé stessi.

*"Quanto al metodo per produrre cambiamenti interiori positivi, l'apprendimento rappresenta solo il primo passo. A esso si aggiungono altri fattori: la convinzione, la determinazione, l'azione e lo sforzo. Perciò il passo successivo è maturare la convinzione. Se saremo convinti di cambiare, diventeremo poi determinati. E a quel punto la determinazione si trasformerà in azione: la forte*

*volontà di cambiare ci permetterà di compiere uno sforzo prolungato per realizzare le vere e proprie modifiche. Questo fattore finale, lo sforzo, è essenziale." (Dalai Lama, l'Arte della felicità, 1998, p.125).*

La parte finale dell'elaborato propone una nuova visione di scuola, in particolare di leggeranno due esperienze in cui l'alfabetizzazione delle emozioni e la comunicazione non violenta fanno da sovrane. Si cercherà di capire, come esperienze pratiche in campo educativo e scolastico possano incoraggiare gli studenti a scegliere nuove soluzioni, nuove alternative. Siamo abituati a vivere classi in cui i ragazzi scelgono spontaneamente l'intolleranza, la violenza, sembra inevitabile litigare, disprezzarsi, accusare l'altro. Non possiamo permettere che i bambini e i giovani siano trascurati dalle istituzioni, da una progettazione e programmazione educativa che non dia la possibilità di scegliere tra varie alternative comportamentali. Perché la scelta esiste, e le esperienze della Nueva Learning Center in California e la Skarpnäck Fria Skola di Stoccolma, testimoniano i risultati che si possono ottenere da un'educazione libera e consapevole, in cui sono i ragazzi che scelgono di apprendere le nuove forme del sapere.