

Educare le emozioni con le tic

Andrea Varani

Informatica & Scuola, n. 2/3 luglio 2003 (Rubrica: "Laboratorio")

"Non ci sono dati precisi, ma la sensazione è che i problemi comportamentali stanno aumentando. Sono gli insegnanti a segnalarci che sempre più bambini non sono abituati ad avere regole a casa". Lo afferma la dottoressa M. Gerbino del Centro interuniversitario per la ricerca sulla genesi e sullo sviluppo delle motivazioni prosociali e antisociali che, insieme all'Università di Roma La Sapienza e alla Fondazione Cristina Mazzotti, ha organizzato il recente convegno internazionale "I percorsi degli affetti nell'arco della vita".

Il Convegno ribadisce l'inscindibile legame tra processi cognitivi ed emotivi, invitando la scuola a farsi carico di una educazione emotiva delle nuove generazioni.

Al di là della funzione di sussidiarietà alla quale la scuola viene costantemente e forse eccessivamente invitata per coprire carenze di carattere educativo più generale, è ormai noto che l'emozione è una componente essenziale anche del processo di apprendimento.

La scuola è stata vissuta a lungo come luogo asettico della razionalità e della logica, della linearità e della semplificazione, in contrapposizione al caos e alla pluridimensionalità della realtà esterna. La dimensione dell'emozionalità è stata per molto tempo negata o fortemente marginalizzata in quanto non facilmente controllabile, scomoda e disequilibrante.

"Espulsa dalla scuola, l'educazione dei sentimenti vaga senza contenuti cui applicarsi, oscillando paurosamente tra pulsioni di rivolta, che sempre accompagnano ciò che non può esprimersi, a tentazioni di abbandono a quelle derive di cui il mondo della discoteca, dell'alcol e della droga sono solo esempi neppure troppo estremi. Se emozione è essenzialmente "relazione" la scuola potrebbe dare un contributo positivo introducendo, accanto alle altre discipline, anche "l'alfabetizzazione emozionale", in modo da insegnare ai bambini quelle capacità interpersonali che hanno la loro matrice nei centri emozionali del cervello.." (E. Galimberti 1999)

Non credo che la soluzione più funzionale sia di introdurre un'altra disciplina ma, certamente, comprendere questa dimensione, riconoscerla e saperla gestire e valorizzare all'interno del nostro lavoro diventa un elemento non delegabile della professionalità docente.

L'emozione

Dal punto di vista delle scienze cognitive l'emozione può essere definita come un evento scatenante che nasce da una discrepanza, una contraddizione, uno iato fra i piani cognitivi e percettivi (cfr. Oliverio). Le aspettative individuali possono, a volte, essere bruscamente smentite da una realtà imprevista e disequilibrante. Questo genera un conflitto che è la matrice che attiva il processo emozionale.

Per D. Goleman un'emozione è costituita dalle condizioni psicologiche e biologiche che caratterizzano un sentimento e un pensiero, nonché alle relative propensioni ad agire.

Ma perché di fronte alla medesima situazione, persone diverse possono provare emozioni differenti? Entra in gioco la componente individuale e socio-culturale, con gli script, i frame, i concetti, le reti semantiche, le categorizzazioni e i processi euristici innescati dalle esperienze passate e dalle autobiografie che ciascuno di noi porta con sé nel proprio bagaglio personale. La stessa situazione, in una logica costruttivista, produce quindi emozioni diverse in base a interpretazioni soggettive.

Intelligenza emotiva

H. Gardner, nel suo libro "Formae mentis", individua sette varietà di intelligenza (successivamente portate a nove) tra cui l'intelligenza intrapersonale (l'abilità di far emergere i propri sentimenti e basarsi su di essi per indirizzare il comportamento) ed interpersonale (l'abilità di interpretare gli umori, le motivazioni e gli stati mentali degli altri) che vengono normalmente sintetizzate nell'intelligenza emotiva. Un mix di autocontrollo, empatia e motivazione che consente di sviluppare una grande capacità adattiva e di convogliare opportunamente le proprie emozioni, in modo da valorizzare i lati positivi di ogni situazione.

