

## **Analizzare le emozioni: il caso degli albi illustrati**

Donella Giuliani

Università degli Studi dell'Aquila  
donella.giuliani@gmail.com

### **Abstract**

This work aims to reflect and explore the theme of emotions in the human sciences and then deepen the methodologies to know how to recognize them. The gaze will also be aimed at highlighting the importance of some tools that help to recognize emotions and to name them through a pedagogical perspective oriented towards an interdisciplinary dialogue. Among these the picture book.

**Keywords:** Emotions, Competence, Educating, Albums, Narration.

### **0. Introduzione**

L'essere umano, sin dalla nascita, prova sensazioni che pervadono ogni singolo comportamento ed attraversano tutti i momenti della giornata. Le emozioni sono componenti essenziali nella vita di tutti, a tutte le età, anche se spesso le viviamo con poca consapevolezza. Oggi più che mai viviamo in un mondo in cui siamo bombardati da milioni di informazioni e stimoli diversi, imprigionati in vortici di relazioni sempre più veloci. È necessario utilizzare la testa insieme al cuore, saper riconoscere, nominare e gestire le emozioni per poter agire in modo adeguato nella società in cui ci troviamo a vivere.

In questi ultimi anni in Italia si è assistito ad un aumento dell'interesse per la dimensione affettiva. La comprensione della vita emotiva si è notevolmente ampliata in seguito alle nuove conoscenze sul funzionamento della mente e sui meccanismi sottostanti le diverse emozioni. Molti studi recenti dimostrano come gli adolescenti manifestino carenze nell'autocontrollo, nella capacità di gestire la propria collera e nell'empatia. Viviamo nell'era della globalizzazione, che se da una parte ci ha reso più vicini fisicamente, dall'altra ci ha allontanati emotivamente, perché i cambiamenti dei valori di riferimento creano un comprensibile disorientamento. Questi cambiamenti continui condizionano la vita dell'essere umano, iniziando dai bambini che sono sempre più soli e inclini alla preoccupazione. Abbiamo però l'opportunità nel contesto familiare e scolastico di aiutare i nostri ragazzi a superare le difficoltà, insegnando loro a riconoscere le emozioni, a dargli un nome preciso, a riconoscerle in noi e negli altri.

### **1. Che cosa sono le emozioni?**

La ricerca psicologica durante gli anni Sessanta era caratterizzata da una divisione netta tra intelligenza ed emozione; solo negli anni Settanta si giungerà ad una integrazione tra questi fattori fino ad arrivare agli anni Novanta, momento in cui c'è stato un crescente interesse per queste tematiche, tanto da portare gli psicologi e gli studiosi a elaborare modelli esplicativi su tale argomento.

Il dibattito sullo sviluppo emotivo, sull'origine delle emozioni e sulla loro evoluzione è ancora in atto. Alcuni studiosi come Izard<sup>1</sup> (1978, 1991), sostenitore dello sviluppo differenziale delle emozioni, pone l'accento sulle espressioni facciali ed individua nel bambino tre livelli di capacità esperienziale delle emozioni, legati al contemporaneo sviluppo cognitivo e della coscienza.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> È stato uno psicologo e ricercatore americano noto per i suoi contributi alla teoria delle emozioni differenziali (DET).

<sup>2</sup> Il primo, sensorio-affettivo, è caratterizzato da poche e semplici emozioni necessarie a comunicare i propri bisogni alla madre e a fondare il legame madre-bambino; nel secondo, percettivo-affettivo, il bambino comincia a discriminare tra gli aspetti percettivi delle persone e quelli delle cose e col sorriso sociale mostra di distinguere tra l'interazione con esseri

Altri studiosi sostengono l'approccio della differenziazione, il quale afferma che le emozioni sono il risultato di un processo di differenziazione da uno stato iniziale di eccitazione indifferenziata.<sup>3</sup> L'intervento dei fattori socio-culturali e lo sviluppo cognitivo permettono il passaggio dallo stato iniziale indifferenziato a quello successivo che riguarda l'emozione vera. Le emozioni sono un aspetto fondamentale della vita umana: tutte le esperienze della nostra esistenza sono collegate al nostro vissuto emozionale.<sup>4</sup>

Le emozioni condizionano pensieri e comportamenti e guidano le nostre azioni. La parola emozione deriva dal verbo latino "e-moveo" (muovere da, portare fuori, uscire, sgorgare) e dalla parola francese *émotion*, dal verbo *émouvoir* (mettere in moto). Il significato della parola si riferisce a un movimento che da "dentro" va verso "fuori" e non fa riferimento solo ai processi cerebrali. Sono risposte soggettive, variabili, che cambiano a seconda degli eventi esterni e delle risposte che ogni individuo potrà dare. L'emozione può essere definita, quindi, come una risposta complessa dell'organismo a stimoli (immaginari o reali), che si manifestano con determinati schemi di azioni, come ad esempio la fuga, e con cambiamenti del corpo misurabili, come espressioni facciali particolari e reazioni motorie, tensione muscolare, aumento del battito cardiaco, aumento della sudorazione, sensazione di bocca asciutta, pupille dilatate. Queste reazioni rappresentano l'aspetto non verbale della comunicazione; gli uomini creano continuamente segnali non verbali attraverso i quali manifestano esteriormente gli stati emotivi.

