

# Indice

<b>INTRODUZIONE.....</b>	<b>1</b>
<b>CAPITOLO 1.....</b>	<b>3</b>
<b>LE EMOZIONI.....</b>	<b>3</b>
1.1 Approccio neurobiologico .....	5
1.2 Approccio socio-costruttivista.....	10
1.3 Approccio cognitivo-valoriale .....	14
1.4 Le emozioni primarie.....	17
1.5 Emozioni secondarie.....	20
<b>CAPITOLO 2.....</b>	<b>22</b>
<b>INTELLIGENZA EMOTIVA .....</b>	<b>22</b>
2.1 Teoria delle Intelligenze multiple di Gardner.....	22
2.2 Salovey, Mayer e la nascita del concetto di Intelligenza emotiva .....	23
2.3 Goleman e la sua idea di intelligenza emotiva.....	25
2.4 Componenti dell'intelligenza emotiva .....	27
2.5 Consapevolezza emotiva negli adolescenti.....	29
<b>CAPITOLO 3.....</b>	<b>35</b>
<b>LE EMOZIONI E IL CONTESTO SOCIALE CONTEMPORANEO.....</b>	<b>35</b>
3.1 La sociologia delle emozioni .....	36
3.2 L'uomo metropolitano di George Simmel.....	41
3.3 Il processo di civilizzazione di Elias: il controllo delle emozioni nella società contemporanea.....	44
3.4 Le competenze emotive degli adolescenti di oggi.....	47
<b>CAPITOLO 4.....</b>	<b>51</b>
<b>STRATEGIE EDUCATIVE PER LO SVILUPPO DELLA CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA: IL RUOLO DELL'EDUCATORE PROFESSIONALE.....</b>	<b>51</b>
4.1 Definizione e competenze dell'Educatore professionale.....	52
4.2 Lavoro dell'Educatore professionale con gli adolescenti.....	58
4.2.1 Collaborazione con la famiglia .....	59
4.2.2 Gli interventi dell'EP nelle scuole.....	61
4.2.3 Le funzioni educative dell'EP sul territorio.....	63
4.2.4 Social media: nuovo strumento educativo.....	64
<b>CAPITOLO 5.....</b>	<b>67</b>
<b>PROGETTO EDUCATIVO: LA MIA ESPERIENZA DI TIROCINIO .....</b>	<b>67</b>
5.1 La struttura del mio tirocinio .....	67

5.2 L'equipe multidisciplinare.....	69
5.3 Il ruolo dell'Educatore professionale all'interno della comunità.....	70
5.4 L'Assessment .....	73
5.5 Progetto educativo-riabilitativo: esplorare i colori delle emozioni attraverso la musica e il silenzio .....	76
5.6 Verifica e valutazione .....	80
<b>CONCLUSIONI.....</b>	<b>82</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>83</b>
<b>SITOGRAFIA.....</b>	<b>86</b>

## INTRODUZIONE

L'adolescenza è una fase cruciale dello sviluppo umano, caratterizzata da profondi cambiamenti fisici, psicologici ed emotivi. In questo periodo della vita, i giovani si trovano a confrontarsi con nuove sfide, a esplorare la propria identità e a costruire relazioni più complesse, sia con i pari che con gli adulti. Tuttavia, è proprio in questa fase delicata che spesso emergono difficoltà nella gestione delle emozioni, fattore che può avere un impatto significativo sul loro benessere psicologico e sociale. La consapevolezza emotiva, intesa come la capacità di riconoscere, comprendere e gestire le proprie emozioni, rappresenta una competenza fondamentale per affrontare i cambiamenti e le sfide tipiche dell'adolescenza. L'educazione emotiva, pertanto, assume un ruolo centrale nel supportare i giovani a navigare tra le complessità della crescita, aiutandoli a sviluppare resilienza, autostima e competenze relazionali.

Questa tesi si propone di esplorare l'importanza della consapevolezza emotiva negli adolescenti e il ruolo dell'educatore professionale nell'accompagnare i giovani in questo percorso di crescita. Attraverso una revisione della letteratura e l'analisi del mio progetto di tirocinio realizzato all'interno di una comunità per minori, si intende mettere in luce come la promozione della consapevolezza emotiva possa migliorare la qualità della vita dei ragazzi, facilitando l'espressione delle emozioni e favorendo una migliore integrazione sociale.

In particolare, nel primo capitolo si cercherà di dare una definizione di emozione attraverso l'esaminazione di vari approcci teorici, incluso quelli neurobiologici, socio-culturali e cognitivo-valoriali. Si analizzeranno le

emozioni primarie e secondarie, ponendo l'accento sulla loro importanza nella vita quotidiana. Nei capitoli successivi ci si soffermerà sull'intelligenza emotiva, un concetto che ha guadagnato crescente attenzione nel campo psicologico ed educativo. Attraverso la revisione delle teorie di Gardner, Salovey e Mayer, e Goleman, verranno esplorati i componenti dell'intelligenza emotiva e la loro rilevanza specifica per gli adolescenti . Successivamente verrà utilizzato un approccio sociologico, che offrirà una nuova lente, utile per comprendere come le emozioni siano estremamente influenzate dal contesto sociale contemporaneo, specialmente durante il complesso periodo adolescenziale. La comprensione di questa interconnessione è essenziale per sviluppare strategie educative efficaci che rispondano alle esigenze specifiche degli adolescenti.

Segue perciò un'analisi sull'importanza dell'educatore nel contesto attuale per promuovere lo sviluppo di competenze emotive negli adolescenti, attraverso vari tipi di interventi che possono essere svolti nelle scuole, con le famiglie, nel territorio e con l'utilizzo dei social media.

Infine, verrà descritto il progetto educativo-riabilitativo svolto durante il mio tirocinio in una comunità residenziale per minori-adolescenti, un intervento mirato a sviluppare la consapevolezza emotiva nei ragazzi attraverso l'uso della musica e dei colori.

# CAPITOLO 1

## LE EMOZIONI

In questo capitolo esamineremo il concetto di emozioni, approfondendo i vari approcci teorici e metodologici utilizzati per spiegarle, evidenziando come tali prospettive possano integrarsi piuttosto che escludersi a vicenda, per poter comprendere a pieno il significato di emozione distinguendole in primarie e secondarie.

Le emozioni rappresentano impulsi fondamentali all'azione, forniti dall'evoluzione per affrontare gli imprevisti della vita quotidiana. L'etimologia della parola "emozione" deriva dal latino "*movere*", che significa "muovere", con il prefisso "-e-" indicante un movimento da, a testimonianza che in ogni emozione è intrinseca una tendenza all'azione (Goleman, 1995).

Nussbaum, nel suo libro "L'intelligenza delle emozioni" (2004), descrive le emozioni come il disegno del paesaggio della nostra vita spirituale e sociale, lasciando un segno indelebile che può a volte generare confusione e imprevedibilità. Proprio per questo, le emozioni non possono essere ignorate: sono potenti e urgenti, e talvolta possono creare una sensazione di smarrimento della propria identità. Similmente, lo storico Seneca, citato da Watt Smith nel suo "Atlante delle emozioni umane" (2017), paragona le emozioni a forze naturali travolgenti come fuoco, tempeste o correnti marine, evidenziandone la natura invadente e irresistibile.

Per molto tempo, le emozioni sono state considerate elementi marginali nel panorama educativo, scientifico e culturale. Relegate ai margini del discorso razionale, erano spesso viste come sinonimo di debolezza, istintività, o addirittura di ostacolo al pensiero critico e logico. Le emozioni venivano percepite come forze irrazionali da tenere sotto controllo o da mettere da parte per non interferire con il dominio della ragione. Tuttavia, negli ultimi decenni, questa prospettiva si è gradualmente trasformata: le emozioni sono ora elogiate come dimensioni fondamentali dell'esperienza umana, cruciali per lo sviluppo personale, sociale e cognitivo.

Nonostante questo crescente riconoscimento, le emozioni abitano ancora una terra in gran parte inesplorata. Non per mancanza di ricerca o interesse, ma piuttosto perché esse affondano le loro radici nella parte più antica del nostro cervello – quella primordiale e istintiva – e tuttavia esercitano i loro effetti sulle parti più nobili e complesse della nostra psiche: i sentimenti, le esperienze vissute, le relazioni sociali e persino le nostre strutture mentali. Questa complessità rende difficile una piena comprensione delle emozioni, le quali continuano a sfuggire a una categorizzazione rigida e lineare, manifestandosi in modi diversificati e profondamente interconnessi con ogni aspetto dell'esperienza umana.

Esplorare questa “terra ancora abbastanza sconosciuta” richiede di considerare scenari apparentemente distanti, che come che spaziano dalle neuroscienze alla psicologia, dalla sociologia alla filosofia. Le emozioni, infatti, non sono fenomeni isolati; esse sono intrecciate con la costruzione del pensiero logico-razionale, che a sua volta assume forme diverse a seconda della cultura di appartenenza. Attraverso lo studio delle emozioni è possibile

comprendere meglio i meccanismi neurobiologici che le sottendono, così come le dinamiche psicologiche che ne influenzano l'espressione e la regolazione, le norme sociali che ne determinano la manifestazione e, infine, le costruzioni culturali che ne definiscono il significato.

### **Approcci teorici per definire le emozioni**

È possibile definire tre metodi di approccio per andare a discutere e parlare delle emozioni in maniera più completa, l'approccio neuro-biologico ha studiato le componenti dell'attivazione fisiologica, delle risposte espressivo-motorie ed il loro intrecciarsi con i processi cognitivi; l'approccio socio-costruttivista, enfatizza gli aspetti socio-culturali dell'emozione e la tensione all'azione che la caratterizzano, poiché essa è il risultato della valutazione da parte dell'organismo stesso, della sua relazione con l'ambiente. Infine, l'approccio cognitivista e la teoria cognitivista-valoriale; solo da poco dopo la metà del secolo scorso, alcuni studiosi hanno deciso di ricercare, nello studio delle emozioni, tutti i possibili legami tra queste e i processi cognitivi, fino ad arrivare a riconoscere questi ultimi come componenti stesse dell'emozione

#### **1.1 Approccio neurobiologico**

Dal punto di vista neurobiologico, le emozioni sono reazioni a eventi che assumono rilevanza per l'individuo e si manifestano tramite esperienze soggettive e modificazioni biologiche. Queste risposte emotive coinvolgono l'attivazione di un insieme di strutture corticali e sottocorticali, chiamato "sistema limbico". Molte di queste strutture inoltre, regolano le risposte emotive e i comportamenti che ne conseguono. Lo studio delle basi neurobiologiche

delle emozioni e dei processi mentali si fonda sull'ipotesi di una correlazione tra eventi mentali e processi neuronali, senza ridurre questa relazione a un semplice rapporto di causa-effetto (Grossi e Trojano,2009).

Le emozioni si caratterizzano per un attivazione simultanea di diverse strutture cerebrali, sia a livello superficiale (corteccia cerebrale) che più profondo (strutture sottocorticali),che pur svolgendo un ruolo specifico e distinto a seconda del tipo di emozioni , comunicano in maniera estremamente rapida attraverso reti di connessioni neuronali.

Le strutture cerebrali più importanti per la regolazione delle emozioni appartengono al lobo limbico, una regione situata nella parte più interna dei lobi temporali e frontali del cervello. Inizialmente si pensava che il lobo limbico fosse coinvolto solo nella percezione degli odori, ma nel 1937 James Papez avanzò l'ipotesi che fosse cruciale anche per l'elaborazione delle emozioni. Papez identificò una serie di strutture che interconnesse formano il cosiddetto "circuito di Papez", che include anche l'amigdala e l'insula avente un ruolo significativo specialmente nell'interocezione ed è particolarmente attiva nelle emozioni legate al disgusto e nel riconoscimento delle espressioni facciali di disgusto.

L'amigdala è una struttura fondamentale per il processamento delle emozioni. In particolar modo si attiva soprattutto in presenza di emozioni molto intense, spesso associate a sentimenti negativi, ed è implicata anche nella comprensione di informazioni sociali importanti come la lettura delle espressioni facciali (Phat et al.,2004). È costituita da numerosi nuclei interconnessi e ha molteplici collegamenti con l'ipotalamo e il tronco cerebrale,



che controllano e attivano risposte motorie , vegetative ed endocrine legate alle emozioni.

L'ipotalamo, nello specifico, attiva il sistema nervoso autonomo, sia nelle componenti simpatica che parasimpatica, generando così una serie di reazioni fisiologiche come variazioni della frequenza cardiaca, della pressione sanguigna, della salivazione e del ritmo respiratorio.

Un'altra struttura fondamentale è l'ippocampo, coinvolto nei processi di memoria e strettamente connesso all'amigdala. Questa connessione risulta essere essenziale per la formazione di paure apprese e per il richiamo di ricordi emozionali, essenziali per lo sviluppo e per la regolazione delle proprie emozioni in relazione all'ambiente.

Oltre a questa struttura anche le aree anteriori dei lobi frontali svolgono un ruolo chiave nella scelta dei comportamenti più appropriati, nella valutazione degli stati emotivi, nella risoluzione di conflitti tra il proprio mondo e quello esterno e nell'elaborazione cognitiva delle esperienze emozionali. In particolare la corteccia prefrontale mediale è cruciale per l'elaborazione di processi affettivi e per la regolazione emotiva grazie alle sue connessioni con le strutture corticali e sottocorticali.

Ogni area qui elencata risulta avere un ruolo fondamentale nello sviluppo e attivazione di capacità di controllo, regolazione ed espressione delle risposte emotive, per far sì che quest'ultime siano adeguate alle condizioni ambientali.

Ma andremo ora ad analizzare nello specifico come il sistema nervoso centrale e i processi cognitivi vanno a influenzare e modificare la genesi delle emozioni, per riuscire a comprendere con chiarezza come poter educare alle emozioni.

Dalla definizione di emozione che abbiamo dato all'inizio di questo capitolo possiamo dedurre che le emozioni sono originariamente piani di azione che l'evoluzione ci ha dotato per gestire le emergenze in tempo reale, che vengono generate per lo più inconsciamente, e che non possono essere generate a comando. Noi come individui però possiamo andare a predisporre degli elementi esterni che stimolino la generazione di emozioni, in quanto, come sostiene LeDoux, la capacità di provare delle emozioni è vincolata alla capacità di essere cosciente grazie alla combinazione di emozione e cognizione.

Secondo LeDoux (1998), le unità emotive possono essere viste come un insieme di elementi: input, un meccanismo di valutazione e output. Il cervello, grazie all'evoluzione, è predisposto per riconoscere automaticamente certo input, anche se incontrati per la prima volta, fondamentali per il funzionamento del sistema, e allo stesso tempo di apprendere nuovi stimoli. Quando il meccanismo di valutazione riceve questi segnali, attiva specifici modelli di risposta che si sono rilevati utili per la sopravvivenza. Un punto centrale della teoria di LeDoux, è la presenza di due percorsi distinti dallo stimolo emotivo alla risposta emotiva: uno rapido e uno più lento.

Il primo collega il talamo sensoriale direttamente all'amigdala, che funge da meccanismo di valutazione, generando una reazione emotiva immediata e automatica.

Il secondo, più lento ma più preciso, dal talamo passa attraverso la corteccia sensoriale prima di arrivare all'amigdala.

Anche se la via più veloce fornisce una risposta immediata, quella più lenta permette di selezionare gli stimoli con maggior accuratezza.

L'amigdala gioca un ruolo cruciale nell'assegnazione del significato emotivo. Molti animali vivono affidandosi a un "pilota automatico emotivo", ma quelli capaci di attivare anche un controllo volontario ottengono un vantaggio significativo grazie alla combinazione di emozioni e cognizione. La componente cognitiva, infatti, consente di trasformare una semplice reazione in un'azione pianificata, valutando la situazione, prendendo controllo, pianificando una strategia e realizzandola.

Similmente a quanto sostenuto da Le Douarin, anche Damasio (2000) evidenzia l'importanza della coscienza, che rappresenta una funzione biologica cruciale per la nostra capacità di sperimentare emozioni come dolore e gioia, sofferenza e piacere, imbarazzo e orgoglio. La coscienza, intesa come la consapevolezza di sé stessi e dell'ambiente circostante, ha aperto nuovi orizzonti nell'evoluzione umana, rendendo possibili creazioni come la coscienza morale, la religione e le organizzazioni sociali e politiche.

Per Damasio, emozione e coscienza sono strettamente collegate, al punto che un mal funzionamento della coscienza implica un'alterazione anche nelle emozioni.

La sua teoria suggerisce, che la coscienza, al pari delle emozioni, svolge un ruolo cruciale per la sopravvivenza dell'organismo, in quanto entrambe si radicano nella rappresentazione del corpo.

