



Istituto Culturale di Scienze Sociali

Nicolò Rezzara

Vicenza

LE EMOZIONI NELLA VITA DI RELAZIONE - Programmazione 2017

Il rigore dell'oggettività, scrive J. Bruner, ha portato l'Occidente a svalutare, se non ad emarginare, le emozioni, mentre esse pervadono la vita quotidiana. Nella relazione si comunica qualche cosa che risponde ai canoni intellettivi, ma il tutto è pervaso da sentimenti che riflettono il nostro stato interiore e dall'emotività suscitata dall'incontro (simpatia, antipatia). L'emotività determina inoltre le nostre scelte, essendo energia che si esprime o in indifferenza o in entusiasmo.

1. *Condizionamenti esterni*

Nella relazione c'è un'influenza anzitutto dell'ambiente esterno, carico di tradizioni, di regole rigide di comportamento, il quale determina nelle relazioni connotazioni di normalità o di trasgressività, di distanza sociale o di vicinanza emotiva. Entriamo in gioco noi e gli altri con le rispettive storie passate, con ferite più o meno emarginate, con esperienze felici. Risulta indispensabile, per intraprendere un dialogo positivo, la conoscenza delle nostre ed altrui emozioni, dei bisogni reciproci, dei conflitti interiori. Secoli di storia di una cultura dell'aggressività, del potere e della divisione, dominata dalla paura del giudizio e della punizione, velano il fondo emotivo di noi stessi ed avallano la convinzione che per cambiare lo stato del mondo è necessario partire dall'esterno, mentre esso è solo una sorta di specchio della nostra realtà interiore. Parliamo di contenuti ma in realtà esprimiamo i nostri bisogni inconsci e ricerchiamo di essere riconosciuti dall'altro. Nella relazione-comunicazione si confrontano due mondi e si esige un discernimento per vedere quanto appartiene all'oggettività e quanto al mondo delle emozioni.

2. *Valorizzazione dell'emotività*

La conoscenza di sé stessi va orientata alla valorizzazione dell'emotività, recuperando l'equilibrio fra razionalità ed emotività. L'innesto avviene nel mondo dei sentimenti, sintesi fra le due realtà. "Una vita senza passioni sarebbe come una landa desolata abitata solo dalla indifferenza" (D. Goleman).

La *vita quotidiana* è guidata da un ragionare intriso di emotività. Le emozioni precedono i pensieri e l'intelletto è guidato dalla simpatia o dall'antipatia. Roberto Cavalloni parla di equilibrio sempre instabile: l'uomo "normale" sa riportare ad equilibrio tale rapporto quando si rompe, a differenza dei soggetti "anormali". Nella relazione l'empatia porta a condividere la vita altrui, e questo si colloca nella sfera emozionale.



Istituto Culturale di Scienze Sociali

Nicolò Rezzara

Vicenza

L'azione a sua volta parte da una motivazione, ma riceve energie dalle emozioni. Il soggetto può allora bloccare o incanalare lo stimolo emotivo.

L'intreccio relazionale inserisce in un *contesto sociale*, dal quale emerge la cultura antropologica e le tradizioni pure esse vissute emotivamente.

3. Educare le emozioni

Educare le emozioni è un lavoro lungo e doloroso, orientato a ripristinare sempre la fiducia in noi stessi accettando limiti e debolezze, e sviluppando una elasticità mentale. Teniamo presente che, conoscendo le proprie emozioni, uno è in grado di conoscere quelle altrui e di aprirsi ad una autentica comunicazione/relazione, capace di accettare punti di vista diversi, lasciando sicurezze, tabù e pregiudizi. Il percorso educativo è uno sviluppo progressivo in un'identità fluida, la quale fa scoprire altri modi di comunicare e di esprimere emozioni e sentimenti, di stare in relazione abbandonando vecchi stili.

Le emozioni, secondo Albino Rocco, possono essere *controllate e formate indirettamente*, prevenendo gli incentivi disorganizzanti attraverso il controllo generale della personalità. Alcune indicazioni in proposito sono le seguenti.

- Delle emozioni non si ha la capacità di decidere quando farle esplodere; semmai è in nostro potere il *controllo della loro durata*. È possibile fermarsi un attimo a riflettere sul da farsi, non lasciarci "inondare" con scelte neutralizzanti, superare l'ansia con tecniche di rilassamento.
- Rimane poi la possibilità di *sviluppare le emozioni positive e controllare quelle negative*. L'umor nero genera pensieri confusi, mentre il pensiero positivo fiducia e benessere.
- E' utile tendere all'*educazione globale della personalità* con un costante orientamento al senso delle cose e al senso della vita.

4. Percorsi di controllo delle emozioni

L'uomo ha bisogno di conoscere e gestire le emozioni, di saperle comunicare e di entrare in sintonia con gli altri. Ciò significa saper controllare la rabbia, risolvere i conflitti, affrontare le frustrazioni, reagire agli impulsi aggressivi, dominare la solitudine e sconfiggere il pessimismo. La stessa parola "e-mozione" indica movimento e significa risposta agli stimoli per la sopravvivenza prima e per la costruzione della propria esistenza poi. La *neurochirurgia* lega le emozioni al cervello limbico, che codifica le esperienze per conservare la specie. Se si parla di "sentimenti" si intende l'intreccio degli stimoli emotivi con gli aspetti cognitivi dell'uomo, possibili per l'azione della neo-corteccia, che ragiona, calcola e cerca la propria strada. Nel cervello ci sono anche neuroni specchio, che attivano l'emozione anche quando questa è compiuta da altri. Il problema, come abbiamo detto, è conoscere e gestire le emozioni, cioè sapere che esistono, riconoscerle, interpretarle, dare loro il



giusto peso, rintracciarle negli altri, incanalarle in modo efficace. Per la loro gestione possiamo individuare alcune tappe del percorso.