Il *Dictionnaire Universel* di Antoine Furetière (1690) alla voce emozione afferma: "l'emozione è movimento straordinario che agita il corpo e lo spirito, e che ne turba il temperamento o l'equilibrio". Quindi, le emozioni sono reazioni a situazioni piacevoli o meno che però hanno un grande valore adattivo perché fondamentali per la vita.

Secondo la teoria di Lazarus<sup>5</sup> (1991), psicologo newyorchese, l'emozione sorge in relazione al modo in cui l'individuo determina l'esito concreto o immaginario di un rapporto con l'ambiente:

«Le emozioni fanno talmente parte della nostra vita che si potrebbe pensare che gli psicologi debbano essere in grado di definire il campo e di studiarne significativamente i problemi. Sarete sorpresi di sapere che gli psicologi da lungo tempo considerano lo studio delle emozioni come uno degli argomenti più confusi e difficili di tutta la psicologia e vi è un accordo relativamente scarso su come definire il termine e su come procedere nello studiare l'argomento» (ROBERT PLUCHIK 1996).

L'emozione può essere vista come allontanamento dal normale stato di calma dell'organismo a cui si accompagnano un'azione improvvisa e reazioni fisiologiche precise; è anche una risposta fisiologica, motivazionale e cognitiva accompagnata da una dimensione soggettiva e sociale. Esiste la dimensione

---

umani e con oggetti; nel terzo, cognitivo-affettivo, il bambino riesce a lavorare su immagini, simboli, sulla memoria del passato e l'anticipazione del futuro, si va precisando la consapevolezza di se stesso come agente e della sua vulnerabilità.

<sup>3</sup>Durante gli anni Trenta Bridges creò una teoria secondo la quale il neonato avrebbe uno stato di maggiore o minore eccitazione, la differenziazione progressiva permette di distinguere stati emotivi di sconforto e di piacere. Dopo i tre mesi lo sconforto si trasforma in collera, disgusto e paura, mentre più tardi il piacere si differenzierebbe in affetto per gli adulti.

<sup>4</sup>Più tardi altre ricerche della teoria della differenziazione prevedono sei diversi stadi di sviluppo emotivo nei primi 18 mesi di vita. Durante il primo mese sono presenti il sorriso endogeno, il trasalimento, il dolore e lo sconforto. Sono ritenuti gli anticipatori rispettivamente di piacere e gioia, paura, rabbia e collera. Fino ai 3 mesi, non sarebbero presenti vere e proprie emozioni, ma dei precursori. Dopo i tre mesi, si assisterebbe a vere e proprie emozioni, ovvero il soggetto reagisce agli stimoli esterni. Più tardi vi sarà un aumento del numero delle emozioni e un raffinamento. Successivamente ci sarà la sperimentazione con emozioni di ansia, felicità, umore arrabbiato e impertinenza. Dopo i 18 mesi apparirebbero altre emozioni come vergogna, amore per sé, opposizione, orgoglio, far del male intenzionalmente e il senso di colpa.

<sup>5</sup>Il modello di Lazarus viene definito «cognitivo-relazionale-motivazionale»; l'individuo ha un ruolo attivo nel processo emozionale, il quale non accade all'individuo ma l'individuo crea valutando la situazione. Attraverso la valutazione, l'evento in esame acquista un significato e l'emozione diventa informativa per il comportamento che verrà adottato dall'individuo. Le valutazioni cognitive possono essere: primarie, che riguardano un giudizio immediato di positività o negatività di uno stimolo; secondarie, che riguardano la possibilità di affrontare e gestire le situazioni emotive che si presentano in base alle situazioni.

motivazionale che ci orienta e modifica le azioni e i comportamenti in base a desideri e scopi. La dimensione cognitiva è quella che permette di mediare con l'ambiente, di dare una valutazione e significato a ciò che è accaduto e alle reazioni del soggetto. L'emozione è comunicazione, quindi, ha una dimensione sociale.