Espressioni spontanee, come un sorriso genuino o il pianto per un dolore intenso, sono gestite da strutture profonde nel tronco encefalico, su cui

l'individuo non ha un controllo diretto. Tuttavia, Damasio, ritiene che sia possibile imparare a "mascherare" alcune manifestazioni emotive esteriori, pur senza riuscire a fermare i cambiamenti automatici che si verificano all'interno del corpo. possiamo educare le nostre reazioni emotive ma non sopprimerle del tutto.

Se le emozioni possono agire in modo inconscio ed essere efficaci anche quando non siamo consapevoli della loro esistenza, che benefici ci porta riconoscerle?

Damasio sostiene che la coscienza consente di ampliare le capacità della mente, migliorando così la vita dell'organismo che la possiede, mentre le creature prive di coscienza possono regolare l'omeostasi interna, quelle dotate di coscienza possono collegare la reazione automatica con la pianificazione e la previsione di risultati futuri. In altre parole la coscienza apre la strada alla creazione di nuove risposte in ambienti per cui l'organismo non è preparato con meccanismi automatici, permettendoci di essere anche attori nelle nostre azioni non limitandoci semplicemente ad agire.

## **1.2 Approccio socio-costruttivista**

Secondo l'approccio socio-costruttivista, le emozioni arricchiscono e rendono più complesso il comportamento umano, influenzandolo in base a come l'individuo percepisce e interpreta il proprio rapporto con l'ambiente.

Per Vygotskij<sup>1</sup>, tutte le modalità con cui si sviluppa questa interazione costituiscono la base del comportamento emotivo. Fin dalle prime manifestazioni istintive, le emozioni si rivelano come il risultato di una valutazione operata dall'organismo stesso riguardo alla sua relazione con l'ambiente.

Le reazioni emotive, quindi, poiché nascono da una valutazione, assumono una funzione organizzatrice del comportamento. come sostenuto da Vygotskij esse giocano un duplice ruolo nel dirigere le azioni dell'individuo, sono spinta d'incitazione o di rinuncia all'azione e al contempo hanno funzione regolativa e di coordinamento delle reazioni, intensificandole o trattenendole.

In questo senso l'approccio socio-costruttivista all'emozione è altamente personalizzato in quanto l'esperienza emozionale di un individuo è contingente rispetto allo specifico contesto di crescita, alla propria storia sociale e individuale e al proprio funzionamento dello sviluppo emotivo.

Perciò per Vygotskij, il compito fondamentale nell'educazione delle emozioni consiste nel saperle controllare, integrandole nel complesso del comportamento in modo che non si manifestino in maniera disordinata o fuori controllo, non implicando la soppressione dei sentimenti ma piuttosto il controllo delle loro manifestazioni esterne.

Un altro autore che ha posto importanza alla complessità del comportamento umano e soprattutto sull'importanza di andare a studiare il contesto storico e sociale per avere una lettura completa delle emozioni è Mead.

---

<sup>1</sup> L.S. Vygotskij (2006), *Psicologia pedagogica*, Gardolo (TN): Erickson

Infatti per questo autore la relazione tra il mondo e l'individuo è ancora più radicale in quanto, legati da una condizionalità bicontinua, la condizione e il condizionato sono legati da un rapporto di determinazione che va sia dal primo al secondo che viceversa, in quanto l'uno è influenzato dall'altro.

Secondo Mead, l'esistenza e lo sviluppo dell'individuo sono intrinsecamente legati alla società; l'esperienza umana ha una natura sociale in tutti i suoi aspetti e manifestazioni. La socialità, come afferma Mead (1932), rappresenta la capacità di essere molteplici cose simultaneamente, e implica un'organizzazione di prospettive che non sono separate o indipendenti, ma piuttosto generalizzate. È a partire da questa concezione di socialità, che Mead esplora i concetti di *Mente*, *Sé* e *Società*.

Mead spiega come la nostra identità (il *sé*) e il modo in cui pensiamo (la mente) sono strettamente legati alla società in cui viviamo. Secondo lui, ognuno di noi è influenzato dalle aspettative sociali, rappresentate dal *Me*, una parte di noi che agisce secondo un ruolo sociale che prescrive come comportarci. Questo *Me* mette dei limiti alle nostre azioni personali e impulsi, che l'autore chiama *Io*.

Tuttavia, l'*Io* riveste un ruolo cruciale perché ci permette di agire e prendere iniziative influenzando non solo chi siamo (il *Sé*), ma anche il mondo sociale intorno a noi. Il *sé*, quindi, è formato sia dalle influenze della società sia dalle nostre azioni individuali, diventando una sorta di specchio della società in cui viviamo.

Mead sottolinea che c'è una connessione continua tra la persona, l'ambiente sociale e la società, in quanto la società ci sottopone a un modellamento, ma

noi, con le nostre azioni e decisioni, contribuiamo a modificare e influenzare la società stessa. Questo interscambio costante è quello che lui chiama condizionalità reciproca.

La capacità di simbolizzare, funzione psichica superiore che distingue la specie umana, crea oggetti che esistono solo all'interno di un "contesto di relazioni sociali". Lo stesso processo di pensiero, secondo Mead, può essere inteso come una conversazione tra l'individuo pensante e gli altri, riflettendo così l'organizzazione del pensiero sociale l'individuo interiorizza l'altro generalizzato, cioè l'insieme di attitudini e comportamenti degli altri nei suoi confronti, così come il suo atteggiamento verso di loro.

L'influenza indiretta e spesso non consapevole di Mead, e in parte anche di Vygotskij, sul costruttivismo sociale o socio-costruttivismo, ci aiuta a riflettere sul ruolo del contesto sociale di appartenenza. Le convenzioni sociali, le norme culturali sull'espressione e le regole di esibizione non sono solo componenti dell'emozione, di cui il soggetto è consapevole e su cui può riflettere, ma sono anche determinanti dell'emozione stessa.

In altre parole, il contesto sociale può essere una causa delle emozioni, innescano processi che ha volte il soggetto può non riconoscere consapevolmente.

### **1.3 Approccio cognitivo-valoriale**

Ora mi accingo a presentare la teoria cognitivo-valoriale delle emozioni proposta da Martha Nussbaum nel primo capitolo della sua opera *l'intelligenza delle emozioni*, analizzandone anche la rilevanza educativa.

Martha Nussbaum, con un approccio filosofico di tipo euristico, analizza il processo di generazione, motivazione e significato che sta alla base delle emozioni. La studiosa sostiene che molti fenomeni legati alla nostra vita emotiva possono essere spiegati attraverso una concezione che ha le sue radici nella teoria degli stoici greci. A differenza di una tradizione che vede le emozioni come "eventi irrazionali e incontrollabili", Nussbaum, in linea con i pensatori come Aristotele, gli stoici, Spinoza, Descartes, Hume e Smith, afferma che le emozioni sono intimamente connesse a elementi cognitivi.

Secondo la Nussbaum, le emozioni possono essere intese come reazioni intelligenti alla percezione di valori; in altre parole, sono una forma specifica di giudizi di valore. Come giudizi, esse contengono una componente valutativa che attribuisce valore a persone o oggetti considerati di grande importanza per l'individuo. Tuttavia, questi oggetti o persone, essendo esterni, sfuggono al controllo diretto del soggetto. Nonostante ciò, a causa della loro rilevanza per il benessere dell'individuo, quest'ultimo sviluppa una serie di bisogni e aspettative nei loro confronti, integrandoli nel proprio sistema di obiettivi e fini personali.

Secondo l'autrice, da questi fini dipende ciò che lei definisce "prosperità personale" o *eudaimonia*, che si riferisce alla capacità di scegliere liberamente ciò che riteniamo significativo per noi e costruirci progetti di vita attorno.



Tuttavia il fatto di legare il nostro benessere a elementi esterni rappresenta un riconoscimento di vulnerabilità, bisogno e incompletezza. In altre parole, ammettiamo di dipendere da fattori che non possiamo pienamente controllare.

Vediamo ora di comprendere con più precisione questa definizione.

Gli Stoici offrivano una teoria delle emozioni nella quale esse erano considerate come giudizi: giudizi errati che, ad esempio, Crisippo definiva «distorsioni della ragione». Per gli Stoici un giudizio è l'assenso a un'apparenza, ovvero l'accettare (o negare o ignorare) un determinato stato di cose. Questo assenso è sempre volontario, ma l'oggetto delle nostre emozioni sfugge invece al nostro controllo. Nussbaum nega però che l'oggetto debba sfuggire per forza al nostro controllo, dato che possiamo provare emozioni anche per un'intuizione inaspettata frutto di un nostro ragionamento. Nussbaum definisce la sua teoria delle emozioni «neostoica» in quanto ri-prende molti elementi di quella stoica: entrambe considerano le emozioni particolari tipi di giudizio aventi oggetti in genere incontrollabili e che consistono nel dare un assenso a uno stato di cose. Ma vi sono anche molte differenze essenziali tra i due pensieri: la scuola stoica elabora la sua teoria delle emozioni allo scopo di poterne fare a meno, mentre l'intento di Nussbaum è radicalmente diverso. Nussbaum non condivide il progetto stoico di liberazione dalle emozioni, ma l'esatto contrario: intende delineare una cultura "politica" che favorisca e protegga la vita emotiva di tutti i cittadini e invita a coltivare attivamente alcune emozioni particolarmente rilevanti in campo etico, come amore e

compassione. Se, nella concezione stoica, lo scopo primario liberarsi dalle emozioni, nella visione neostoica non è possibile. Le emozioni sono perlopiù un legame a cose che consideriamo importanti per il nostro benessere, ma che non controlliamo pienamente.

(Nussbaum, 2004, p. 65)<sup>2</sup>.

L'aspetto valoriale rilevato dalla Nussbaum, è intrinsecamente legato alla teoria pedagogica della progettazione esistenziale (Contini, 1992), perché le emozioni contengono sempre un ineliminabile riferimento al "me", e al fatto che si tratti del "proprio" complesso di scopi e progetti: le valutazioni associate alle emozioni sono quindi sempre valutazioni fatte dalla propria prospettiva, sono valutazioni eudaimonistiche nel senso che guardano alla realizzazione della propria prosperità, del proprio benessere esistenziale.

Perciò, attribuendo a queste considerazioni uno sguardo educativo, sicuramente, ci è utile pensare all'emotive come in relazione con un oggetto che sempre ha un significato profondo per il benessere dell'individuo, in quanto, ci permette di poter giustificare le reazioni incontrollate che a volte possono manifestarsi, ma soprattutto di comprendere l'importanza di un intervento precoce sull'apprendimento delle credenze stesse per facilitare l'esercizio di un pensiero critico basato su assunti fondati.

---

<sup>2</sup> M. Nussbaum (2004), *L'intelligenza delle emozioni*, Bologna: Il Mulino, pp. 17-18

Dopo aver delineato una definizione di emozione e aver illustrato i principali approcci teorici che ne spiegano la complessità, è utile approfondire la distinzione tra emozioni primarie e secondarie e come questa si inserisca nei vari modelli teorici. Questa distinzione non solo arricchisce la nostra comprensione del fenomeno emotivo, ma risulta fondamentale per il mio progetto educativo, che mira a sviluppare una competenza emotiva completa e consapevole.

#### **1.4 Le emozioni primarie**

L'approccio neurobiologico, incentrato sulla natura innate delle emozioni, si collega direttamente alla teoria delle emozioni primarie proposta da Paul Ekman.

Questa teoria considera le emozioni come fenomeni distinti, ognuno caratterizzato da specifiche configurazioni a livello espressivo e esperienziale.

Secondo Ekman, esistono delle emozioni primarie o fondamentali che sono innate e universali, cioè presenti in tutte le culture, indipendentemente da influenze esterne. Questa ipotesi, largamente supportata da evidenze empiriche, è stata dimostrata attraverso una serie di studi sulla manifestazione e il riconoscimento delle emozioni in diverse culture, dimostrando che alcuni stati emotivi sono comuni a tutti gli esseri umani.

Ekman e i suoi collaboratori hanno condotto ricerche fondamentali alla fine degli anni '60, focalizzandosi su popolazioni socialmente e culturalmente isolate, come i Fore della Nuova Guinea e Dani dell'Indonesia. Questi gruppi,

privi di contatti con il resto del mondo e delle sue influenze mediatiche, come la televisione o i giornali, rappresentavano un campo di studio ideale per testare l'universalità delle emozioni. Quando venivano presentati a queste persone stimoli emotivi, i loro volti manifestavano le stesse espressioni riconosciute in culture occidentali, sudamericane e orientali. Tali risultati rafforzano la tesi secondo cui alcune emozioni fondamentali non dipendono dalla cultura di appartenenza e dalla personalità individuale, ma da processi neurobiologici universali.

Attraverso queste ricerche, Ekman individuò sette emozioni fondamentali o primarie, rabbia, paura, tristezza, felicità, sorpresa, disgusto e disprezzo.

Queste emozioni vengono distinte dalle altre esperienze emotive per una serie di caratteristiche specifiche:

1. Segnali universali distinti: ogni emozione primaria ha un 'espressione facciale unica e riconoscibile, comune a tutte le persone. Ad esempio, la sorpresa è caratterizzata da occhi spalancati e bocca aperta.
2. Antecedenti universali: le emozioni primarie sono scatenate da stimoli in tutto il mondo. Un esempio comune è la paura, che sorge in risposta alla vista di un pericolo, come un serpente.
3. Correlati fisiologici distinti: ogni emozione primaria ha specifici pattern fisiologici, come la variazione della frequenza cardiaca o l'attivazione del sistema nervoso autonomo. Ad esempio, la rabbia può essere associata a un aumento della pressione sanguigna e della frequenza cardiaca.

4. Processamento rapido e involontario: le emozioni primarie si attivano in modo rapido e automatico di fronte a determinati stimoli, spesso senza un'elaborazione consapevole.

Questa reazione automatica consente all'individuo di rispondere prontamente a situazioni di emergenza o a eventi significativi.

5. Sviluppo precoce: le emozioni primarie compaiono molto presto nel corso dello sviluppo dell'individuo. I neonati ad esempio, manifestano emozioni come felicità o rabbia già nei primi mesi di vita.

6. Presenza nei primati non umani: queste emozioni sono osservabili non solo negli esseri umani, ma anche in altre specie di primati, il che suggerisce una radice evolutiva condivisa.

7. Rapida insorgenza: le emozioni primarie si manifestano immediatamente in risposta a un determinato stimolo

8. Breve durata: le emozioni primarie tendono a essere di breve durata. Ad esempio un 'esplosione di gioia può svanire rapidamente, mentre uno stato emotivo più duraturo, come la serenità, può persistere per periodi più lunghi.

9. Assenza di controllo volontario: le emozioni primarie non possono essere facilmente controllate o regolate tramite la volontà. Questo significa che, ad esempio, non possiamo impedire la nostra reazione di paura di fronte a un pericolo immediato.

10. Associazione con pensieri specifici: ogni emozione primaria è legata a pensieri, ricordi o immagini specifiche. La tristezza, ad esempio, può emergere quando si pensa a una perdita personale.

11. Esperienza soggettiva distinta: ciascuna emozione primaria è vissuta in modo unico e distinto dalle altre, conferendo a ogni esperienza emotiva un carattere specifico

### **1.5 Emozioni secondarie**

Parallelamente, l'approccio socio-costruttivista e l'approccio cognitivo - valoriale sono strettamente collegati alle emozioni secondarie, che si sviluppano nel corso della vita attraverso l'interazione con l'ambiente e il contesto sociale.

Le cosiddette emozioni secondario o complesse, derivano dalla combinazione delle emozioni primarie e sono influenzata come già accennato dal contesto sociale e culturale in cui l'individuo si sviluppa. A differenza delle emozioni primarie, che sono innate e universali, queste emozioni si formano attraverso l'apprendimento e l'interazione con l'ambiente circostante.

Le emozioni secondarie sono considerate più sofisticate perché coinvolgono aree cerebrali superiori, come la corteccia frontale, oltre a quelle più antiche che il sistema limbico. Alcuni esempi di emozioni complesse includono invidia, allegria, vergogna, senso di colpa, nostalgia, delusione, gelosia, speranza, ansia, sollievo, orgoglio e perdono.

A differenza delle emozioni primarie, il processo che porta all'emergere delle emozioni secondarie non è automatico o preconcio, ma richiede una valutazione consapevole e più elaborata dell'evento, spesso in relazione a scopi personali.

Ad esempio, la vergogna si manifesta quando una persona è preoccupata della propria immagine e percepisce una situazione come una minaccia per il proprio desiderio di dare una bella immagine di sé. Questo concetto di bella figura è costruito in base al contesto familiare, socio-culturale e alle esperienze individuali. La vergogna, dunque, richiede un livello più alto di consapevolezza rispetto a una semplice emozione come la paura.