1. *Conoscenza delle emozioni.* Tale consapevolezza ci consente di riconoscere i sentimenti nel momento nel quale emergono. Nel rumore emozionale è indispensabile trovare la calma per non essere “inondati” e travolti, individuare le cause e riconoscere i condizionamenti interiori che portiamo dentro di noi.
2. *Controllo delle emozioni.* Con la consapevolezza di sé, c’è la possibilità di calmarci, di minimizzare l’ansia, di ridurre la tristezza, di non cadere in eccessi di ira. Daniel Goleman suggerisce di sapersi fermare e lasciare che la collera sbollisca, di rilassarsi per superare l’ansia, di immergersi nell’azione per superare la malinconia, di vincere l’umor nero con pensieri positivi e con qualche risata.
3. *Motivazione di se stessi.* Per agire è necessario recuperare le motivazioni che ci inducono ad agire. Gli impulsi emotivi non vanno repressi, ma orientati secondo una dimensione di consapevolezza e di rispetto di sé e degli altri. L’importante è collocare la vita in un “orizzonte di senso”, che dia significato all’esperienza.
4. *Riconoscimento delle emozioni altrui.* È la capacità empatica che ci permette di adottare la prospettiva altrui, fornendoci un valore aggiunto per entrare in contatto con sensibilità spiccata. Negli individui violenti, negli stupratori, nei molestatore, scrive Daniel Goleman, la cancellazione dell’empatia verso le vittime fa quasi sempre parte di un ciclo emozionale che precipita in atti crudeli. Se sappiamo entrare nel flusso emotivo altrui, la relazione diventa facile, scorrevole, anche se non si può ignorare completamente il tema della “significatività”, che può essere sviluppato attraverso il confronto dialogico.
5. *Gestione delle emozioni.* Il punto d’arrivo è la canalizzazione positiva delle nostre emozioni e la capacità di dominare le emozioni altrui. Chi è dotato di intelligenza sociale, scrive Ambra Stefanini, riesce ad entrare in relazione in modo naturale, attento, positivo; è capace di interpretare le proprie ed altrui emozioni, reazioni, sentimenti e riesce a coordinare e guidare le persone, a mantenere l’equilibrio e a ricomporre contrasti o situazioni di tensione, assumendo un ruolo spontaneo di *leader* naturale.

Possiamo affermare che la relazione si nutre di un rapporto emozionale, oltre che della comunicazione, e che dipende dal controllo delle emozioni. Olivier Luminet, definendo l’emozione, sottolinea di essa la capacità di “a) suscitare esperienze affettive come il senso di eccitazione, di piacere o dispiacere; b) generare processi cognitivi come effetti percettivi emozionalmente rilevanti, valutazioni cognitive, processi di etichettamento; c) attivare adattamenti fisiologici diffusi di fronte a condizioni di eccitamento; d) condurre a un comportamento che spesso, ma non sempre, è espressivo/diretto a uno scopo e adattivo”.



5. *Emozione ed apprendimento*

L'apprendimento modifica gli stati mentali della persona, rimette in gioco la persona e stimola nuove ipotesi. Nell'adulto la dimensione emotiva è essenziale, in quanto fa uscire dal teorico e riconduce alla vita, cioè alla "significatività" di quanto si apprende.

Una comunicazione intellettuale ed emotiva da parte del docente crea curiosità, interesse, attenzione. Primo compito del docente è creare questo clima a premessa dell'esposizione stessa. I problemi vanno affrontati nella loro globalità oggettiva e soggettiva insieme. In genere il "globale" è da far precedere all'analisi che poi dovrà in qualche modo ritornare e concludersi nel globale. Quando parliamo di "globale" intendiamo un riferimento alla contestualizzazione, cioè alle premesse storiche e alle ricadute nella vita dei fatti presentati. Si può ottenere ciò analizzando le intenzioni degli attori, gli stimoli sociali preesistenti, le ricadute storiche di ciò che si racconta.

L'insegnamento va comunque ricondotto al mondo dei significati, tenendo conto che nell'adulto se viene meno la memoria meccanica, permane quella motivata. La dimensione emotiva quindi della relazione didattica è centrale. L'insegnamento è poi efficace se è partecipato, aperto ai vari punti di vista, se diventa un'interazione, una comune rielaborazione.

I *risultati della relazione didattica* descritta sono evidenti, se controllati dalla razionalità. Oltre al miglior apprendimento le emozioni favoriscono la crescita del sé e della responsabilità, l'appropriazione globale delle cose, l'interiorizzazione dei saperi, la riconciliazione con la vita e la storia in una cultura antropologica, dove l'uomo occupa il primo posto nella interpretazione dei fatti. In questo modo si rafforzano le identità personali e sociali e l'uomo si ritrova responsabile nel perseguimento del proprio progetto di vita (GDF)