Le emozioni hanno diverse funzioni:

- adattiva: attraverso l'esperienza emotiva il soggetto valuta la situazione e si riadatta ai mutamenti;
- di regolazione delle relazioni interpersonali: le emozioni si esprimono attraverso il nostro corpo e questo provoca reazioni specifiche nell'interlocutore;
- cognitiva: le emozioni negative e positive permettono una valutazione dell'ambiente, solo quelle presenti nei primi mesi di vita non portano a valutazioni di tipo cognitivo;
- di regolazione intrapsichica: l'emozione è un segnale di ciò che vive il soggetto rispetto al mondo circostante.

Le emozioni si formano al concepimento, quando inizia il processo del conscio.

## 2. La competenza emotiva

Comprendere le emozioni, imparare ad esprimerle, riconoscere e affrontare le emozioni altrui è un compito essenziale. La consapevolezza emotiva viene definita "l'abilità di identificare e descrivere le proprie e altrui emozioni"<sup>6</sup> (LANE E SCHWARTZ 1987). Essa include sia la capacità descrittiva degli stati emotivi esperiti, sia la consapevolezza delle sensazioni corporee connesse all'esperienza emotiva. Le emozioni regolano le relazioni affettive e ne sono i mediatori cognitivi: il bambino apprende velocemente le regole di questo gioco relazionale, prima ancora di saper afferrare gli oggetti e rappresentarsi<sup>7</sup> (TRAVERTHEN).

Secondo Trevarthen, gli esseri umani nascono con una specifica motivazione innata a entrare in contatto con gli interessi e le emozioni delle altre persone, e condividere la propria esperienza soggettiva. Già molto piccolo il bambino risponde ai movimenti della madre: ad un anno il bambino comprende le intenzioni di chi ha davanti e si coordina con lui, inizia ad agire sugli oggetti e a comunicare con le persone in una nuova forma di "intersoggettività cooperativa", ovvero il bambino è alla ricerca di compagnia come elemento funzionale al suo sviluppo, sia dal punto di vista culturale che di preparazione al proprio contributo all'interno di una società organizzata in base ai significati condivisi. La competenza emotiva è strettamente legata a quella sociale, perché la capacità di "maneggiare" le proprie ed altrui emozioni è fondamentale nelle interazioni sociali.

I ricercatori sono sempre più convinti che gli esseri umani abbiano una capacità innata di esprimere le emozioni (Izard et al., 1995).

Un elemento importante è l'espressività emotiva come abilità di esprimere in modo efficace le proprie emozioni. Importante come aspetto della comunicazione non verbale. Noi esseri umani comunichiamo soprattutto con segnali non verbali con i quali manifestiamo i nostri stati d'animo. Uno stato interno si traduce in un'espressione ben visibile agli altri. Il rapporto tra emozioni e

---

<sup>6</sup>Lane e Schwartz, nel 1987, si basano sull'ipotesi che la consapevolezza emotiva si struttura fondandosi su schemi cognitivi, che si formano dalle esperienze emotive vissute. Tali schemi hanno la funzione di filtrare le emozioni che vengono dall'interno e dall'esterno. Cinque sono i livelli di consapevolezza: nel livello più basso troviamo la consapevolezza delle sensazioni corporee, per poi passare all'agire le emozioni attraverso comportamenti e dalla consapevolezza delle emozioni singole a quelle miste fino alla consapevolezza delle esperienze emotive proprie e altrui.

<sup>7</sup>Traverthen afferma che le emozioni sono stati centrali di regolazione del cervello, generati internamente, che unificano la coscienza e coordinano l'attività di un soggetto coerente e mentalmente attivo. Le emozioni si comunicano fra i soggetti e operano a tre livelli e in tre diversi ambiti: per proteggere l'integrità vitale e il *milieu* interno del corpo del soggetto; per guidare la percezione, l'azione e l'apprendimento attraverso la valutazione delle opportunità (vale a dire, delle possibilità che si percepiscono per un uso attivo del corpo), offerte da oggetti e situazioni nel mondo esterno fisico (non mentale); per promuovere e sviluppare l'interazione con i comportamenti e i motivi di altri soggetti nell'ambiente sociale.

linguaggio verbale è un rapporto articolato, perché è sempre difficile far comprendere le emozioni attraverso le parole. Oggi è importantissimo saper riconoscere le emozioni, ma per poterlo fare bisogna saperle comunicare. Proprio per questo le emozioni sono da sempre legate alla comunicazione e alla narrazione.

Mayer e Salovey<sup>8</sup> (1990) sostenevano che una delle caratteristiche principali degli uomini con elevata I. E. fosse che la loro abilità di comprendere emozioni. Questo permette a tali soggetti di sviluppare funzioni adattive importanti.