Questa integrazione teorica risulta essere cruciale per il mio progetto educativo, che mira a sviluppare una competenza emotiva articolata, capace di riconoscere e gestire in primo luogo le emozioni primarie per poter poi poter autocontrollare la complessità delle emozioni secondarie. Infatti, un'educazione emotiva efficace non può prescindere dal comprendere il radicamento biologico delle emozioni primarie, né dall'esplorare come le emozioni secondarie siano costruite e regolate attraverso il contesto sociale e culturale.

## CAPITOLO 2

### INTELLIGENZA EMOTIVA

Dopo aver esplorato la distinzione tra emozioni primarie e secondarie, è necessario approfondire come gli individui possano gestire queste emozioni e sviluppare competenze che permettano loro di affrontare situazioni emotivamente complesse.

Da qui risulta essere essenziale parlare di intelligenza emotiva.

#### **2.1 Teoria delle Intelligenze multiple di Gardner**

L'idea di intelligenza emotiva (IE) affonda le radici nella teoria delle intelligenze multiple di Howard Gardner.

Lo studioso, intraprese delle ricerche e indagini aventi come obiettivo quello di mostrare che per misurare l'intelligenza di un individuo non erano necessari dei test, e che magari vi era un altro modo per valutare le capacità intellettive di un soggetto. Perseguendo questa corrente di pensiero Gardner ottenne dei dati che lo portarono a dare una migliore definizione di intelligenza umana:

“un potenziale psicobiologico per risolvere problemi o per dar forma a prodotti che abbiano valore in almeno un contesto sociale”

(H.Gardner, 1988)<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Gardner, H. (1983). *Forme mentis: La teoria delle intelligenze multiple*. New York: Basic Books.



Nel suo libro più importante “formae mentis” (1983), andava a stabilire 7 dimensioni delle facoltà mentali e delle intelligenze:

1. Intelligenza linguistica, verbale, che comprende la capacità di usare le parole in modo comprensibile e convincente
2. Intelligenza logico-matematica che comprende la capacità di saper interpretare i numeri e sapere impiegarli in diverse situazioni
3. Intelligenza spaziale, che rappresenta la capacità di visualizzare forme e analizzare situazioni nello spazio circostante
4. Intelligenza corporeo-cinestetica, come il danzare, praticare sport, muoversi e maneggiare con coordinamento e abilità oggetti
5. Intelligenza musicale, che concerne il sapere comporre brani musicali o il saper prestare attenzione alle proprietà dei suoni
6. Intelligenza intrapersonale, inerente all’accesso alla propria vita affettiva e delle proprie emozioni come la conoscenza di se stessi e la consapevolezza dei propri sentimenti
7. Intelligenza interpersonale o sociale, rivolta verso l’esterno nell’essere sensibili agli stati d’animo, motivazione e intenzioni altrui.

## **2.2 Salovey, Mayer e la nascita del concetto di Intelligenza emotiva**

Il pensiero sull’intelligenza emotiva di Salovey e Mayer si basa proprio su queste ultime due dimensioni di intelligenza stipulate da Gardner.

Infatti gli studiosi in considerazione definiscono l’intelligenza emotiva come un sottoinsieme dell’intelligenza sociale, che implica la capacità di monitorare i propri sentimenti ed emozioni, come quelli degli altri, di distinguerli tra loro e di utilizzare queste informazioni per orientare il pensiero e le azioni.

Secondo Cantor e i suoi colleghi, non che Epstein, i compiti della vita sono strettamente legati a informazioni affettive. Queste informazioni emotive devono essere elaborate, probabilmente in modo diverso rispetto alle informazioni cognitive.

Nel loro famoso articolo del 1990, Salovey e Mayer, andarono esplicitare gli studi e le ricerche già preesistenti nell'ambito dell'emozioni incrementandole con le loro considerazioni sull'esistenza di un insieme di processi mentali che coinvolgono le informazioni emotive come, il valutare ed esprimere le emozioni proprie e altrui, regolare le emozioni e usarle in maniera adattiva.

Da queste ricerche nacque la prima definizione ufficiale di intelligenza emotiva:

“l'abilità di controllare i sentimenti e le emozioni proprio e degli altri, di distinguerle tra di loro e di usare tale informazioni per guidare i propri pensieri e le proprie azioni.” (J.Mayer e P.Salovey, 1989-90)<sup>4</sup>

Il modello attuale e corrente di I.E. seguendo la teoria delle abilità di Salovey e Mayer va a strutturarsi in quattro principali aree di abilità:

1. Percepire ed esprimere le emozioni che comprende l'accurata valutazione delle proprie emozioni ma anche la necessaria attenzione da porre alle espressioni facciali e del tono della voce per decifrare la comunicazione emotiva altrui.
2. Usare le emozioni per facilitare il pensiero che comprende l'accurata associazione che vi è tra l'emozioni e le attività cognitive, in quanto le emozioni entrano a far parte del sistema cognitivo sia come sentimenti

---

<sup>4</sup> P. Salovey, J. Mayer (1990), «Emotional Intelligence», in *Imagination, Cognition and Personality*, n°9

pensati come nel caso in cui qualcuno pensa: “io sono molto triste ora”, sia come nella percezione alterata, come quando una persona triste pensa “sono inutile”. Perciò questa secondo ramo si focalizza principalmente su come le emozioni possono essere utili nella risoluzione dei problemi costringendo il sistema cognitivo a vedere le cose da prospettive diverse.

3. Capire le emozioni che comprende la capacità di analizzare le emozioni nel loro ricco e complesso insieme di simboli, comprendendo il possibile rapporto e collegamento tra un'emozione e un'altra.

4. Gestire le emozioni che comprende la capacità di gestire il proprio sentimenti e quelli altrui all'interno di un contesto sociale, non facendo riferimento però alla soppressione degli stati emotivi bensì alla loro regolamentazione.

### **2.3 Goleman e la sua idea di intelligenza emotiva**

Daniel Goleman, nella sua teoria dell'intelligenza emotiva, parte dall'analisi delle intelligenze multiple di Howard Gardner. Gardner aveva già messo in discussione la visione tradizionale del quoziente intellettivo (QI), sottolineando come essa fosse limitata, includendo solo una gamma ristretta di capacità, principalmente linguistiche e matematiche. Sebbene queste competenze possano predire il successo scolastico, Gardner sosteneva che non fossero sufficienti a spiegare il pieno potenziale di un individuo nella vita e nella carriera.

Goleman riprese questa critica, evidenziando come la sola valutazione del QI non basti a fornire una spiegazione esaustiva delle differenze tra persone che, pur avendo talento, formazione e opportunità simili, ottengano risultati diversi nelle loro vite.

Goleman osserva come le capacità cognitive, misurate del QI, sono solo una parte dell'equazione del successo personale e professionale. Molti giovani, nonostante abbiano potenzialmente alte capacità intellettive, tendono a disaffezionarsi dal percorso accademico tradizionale perché il QI non riflette competenze che sono cruciali nel mondo reale, come la gestione delle emozioni e delle relazioni sociali.

Questo porta a una conclusione importante, la differenza cruciale dei percorsi di vita lavorativa e sociale di un individuo risiede in quelle competenze sviluppate durante l'infanzia come la capacità di gestire la frustrazione, controllare gli impulsi e coltivare relazioni interpersonali efficaci.

A sostegno di questa tesi, Goleman cita alcune ricerche da lui svolte. In particolare due studi significativi hanno evidenziato che coloro che fallivano nel mondo del lavoro non lo facevano per mancanza di capacità cognitive, ma per carenza di competenze emotive e sociali, per la scarsa gestione dei conflitti e l'incapacità di lavorare in gruppo.

In questo contesto Goleman definì l'I.E. 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." (D. Goleman, 1996)<sup>5</sup>

## **2.4 Componenti dell'intelligenza emotiva**

Come si evince da questa definizione, il modello di Goleman differisce da quello di Salovey e Mayer soprattutto per l'introduzione del concetto di motivazione nel costrutto dell'intelligenza emotiva.

Andiamo ora a definire nel dettaglio le 5 parti fondamentali del modello di Goleman:

1. Consapevolezza di sé
2. Controllo e regolazione delle proprie emozioni
3. Capacità di sapersi motivare
4. Riconoscimento delle emozioni altrui (empatia)
5. Gestione delle relazioni sociali fra individui e nel gruppo

1. La consapevolezza di sé rappresenta la capacità di riconoscere e comprendere i propri stati emotivi, le proprie tendenze emotive e i propri impulsi. Questo implica, sapere identificare e riconoscere le emozioni che si stanno vivendo nel momento presente e capire come esse influenzino i pensieri e i comportamenti e, riuscire a svolgere una valutazione realistica delle proprie abilità

Questo elemento è il punto di partenza dell'intelligenza emotiva perché la comprensione di sé consente di prendere decisioni più consapevoli e

---

<sup>5</sup> Goleman, D. (1996). *L'intelligenza emotiva: Perché può renderci felici*. Milano: Bur Rizzoli.

ragionate. La mancanza di consapevolezza infatti, può portare a reazioni automatiche e impulsive, spesso basate su emozioni che non sono state adeguatamente comprese.

Sviluppare la consapevolezza emotiva perché significa imparare a monitorare sé stessi, a distinguere la profondità di un gesto e di un'emozione, migliorando così il processo decisionale e l'autoregolazione.

## 2. Controllo e regolazione delle proprie emozioni (dominio di sé)

La gestione e il dominio di sé si riferisce alla capacità di regolare le proprie emozioni in modo che non siano di ostacolo alle proprie azioni questo non significa reprimere le emozioni, ma piuttosto saperle gestire, mantenendo autocontrollo e sapendosi adattare ai possibili cambiamenti.

La gestione di sé implica la capacità di ritardare la gratificazione, controllare impulsi emotivi distruttivi e mantenere un atteggiamento positivo anche di fronte alle difficoltà. Goleman sottolinea anche l'importanza della trasparenza emotiva, ossia la capacità di esprimere le proprie emozioni in modo appropriato e coerente con i propri valori. La gestione emotiva non implica perciò la negazione o l'evitamento delle emozioni, quanto un utilizzo di queste in modo costruttivo.

## 3. Capacità di sapersi motivare (motivazione)

Usare le proprie preferenze più intime per spronare e guidare se stessi al raggiungimento dei propri obiettivi, come pure per aiutarsi a prendere l'iniziativa; essere altamente efficienti e perseverare nonostante insuccessi e frustrazioni. Le persone con alta intelligenza emotiva sono spesso motivate

intrinsecamente, ossia traggono soddisfazione dal raggiungimento dei propri obiettivi personali e dal miglioramento continuo.

Queste persone tendono a essere ottimiste, resilienti e possiedono solitamente una forte spinta al successo. Hanno una visione chiara di ciò che desiderano ottenere e sono capaci di impegnarsi in attività che richiedono sforzi anche prolungati, data la consapevolezza dei propri obiettivi.

#### 4. Riconoscimento delle emozioni altrui (empatia)

Percepire i sentimenti degli altri, essere in grado di adottare la loro prospettiva e coltivare soprattutto fiducia e sintonia emotiva con l'altro da me.

Goleman sottolinea che l'empatia non si limita a una comprensione superficiale dello stato emotivo altrui, ma richiede lo sviluppo di una sensibilità tale da ottenere una profonda connessione emotiva.

5. Gestione delle relazioni sociali fra individui e nel gruppo (abilità sociali). Le abilità sociali comprendono la capacità di gestire in modo efficace le relazioni interpersonali. Ciò include competenze come una chiara comunicazione, la capacità di influenzare positivamente gli altri, la gestione dei conflitti e la costruzione di reti sociali solide. Una caratteristica molto importante per l'intelligenza emotiva, in quanto permette alle persone che la possiedono di avere delle ottime abilità sociali come collaborare, ispirare e come guidare un gruppo verso degli obiettivi comuni.

### **2.5 Consapevolezza emotiva negli adolescenti**

Per andare a sviluppare e incrementare quella che è perciò l'intelligenza emotiva, riferendosi specialmente alla consapevolezza dei propri sentimenti,

è fondamentale andare ad agire ed educare in un periodo specifico della crescita, l'adolescenza.

L'adolescenza è una fase cruciale del ciclo di vita umano, caratterizzata da profonde trasformazioni fisiche, psicologiche e sociali. Questo periodo che segna il passaggio dall'infanzia all'età adulta, è spesso contraddistinto da una certa ambiguità: i ragazzi non sono più bambini, ma neppure adulti, e ciò li pone in una condizione di incertezza e vulnerabilità. L'etimologia stessa del termine "adolescenza", che deriva dal latino *adolèscere* e significa "crescere" o "svilupparsi", richiama questo processo di transizione e maturazione. Tuttavia, oltre al desiderio di crescere e staccarsi dai modelli infantili, l'adolescente sperimenta un conflitto interiore legato alla ricerca di un'identità stabile e coerente con l'età adulta. Questo è un compito complesso che coinvolge non solo la dimensione individuale, ma anche il rapporto con la famiglia, il gruppo dei pari e la società.

L'adolescenza può essere suddivisa in diverse fasi. La prima adolescenza inizia intorno agli 11-12 anni, ma spesso i primi cambiamenti legati a questa fase emergono già intorno ai 10 anni in quella che viene chiamata preadolescenza. I ragazzi iniziano a mostrare una crescente curiosità e desiderio di appartenenza a un gruppo, mantenendo però una certa dipendenza affettiva e relazionale ai genitori. In questa fase iniziale, i comportamenti sono ancora legati al concreto, e la loro comprensione di sé stessi come individui autonomi è ancora limitata, con l'ingresso nella vera e propria adolescenza, la maturazione biologica, segnata dalla pubertà, porta a una serie di cambiamenti radicali, che coinvolgono il corpo, la mente e i comportamenti sociali.



I cambiamenti fisici, in particolare, rivestono un ruolo centrale e spesso problematico per gli adolescenti. L'inizio della pubertà comporta lo sviluppo di caratteristiche sessuali secondarie e un rapido mutamento del corpo. Questi cambiamenti, spesso vissuti con imbarazzo e disagio, possono influire negativamente sull'autostima, soprattutto nelle ragazze, le quali tendono a percepire lo sviluppo corporeo con maggiore difficoltà rispetto ai coetanei maschi. La pubertà precoce, ad esempio, può essere vissuta con ansia e insicurezza, mentre una maturazione corporea ritardata nei ragazzi tende a essere associata a sentimenti di inferiorità. In generale, il corpo diventa un simbolo importante per gli adolescenti: è attraverso di esso che si esprimono, scoprono la propria identità e cercano di integrarsi nel gruppo dei pari.

Oltre ai cambiamenti fisici, l'adolescenza è caratterizzata da una trasformazione della vita relazionale. Durante questa fase, il rapporto con i genitori si ridefinisce: da un lato, gli adolescenti cercano autonomia e indipendenza, dall'altro mantengono il bisogno di sentirsi supportati e protetti dalla famiglia. Questo dualismo crea inevitabili tensioni all'interno del nucleo familiare, poiché i genitori devono imparare a bilanciare il rispetto per la necessità di separazione con il mantenimento di un adeguato controllo e supporto. Spesso, gli adolescenti percepiscono le restrizioni imposte dagli adulti come un ostacolo alla loro libertà, tendono a limitare la loro autonomia. Questa dinamica, tuttavia, è fondamentale per lo sviluppo di un sano senso di indipendenza.

A svolgere un ruolo sempre più centrale nel processo di sviluppo identitario è il gruppo dei pari. L'adolescente si confronta con amici e coetanei, cercando in loro un riconoscimento e un'identità comune. È in questo contesto che

sperimenta nuove modalità di relazione, allontanandosi dai valori familiari e esplorando nuove idee e comportamenti. Tuttavia, il desiderio di essere accettato dal gruppo può portare a sentimenti di inadeguatezza e conformismo, alimentando il timore del giudizio e spingendo l'adolescente a comportarsi in modo diverso da come si sentirebbe più autentico. Le relazioni interpersonali, quindi, diventano una fonte di grande ansia e preoccupazione, soprattutto quando i rapporti di amicizia non vengono approvati dai genitori, scatenando spesso ribellioni e conflitti familiari.

Sul piano cognitivo, l'adolescenza porta a una maggiore capacità di pensiero astratto e logico, anche se spesso gli adolescenti faticano ancora a collegare in modo efficace emozioni, pensieri e azioni. Questo è dovuto al fatto che lo sviluppo del cervello, in particolare della corteccia prefrontale, non è ancora completo. La corteccia prefrontale, responsabile delle funzioni esecutive come la pianificazione, il controllo degli impulsi e la presa di decisione ponderate, continua a maturare fino ai vent'anni, il che spiega perché gli adolescenti tendano a comportarsi in modo impulsivo e adottino spesso comportamenti rischiosi. Inoltre, il sistema limbico, coinvolto nelle emozioni e nei comportamenti istintuali, è particolarmente attivo durante l'adolescenza, contribuendo alle cosiddette "montagne russe emotive" tipiche di quest'età.