D. Goleman la definisce come la *"capacità di riconoscere i nostri sentimenti e quelli degli altri, di motivare noi stessi, e di gestire positivamente le nostre emozioni, tanto interiormente, quanto nelle relazioni sociali"* e ribadisce la parzialità e la scarsa predittività delle precedenti misurazioni di QI, basate essenzialmente su capacità linguistiche e logico-matematiche.

Secondo D. Servan-Schreiber *"ciò che sembra determinare la riuscita sociale di una persona non è tanto la potenza del suo intelletto, quanto la sua capacità di comunicare con gli altri, di valutare le situazioni sociali ed emozionali, di controllare le proprie emozioni, di non lasciarsi trascinare dalla collera, di inibire la propria aggressività, di emettere i giusti segnali emozionali, di restare sintonizzati con gli altri per navigare in modo armonioso con la flotta di relazioni umane di cui si è circondati. L'insieme di queste capacità è chiamato "quoziente emozionale", in contrapposizione al quoziente intellettuale: il Q.E. al posto del Q.I. E' emerso che il Q.E. determina il successo sociale di una persona molto più del Q.I., che può solo prevedere la prestazione scolastica di una persona, ma non va oltre"*.

P. Salovey, sviluppando il lavoro di Goleman, modula l'intelligenza emotiva in cinque ambiti principali:

1. *Conoscenza delle proprie emozioni.* L'autoconsapevolezza, la capacità fondamentale di riconoscere un sentimento nel momento in cui esso si presenta.
2. *Controllo delle emozioni.* La capacità di controllare e dominare gli stati emotivi in modo da renderli appropriati alla situazione e saperli esprimere in modo costruttivo.
3. *Motivazione di sé stessi.* Capacità emotive che guidano o facilitano il raggiungimento di obiettivi, consentendo di ritardare la gratificazione, aumentare la tolleranza alla frustrazione e reprimere gli impulsi negativi.
4. *Riconoscimento delle emozioni altrui.* L'empatia, la comprensione e l'interesse nei confronti dei sentimenti, delle esigenze e delle prospettive altrui.
5. *Gestione delle relazioni.* Capacità di indurre risposte desiderabili negli altri, di negoziare positivamente situazioni di conflitto di gruppo favorendo le possibili sinergie.

Emozioni e apprendimento

Relativamente della matematica, D. Lucangeli e M. Fabris¹ affermano che, oltre alle abilità cognitive e alle caratteristiche della disciplina, gli aspetti emotivo-motivazionali sono i responsabili di molti dei vissuti negativi nei suoi confronti. Sottolineano, inoltre, come il suo apprendimento sia particolarmente influenzato da quelle componenti cognitive ed emotivo-motivazionali che accompagnano il successo e l'insuccesso scolastico, in particolare, i concetti di "competenza", "autoefficacia", "stile attributivo" e "autostima".

Più in generale, D. Fabbri sostiene che le emozioni anticipano, accompagnano e seguono l'apprendere; se tali emozioni sono positive, ci sarà una partecipazione attiva da parte del soggetto, mentre paure e fobie nei confronti di alcune materie portano a un irrigidimento delle aspettative, del genere "profezia che si avvera".

Se si può quindi affermare che non c'è apprendimento senza emozione, è lecito porsi, come docenti, un problema di educazione emotiva dei nostri alunni, per fare in modo che la scuola diventi anche il luogo del loro riconoscimento e del loro utilizzo consapevole nel processo formativo.

Il ruolo della ICT

L'evoluzione dell'Information and Communication Technology ci offre ambienti potenzialmente utili a questa delicata operazione. Paradossalmente, è proprio la tecnologia, con le sue nuove forme di comunicazione e di strutturazione dei saperi (ipermedia, reti, realtà virtuale), a riportare prepotentemente nella scuola la dimensione della emozionalità. La forte interattività che questi ambienti consentono, rendendo la comunicazione sempre più simile a quella interumana, enfatizza il coinvolgimento dell'utente, consentendo di affermare che navigare un

¹ D. Lucangeli e M. Fabris, *Processi emotivo-motivazionali coinvolti nell'apprendimento della matematica*, <http://www.erickson.it/images/upload/lucangeli.pdf>

ipermedia, collegarsi in Internet o immergersi in un mondo virtuale certamente mette in moto processi emozionali forti.