Nel 1999 la Competenza emotiva è stata definita dalla professoressa Carolyn Saarni come “l’insieme delle abilità pratiche necessarie per l’autoefficacia dell’individuo nelle transazioni sociali che suscitano emozioni” e descritta anche come “la capacità di un individuo di riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri, di saperle comunicare attraverso le espressioni e il linguaggio della propria cultura e di regolarle in modo adeguato al contesto, così da ricavare un senso d’efficacia dagli scambi interattivi” (Saarni C., 1999).

Imparare a riconoscere le emozioni, lasciarle scorrere, sentirle, dà forza e coraggio, accettare l’alternanza della gioia e del dolore, della rabbia e della felicità porta in noi forza ed energia. In un mondo in cui le informazioni circolano in modo veloce e sempre più invadente l’uomo rischia di diventare analfabeta a livello emotivo. L’apprendimento emotivo per i bambini inizia a casa e continua a scuola, ma già qui hanno un diverso bagaglio di emozioni. L’emotività è uno dei capisaldi dell’esperienza educativa, lo sviluppo dell’intelligenza è inseparabile da quella dell’affettività. Le emozioni hanno un forte potere sulla capacità di apprendimento.

Quando vi è una competenza emotiva vengono migliorate:

- la capacità di riconoscere e denominare le emozioni
  - la comprensione delle cause dei sentimenti
  - il riconoscimento della differenza tra sentimenti e azioni
  - si sopportano meglio le frustrazioni e lo stress
  - meno ansia nei rapporti sociali
  - minore impulsività

I bambini iniziano a comprendere le emozioni durante il periodo dell’interazione sociale, nel quale si sviluppa l’empatia, una capacità che permette loro di provare le emozioni altrui, di prendersi cura e di interessarsi degli altri, riuscendo ad assumere il punto di vista dell’interlocutore, a negoziare i conflitti, a collaborare e condividere. Scopo dell’Intelligenza emotiva è insegnare a gestire in modo intelligente le nostre emozioni in modo che siano di aiuto al nostro pensiero. Si può parlare di alfabetizzazione emotiva che è un processo simile all’alfabetizzazione classica.

Goleman<sup>9</sup> (1996), nel suo celebre libro “Intelligenza emotiva”, parla di “Analfabetismo Emotivo”, cioè “la mancanza di consapevolezza e quindi di controllo e di gestione delle proprie emozioni e dei comportamenti ad esse connessi, la mancanza di consapevolezza delle ragioni per le quali ci si sente in un certo modo, l’incapacità a relazionarsi con le emozioni altrui” (GOLEMAN).

---

<sup>8</sup>Il termine “intelligenza emotiva” compare per la prima volta nel 1990 in un libro di Salovey e Mayer, i quali illustrano la struttura dell’intelligenza emotiva e la sua azione sul comportamento e sulla mente. Si tratta della capacità di elaborare le informazioni in base alle proprie emozioni e a quelle altrui. Inoltre, comprende anche la possibilità di usare queste informazioni come guida per il pensiero e per il comportamento.

<sup>9</sup>L’Intelligenza emotiva, invece, è la capacità di conoscere sé stessi, di essere consapevoli delle proprie emozioni e nel momento in cui si presentano dargli un nome, la capacità di accettare le proprie emozioni e i propri sentimenti, la capacità di controllare i sentimenti in modo da poterli gestire adeguatamente, la consapevolezza dei propri limiti e la volontà di superarli e di riuscire ad adattarsi ai cambiamenti.

Secondo Goleman l’intelligenza emotiva è l’insieme di cinque abilità: conoscenza delle proprie emozioni, controllo delle emozioni, motivazione di se stessi, riconoscimento delle emozioni altrui e gestione delle relazioni.

### 3. Educare all'emotività

L'educazione all'affettività oggi è indicata dagli esperti come momento cruciale per lo sviluppo di conoscenze, abilità e competenze, visto l'intreccio che esiste tra motivazione all'apprendimento ed emotività; essenziale diviene anche per lo sviluppo del senso civico, delle abilità relazionali e sociali e per la promozione di un benessere psico-fisico globale. È necessario, infatti, riconoscere gli stati affettivi dal punto di vista linguistico, corporeo e visivo, riuscire cioè a imparare gli alfabeti affettivi, propri e altrui; comprendere gli stati affettivi, capire cioè come agiscono, cosa producono, come si struttura la loro "meccanica"; esprimere gli stati affettivi, regolandoli al meglio con l'espressione di quelli altrui e modulandoli nelle interazioni empatiche. Negli Stati Uniti si è potuto verificare il fatto che i ragazzi che hanno seguito corsi di Alfabetizzazione Emotiva ne hanno tratto un esteso beneficio per la loro condotta dentro e fuori la classe e per la loro capacità di apprendimento. Si è verificato un miglioramento in tutte le aree classiche dell'I.E.<sup>10</sup> (Goleman, 1997)

Come afferma Goleman (1996), ogni bambino per poter apprendere in modo efficace deve aver sviluppato sette "elementi" fondamentali, tutti collegati all'intelligenza emotiva: fiducia, curiosità, intenzionalità, autocontrollo, connessione, capacità di comunicare e di cooperare. Nell'autoconsapevolezza emotiva si verifica un miglioramento delle capacità di riconoscere e denominare le proprie emozioni, di comprendere le cause dei sentimenti, di riconoscere la differenza tra sentimenti e azioni.