La ricerca del piacere, inoltre, è influenzata dal sistema di ricompensa della dopamina, meno attivo negli adolescenti, i quali necessitano di stimolo più intensi per provare gratificazione. Questo li porta a cercare esperienze eccitanti e potenzialmente rischiose. La regolazione delle emozioni è dunque un compito complesso durante l'adolescenza.

È qui che la pedagogia del terzo millennio interviene, concependo l'emozione come un flusso di energia che può essere disciplinato e diretto verso obiettivi specifici. Questo processo di sviluppo delle funzioni emotive è legato sia alla maturazione delle strutture cerebrali sia all'apprendimento dell'ambiente circostante. Già intorno ai due anni di età, i bambini possiedono un'ampia gamma di emozioni simili a quelle degli adulti, anche se il modo in cui le percepiscono e gestiscono cambia con la crescita. L'esperienza emotiva diventa più complessa, e il desiderio e l'intensità delle emozioni si modificano col tempo, influenzando la percezione e il comportamento.

I sensi giocano un ruolo cruciale in questo processo. L'essere umano, infatti, impara a conoscersi attraverso le percezioni sensoriali, organizzandole in emozioni che, con il tempo, si stratificano. Un aspetto centrale di questo sviluppo emotivo è la capacità di restare presenti alle proprie sensazioni e di dare loro un significato profondo e duraturo. Per un adolescente, non riuscire a elaborare queste sensazioni e attribuire loro un significato può significare perdere la capacità di cogliere le sfumature emotive nei rapporti con gli altri. Queste sfumature sono essenziali per comprendere che cose sono i sentimenti, quali emozioni sono più durature e su quali basi si possono costruire relazioni stabili.

Quando si fallisce nel dare significato alle proprie percezioni e sensazioni, le emozioni quotidiane possono diventare travolgenti, indipendentemente dal fatto che siano percepite come positive o negative. Senza consapevolezza e intenzionalità, non vi è differenza tra emozioni piacevoli o spiacevoli: esse si alternano senza controllo, come in un periodo che oscilla continuamente. Per evitare di essere indeboliti da queste emozioni che non ci nutrono, è

necessario seguire un percorso di disciplina emotiva, un binario che permetta di dirigere consapevolmente le proprie energie emotive. Questo stesso binario sarà poi indispensabile da trasmettere a coloro che desideriamo educare.

Come suggerisce Patrisxio Paolette in “Normalizzazione”<sup>6</sup>, un elemento essenziale per riuscire in questo processo è distinguere tra un’emozione consapevole e l’eruzione incontrollata delle emozioni.

La sua metafora del vulcano e del fiume ci aiuta a comprendere questa dinamica. I vulcani oltre a eruttare producono fiumi di lava, ma questi fiumi sono ben diversi dai corsi d’acqua capaci di irrigare la terra. Il fiume di lava vulcanica cerca brutalmente una via d’uscita e quando finalmente la trova provoca l’eruzione: viene emessa una gran quantità di lava che brucia tutto ciò che incontra sul suo cammino. Un’emozione vulcanica si consuma tutta nell’esplosione, lasciando chi la prova privo di energia per un tempo. Nell’ira il processo è molto evidente: carica, esplosione, svuotamento e poi tutto riparte fino a nuova carica, esplosione, svuotamento.

---

<sup>6</sup> Nussbaum, M. C. (2004). *L'intelligenza delle emozioni*. Il Mulino.

## **CAPITOLO 3**

### **LE EMOZIONI E IL CONTESTO SOCIALE CONTEMPORANEO**

Nel terzo capitolo di questa tesi, l'attenzione si sposta sull'importanza sociale delle emozioni, ampliando l'analisi svolta in precedenza.

La sociologia offre un contributo rilevante allo studio delle emozioni per due motivi principali. In primo luogo, essa si prefigge di spiegare i fenomeni sociali, le emozioni, essendo intrinsecamente legate alle dinamiche delle interazioni umane, possono essere considerate un vero e proprio fenomeno sociale. In secondo luogo, le emozioni rappresentano un elemento cruciale per comprendere il comportamento umano, poiché sono indispensabili per interpretare le fondamenta della comunicazione e delle relazioni interpersonali.

Ma nella nostra tesi ci andremo maggiormente a concentrare su come l'assetto culturale e sociale possa andare ad influenzare e condizionare il nostro mondo emozionale.

Infatti, le emozioni non sono solamente vissute come esperienze interiori, ma vengono modellate e interpretate attraverso specifici schemi relazionali e culturali. In altre parole, ciò che proviamo emotivamente è fortemente influenzato dal contesto sociale e culturale in cui ci troviamo. Questa natura sociale delle emozioni significa che comprendere come esse operano all'interno delle interazioni umane è essenziale non solo per analizzare il

mondo delle emozioni, ma anche per decifrare i processi sociali che ne guidano l'espressione e il significato.

### **3.1 La sociologia delle emozioni**

Come abbiamo potuto iniziare ad osservare nel primo capitolo, lo studio delle emozioni è estremamente complesso proprio a causa della molteplicità di teorie che sono state sviluppate nel corso degli ultimi decenni.

Ogni approccio teorico ha enfatizzato diversi aspetti della realtà emotiva, fornendo definizioni e interpretazioni che arricchiscono ma, al contempo, complicano il quadro complessivo. Per questo motivo, è necessario fare un primo passo verso la chiarezza, esaminando i principali filoni teorici che hanno contribuito alla nascita e allo sviluppo della sociologia delle emozioni. Questa branca della sociologia ha iniziato a consolidarsi come campo autonomo negli Stati Uniti, alla fine degli anni settanta, grazie a figure come Hochschild, Gordon, Kemper, Heis ed Ekman, che hanno offerto interpretazioni innovative della dimensione emotiva. Al contempo, vi sono radici classiche che affondano nelle opere di pensatori come Goffman, Lynd, Mark, Durkheim e Weber, che già avevano colto l'importanza delle emozioni nelle dinamiche sociali.

Le teorie sociologiche possono essere raggruppate in diverse correnti, tra cui le teorie drammaturgiche, le teorie rituali, le teorie che afferiscono alla tradizione dell'interazionismo simbolico, le teorie dello scambio sociale e le teorie strutturali.

Nelle pagine che seguono andremo ad illustrare brevemente alcuni tratti distintivi.

**Le teorie drammaturgiche** descrivono gli individui come veri e propri "attori sociali" che agiscono seguendo copioni culturali e norme sociali durante le interazioni quotidiane. Questi copioni includono ideologie, regole e conoscenze accumulate che guidano le azioni e determinano quali emozioni siano appropriate in determinati contesti. Gli attori sociali esprimono emozioni in modo strategico, cercando di rispettare le "regole emozionali" che stabiliscono come le emozioni devono essere vissute e manifestate in ogni situazione. L'infrazione di queste norme può provocare emozioni negative, come imbarazzo o vergogna, spingendo gli individui a correggere immediatamente il comportamento per evitare conseguenze sociali.

Le persone utilizzano azioni strategiche, basate su vocabolari emozionali e modalità di espressione, per convincere sé stessi e gli altri di rispettare le regole emozionali. Queste strategie servono anche a manipolare le impressioni e a ottenere vantaggi dalle interazioni, oltre che a prevenire o riparare eventuali violazioni delle norme emozionali. Il modello drammaturgico di Erving Goffman, con le sue teorie sui ruoli e sulle interazioni rituali, fornisce un quadro utile per comprendere come gli individui gestiscano le loro interazioni quotidiane e come i rituali di riparazione diventino necessari per mantenere la propria immagine sociale o "salvare la faccia" in caso di errore.

**Le teorie rituali** sulle emozioni sostengono che le interazioni sociali fortemente focalizzate e intersoggettive, chiamate "rituali", siano il fulcro delle dinamiche sociali. Questi rituali generano emozioni collettive, legate a simboli, che a loro volta creano basi per credenze, cultura e coesione sociale. Durkheim fu il primo a descrivere come queste manifestazioni collettive contribuiscano alla coesione dei gruppi sociali, mentre Goffman

successivamente adattò questa visione alla vita quotidiana, spiegando come la realtà sociale emerga dalle interazioni faccia a faccia.

Randall Collins proseguì su questa linea, sviluppando la sua teoria delle "catene di interazioni rituali", considerata uno degli esempi più significativi di questo filone nella sociologia delle emozioni. La teoria di Collins cerca di spiegare la realtà sociale a livello micro, concentrandosi sulle situazioni, sui contesti e sulle dinamiche emozionali che nascono dalle interazioni tra gli individui. Le interazioni che combinano un forte grado di intersoggettività e di emozionalità producono sentimenti di appartenenza e solidarietà, oltre a simboli che alimentano quella che Collins definisce "energia emotiva".

Questa energia emotiva deriva da interazioni rituali riuscite e può essere considerata una risorsa o un capitale emozionale, che le persone accumulano o perdono in base al successo delle loro interazioni. Collins introduce così l'idea che la stratificazione sociale non sia solo legata a risorse materiali o simboliche, ma anche a quelle emozionali: gli individui occupano posizioni diverse nella scala sociale anche in base al loro capitale emozionale.

**Le teorie delle emozioni legate all'interazionismo simbolico** mettono al centro il concetto di sé e di identità nelle dinamiche emotive e nelle loro manifestazioni. Secondo queste teorie, il "self" non è solo una rappresentazione teatrale, ma un potente motore che spinge gli individui a cercare costantemente conferme delle proprie identità, sia generali che situazionali, ovvero quelle che emergono in contesti specifici di interazione. Le emozioni sono strettamente collegate alla conferma o disconferma di queste



identità: risposte coerenti da parte degli altri generano emozioni positive, mentre la mancata conferma provoca emozioni negative come frustrazione, rabbia, vergogna e risentimento.

Sheff, ad esempio, individua nella vergogna l'emozione sociale per eccellenza, poiché è presente in quasi tutte le interazioni. Ogni segnale di rottura del legame sociale, causato da una dissonanza tra l'immagine di sé e le risposte degli altri, genera vergogna e spinge l'individuo a reagire al senso di inadeguatezza, fallimento o umiliazione che ne deriva. In linea con le teorie di Goffman sull'imbarazzo come forma di controllo sociale, Sheff evidenzia che la vergogna può manifestarsi non solo in situazioni reali, ma anche in situazioni virtuali o anticipate, attraverso i processi riflessivi che emergono dalle conversazioni interne degli individui.

Questo senso di vergogna non riguarda solo il sé individuale, ma anche le identità collettive: interi gruppi e comunità possono sperimentare vergogna e umiliazione. Inoltre, Sheff suggerisce che anche i conflitti su scala globale possono essere in parte spiegati dal senso di umiliazione che scaturisce dal divario tra l'immagine che un gruppo ha di sé e la percezione esterna da parte di altri.

**La teoria dello scambio**, originariamente sviluppata negli anni Sessanta da George Homans e Peter Blau, è stata successivamente applicata per comprendere le emozioni nel contesto delle interazioni sociali. Secondo questa teoria, le relazioni sociali sono viste come uno scambio di risorse, in cui gli attori cercano di ottenere vantaggi massimizzando benefici e

minimizzando costi. Gli individui si sentono soddisfatti quando le ricompense superano i costi sostenuti, mentre sperimentano emozioni negative se ciò non accade.

Tuttavia, la natura e l'intensità delle emozioni generate in queste interazioni dipendono da vari fattori, tra cui il tipo di scambio, la struttura del network sociale, il potere relativo tra gli attori, e se le aspettative vengono soddisfatte o meno. Anche le norme sociali e il modo in cui viene attribuita la responsabilità del risultato dello scambio – a sé stessi, agli altri o al contesto sociale – influenzano l'esperienza emotiva. Questi elementi complessi, pur essendo cruciali, richiedono un'analisi più dettagliata per essere approfonditi pienamente.

**Le teorie strutturali** delle emozioni esaminano l'influenza delle strutture sociali sulle dinamiche emozionali, concentrandosi principalmente su due concetti: status e potere. Thomas Kemper è stato il primo a proporre una teoria complessa delle emozioni basata proprio su questi due assi. Secondo Kemper, il potere è inteso come la capacità di imporre la propria volontà sugli altri, mentre lo status si riferisce al prestigio o alla reputazione sociale. La sua teoria cerca di combinare una prospettiva interazionista con una visione biologica, affermando che ogni evento nell'ambiente sociale genera emozioni come reazioni fisiologiche ai cambiamenti di potere e status vissuti dagli individui durante le interazioni. Questi cambiamenti, che possono avvenire sia in contesti reali che immaginari, portano le persone a guadagnare o perdere potere e status, suscitando una vasta gamma di emozioni.

In seguito, Thamm ha ampliato il lavoro di Kemper, proponendo una versione ancora più dettagliata della relazione tra emozioni, status e potere. Tuttavia, la maggior parte delle teorie focalizzate su questi concetti si concentra su dinamiche micro-sociali, come le interazioni faccia a faccia e le emozioni individuali legate al prestigio personale. Sia Kemper che Collins hanno cercato di collegare il livello micro con il livello macro, ma solo poche teorie affrontano esplicitamente le emozioni a livello di gruppi più ampi e del sistema sociale.

Tra queste eccezioni vi è la teoria macrostrutturale delle emozioni di Barbalet, che esplora come emozioni quali fiducia, risentimento, vergogna e paura siano distribuite in maniera differente tra i vari segmenti della popolazione, a seconda del loro livello di potere e prestigio. Barbalet sottolinea che i cambiamenti nelle strutture sociali, soprattutto quelli legati alla redistribuzione di risorse come potere e benessere economico, suscitano reazioni emotive. Ad esempio, l'acquisizione illegittima di potere da parte di altri provoca risentimento, che può essere sia consapevole che inconscio, e diventa particolarmente intenso se questa acquisizione avviene a scapito di altri.

In conclusione, queste teorie forniscono un quadro utile per comprendere come le emozioni non siano solo reazioni individuali, ma siano fortemente influenzate dalle dinamiche di potere e status presenti nelle strutture sociali.

### **3.2 L'uomo metropolitano di George Simmel**

In questo contesto si sviluppa contemporaneamente la teoria dell'uomo metropolitano di Georg Simmel, utile alla nostra tesi per riuscire a delineare il rapporto tra civilizzazione urbana e lo sviluppo umano delle emozioni e dei

rapporti interpersonali. Infatti secondo Simmel la metropoli moderna rappresenta un contesto complesso in cui si manifesta una tensione cruciale tra l'individuo e le forze anonime della società. Secondo Georg Simmel, la vita urbana, con la sua ampiezza e la sua complessità, costringe l'individuo a difendere la propria autonomia e particolarità di fronte a un processo di crescente omogeneizzazione culturale e sociale. Questa dinamica si radica nelle trasformazioni storiche che hanno segnato la civiltà occidentale a partire dal XVIII secolo. Mentre l'Illuminismo ha promosso l'idea della libertà individuale, il XIX secolo ha posto l'accento sulla particolarità dell'uomo, accentuando le differenze individuali e favorendo un maggiore interdipendenza sociale.

In questo contesto metropolitano, l'individuo è costretto a sviluppare una forma di difesa intellettuale per far fronte alla sovrastimolazione sensoriale, neuronale e ai ritmi frenetici della vita urbana. L'effetto blasé emerge come una risposta a questa pressione, caratterizzato da un atteggiamento di indifferenza e apatia verso differenze qualitative del mondo circostante. Il soggetto blasé, infatti, si trova in uno stato in cui la continua esposizione a stimoli intensi riduce la capacità di reazione emotiva, portando a una sorta di anestesia dei sensi e delle emozioni. Questo fenomeno è accentuato dalla logica dell'economia monetarie, che tende a livellare le esperienze, riducendole a meri valori quantitativi e neutralizzando il loro significato intrinseco.

La vita metropolitana si caratterizza per una razionalizzazione estesa, dove ogni aspetto del quotidiano viene calcolato e misurato. L'introduzione di strumenti come orologi e sistemi di gestione del tempo simboleggia questa

necessità di precisione e puntualità. Questo processo di razionalizzazione non è solo funzionale, ma si trasforma in un atto culturale e psicologico che permea ogni aspetto della vita urbana. In questo modo, la vita metropolitana si riduce a un sistema rigidamente organizzato, come evidenziato dalla teoria della “gabbia di acciaio” di Max Weber<sup>7</sup>, che costringe gli individui a vivere secondo principi di calcolo e funzionalità, sacrificando la spontaneità e l'irrazionalità.