Processi che hanno però le loro specificità. L'interazione con l'interfaccia di un ambiente informatico, magari umanizzata dall'intervento della voce, per quanto amichevole ed emozionante, è comunque più "neutra" e meno ricca rispetto alla complessità di fattori che nel rapporto interpersonale sono sempre presenti: non si mette in gioco il proprio ruolo e non si è costretti a sostenerlo, non c'è il problema della definizione di gerarchie, la propria autostima non è pesantemente minacciata, l'eventuale errore non spaventa.

Già in un testo del 1993 di G. Bettetini venivano riportate ricerche che evidenziano interessanti effetti cognitivi dell'interazione uomo-computer.

- Una minore sensazione di essere giudicati, determinata dalla verifica immediata dell'errore e quindi un suo utilizzo più sereno nel processo di apprendimento.
- Una minore consapevolezza dell'interlocutore; nel reagire ai feed-back del video il comportamento è meno condizionato dalla "pressione" che comunque sentiamo in un rapporto interpersonale.
- Una dimensione ludica, inevitabilmente sviluppata nell'interazione col PC, che tende a produrre un atteggiamento di deresponsabilizzazione.

Questi aspetti, che possono essere visti come maggiore spontaneità e naturalezza o addirittura come diminuzione dell'autocontrollo e dei freni inibitori, sono evidenti in alcuni aspetti dell'uso di Internet, dalle chat-line, ai giochi di ruolo, ai MUD.

In questi casi, sostiene S. Turkle, il computer può essere sperimentato come un oggetto al confine tra il sé e il non sé, appartenente al mondo esterno ma anche a noi stessi, come quelli che D. Winnocott definiva "oggetti di transizione". *"I vari formati dei MUD, la posta, le conferenze o le bacheche elettroniche, sostiene l'autrice, ci costringono a riconoscere una maschera virtuale altamente differenziata (e non sempre piacevole), perché essa lascia una traccia elettronica".* E questo consente di usare "la nostra vita sullo schermo" come uno spazio di crescita. *"Avendo messo letteralmente per iscritto l'esistenza delle nostre personalità online, diventiamo molto più consapevoli di quel che stiamo proiettando nella vita quotidiana. Come l'antropologo che torna a casa dopo l'immersione in un'altra cultura, chi viaggia nel virtuale può tornare nel mondo reale meglio attrezzato per capirne gli artifici"*².

Utilizzando consapevolmente queste caratteristiche dell'I.C.T., si può pensare all'impatto emotivo evocato dalle interfacce virtuali come laboratorio di apprendimento metaemozionale, in cui l'alunno impari ad individuare e riconoscere le proprie e altrui emozioni in un ambiente controllato e protetto. Può essere l'inizio di un articolato processo di educazione emotiva, che inizi da una più semplice interazione con ambienti informatici, passando poi a più complessi role-play, per arrivare infine ai reali rapporti interpersonali e di gruppo.

Naturalmente tutto ciò non può essere lasciato alla spontaneità e al caso, occorre invece predisporre ambienti di riflessione metaemozionale fortemente strutturati e attentamente progettati. Durante o dopo la navigazione di CDROM e di siti o l'immersione negli ambienti virtuali di un videogioco, si possono proporre strumenti come questionari o interviste, utilizzando eventualmente un osservatore esterno, compagno o docente, che registri, in tempo reale, le reazioni dell'utente.

Le proposte allegate, sperimentate in diverse situazioni scolastiche, vogliono essere solo un primo spunto a dimostrazione della concreta possibilità di questa operazione.

Inoltre, affrontare il problema degli effetti emotivi dell'utilizzo della multimedialità, porta facilmente ad affrontare altri aspetti collegati: i processi cognitivi che questi ambienti attivano, le capacità che il loro uso richiede e sviluppa, aiutando l'alunno ad osservare analiticamente gli elementi costitutivi dell'interfaccia (colori, suoni, animazioni, interattività, ecc.), iniziando così un percorso di "educazione alla comunicazione ipermediale" necessario quanto impellente.