Nel controllo delle emozioni si sono manifestati miglioramenti relativi alla sopportazione della frustrazione e al controllo della collera, alla capacità di affrontare lo stress, alla condotta, che è diventata meno aggressiva. Nell'indirizzare le emozioni in senso produttivo si è verificato un maggior senso di responsabilità, una maggiore capacità di concentrarsi, minore impulsività. Nell'empatia e nel leggere le emozioni è migliorata la capacità di assumere il punto di vista dell'altro, di ascoltare, di analizzare e comprendere i rapporti, risolvere i contrasti, è migliorata la sicurezza di sé e la capacità di comunicare. Quando sentiamo le parole "imparare ed apprendere" pensiamo inevitabilmente a qualcosa che deve "entrare" nel nostro cervello. Gli studi fatti nel corso del tempo hanno dimostrato che l'apprendimento è un processo molto complesso nel quale le emozioni hanno un'importanza cruciale. La letteratura attuale mette in evidenza che i fattori cognitivi e intellettivi, sociali, interpersonali, emotivi e affettivi sono collegati tra loro.

«Le recenti scoperte delle neuroscienze hanno messo in evidenza l'importanza delle emozioni nella vita quotidiana, non separate dal pensiero e dal ragionamento, come si è sempre creduto, ma indispensabili agli stessi processi decisionali della mente razionale. Nelle scelte che ci impone la vita quotidiana, siamo guidati dalla memoria emozionale, dagli insegnamenti dell'esperienza passata».<sup>11</sup> (Damasio, 1995)

Non possiamo non menzionare l'ERE, che rappresenta oggi un intervento cognitivo-comportamentale legato alla ricerca. Il suo scopo non è tanto quello di favorire nel bambino la conoscenza delle emozioni, quanto piuttosto di fargli acquisire le capacità di gestirle. Vuole insegnare come superare emozioni negative e vivere quelle positive (DI PIETRO, 1992).

---

<sup>10</sup>Nel 1996 Goleman, riprendendo Salovey e Mayer, adatta il loro modello definendo l'intelligenza emotiva come "la capacità di motivare se stessi, di persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni, di controllare gli impulsi e rimandare la gratificazione, di modulare i propri stati d'animo, evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare, di essere empatici e di sperare".

<sup>11</sup>Damasio mette in evidenza l'importanza del valore cognitivo del sentimento. Egli usa la parola "sentimento" per descrivere qualcosa di concettualmente nuovo e introduce una differenziazione fra il sentire di base e il sentire delle emozioni, fondata su osservazioni di base anatomico-funzionale.

Ciò che differenzia l'ERE da altri programmi che lavorano sulla dimensione emotiva del bambino è l'attenzione posta sull'apprendimento di abilità metacognitive<sup>12</sup>.

Oggi la scuola per essere ai passi con i tempi non può più accontentarsi di insegnare le competenze scolastiche, didattiche: leggere, scrivere, far di conto, ma è necessario adeguare i percorsi educativi alla luce delle nuove conoscenze sull'apprendimento e sullo sviluppo dell'individuo, guardando alla dimensione emozionale, allo spazio interiore di ogni singolo individuo.

#### 4. Il concetto di emozione nel tempo

La contrapposizione tra ragione ed emozioni è sempre stata al centro del dibattito filosofico. I filosofi si sono sempre chiesti cosa fossero le emozioni. Il conflitto tra ragione ed emozione ha caratterizzato per moltissimi anni l'educazione occidentale da Parmenide, a Platone, a Cartesio, a Piaget, fino ad arrivare a Freud che mette gli affetti e i sentimenti alla base di tutta la vita. Per Socrate la vera virtù è conoscenza, la capacità razionale di conoscere il bene e il male. Quando il corpo e le emozioni sono più forti della razionalità c'è solo ignoranza. L'uomo saggio rifiuta l'irrazionale, o meglio il corpo e le sue passioni. Per Platone la perfezione morale si basa sul fatto che la ragione vinca sulle passioni e i desideri. Le emozioni impediscono all'uomo di pensare correttamente. Platone considera le emozioni negative, perché legate al corpo, di cui l'anima è prigioniera: esse sono di intralcio alla ragione. Per Aristotele le passioni non sono in sé stesse il male morale, perché fanno parte dell'uomo, ma lo è il fallito controllo da parte della ragione. E la ragione non deve tanto sopprimere la passione, quanto usarla bene. Per lui l'anima e il corpo erano in costante collegamento, nessuna parte era divisa dall'altra, in quanto l'anima si presentava come forma e il corpo come materia. Ed era l'anima a permettere all'uomo di essere in vita e a consentirgli la percezione e il pensiero. L'anima possedeva facoltà intellettive.