In aggiunta a questa razionalizzazione, la vita nella metropoli è segnata dall'impersonalità delle relazioni umane, a differenza delle comunità più piccole, dove le relazioni sono spesso dirette e personali, nella metropoli le interazioni avvengono tra sconosciuti, riducendo i legami affettivi a mere connessioni utilitaristiche. Questo isolamento sociale, amplificato dal ritmo frenetico della vita urbana, rende difficile la coltivazione di relazioni personali profonde contribuendo a un senso di alienazione e spersonalizzazione.

Perciò secondo George Simmel la metropoli moderna costituisce un ambiente in cui la lotta per mantenere l'individualità si scontra con forze impersonali e anonime. Simmel evidenzia come fenomeni come l'intellettualismo, l'effetto blasé, la razionalizzazione e l'impersonalità delle relazioni siano risposte adattive a questo contesto. Tuttavia, queste risposte hanno anche conseguenze significative, generando un senso di alienazione e una perdita di significato che permeano la vita quotidiana.

La riflessione di Simmel anticipa molte problematiche contemporanee, rendendo il suo pensiero particolarmente rilevante per comprendere le dinamiche sociali e psicologiche della vita urbana odierna. L'effetto blasé, in

---

<sup>7</sup> F.Ghia (2010), *Ascesi e gabbia d'acciaio. La teoria politica di Max Weber*. Rubettino

particolare, evidenzia la profonda crisi emotiva dell'individuo moderno, costretto a navigare in un mondo dominato dalla funzionalità, dall'efficienza e dal calcolo, perdendo così di vista la ricchezza dell'esperienza umana e la loro autenticità.

### **3.3 Il processo di civilizzazione di Elias: il controllo delle emozioni nella società contemporanea**

Dopo aver esaminato la teoria di Georg Simmel sull'effetto blasé nella vita metropolitana, un'analisi altrettanto significativa sul controllo delle emozioni è offerta da Norbert Elias nel suo studio sul processo di civilizzazione. Elias esplora come la regolazione delle emozioni sia evoluta nel corso dei secoli, con un particolare focus sulla stretta relazione tra il mutamento delle strutture sociali e quello delle strutture psichiche. La sua opera *Il processo di civilizzazione* (1969-1980) ci aiuta a comprendere non solo il passato, ma offre chiavi interpretative utili anche per la società attuale.

#### *Autocontrollo e repressione delle emozioni.*

Per Elias, la civilizzazione implica un progressivo affinamento del controllo sugli istinti e sulle emozioni. Questo controllo è indissolubilmente legato alla formazione dello stato moderno, che assume il monopolio della violenza legittima e impone nuove norme sociali che regolano la vita quotidiana degli individui. Il processo di civilizzazione, descritto da Elias, non si limita a un cambiamento di comportamenti esteriori -come le maniere a tavola o l'etichetta nei rapporti sociali- ma coinvolge anche un cambiamento profondo nella struttura emotiva degli individui.

Secondo Elias, a partire dal rinascimento, emerge un codice di comportamento sempre più raffinato che richiede agli individui di esercitare un maggiore autocontrollo sui propri impulsi. La vergogna, l'imbarazzo e la ripugnanza diventano sentimenti sempre più centrali nella regolazione sociale, spingendo gli individui a interiorizzare queste norme e a sviluppare una repressione emotiva che diventa automatica. Questo significa che l'individuo moderno non solo controlla le proprie emozioni in pubblico, ma arriva a inibirle anche nella sfera privata.

L'interdipendenza sociale, sempre più estesa e complessa, richiede che gli individui prestino attenzione non solo a sé stessi, ma anche agli altri in maniera costante. Questo porta a una crescente necessità di autocontrollo, dato che la vita in società non tollera più esplosioni spontanee di violenza o di emozioni incontrollate. Elias sottolinea che, nel corso di secoli, l'autoregolazione delle emozioni diventa parte integrante della personalità, tanto da essere vissuta come una costrizione interna piuttosto che un'imposizione esterna.

Nella società attuale, molti dei tratti individuati da Elias possono ancora essere rintracciati, sebbene si manifestino in forme diverse. La crescente urbanizzazione, la globalizzazione e la diffusione delle tecnologie digitali hanno creato reti di interdipendenza ancora più complesse rispetto a quelle descritte da Elias. Di conseguenza, anche il controllo delle emozioni ha subito ulteriori trasformazioni, spesso in direzione di una regolazione ancora più sottile e continua.

In particolare, la società contemporanea impone nuove forme di autocontrollo spesso mediate dalle tecnologie. I social media, per esempio, rappresentano

uno spazio in cui l'espressione delle emozioni è soggetto a una regolazione costante: non solo ci si preoccupa di come si appare agli altri, ma si è anche chiamati a gestire attentamente le proprie reazioni emotive per evitare fraintendimenti o critiche pubbliche. Questo fenomeno può essere visto come un'estensione del processo di civilizzazione descritto da Elias, in cui l'autoregolazione delle emozioni diventa non solo una necessità sociale, ma anche una pratica quotidiana e tecnologicamente mediata.

Anche la crescente attenzione alla Mental health e al benessere psicologico nella società contemporanea riflette un'evoluzione del controllo delle emozioni. Se da un lato si incoraggia una maggiore consapevolezza delle proprie emozioni, dall'altro la società attuale continua a imporre standard elevati di autocontrollo, soprattutto in contesti professionali e pubblici. Il rischio di un'eccessiva regolazione delle emozioni può portare, come osservato da alcuni psicologi contemporanei, a forme di alienazione o distacco emotivo che ricordano, in parte, l'effetto blasé descritto da Simmel.

Un altro aspetto rilevante del controllo delle emozioni nella società attuale, che si collega all'analisi di Elias, è il crescente isolamento emotivo degli individui e la progressiva perdita di consapevolezza dei propri sentimenti.

La pressione costante per gestire e regolare le emozioni può portare a un senso di solitudine interiore, specialmente con la perdita nella società attuale del valore della comunità, con l'avvento della globalizzazione e lo sviluppo di reti internazionali. Elias descrive come nella società di corte, descritta ne *// processo di civilizzazione*, i cortigiani fossero costretti a dissimulare costantemente i loro veri sentimenti per adeguarsi alle aspettative sociali.



Questo stesso fenomeno si riscontra nella società contemporanea, dove la necessità di presentare una facciata emotivamente stabile e controllata, soprattutto sui social media e nei contesti professionali, può creare una distanza tra ciò che si prova internamente e ciò che si mostra agli altri, creando una profonda confusione nell'andare a identificare il vero stato d'animo.

L'individuo moderno, come il cortigiano di Elias, può sentirsi prigioniero di una "maschera" emotiva che non riesce più a distinguere dalla propria identità. Questo fenomeno è amplificato dalle dinamiche del capitalismo contemporaneo, dove l'espressione delle emozioni è spesso subordinata a logiche di produttività e successo personale. La regolazione emotiva diventa così non solo un mezzo per adattarsi alle norme sociali, ma uno strumento per sopravvivere in un mondo altamente competitivo.

### **3.4 Le competenze emotive degli adolescenti di oggi**

Norbert Elias, nel suo studio sulla civilizzazione, descrive il lungo processo attraverso il quale le società hanno imposto agli individui un crescente controllo delle emozioni. Questo processo di repressione e regolazione delle emozioni è stato parte integrante della costruzione di una convivenza più organizzata e pacifica, in cui l'autocontrollo è diventato una qualità centrale nella gestione delle interazioni sociali. Tuttavia, proprio questa richiesta di autocontrollo può rilevarsi particolarmente complessa durante l'adolescenza, una fase della vita caratterizzata da una maggiore vulnerabilità emotiva, da impulsi difficili da controllare e da una ricerca incessante di identità.

Gli adolescenti vivono un delicato equilibrio tra l'esplorazione di nuove esperienze e l'apprendimento delle regole sociali che disciplinano la loro

espressione emotiva. Durante questo periodo di crescita, l'espressione emotiva non è solo influenzata dalle aspettative sociali, ma anche dal conflitto interno legato alla costruzione della propria identità. Il bisogno di appartenenza, combinato con l'incapacità ancora in fase di sviluppo di gestire gli impulsi, rende l'autocontrollo delle emozioni e la necessità di conformarsi a norme sociali più rigide, si manifesta oggi in un contesto ancora più complesso, in cui la società contemporanea introduce una serie di sfide aggiuntive legate alla velocità e alla sovrabbondanza di stimoli.

L'emotività è parte integrante dell'essere umano, una componente fondamentale che ci permette di relazionarci con il mondo esterno e con noi stessi. Storicamente, le emozioni erano gestite e interpretate attraverso le norme sociali e le strutture comunitarie che fornivano un contesto stabile per la loro espressione e regolazione. Tuttavia, il passaggio a una società più complessa e interconnessa, caratterizzata dalla rapidità degli scambi sociali e tecnologici, ha radicalmente trasformato il modo in cui gli individui, in particolare gli adolescenti, vivono e gestiscono la propria emotività.

Oggi gli adolescenti si trovano in un ambiente sociale iper stimolante, in cui la quantità e la velocità degli stimoli a cui sono esposti rappresentano una sfida cruciale per lo sviluppo della loro consapevolezza emotiva. La sovrabbondanza di informazioni e interazioni digitali, l'iperconnessione sui social media e la costante pressione a partecipare alla "cultura dell'immagine" creano un contesto che non favorisce sempre una riflessione profonda, ma piuttosto tende a promuovere la superficialità e la confusione.

Una delle caratteristiche principali della nostra società contemporanea è la rapidità con cui le informazioni e gli stimoli vengono trasmessi e ricevuti. Le tecnologie digitali, i social media e le piattaforme di intrattenimento forniscono un flusso costante di contenuti che gli adolescenti devono processare rapidamente, senza il tempo e lo spazio necessari per riflettere su di esse in modo approfondito. Questo ritmo incessante di stimoli può influire negativamente sul loro sviluppo emotivo, causando una sorta di sovraccarico informativo che rende difficile distinguere tra emozioni autentiche e reazioni impulsive.

Da un punto di vista sociologico, si può affermare che la velocità stessa con cui i giovani sono chiamati a reagire alle sollecitazioni emotive contribuisce alla frammentazione delle loro esperienze interne. Secondo il sociologo Zygmunt Bauman, viviamo in una “società liquida”, dove tutto è transitorio e volatile, comprese le emozioni. Questo contesto rende complesso per gli adolescenti radicare le proprie emozioni in una riflessione autentica, poiché vengono costantemente spinti a passare da un’esperienza all’altra senza la possibilità di soffermarsi su ciò che realmente provano.

Da un punto di vista pedagogico, molti studiosi evidenziano come la sovrabbondanza di stimoli non offra necessariamente più opportunità di crescita o di apprendimento. Al contrario, può ostacolare lo sviluppo di una consapevolezza critica e profonda delle proprie emozioni. John Dewey sottolinea l’importanza dell’esperienza riflessiva come chiave per l’apprendimento. Dewey sosteneva che solo attraverso l’elaborazione e la riflessione su un’esperienza si può trasformare quella stessa esperienza in conoscenza. Tuttavia, la società contemporanea, in cui prevale la velocità di

fruizione dei contenuti e delle emozioni, non lascia spazio a questa riflessione, creando un cortocircuito che impedisce il passaggio da una semplice reazione emotiva a una comprensione profonda delle proprie sensazioni.

La quantità di stimoli, unita alla rapidità con cui vengono consumati, non offre agli adolescenti il tempo necessario per elaborare in modo significativo le emozioni che vivono. Questa “saturazione emotiva” può portare a una confusione interiore, dove le emozioni vengono sperimentate in modo caotico, senza un reale percorso di integrazione.

In questo contesto di rapida esposizione agli stimoli, gli adolescenti spesso sviluppano una “emotività pubblica”, espressa per soddisfare le aspettative sociali più che rappresentare sentimenti autentici. I social media, in particolare, giocano un ruolo fondamentale nella costruzione di questa dinamica. La condivisione di emozioni attraverso “like”, commenti e reazioni digitali incoraggia una rappresentazione superficiale e immediata delle emozioni, dove il valore è misurato dalla quantità di approvazione che si riceve dagli altri.

Il sociologo francese Pierre Bourdieu parlava di habitus, inteso come un sistema di schemi di percezione e azione che guidano il comportamento degli individui all'interno della società. Nel contesto attuale, l'habitus emotivo degli adolescenti è in gran parte plasmato dalle regole non scritte dei social media, che promuovono un'espressione emotiva orientata alla visibilità, piuttosto che alla consapevolezza.

## **CAPITOLO 4**

### **STRATEGIE EDUCATIVE PER LO SVILUPPO DELLA CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA: IL RUOLO DELL'EDUCATORE PROFESSIONALE**

Nel contesto attuale, caratterizzato come visto nel capitolo precedente da una crescente difficoltà nel gestire la propria sfera emotiva, soprattutto tra gli adolescenti, la figura dell'Educatore professionale assume un ruolo cruciale. Come abbiamo visto gli adolescenti affrontano un periodo della vita particolarmente complesso, segnato dalla ricerca di identità, dall'emergere di nuovi impulsi e dalla necessità di trovare un equilibrio tra autocontrollo e l'espressione delle emozioni. Le sfide emotive sono amplificate da una società che, da un lato, richiede autocontrollo e, dall'altro, offre spazi sicuri e strutturati per elaborare queste emozioni.

La difficoltà che gli adolescenti incontrano nella comprensione e gestione delle proprie emozioni, spesso legate alla mancanza di consapevolezza emotiva e all'incapacità di affrontare con maturità i sentimenti più complessi, possono portare a conseguenze significative nelle loro relazioni interpersonali, nella vita scolastica e in prospettiva, nella loro vita adulta. È proprio in questo quadro che si inserisce la funzione essenziale dell'Educatore professionale, la cui missione non è solo quella di fornire supporto nelle difficoltà quotidiane, ma anche di educare all'emotività e alla consapevolezza di sé, aiutando gli adolescenti a sviluppare competenze fondamentali per la gestione della propria emotività.

L'Educatore professionale, grazie a una formazione specifica e a una capacità di intervenire in vari contesti (scolastico, familiare, sociale), può svolgere un ruolo di mediatore e guida, fornendo agli adolescenti gli strumenti per comprendere e regolare le loro emozioni, favorendo un percorso di crescita più equilibrato e consapevole. Educare all'emotività significa, infatti creare le condizioni affinché i giovani possano riconoscere, esprimere e gestire le loro emozioni in modo sano, evitando di cadere nella repressione emotiva o nell'incapacità di controllo degli impulsi, che abbiamo visto essere problematici nel processo di civilizzazione e nell'adolescenza in particolare.

In questo capitolo, esploreremo il ruolo dell'Educatore professionale come figura chiave nell'accompagnamento emotivo degli adolescenti, analizzando dove e come può intervenire per favorire lo sviluppo di una maggiore consapevolezza emotiva. Approfondiremo inoltre le modalità con cui l'Educatore professionale può operare in diversi contesti educativi, viste le considerazioni sociologiche e pedagogiche discusse nei capitoli precedenti.

#### **4.1 Definizione e competenze dell'Educatore professionale**

L'Educatore professionale socio-sanitario è una figura istituzionalizzata e regolamentata dal Decreto Ministeriale 520/1998, che ha sancito il riconoscimento ufficiale di questa professione nel sistema socio-sanitario italiano. Questo decreto rappresenta un pilastro normativo che stabilisce i contorni delle competenze, responsabilità e ambiti di intervento dell'Educatore professionale socio-sanitario, ponendolo al centro di percorsi educativi e riabilitativi che mirano alla promozione della salute psico-sociale e all'inclusione di persone in condizioni di fragilità.

L'Educatore professionale socio-sanitario è chiamato a svolgere attività che vanno oltre la semplice assistenza, intervento in modo integrato per il recupero o il potenziamento delle capacità individuali di persona in difficoltà. Tra le responsabilità specifiche definite dal DM 520/1998, emergono:

- Progettazione e realizzazione di interventi educati e riabilitativi mirati al recupero di autonomie e abilità compromesse
- Promozione dell'inclusione sociale, attraverso attività che favoriscano l'integrazione e la partecipazione attiva delle persone assistite nella comunità.
- Sostegno alla salute psico-sociale, che interventi che aiutano le persone a gestire le difficoltà emotive e sociali, riducendo fenomeni di isolamento o marginalizzazione.

Le competenze dell'Educatore non si limitano quindi alla sfera educativa tradizionale, ma si estendono alla riabilitazione e alla promozione del benessere globale della persona, con l'obiettivo di raggiungere un equilibrio non solo fisico, ma anche emotivo, cognitivo e sociale.