Cartesio, invece, sostiene il principio dualistico tra mente e corpo e, in *Le passioni dell'anima*<sup>13</sup> (1649), afferma che la mente attraverso la ragione deve liberarsi delle emozioni per poter essere libera. L'anima non cancella le passioni, può però dominarle con la razionalità: bisogna imparare a controllarle.

Rousseau sottolinea l'importanza di riappropriarsi della propria parte emozionale, a discapito di quella razionale.<sup>14</sup> Per fare questo è necessario ritrovare sé stessi nello stato naturale, nella semplicità e nella solitudine.

In Pestalozzi concetti come sentimento, cuore, amore e intelligenza sono fondamentali. L'educazione del cuore è l'allargamento graduale del numero di persone con le quali si crea un rapporto di affettuosità, fino ad abbracciare tutta la comunità. Pestalozzi dà priorità al sentimento: secondo lui qualsiasi bambino prima di agire, ama. E l'emozione si collega al concetto di educazione del cuore, educazione alla libera individualità.

Bergson, in risposta ad un freddo Positivismo, mette in evidenza "l'emozione creatrice", elemento fondamentale della persona, più importante dell'istinto e dell'abitudine, che fa cogliere al soggetto ciò che la vita è nella sua vera essenza, facendolo vivere autenticamente. Sostiene, però, che non tutti riescono ad avere questa intuizione (BERGSON 1932).

Arriviamo ai giorni nostri con uno dei più noti filosofi italiani, Umberto Galimberti. Egli concentra la sua attenzione in particolare sull'educazione dei giovani, sull'empatia e sulle emozioni. Sottolinea

---

<sup>12</sup>Nell'ambito dell'educazione socio-affettiva, la metacognizione può essere definita come la capacità di comprendere i meccanismi cognitivi che stanno alla base dell'emozione, così da poter agire su di essi e operare una trasformazione delle reazioni emotive più spiacevoli e disfunzionali.

<sup>13</sup>È proprio affrontando il tema delle passioni che emerge la difficoltà del dualismo cartesiano, che vede da un lato il corpo sottostare alla *res extensa*, o realtà fisica, che è limitata e inconsapevole, e dall'altro l'anima, la *res cogitans*, che è invece libera di volere e consapevole.

<sup>14</sup>Rousseau definisce il concetto di stato di natura. Strumento fondamentale per la vita non è la ragione o la scienza, ma il sentimento, cioè la capacità di guardare dentro noi stessi.

il fatto che i giovani soffrano di analfabetismo emotivo e che i sentimenti si apprendono, non sono innati. Parla di mappe emotive, cioè della modalità emotiva di sentire il mondo e le conseguenze dei propri comportamenti, che si formano nei primi sei anni di vita del bambino. Necessario, per creare un'adeguata identità, è aiutare l'individuo nel suo percorso di crescita. I genitori devono sostenere e motivare, perché far crescere l'autostima è fondamentale. Necessario è dedicare tempo di qualità, comunicare, essere portati sicuri. Le emozioni si radicano nella parte più antica del cervello, sotto la corteccia cerebrale, nel cervello antico, e non sono controllate dalla razionalità, ma hanno effetto sui vissuti e sulle relazioni sociali. L'emozione è una reazione affettiva nell'accezione negativa e positiva (ti odio, ti voglio bene). Di fronte agli stimoli esterni le emozioni si affacciano alla nostra vita e noi dovremmo essere capaci di affrontarle. Bisogna lavorare sulla affettività da subito; è necessario soprattutto in un mondo informatizzato come il nostro dove tutto è veloce e fintamente semplice.

### **5. Gli albi illustrati e le emozioni**

A partire dagli anni Novanta del Millenovecento le emozioni e i sentimenti hanno acquistato sempre più importanza all'interno del mondo pedagogico italiano. Sono stati considerati fattori fondamentali per la formazione e per i percorsi di crescita e apprendimento. Grazie alla lettura degli albi si crea un forte coinvolgimento emotivo, perché il lettore entra in empatia con i personaggi del libro e si sente parte della narrazione. Gli albi illustrati che trattano delle emozioni aiutano il bambino a esprimere i propri sentimenti, a riconoscere le proprie emozioni, a dargli un nome preciso e a distinguere tali sentimenti da altri provati precedentemente. I protagonisti degli albi illustrati provano le stesse emozioni di chi legge, emozioni che riguardano situazioni di vita quotidiana e ciò facilita il processo di identificazione. Gli albi trattano sempre le emozioni: qualunque sia il tema, i protagonisti delle storie diventano i compagni di viaggio, amici che ci accompagnano alla scoperta di noi stessi e delle nostre emozioni. Così sarà più semplice mettere ordine nell'universo emotivo e conoscere sé stessi. Le emozioni sono sempre complesse da gestire e gli albi illustrati e la narrativa permettono l'alfabetizzazione emozionale, ovvero il lettore, al termine di un albo, o di una narrazione, si ritrova necessariamente diverso: attraverso i vari protagonisti vive nuove emozioni e sensazioni che modificano il suo stato interiore. L'albo poi è uno strumento ponte perché rappresenta la narrazione attraverso la quale un adulto racconta e il bambino ascolta. Si crea un legame sottile ma forte, un filo invisibile che unisce le due persone. Albi illustrati e silent books, per la loro struttura, possono essere strumenti utili in ambito educativo per la costruzione di progetti dedicati alla gestione emotiva. Gli albi illustrati sono vere e proprie opere d'arte che indagano i sentimenti soprattutto attraverso l'accostamento di parole e immagini. Mediante la lettura dell'albo il bambino conosce sé stesso, si confronta con i propri sentimenti, le proprie angosce e preoccupazioni; conosce il mondo e la vita, le norme e i valori che fanno parte della vita quotidiana e di ciò che ci circonda e riesce a mettere in rapporto le diverse emozioni. Il bambino manifesta le emozioni in modo diverso dall'adulto e spesso fa fatica a parlare di ciò che prova, a volte gli risulta persino incomprensibile ciò che sente. Ecco che l'albo risulta essere un ottimo strumento per dare voce ai propri sentimenti. Chi narra e racconta sa perfettamente che il segreto del saper narrare è il modo in cui si racconta una storia, riuscendo a rendere visibile l'invisibile. L'adulto può accompagnare il bambino in questo mondo fatto di immagini e parole o anche di sole immagini. La lettura degli albi è fondamentale per creare un piano di educazione razionale-emotivo in classe. Possono crearsi esperienze di apprendimento attraverso cui il bambino acquisisce, grazie alle abilità metacognitive, consapevolezza dei propri stati emotivi e dei meccanismi che li influenzano, per poi applicare tali conoscenze nella risoluzione dei problemi e delle difficoltà che si incontrano nella vita di tutti i giorni. Gli albi sono fondamentali nel processo di percezione, di valutazione dei sentimenti che si provano nei confronti dei molteplici aspetti della propria persona, nel giudizio circa il proprio valore e le proprie capacità. Per poter costruire la personalità occorre avere un senso di autostima, che cresce sperimentando relazioni interpersonali significative che valorizzino il soggetto. Sentirsi bene, riguardo a quello che si è,

consente di apprendere in modo più efficace, avere fiducia in sé stessi aiuta il percorso di crescita dell'individuo in modo positivo.

La lettura di un albo illustrato permette di esercitare la capacità di entrare in contatto con sentimenti e pensieri, di rovesciarli e di metterli allegramente alla prova, di giocare con le interpretazioni e la combinazione di immagini e parole. Ci si interroga, si gioca, si risponde incontrando immagini o immagini e parole. Tutto è in movimento. Grazie all'albo illustrato si sviluppa l'empatia realizzando quindi una intesa emotiva che consente di partecipare ai vissuti interiori dell'altro e alle sue emozioni, non "come se" fosse una nostra emozione ma come l'esperienza di accoglienza del dolore o della felicità dell'altro, immedesimandosi nel suo vissuto.

Prendiamo alcuni esempi di albi illustrati che potrebbero aiutarci a lavorare sulle emozioni. Il silent book *Emozioni* di Mies Van Hout che, attraverso dei pesciolini colorati su sfondo nero, mette in evidenza le varie emozioni: coraggio, timidezza, indifferenza, indecisione, rabbia, nervosismo, amore. Le emozioni vengono così nominate e pensate per poi essere riconosciute.

*L'alfabeto dei Sentimenti* con le delicatissime illustrazioni di S. M. L. Possentini affronta le emozioni attraverso la poesia: le parole si rincorrono, giocano, attraverso le rime, lasciando il posto alla riflessione.

*La nonna si è addormentata* è un albo dove la nonna dorme da un mese e il nipote racconta che per non farla sentire sola il pomeriggio va a leggerle un libro, come faceva lei con lui. È difficile far comprendere ai bambini che i nonni non sono immortali, per questo la paura, l'angoscia devono essere accompagnate dalla consapevolezza che la morte è parte della vita.