Questo approccio si ispira a una visione olistica della persona, in cui l'Educatore lavora non solo sul recupero di funzioni perdute, ma soprattutto sul miglioramento della qualità di vita e dell'autonomia personale, attraverso la valorizzazione delle risorse dell'individuo.

Per svolgere al meglio il proprio ruolo, l'Educatore professionale socio-sanitario si avvale di una serie di strumenti metodologici che gli permettono di pianificare e gestire interventi educativi efficaci. Questi strumenti, tra cui

l'Assessment, il progetto educativo individualizzato, l'ascolto attivo, l'osservazione, l'autovalutazione, il diario educativo e l'empatia, sono fondamentali per un approccio strutturato e mirato. Approfondimento ora i principali strumenti che l'Educatore utilizza nella sua pratica quotidiana:

### **Assessment**

L'Assessment è una fase cruciale del lavoro dell'Educatore professionale socio-sanitario, durante la quale si raccolgono e si analizzano informazioni dettagliate sulla persona e il contesto in cui essa vive. L'obiettivo principale è identificare le difficoltà, i bisogni, le risorse e le potenzialità dell'individuo, così da poter progettare un'intervento mirato.

L'assessment avviene attraverso una valutazione multidimensionale, che considera non solo gli aspetti clinici o funzionali, ma anche quelli sociali, relazionali ed emotivi. Questa fase prevede spesso l'uso di strumenti standardizzati, questionari e colloqui strutturati, oltre all'interazione diretta con l'individuo e, dove possibile, con il suo ambiente familiare e sociale.

L'Assessment è un processo dinamico, che si aggiorna in base all'evoluzione della situazione, permettendo all'Educatore di riformulare il proprio intervento per adattarsi ai cambiamenti che possono avvenire nel tempo.

### **Progetto educativo individualizzato**

Il progetto educativo individualizzato (PEI) rappresenta lo strumento metodologico centrale nel lavoro dell'Educatore. Esso viene elaborato a partire dai dati emersi nella fase di Assessment e dalla valutazione iniziale, e mira a strutturare un percorso educativo che tenga conto delle specifiche esigenze e delle potenzialità della persona.



Il PEI è caratterizzato da obiettivi a breve, medio e lungo termine, definiti in modo chiaro e misurabile, e da azioni e strumenti che possono essere impiegati per raggiungerli. L'Educatore professionale costruisce questo piano in collaborazione con l'equipe multidisciplinare e con la persona stessa, cercando di coinvolgere anche la famiglia o altre figure di supporto.

Il progetto educativo è un processo partecipato e flessibile che richiede costante monitoraggio e verifiche periodiche per valutare i progressi e, se necessario, apportare modifiche agli obiettivi o alle strategie.

### **Ascolto attivo**

L'ascolto attivo è uno degli strumenti fondamentali nell'intervento educativo. Si tratta di una forma di ascolto empatico, in cui l'Educatore non si limita a sentire ciò che l'interlocutore esprime verbalmente, ma coglie anche il non detto, come emozioni, sentimenti e stati d'animo che si celano nel linguaggio corporeo e nei toni di voce.

L'ascolto attivo richiede la sospensione del giudizio e la capacità di mettersi in sintonia con l'altro, dimostrando comprensione e accoglienza. Questa pratica favorisce un clima di fiducia e apertura, fondamentale per stabilire una relazione educativa solida e autentica. Attraverso l'ascolto attivo, l'Educatore offre un sostegno emotivo e facilita il processo di autoregolazione della persona.

### **Osservazione**

L'osservazione è uno strumento chiave attraverso il quale l'Educatore raccoglie dati sul comportamento, l'interazione sociale, le reazioni emotive e le dinamiche relazionali della persona, si tratta di un processo sistematico, che

può essere condotto in maniera diretta o indiretta, a seconda del contesto e dell'obbiettivo.

L'osservazione può avvenire in modo partecipato, con l'Educatore inserito direttamente nel contesto in cui si svolge l'azione, oppure in modo esterno e discreto per non condizionare in nessun modo l'andamento dell'attività.

Attraverso l'osservazione l'Educatore riesce a cogliere informazioni preziose su come la persona si comporta in situazioni quotidiane, quali sono le sue modalità di relazione e quali sono le sue difficoltà o punti di forza.

L'osservazione richiede però competenze tecniche e un'accurata capacità di analisi, poiché i dati raccolti devono essere interpretati e utilizzati per indicare l'intervento educativo.

## **Empatia**

L'empatia rappresenta uno degli strumenti più importanti nel lavoro dell'Educatore professionale socio-sanitario. Essere empatici significa riuscire comprendere i stati d'animo dell'altro, i suoi pensieri e le sue difficoltà senza giudicarlo. L'empatia crea un punto di comprensione e accoglienza che facilita la relazione d'aiuto e permette all'Educatore di rispondere in modo più adeguato e sensibile ai bisogni dell'individuo.

Essere empatici non significa semplicemente provare compassione, ma saper rispondere in maniera professionale alle emozioni e ai vissuti dell'altro, cercando di creare un contesto in cui la persona si senta accolta e valorizzata.

Questo atteggiamento è particolarmente importante quindi si lavora con individui in situazioni di fragilità, che spesso faticano a esprimere il proprio disagio o a riconoscere le proprie emozioni.

### **Relazione educativa e setting**

La costruzione di una relazione educativa è un altro elemento metodologico cruciale.

Il rapporto che si instaura tra l'Educatore e la persona non è solo funzionale, ma anche relazionale. In questo senso, la qualità della relazione, fondata su rispetto, fiducia e reciprocità, diventa uno strumento educativo in sé.

Il setting operativo, ovvero il contesto in cui si sviluppa l'intervento, è un altro fattore determinante. L'Educatore deve essere in grado di organizzare l'ambiente in modo che esso favorisca l'apprendimento e la crescita personale, creando spazi sicuri, stimolanti e inclusivi.

### **Diario educativo**

Il diario educativo è uno strumento di grande utilità nel percorso educativo, sia per la persona sia per l'Educatore professionale. Si tratta di un supporto scritto in cui la persona annota le proprie esperienze, emozioni e riflessioni relative al percorso intrapreso. Per l'Educatore professionale, il diario educativo diventa una finestra sull'interiorità della persona, permettendo di comprendere meglio le dinamiche emotive e cognitive che accompagnano il processo di crescita. Inoltre, questo strumento favorisce l'elaborazione delle esperienze

vissute e offre spazio per la riflessione personale, promuovendo un apprendimento più profondo.

L'Educatore professionale socio-sanitario è una figura che opera in molteplici contesti, dalla sanità ai servizi sociali, lavora in ospedali, comunità terapeutiche, centri diurni, case di riposo e istituti penitenziari, collaborando con un'equipe multidisciplinare per rispondere ai bisogni educative, riabilitativi e sociali degli utenti.

In ambito sanitario, si occupa della riabilitazione di persone con disabilità fisiche o mentali, pianificando percorsi personalizzati per migliorare la qualità di vita. Nelle comunità terapeutiche, aiuta individui affetti da dipendenze o disturbi psichici a recuperare la propria autonomia. In RSA e case di riposo, lavora con gli anziani per mantenere attive le loro capacità cognitive e sociali, mentre nei servizi penitenziari supporta il reinserimento sociale dei detenuti attraverso progetti educativi volti alla responsabilizzazione. Nelle scuole e attraverso interventi domiciliari va a intervenire anche nell'educazione di minori.

#### **4.2 Lavoro dell'Educatore professionale con gli adolescenti**

Un ambito di particolare rilevanza per l'Educatore professionale è il lavoro con gli adolescenti, una fase di vita caratterizzata da profondi cambiamenti emotivi, relazionali e identitari. Gli adolescenti affrontano spesso sfide legate alla definizione della propria identità, alla gestione delle emozioni e alla costruzione di relazioni significative. In questo contesto, l'Educatore può

intervenire in ambiti scolastici, comunità educative o servizi territoriali per supportare i giovani nel loro percorso di crescita.

L'adolescenza rappresenta una fase critica per lo sviluppo della consapevolezza emotiva, come discusso nei capitoli precedenti. La mancanza di strumenti adeguati per comprendere e gestire le proprie emozioni può portare a disagi psicologici, difficoltà relazioni e comportamenti disfunzionali. L'Educatore professionale ha il compito di creare spazi educativi in cui gli adolescenti possano esplorare e esprimere le proprie emozioni in modo sicuro, offrendo modelli di comportamento positivo e favorendo l'autonomia emotiva.

Attraverso interventi mirati, come gruppi di ascolto, laboratori esperienziali e attività educative, l'Educatore sostiene lo sviluppo di competenze sociali e relazionali, promuovendo una maggiore consapevolezza di sé. Questo tipo di lavoro è cruciale per prevenire il disagio giovanile e per offrire ai giovani strumenti concreti per affrontare le sfide della vita quotidiana. Il suo intervento si colloca quindi in un punto nevralgico della società, dove la fragilità emotiva e la costruzione dell'identità richiedono un accompagnamento educativo consapevole e strutturato.

Qui di seguito andremo ad analizzare nello specifico i vari contesti in cui l'Educatore può andare ad intervenire con gli adolescenti e le diverse modalità.

#### **4.2.1 Collaborazione con la famiglia**

Durante il periodo adolescenziale, i ragazzi attraversano un fasi di scoperta del mondo che li circonda e trasformazione che li porta a sperimentare nuove conoscenze e nuove esperienze.

In questo processo, cominciano a mettere in discussione i valori e le regole della famiglia, introducendo nuovi punti di vista e nuove idee. La costruzione della propria identità è strettamente connessa al bisogno di separazione psicologica dai genitori, pur mantenendo un legame emotivo di sicurezza.

La teoria dell'attaccamento di Bowlby sottolinea quanto la qualità della relazione affettiva con i genitori sia cruciale nello sviluppo emotivo del bambino e, in seguito, dell'adolescente. Un legame sicuro, fondato sulla fiducia e sul rapporto emotivo, rappresenta una base solida da cui il giovane può esplorare il mondo esterno, con la consapevolezza di poter tornare alla sicurezza familiare nei momenti di difficoltà. Questo aspetto è fondamentale per la regolazione emotiva e per lo sviluppo della consapevolezza emotiva, poiché gli adolescenti, per affrontare in modo sano le proprie emozioni e le sfide della vita sociale, necessitano di un ambiente che favorisca l'espressione e la gestione delle loro emozioni in maniera adeguata.

I genitori, quindi, hanno il compito difficile ma fondamentale di favorire l'autonomia emotiva del figlio, pur rimanendo per lui un punto di riferimento stabile. Come osservano Carter e McGoldrick (1986), la famiglia può essere vista come un organismo relazionale, in cui ogni membro influisce sugli altri. Durante l'adolescenza, il compito principale dei genitori è sostenere il processo di separazione-individuazione (Blos, 1971), che consente al giovane di costruire una propria identità senza minare l'unità familiare. Questo processo diventa complesso se la famiglia è rigida e resistente al cambiamento, creando difficoltà nel giovane nel trovare equilibrio tra il desiderio di esplorazione e il bisogno di sicurezza.

L'Educatore professionale gioca un ruolo chiave in questo contesto, poiché può aiutare il genitore a comprendere e gestire le oscillazioni emotive tipiche di questa fase, sostenendo al contempo l'autonomia del figlio. Attraverso l'ascolto attivo e la pedagogia dei genitori, l'Educatore professionale aiuta a valorizzare le competenze genitoriale, promuovendo un dialogo aperto e costruttivo tra genitori e figli. Anche in situazioni in cui i genitori si siano rilevati inadeguati o carenti, come suggerisce la pedagogia dell'attaccamento, essi detengono comunque una conoscenza profonda del proprio figlio, che può essere usata come risorsa per intervenire sulle difficoltà emotive e relazionali.

Perciò il lavoro educativo nella famiglia è essenziale per garantire all'adolescente uno sviluppo emotivo sano e consapevole. La famiglia, come luogo di origine e sicurezza emotiva, fornisce le basi necessarie per la crescita emotiva e relazionale del giovane, ma spesso necessita del supporto di un Educatore professionale per gestire con efficacia le dinamiche di questa fase delicata della vita.

#### **4.2.2 Gli interventi dell'EP nelle scuole**

La scuola è uno degli ambienti più importanti per la crescita complessiva degli adolescenti, non solo dal punto di vista accademico ma anche emotivo e relazionale. l'intervento dell'Educatore professionale socio-sanitario può spaziare dalla prevenzione al sostegno e all'inclusione, in collaborazione con insegnanti e famiglie.

La proposta di legge n.2782, presentata nel 2020, ha evidenziato l'importanza di formalizzare la presenza dell'Educatore professionale all'interno del sistema

scolastico, come risposta ai crescenti bisogni psicologici ed educativi degli adolescenti.

Il contesto scolastico, quindi, diventa non solo un luogo di apprendimento formale, ma anche uno spazio di crescita. La presenza dell'Educatore professionale all'interno delle scuole è di fondamentale importanza per garantire un approccio educativo olistico, che sappia rispondere alle sfide e ai bisogni emotivi degli adolescenti. In particolare, la scuola può diventare un laboratorio di educazione relazionale, dove i giovani imparano a riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri, sviluppando così competenze fondamentali come l'empatia, la gestione dei conflitti e la capacità di costruire relazioni sane e positive.

Andando ad esplorare ciò che nel concreto l'Educatore professionale può svolgere all'interno delle scuole vi troviamo attività di prevenzione e sensibilizzazione, attraverso l'organizzazione di incontri e laboratori con gli studenti su temi come la gestione delle emozioni, l'educazione all'affettività, il rispetto reciproco e la prevenzione al bullismo e cyberbullismo. Questi momenti educativi aiutano a costruire una maggiore consapevolezza emotiva e a promuovere comportamenti più inclusivi e rispettosi all'interno del gruppo classe.

Un altro compito fondamentale dell'Educatore professionale è fornire uno spazio di ascolto attivo, in cui gli studenti possano sentirsi accolti e compresi nei loro bisogni emotivi. Gli adolescenti spesso affrontano situazioni di disagio emotivo legato alla famiglia, alle relazioni con i coetanei o a difficoltà scolastiche. L'Educatore professionale può offrire colloqui individuali o di



gruppo, in cui gli studenti hanno l'opportunità di esplorare le proprie emozioni, trovare risorse interne e sviluppare strategie di coping.

L'Educatore professionale inoltre può intervenire in situazioni di conflitto tra studenti, utilizzando tecniche di mediazione per promuovere il dialogo e la risoluzione pacifica delle controversie. In questo modo, facilita la comunicazione tra le parti e aiuta a costruire relazioni più equilibrate. Ad esempio, in caso di episodi di bullismo, l'Educatore professionale potrebbe promuovere attività di gruppo che mirano alla cooperazione e all'empatia, sensibilizzando gli studenti sulle conseguenze emotive del comportamento aggressivo e offrendo strumenti per riconciliare i conflitti.

Infine all'interno del contesto scolastico potrebbe fornire un supporto formativo essenziale agli insegnanti, aiutandoli a riconoscere segnali di disagio emotivo o comportamentale negli studenti, offrire suggerimenti su come affrontare tali situazioni in aula e magari supportare l'integrazione anche da parte degli insegnanti di metodologie innovative per eventuali soggetti con disabilità o in situazioni di fragilità.

In questo quadro, l'Educatore professionale rappresenta una figura essenziale per la promozione del benessere psicologico e per la prevenzione del disagio giovanile, offrendo un lavoro di rete e uno spazio di crescita e ascolto che spesso manca nella frenesia della vita scolastica e familiare.

#### **4.2.3 Le funzioni educative dell'EP sul territorio**

Nel territorio, l'Educatore professionale può lavorare in centri di aggregazione giovanile, comunità educative o servizi territoriali dedicati alla tutela dei minori. In questi luoghi, l'Educatore lavora non solo per fornire supporto emotivo agli

adolescenti, ma anche per favorire il loro inserimento e rafforzamento delle competenze sociali.

L'Educatore, in contesti sociali, adotta strumenti metodologici come l'osservazione e l'ascolto attivo per comprendere le dinamiche di gruppo e individuare situazioni di disagio. Favorisce attività di gruppo volte a promuovere il confronto e la condivisione delle esperienze, permettendo ai ragazzi di sviluppare empatia e capacità di cooperazione. Spesso, negli ambienti comunitari, vengono utilizzati il diario educativo e l'autovalutazione, che permettono agli adolescenti di riflettere sulle proprie emozioni, scelte e progressi.

Oltre a questo nei contesti sociali l'Educatore è chiamato anche a svolgere un ruolo di ricercatore, provvedendo a utilizzare il metodo sia qualitativo che quantitativo per andare ad effettuare delle ricerche, che possono portare in superficie o confermare problematiche rilevanti.

L'Educatore professionale diventa quindi una figura centrale per prevenire comportamenti a rischio, come l'isolamento o l'abbandono scolastico attraverso l'empowerment degli adolescenti. Promuovere la consapevolezza emotiva in questo contesto aiuta i ragazzi a sviluppare una maggiore resilienza e una migliore capacità di fronteggiare le sfide della vita, rafforzando le loro competenze relazionali e di autonomia.

#### **4.2.4 Social media: nuovo strumento educativo**

Negli ultimi anni, il ruolo dell'Educatore professionale si è ampliato per includere un'attenzione crescente verso l'ambiente digitale, dove gli

adolescenti trascorrono una maggior parte significativa del loro tempo. Il mondo online, e in particolare i social media, rappresentano una delle principali piattaforme di interazione, espressione e sviluppo emotivo per i giovani. Tuttavia, pur offrendo opportunità di connessione, creatività e apprendimento, il contesto digitale può presentare sfide importanti, come la difficoltà nel regolare le emozioni, l'esposizione a comportamenti negativi e il rischio di isolamento emotivo.

L'Educatore professionale può giocare un ruolo chiave nell'educazione alla consapevolezza emotiva degli adolescenti, anche attraverso i social media e l'online, trasformando questi strumenti in risorse positive. Un esempio concreto di intervento educativo potrebbe consistere nel creare percorsi di alfabetizzazione emotiva digitale, insegnando ai giovani a riconoscere e gestire le emozioni che emergono durante l'interazione online, sia nella loro espressione che nell'interpretazione dei contenuti altrui. Inoltre, l'Educatore può guidare gli adolescenti verso un uso critico dei social, aiutandoli a comprendere dinamiche di validazione esterna, spesso veicolate dai "like" e dalle interazioni superficiali, e a sviluppare un'identità digitale coerente con il loro benessere psicologico.

L'Educatore può offrire, inoltre, spazi di ascolto attivo anche attraverso piattaforme digitali, come chat, forum sicuri o app specifiche. Questi spazi virtuali possono essere utilizzati per offrire supporto emotivo immediato ai ragazzi che stanno vivendo un disagio. La recente ricerca sull'impatto dei social media sulla salute mentale degli adolescenti, come quella pubblicata dalla Royal Society for Public Health, evidenzia la necessità di promuovere spazi sicuri e costruttivi online. Gli educatori possono supportare gli

adolescenti nell'uso positivo dei social per creare reti di supporto emotivo e per sviluppare empatia e competenze relazioni, trasformando le piattaforme digitali in un'opportunità di crescita piuttosto che in un rischio per la salute mentale. Questo tipo di intervento permette ai giovani di esplorare le loro emozioni in modo consapevole, favorendo un uso responsabile del digitale e contribuendo a prevenire il disagio emotivo legato all'iperconnessione.

Diverse ricerche dimostrano che l'interazione dell'educazione emotiva con l'alfabetizzazione digitale può produrre effetti positivi sul benessere psicologico e relazionale dei giovani. Attraverso percorsi educativi strutturati, gli adolescenti possono imparare a gestire situazioni di conflitto online, a riconoscere e segnalare comportamenti nocivi come il cyberbullismo e a costruire relazioni autentiche anche nel mondo virtuale. Questo tipo di educazione rappresenta una risorsa fondamentale per preparare i giovani ad affrontare in modo sano le sfide della loro epoca.

## **CAPITOLO 5**

### **PROGETTO EDUCATIVO: LA MIA ESPERIENZA DI TIROCINIO**

Nel percorso teorico sviluppato nei capitoli precedenti, abbiamo esplorato il concetto di emozione, il ruolo cruciale dell'intelligenza emotiva e l'importanza di sviluppare consapevolezza emotiva negli adolescenti in una società in rapida evoluzione, evidenziando il ruolo cruciale dell'Educatore professionale e gli interventi necessari per supportare gli adolescenti nel loro percorso di crescita.

Il presente capitolo rappresenta una naturale prosecuzione di questo percorso teorico, ponendo l'attenzione sulla messa in pratica delle nozioni apprese. In particolare, presenterò il progetto educativo-riabilitativo svolto durante la mia esperienza di tirocinio in una comunità per minori adolescenti.

Quindi andrò ad illustrare nel dettaglio la comunità, il suo funzionamento e il ruolo dell'Educatore in quel contesto lavorativo, per poi andare a spiegare Assessment e progetto educativo-riabilitativo svolto e gestito da me durante l'esperienza di tirocinio.

#### **5.1 La struttura del mio tirocinio**

La comunità in cui ho fatto tirocinio è una struttura residenziale situata nelle vicinanze della stazione centrale di Ancona. La comunità accoglie 12 ragazzi e ragazze, con età compresa tra i 15 e i 18 anni. I minori che vi risiedono sono minori non accompagnati provenienti da paesi extra-comunitari o ragazzi

allontanati dalle famiglie per decisioni giudiziarie o assistenziali, che necessitano di un ambiente protetto per affrontare situazioni complesse.

La struttura è organizzata su due piani e offre spazi accoglienti e funzionali. Al piano superiore si trovano quattro camere da letto, dove i ragazzi vengono distribuiti in base a criteri di affinità e necessità specifiche. Ogni camera è fornita di bagno condiviso, garantendo così una certa privacy e autonomia ai ragazzi. Nello stesso piano è presente un'area di aggregazione, specialmente serale, che funge da salotto.

Il piano inferiore ospita invece gli spazi comuni, essenziali per la vita quotidiana della comunità: una cucina dove vengono preparati i pasti, una sala da pranzo dove i ragazzi e il personale consumano insieme i pasti, favorendo momenti di condivisione e socialità. Vi è inoltre uno stanzino destinato allo svolgimento dei compiti, uno spazio fondamentale per sostenere l'educazione scolastica dei ragazzi, oltre a rappresentare un momento di recupero e di impegno personale.

Accanto a questi ambienti, la comunità dispone di un ufficio per le attività amministrative e di coordinamento dell'equipe. Inoltre, vi è una stanza apposita adibita agli incontri tra minori, psicologi e familiari. Questo spazio è pensato per garantire un ambiente riservato e sicuro per i colloqui e per i momenti di confronto, specialmente per coloro che hanno ancora contatti con le famiglie di origine o con le figure professionali incaricate del loro supporto psicologico.

Al di fuori della struttura troviamo un'altra area fondamentale per il mantenimento della vita comunitaria, consistente di uno spazio esterno per effettuare dei giochi gruppalì.

## **5.2 L'equipe multidisciplinare**

L'equipe multidisciplinare è un elemento cruciale in qualsiasi contesto educativo e riabilitativo, in particolare nelle comunità per minori, dove la complessità delle situazioni che i ragazzi vivono richiede una risposta integrata e diversificata. Ogni adolescente ha un proprio vissuto, caratterizzato da traumi, difficoltà familiari, problematiche legate all'inserimento sociale o scolastico, e ciascuna di queste aree richiede un intervento specifico e mirato.

L'approccio multidisciplinare permette di affrontare questi bisogni in modo completo, mettendo insieme diverse professionalità e competenze, che si integrano tra loro per rispondere al meglio alle esigenze dei ragazzi. Un Educatore professionale può, ad esempio, occuparsi dell'aspetto educativo e relazionale, ma per lavorare con efficacia necessita della collaborazione di altre figure, come psicologi, assistenti sociali, medici e operatori specializzati. Ogni membro dell'equipe porta una prospettiva unica, contribuendo a una visione d'insieme più completa, che garantisce un intervento più mirato e appropriato.

Il lavoro di squadra consente di creare un ambiente che sostiene il benessere globale del minore. Le diverse figure collaborano per sviluppare progetti educativi, piani di intervento psicologico e strategie di reinserimento sociale. La condivisione delle informazioni tra i membri dell'equipe permette inoltre di

affrontare eventuali problematiche da più angolazioni, identificando le soluzioni più adeguate e offrendo continuità e coerenza nell'intervento.

Nella mia esperienza di tirocinio l'equipe era composta da diverse figure professionali, ognuna con competenze specifiche, ma tutte integrate in un lavoro di squadra volto a offrire supporto completo ai minori. La comunità è diretta da un coordinatore e il suo vice: un Educatore professionale, che coordina le attività educative e organizza il lavoro di equipe, e una psicoterapeuta che aiuta il coordinatore stesso nello svolgimento delle sue mansioni fornendo un supporto psicologico ulteriore.

A completare l'equipe ci sono gli educatori, che operano quotidianamente a stretto contatto con i ragazzi, supportandoli nel percorso di crescita e maturazione, e uno psicologo, che svolge dei colloqui individuali con i ragazzi e famiglie per affrontare le difficoltà emotive e comportamentali che spesso caratterizzano i minori ospitati.

Infine, due ragazzi del servizio civile svolgono un ruolo di supporto alle attività quotidiani della comunità.

L'interazione costante tra Educatore, psicologi e volontari è finalizzata a creare un ambiente sicuro, strutturato e accogliente, dove i minori possono sentirsi supportati nel loro processo di crescita, nella scoperta della propria identità e nello sviluppo delle competenze emotive e relazionali.

### **5.3 Il ruolo dell'Educatore professionale all'interno della comunità**

Il ruolo dell'Educatore professionale all'interno di una comunità per minori è multidisciplinare e complesso, poiché non si limita solo alla cura quotidiana dei



ragazzi accolti. L'Educatore professionale diventa una figura di riferimento costante per i minori, specialmente in un periodo delicato come l'adolescenza, in cui si affrontano sfide legate all'identità, alle emozioni e alla costruzione di un futuro. Il suo compito principale è accompagnare i ragazzi nei loro percorsi di crescita, offrendo loro supporto emotivo e psicologico, oltre a guidarli verso l'acquisizione dell'autonomia e della consapevolezza necessarie per affrontare la vita adulta.

Una delle prime responsabilità dell'Educatore professionale è aiutare i ragazzi a rielaborare il loro vissuto spesso segnato da traumi, abbandoni e gravi difficoltà familiari. Attraverso un ascolto attivo e sensibile, l'Educatore professionale non solo offre supporto emotivo, ma aiuta anche i minori a riflettere sulle loro esperienze passate, trasformandole in opportunità di crescita personale. La capacità di ascolto attivo è una competenza fondamentale che consente all'Educatore professionale di cogliere non solo ciò che i ragazzi dicono, ma anche tutto ciò che vi si cela al di sotto, le emozioni implicite e le dinamiche che si manifestano nel comportamento quotidiano.

Il lavoro dell'Educatore professionale, però, non si esaurisce all'interno della struttura comunitaria. Un aspetto cruciale del suo intervento riguarda le uscite di gruppo, che rappresentano un'occasione educativa preziosa. Attraverso attività esterne come passeggiate nel centro della città, partecipazione ad eventi culturali o sportivi, i ragazzi hanno l'opportunità di confrontarsi con nuovi contesti sociali, questi momenti sono fondamentali per sviluppare competenze relazionali e sociali, ampliando le esperienze al di fuori della comunità e favorendo l'integrazione nel mondo esterno. In queste occasioni, l'Educatore

diventa una guida, supportando i ragazzi nel gestire nuove relazioni, riflettendo sulle esperienze e imparando a muoversi autonomamente in contesti diversi.

Parallelamente, l'Educatore si occupa di promuovere il lavoro di rete con delle strutture esterne, quali le scuole, i centri sportivi e organizzazioni di volontariato o aziende locali. Questa rete di relazioni è essenziale per offrire, ai minori, opportunità di formazione e integrazione sociale, facilitando un progressivo avvicinamento al mondo del lavoro e alla vita adulta. Ad esempio, coinvolgere i ragazzi in attività sportive non solo migliora la loro salute fisica, ma favorisce lo sviluppo di abilità come il lavoro di squadra, la gestione dei conflitti e il rispetto delle regole, questi contesti permettono ai minori di sperimentare dinamiche relazionali nuove diverse da quelle vissute all'interno della comunità o in famiglia, rafforzando così la loro capacità di adattamento.

La collaborazione con scuole e luoghi di lavoro è altrettanto importante, soprattutto per i ragazzi che si avvicinano alla maggiore età o che provengono da situazioni di migrazione forzata, l'Educatore facilita tirocini formativi e percorsi di orientamento, aiutando i ragazzi a conoscere il mondo del lavoro e a sviluppare competenze utili per il futuro.

L'obiettivo finale è quindi promuovere l'autonomia e la capacità dei genitori di costruire una vita indipendente e consapevole, fornendo loro gli strumenti necessari.

Un altro aspetto fondamentale del lavoro dell'Educatore professionale in struttura riguarda il riavvicinamento con le famiglie d'origine. Quando possibile e auspicabile, l'Educatore professionale facilita il recupero dei legami familiari, organizzando colloqui e incontri di mediazione tra i ragazzi e i genitori. In alcuni

casi, vengono organizzate uscite supervisionate, che permettono ai ragazzi di trascorrere del tempo con i familiari in un contesto protetto. Questo intervento è particolarmente delicato e richiede una profonda capacità relazionale, oltre che competenze di mediazione e gestione dei conflitti familiari.

L'osservazione costante dei comportamenti e delle dinamiche dei minori è un altro strumento prezioso che l'Educatore professionale utilizza per monitorare i progressi di ciascun ragazzo e adattare magari interventi educativi alle loro esigenze specifiche. Riconoscere tempestivamente segnali di disagio o regressione permette di intervenire in modo mirato, fornendo il supporto necessario nei momenti di difficoltà.

Infine, l'Educatore professionale deve possedere solide competenze di progettazione educata, essenziali per pianificare interventi personalizzati all'interno della comunità. Ogni ragazzo ha un percorso individuale unico, e il compito dell'Educatore professionale è quello di definire un progetto educativo-riabilitativo che risponda alle esigenze specifiche di ciascuno, tenendo conto del loro vissuto, dei loro obiettivi e delle risorse disponibili.

#### **5.4 L'Assessment**

Prima di avviare qualsiasi progetto educativo-riabilitativo o intervento mirato, è fondamentale effettuare un'attenta fase di Assessment, ovvero una valutazione approfondita dei bisogni, delle risorse e delle caratteristiche individuali di ciascun ragazzo. La strutturazione di questo è indispensabile per andare a costruire degli interventi mirati che rispondano efficacemente alle esigenze del singolo e nel nostro caso anche del gruppo complessivo di

ragazzi che faranno parte del progetto, favorendo un percorso di crescita individuale e collettivo.

Nel caso specifico del mio progetto, il gruppo di minori coinvolto era formato da 5 ragazzi, di età compresa tra i 15 e i 17 anni, tutti residenti nella comunità di Anania Oikos. Di seguito, troveremo una descrizione più dettagliata di ognuno di loro per poi descrivere brevemente le caratteristiche globali del gruppo di riferimento.

L., 16 anni, è una ragazza di origine italo-croata, cresciuta nella periferia di Ancona. Ha vissuto con la madre e il compagno di quest'ultima, e ha un legame molto forte con il fratello minore. Frequenta il secondo anno dell'istituto superiore Savoia-Benincasa come ripetente. Nel suo tempo libero, ama ascoltare musica, guardare serie TV, andare in palestra e dedicarsi alla cura di sé. È molto socievole e curiosa, capace di relazionarsi facilmente con gli altri, ma presenta alcune difficoltà nel gestire le relazioni con il sesso opposto. Questo aspetto è legato alla mancanza di esperienze in rapporti equilibrati e stabili. Inoltre, mostra una certa ostinazione nel non volere accettare compromessi, spesso rimanendo rigida nelle sue convinzioni, portando a scontri verbali e fisici con i coetanei. È in cura con una terapia farmacologica stabilizzatrice dell'umore, prescritta dal neuropsichiatra.

V. è una ragazza di origine romana di 17 anni, che è trasferita a Senigallia all'età di 6 anni. Ha vissuto con la madre, il compagno e il fratello, ma ha un rapporto conflittuale con il padre a causa di presunti episodi di violenza verbale e fisica domestica. Ha abbandonato la scuola all'età di 16 anni dopo essere stata bocciata, ma ha frequentato un corso per estetista e ha svolto vari lavori, tra

cui quello di cameriera stagionale. Attualmente è impegnata in un tirocinio lavorativo presso un ristorante, dove dimostra grande entusiasmo. Nel tempo libero, le piace guardare film e serie TV, ascoltare musica, e ha iniziato da poco a frequentare un corso di equitazione. V. è una ragazza molto aperta al dialogo, sempre pronta a mettersi in gioco e accogliere le critiche con maturità. È molto collaborativa con gli educatori, ma presenta difficoltà a mantenere relazioni equilibrate con il sesso opposto e spesso si lascia coinvolgere eccessivamente nelle problematiche altrui.