*Io, nonno Carlo e la paura* in cui i nonni aiutano i nipoti a superare le paure con l'amore, la pazienza, la presenza. Ma poi i ruoli si invertono e sono i nipoti ad aiutare i nonni a superare un momento di paura e di malinconia.

*Nel paese dei mostri selvaggi* in cui si narrano le avventure immaginarie di un bambino, Max, che, dopo aver litigato con la mamma, viene mandato in camera sua e magicamente si trova in un'isola piena di mostri, che in realtà sono giocherelloni e simpatici. Il bambino riesce a diventare il loro re grazie al fatto di riuscire a guardarli negli occhi.

## 6. Conclusioni

Attraverso questo lavoro si è cercato di delineare una breve riflessione sul rapporto tra emozione, ragione. Dalle riflessioni fatte affiora la consapevolezza che l'educazione emotiva e lo sviluppo della consapevolezza del proprio essere, di ciò che proviamo, pensiamo e di come agiamo, ci rende liberi e attenti ai nostri bisogni e a quelli dell'altro e rappresenta condizioni indispensabili per il benessere individuale e sociale. È fondamentale che i bambini acquisiscano, a tempo debito, la competenza emotiva, intesa come l'abilità personale di maneggiare le proprie emozioni e di affrontare quelle degli altri. L'incapacità di acquisire questa abilità può avere conseguenze disastrose a livello sociale. Le emozioni come strumento sono in grado di focalizzare l'attenzione, di fissare contenuti ed esperienze, di facilitare interiorizzazione e memorizzazione. Agiscono nel profondo dell'intelligenza, generando apprendimento vero e duraturo, facendo aumentare la voglia e la disponibilità ad apprendere.

## Bibliografia

- ANOLLI L., CICERI R. (1997), *La voce delle emozioni. Verso una semiosi della comunicazione vocale non-verbale delle emozioni*, Franco Angeli, Milano.
- BATACCHI M. W. (2004), *Lo sviluppo emotivo*, Laterza, Roma-Bari.
- BERGSON H. (1932), *Le due fonti della morale e della religione*, 1932.
- BLEZZA PICHERLE S. (2004) *Libri, bambini, ragazzi. Incontri tra educazione e letteratura*, Milano, Vita e Pensiero.

- BRIANESE G. (1993) *Il Protagora di Platone e il problema filosofico dell'educazione nel mondo greco*, Paravia, Torino.
- CANESTRARI R., (1984), *L'Emozione. In psicologia generale e dello sviluppo*, Editrice CLUEB, Bologna.
- CARTESIO D. (2003), *Le passioni dell'anima*, Bompiani, Milano.
- DAMASIO A. (1995) *Emozioni, ragione e cervello umano*, Adelphi, Milano.
- DAMASIO A. (1995), *L'errore di Cartesio*, Adelphi, Milano.
- DI PIETRO M. (1992), *L'educazione razionale-emotiva*, Erikson, Trento.
- DI PIETRO M. (1999), *L'abc delle mie emozioni*, Erikson, Trento.
- FROBEL F. (1960), *L'educazione dell'uomo e altri scritti*, Firenze, La Nuova Italia.
- GARDNER H. (1987), *Le emozioni primarie*, Bollati Boringhieri, Torino.
- GALIMBERTI u. (2021), *Il libro delle emozioni*, Feltrinelli, Milano.
- GOLEMAN D. (1996), *Intelligenza emotiva*, Bur Saggi, Milano.
- LANE R., SCHWARTZ G. E. (1987), *Levels of emotional Awareness: A cognitive-developmental Theory and its application psychopathology*, in "American journal of psychiatry", 144, 133-43.
- LEDOUX J. (1996), *Il cervello emotivo*, Baldini Castoldi Dalai Editore, Milano.
- LO PRESTI C. (2004), *L'allenamento emotivo per i nostri bambini*, Era Nuova, Perugia.
- MENIN, M. (2019), *Il fascino dell'emozione*, il Mulino, Bologna.
- PLUCHIK R. (1996), *Psicologia e biologia delle emozioni*, Bollati Boringhieri, Torino.
- ROUSSEAU J.J. (2006), *Il Discorso sull'origine e i fondamenti dell'ineguaglianza tra gli uomini*, Editori Riuniti.
- ROUSSEAU J.J. (1996), *Emilio, Educatori antichi e moderni*, La Nuova Italia, Firenze.
- SAARNI C. (1999), *The Development of Emotional Competence*. The Guilford Press, New York.
- SROUFE L.A. (1995), *Lo sviluppo delle emozioni*, Raffaello Cortina Editori, Milano.