K. è una ragazza di 17 anni, di origine sudamericana, adottata insieme alle sue due sorelle da una famiglia di Ascoli Piceno. Ha lasciato la scuola all'età di 16 anni e ha provato più volte a iniziare tirocini lavorativi, interrompendoli però dopo poco tempo. Le piace molto giocare a calcio, ascoltare musica e cucinare, anche se non ha molta pazienza per le lunghe tempistiche, ha un carattere attivo e partecipa con entusiasmo alle attività, ma è molto diffidente nel raccontarsi e le sue frustrazioni spesso sfociano in episodi di rabbia incontrollata.

F. , 16 anni, originario di Bari. Viveva a Pesaro in una famiglia numerosa con il padre assente perché in carcere. Frequenta il secondo anno di un istituto professionale, ma è ripetente. Nel tempo libero guarda film e gioca con gli altri molto volentieri, ma è spesso pigro e preferisce dormire. È socievole e attento ai bisogni degli altri, ma fatica ad accettare le critiche e cerca attenzioni con atteggiamenti infantili molto spesso.

J., anche lei 16 anni, vive ad Ancona. I genitori sono separati e il padre risiede in una comunità di recupero per alcolisti. Frequenta il primo anno di un istituto

alberghiero dopo aver cambiato scuola. Ama cucinare, ascoltare musica e truccarsi, ma tende a isolarsi spesso pur essendo una persona molto socievole per utilizzare il telefono. È curiosa e affettuosa, ma il suo umore estremamente instabile, scaturendo frequenti momenti di ira. È in terapia con stabilizzatori dell'umore.

Il gruppo in questione nel complesso presenta diverse difficoltà del punto di vista emozionale e affettivo, specialmente per quanto riguarda la gestione e il controllo dei sentimenti. Ma presenta delle grandi risorse dal punto di vista relazionale, in quanto i ragazzi cercano di stimolarsi spesso l'un l'altro per provare a darsi conforto. Come possiamo notare dalle schede di ogni singolo partecipante un elemento di unione è rappresentato dalla musica, che se pur di generi diversi li accomuna tutti, permettendo anche all'interno della struttura di creare dei momenti di convivialità significativi.

### **5.5 Progetto educativo-riabilitativo: esplorare i colori delle emozioni attraverso la musica e il silenzio**

Una volta analizzate e valutate le varie criticità e risorse di ognuno, sono andata a strutturare un progetto educativo-riabilitativo per permettere il miglioramento e la crescita delle loro competenze emotive, specialmente concentrandomi sullo sviluppo di consapevolezza emotiva attraverso l'utilizzo della musica e il silenzio.

Qui di seguito spiegherò con maggior attenzione il progetto da me strutturato e realizzato, esplicando nel dettaglio le varie attività svolte e la valutazione in seguito alla conclusione del progetto.

Il progetto ha come finalità il miglioramento della qualità di vita dei ragazzi attraverso la gestione e la comprensione delle emozioni.

L'obiettivo principale è quello di aiutare i partecipanti a sviluppare una maggiore consapevolezza emotiva, fornendo loro strumenti per riconoscere, comprendere e accettare le proprie emozioni. Si intende, inoltre, promuovere l'espressione creativa attraverso l'uso della musica e dei colori come messi di espressione personale, favorendo l'empatia e la comprensione reciproca tra i membri del gruppo.

Per raggiungere questi obiettivi il progetto prevede una serie di azioni strutturate in 4 incontri:

*1. Identificare le canzoni personali*

In primo luogo verrà chiesto ai partecipanti di identificare tre canzoni che ritengono essere significative e importanti per loro. Questa prima fase è cruciale perché permette ai partecipanti di sentirsi parte attiva del progetto e allo stesso tempo consente all'Educatore di entrare in contatto con il mondo emotivo e personale dei ragazzi, iniziando a cogliere aspetti delle loro sensibilità e del loro vissuto.

Inoltre, selezionando le loro canzoni, i ragazzi iniziano un processo di autoesplorazione e espressione di sé, rendendo il progetto più personale e significativo.

*2. Selezione delle canzoni per il gruppo*

L'Educatore professionale selezionerà poi quattro canzoni di generi e lingue differenti da proporre in ogni incontro. Il proporre canzoni di generi e lingue diverse stimola nei ragazzi curiosità e apertura mentale.

Inoltre, il confronto con canzoni nuove crea un'occasione per scoprire emozioni inattese, favorendo una maggiore consapevolezza emotiva.

### *3. Ascolto guidato e lettura del testo*

Durante ogni incontro, verrà proposta una delle quattro canzoni selezionate. Dopo l'ascolto, si leggerà il testo della canzone, precedentemente tradotto nelle lingue dei partecipanti, per renderlo comprensibile a tutti.

L'ascolto attivo è un momento centrale del progetto. La musica ha un forte impatto emotivo, capace di stimolare ricordi, emozioni e riflessioni interiori. Invitare i ragazzi ad ascoltare con attenzione, leggere e comprendere con maggior accuratezza le parole, consente di entrare in profondo contatto con le proprie emozioni in maniera consapevole e di poter collegare i sentimenti con i messaggi veicolati dal testo.

### *4. Momento di silenzio e riflessione*

Dopo l'ascolto e la lettura del testo, ci sarà un momento di silenzio in cui i ragazzi potranno riflettere privatamente sulle emozioni suscitate dalla canzone. Questo spazio di quiete è fondamentale per permettere loro di ascoltare se stessi, senza distrazioni.

Il silenzio è un elemento essenziale nel processo di riflessione. Come già detto in uno dei capitoli precedenti se non vi è una riflessione sugli avvenimenti non vi è nessuna crescita e apprendimento. In un contesto di vita comunitaria spesso caratterizzato da rumore e dinamiche di gruppo, il silenzio offre un'opportunità rara di introspezione.

### *5. Scelta del colore e espressione creativa*



Dopo il momento di riflessione, ogni partecipante sceglierà un colore che rappresenti l'emozione che ha provato ascoltando la canzone. Con il colore scelto, i ragazzi potranno esprimersi attraverso scritte, disegni o altre forme creative su un cartoncino.

Attraverso il colore e l'espressione visiva, i ragazzi possono tradurre in modo concreto le emozioni astratte che hanno provato.

#### *6. Condivisione con il gruppo*

L'incontro si conclude con un momento di condivisione, in cui ogni partecipante potrà spiegare al gruppo la propria scelta del colore e le emozioni che ha vissuto durante l'ascolto, non in maniera obbligatoria. Questo passaggio promuove l'empatia e il confronto tra i partecipanti, creando un ambiente di comprensione e rispetto reciproco. Infatti non solo permette ai ragazzi di sviluppare competenze relazionali e di comunicazione, ma favorisce anche la costruzione di un senso di fiducia all'interno del gruppo.

Le risorse necessarie per l'attuazione del progetto includono il coinvolgimento attivo dei ragazzi, che, attraverso la loro creatività e la loro storia, saranno i protagonisti dell'attività, e il supporto degli educatori professionali, che guideranno l'intero gruppo. Dal punto di vista materiale, saranno utilizzati dei cartoncini colorati, pennarelli e una cassa per la riproduzione della musica.

Il progetto si svolgerà presso la comunità Anania, utilizzando una stanza adibita esclusivamente all'attività. Ogni incontro avrà una durata di circa un'ora e sarà organizzato settimanalmente per un totale di quattro incontri.

## **5.6 Verifica e valutazione**

### *Criteria di verifica:*

- I ragazzi partecipano in maniera attiva e entusiasta alle attività proposte
- Il clima gruppale risulta più o meno accogliente e sereno favorendo la condivisione tra i partecipanti

### *Verifica:*

- La maggior parte dei ragazzi partecipano all'attività inizialmente con diffidenza vista la novità dello svolgere un'attività tale, ma una volta iniziata durante il corso del progetto appaiono entusiasti e coinvolti. Un solo partecipante ha affrontato l'incontro in maniera repulsiva, e anche a seguito di sollecitazioni e tentato coinvolgimento da parte mia e del gruppo non appare interessato.
- Il clima gruppale risulta essere molto accogliente, tanto da portare i ragazzi a un confronto, sempre in base alla personalità del ragazzo, abbastanza profondo e empatico.

In seguito a dei colloqui informali svolti con i singoli ragazzi che hanno partecipato al progetto le loro risposte sono state molto positive e entusiaste, in riferimento specialmente all'attività di identificazione dell'emozione e scrittura. Tale entusiasmo ha portato a delle richieste da parte dei ragazzi per far sì che l'incontro si potesse ripetere nuovamente, ma visti i molti impegni non è stato possibile.

### *Valutazione:*

Visto l'interruzione del percorso all'interno della struttura da parte di alcuni utenti che hanno inizialmente partecipato al progetto, risulta difficoltosa la stesura di una valutazione.

Rispetto all'inizio del percorso, se pur molto breve, ho potuto notare un'iniziale crescita di consapevolezza inerente alle canzoni che quotidianamente i ragazzi ascoltano e delle emozioni che quest'ultime gli provocano.

Il gruppo attraverso gli incontri è sicuramente riuscito a conoscersi maggiormente e più in profondità, attivando nel singolo un atteggiamento empatico nei confronti dell'altro all'interno della comunità. Purtroppo vista la breve durata del progetto dovuta dai molti impegni che i ragazzi perseguono non vi è stato possibile approfondire la gestione dell'emozione una volta riconosciuta ed identificata.

## CONCLUSIONI

Questa tesi ha dimostrato l'importanza fondamentale di educare gli adolescenti alla consapevolezza emotiva, non solo come strumento di crescita personale, ma anche come mezzo per migliorare la loro integrazione sociale e il benessere psicologico. Gli studi teorici sull'intelligenza emotiva, sui diversi approcci alla comprensione delle emozioni, e sulle influenze del contesto sociale contemporaneo, dimostrando chiaramente come la gestione consapevole delle emozioni sia una competenza essenziale per affrontare le sfide dell'adolescenza e della vita adulta.

L'intervento educativo realizzato durante il mio progetto di tirocinio ha offerto una prova concreta dell'efficacia di approcci pratici e creativi per favorire lo sviluppo di questa consapevolezza. Attraverso l'utilizzo di strumenti come la musica e i colori, i ragazzi sono stati messi nelle condizioni di esplorare le proprie emozioni, di esprimerle e condividerle con il gruppo, facilitando la costruzione di relazioni più empatiche e la comprensione reciproca.

I risultati del progetto confermano che, se sostenuti da una guida educativa professionale, gli adolescenti possono sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e delle proprie emozioni, con conseguenze positive sulla loro capacità di affrontare le difficoltà quotidiane e di relazionarsi con gli altri in modo più sano e consapevole. L'educazione alla consapevolezza si dimostra, quindi, un elemento chiave per promuovere una crescita equilibrata e una migliore qualità della vita dei giovani, confermando la necessità di interventi educativi mirati e concreti come quelli sperimentati in questo progetto.

## BIBLIOGRAFIA

- Albiero, P. (2011) «Il benessere psicosociale in adolescenza: prospettiva multidisciplinari», Roma: Carocci.
- Barbalet, Jack M. *Emozione, teoria sociale e struttura sociale: un approccio macrosociologico. (1998)*
- Bauman, Z. (2000). *Modernità liquida*. Polity Press.
- Blos, P. (1971). *Il secondo processo di individuazione*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Bourdieu, P. (1986). *Le forme del capitale*. In *Manuale di teoria e ricerca per la sociologia dell'educazione*. Greenwood Press.
- Bowlby, J. (1988). *Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell'attacco*. Milano: Raffaello Cortina.
- Boyd, D. (2014). *È complicato: la vita sociale degli adolescenti in rete*. Yale University Press.
- Cavalli, A. (2009). *Sociologia della vita quotidiana*. Bologna: Il Mulino.
- Cerulo M. (2018). *Sociologia delle emozioni*. Il Mulino
- Cipolla, C. (2009). *L'educatore professionale: Identità, competenze, formazione*. FrancoAngeli Editore.
- Collins, Randall (2004) *Catene rituali di interazione*. Princeton
- Damasio A.R. (2000), *Emozione e Coscienza*, Milano: Adelphi
- Damasio, A. (2000). *L'errore di Cartesio: Emozione, ragione e cervello umano*. Adelphi.
- Decreto Ministeriale 520/1998. "Regolamento concernente la figura dell'educatore professionale".
- Decreto Ministeriale 520/1998. *Regolamento concernente l'individuazione della figura e del relativo profilo professionale dell'educatore professionale*.
- Dewey, J. (1938). *Esperienza e istruzione*. Kappa Delta Pi.
- Durkheim, Émile. *Le forme elementari della vita religiosa*, Universitaires de France. (1912)
- Ekman, P. (2008). *Te lo leggo in faccia. Riconoscere le emozioni anche quando sono nascoste*. Editore Amrita, collana Scienza e Compassione/  
Ekman, P. (1984). *Te lo leggo in faccia*. Firenze: Giunti.

- Elias, N. (1980). *Il processo di civilizzazione. vol. 1: La civiltà delle buone maniere. Le mutazioni dei costumi nel mondo aristocratico occidentale.* Bologna: Il Mulino. (Opera originale pubblicata nel 1969)
- Elias, N. (1982). *Il processo di civilizzazione: indagini sociogenetiche e psicogenetiche.* Blackwell
- Fasciolo, F., & Miscioscia, M. (2002). *Il lavoro dell'educatore professionale. Modelli, strumenti, esperienze.* Erickson.
- Gardner, H. (1983). *Forme mentis: La teoria delle intelligenze multiple.* New York: Basic Books.
- Goffman, Erving (1967). *Rituale di interazione: saggi sul comportamento faccia a faccia.* New York
- Goleman, D. (1996). *L'intelligenza emotiva: Perché può renderci felici.* Milano: Bur Rizzoli.
- Grazzani I. (2009). *Psicologia dello sviluppo emotivo.* Il mulino.
- Grossi, D., & Trojano, L. (2009). *Neuropsicologia delle emozioni.* Il Mulino.
- Iori, V. (2009). *L'educatore socio-sanitario: manuale teorico-pratico.* Carocci Editore.
- Kemper, Theodore D. *Una teoria sociale interazionale delle emozioni.* Cambridge University Press (1987).
- LeDoux, J. (1998). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life.* Simon & Schuster.
- Massa R. (Ed.). (1990). *L'adolescenza: immagine e trattamento.* Franco Angeli.
- Matarazzo O. (2001). *Emozioni e adolescenza.* Liguori
- Matarazzo O., Zammuner V.L. (2009). *La Regolazione delle emozioni.* Il Mulino.
- Mead, G. H. (1932). *The Philosophy of the Present.* Open Court Publishing.
- Nussbaum, M. C. (2004). *L'intelligenza delle emozioni.* Il Mulino.
- Palmonari, A. (2001). *Adolescenza: Il mulino di sfide e trasformazioni.* Il Mulino.
- Paolette, P. (s.d.). *Normalizzazione.*
- Phat, N. T., et al. (2004). "The role of the amygdala in emotional processing." *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 28(3), 277-294.

- Rampazzi, M. (2016). *Sociologia Italiana – AIS Journal of Sociology* n.7. Rivista dell'Associazione Italiana di Sociologia.
- Salovey, P., Mayer J. (1990), «Emotional Intelligence», in *Imagination, Cognition and Personality*, n°9
- Sheff, Thomas J. "Vergogna e legame sociale: una teoria sociologica". *Sociological Theory* , vol. 6 (1988)
- Simmel G., *La metropoli e la vita dello spirito* (1995). Roma, Armando editore
- Turkle, S. (2017). *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age* . Penguin Books.
- Vygotskij, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.
- Watt Smith, T. (2017). *Atlante delle emozioni umane*. UTET.

## **SITOGRAFIA**

<https://www.stateofmind.it/adolescenti/>

<https://www.stateofmind.it/2020/06/adolescenti-cervello/>

<https://fondazionepatriziopaoletti.org/glossario/pedagogia-per-il-terzo-millennio/>

<https://www.sociologiaonline.it/emozioni-e-societa-tra-dinamismo-e-immobilita/>

<https://fondazionepatriziopaoletti.org/blog/adolescenza/le-emozioni-dirompenti-delladolescenza/>

<https://formazionecontinuaonline.it/cambiamenti-sociali-ed-emozionali-durante-adolescenza/?srsltid=AfmBOop0mpPs23NLN7mwSaEw9KPTYRIVg9hw9itA-kN2gWzX4TXDQbjGù>

<https://www.psicologo-rho.com/17-pubblicazioni-online/5-adolescenza-la-famiglia-tra-crisi-e-sviluppo.html>

<https://scuolaintelligenzaemotiva.it/proposta-legge-intelligenza-emotiva-scuola-italiana/>

<https://www.gseharvard.edu/projectzero>

<https://digitalyouth.stanford.edu/>

<https://www.rpsph.org.uk/il-nostro-lavoro/campagne/stato-mentale.html>