² Su questo tema, oltre al libro della Turkle, vedi anche Kaiser, Wehrle, & Edwards, *Multi-modal emotion measurement in an interactive computer-game: a pilot-study*, P. University of Geneva, Switzerland (1994), <http://tecfa.unige.ch/perso/wehrle/OnlineDocs/proc94.pdf> e J. Hogan, *The soap box: emotion in computer gaming*, <http://www.ibiblio.org/GameBytes/issue18/misc/soapbox.html> .

Bibliografia

- A. Antonietti, *Psicologia dell'apprendimento*, La Scuola, Brescia 1998
G. Bettetini e F. Colombo, *Le nuove tecnologie della comunicazione*, Bompiani, Milano 1993
M. Contini, *Per una pedagogia delle emozioni*, Nuova Italia, Firenze 1992
A. Damasio, *L'errore di Cartesio*, Adelphi, Milano 1995
M. Di Pietro, *L'abc delle mie emozioni: corso di alfabetizzazione socio-affettiva*, Trento, Erickson 1999
V. D'Urso e R. Trentin, *Psicologia delle emozioni*, il Mulino, Bologna 1990
L. Formenti e I. Gamelli, *Quella volta che ho imparato*, Cortina, Milano 1998
E. Galimberti, *Paesaggi dell'anima*, Feltrinelli, Milano 1999
D. Goleman, *"Lavorare con Intelligenza emotiva"*, Rizzoli, Milano 2000
D. Goleman, *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano 1996
J. Gottman e J. Declaire, *Intelligenza emotiva per un figlio*, Rizzoli, Milano 1997
S. Greenspan, *L'intelligenza del cuore*, Mondadori, Milano 1998
J. LeDoux, *Il cervello emotivo*, Baldini&Castoldi, Milano 1998
A. Oliverio, *Biologia e filosofia della mente*, Laterza, Roma 1995
A. Techel e A. Pedezzini, *La farfalla insegna*, Armando, Roma 1996
P. Salovey et alii, *Emotional development and emotional intelligence: educational implications*, Hardcover, 1997
S. Turkle, *La vita sullo schermo*, Apogeo, Milano 1997
A. Varani, *Nuove tecnologie e processi cognitivi*, Informatica & Scuola n. 1, marzo 2001
A. Varani, *Emozioni, apprendimento e ipermedialità*, Psicologia e scuola n. 98, febbraio 2000

Proposta di lavoro 1

Riconosci le tue emozioni

Cerca di ripercorrere mentalmente le varie fasi della tua navigazione del cdrom (o del sito), ripensando alle sensazioni che hai provato, a momenti e situazioni particolari che ti hanno colpito e al tuo stato d'animo prima, durante e dopo l'esperienza fatta.

Le domande ti aiuteranno a rivivere alcune delle emozioni provate, ad analizzarle e a cercare di capire da cosa sono state attivate.

1. Con quale modalità ti sei prevalentemente mosso?

- | | |
|--|-----------------------|
| Ho navigato a caso | <input type="radio"/> |
| Ho esplorato per tentativi ed errori | <input type="radio"/> |
| Ho seguito una certa procedura | <input type="radio"/> |
| Mi sono affidato all'intuizione e al "fiuto" | <input type="radio"/> |
| Mi sono soffermato soprattutto sui contenuti | <input type="radio"/> |
| Ho cercato suoni e animazioni | <input type="radio"/> |
| | <input type="radio"/> |

2. Prova a individuare almeno tre stati emotivi che hai avuto in momenti diversi della navigazione:

- | | | | |
|----------------|-----------------------|-----------------|-----------------------|
| Accettazione | <input type="radio"/> | Rifiuto | <input type="radio"/> |
| Ansia | <input type="radio"/> | Distensione | <input type="radio"/> |
| Curiosità | <input type="radio"/> | Timore | <input type="radio"/> |
| Determinazione | <input type="radio"/> | Perplexità | <input type="radio"/> |
| Sorpresa | <input type="radio"/> | Delusione | <input type="radio"/> |
| Estraneità | <input type="radio"/> | Interesse | <input type="radio"/> |
| Divertimento | <input type="radio"/> | Noia | <input type="radio"/> |
| Libertà | <input type="radio"/> | Costrizione | <input type="radio"/> |
| Chiarezza | <input type="radio"/> | Disorientamento | <input type="radio"/> |
| Rabbia | <input type="radio"/> | Soddisfazione | <input type="radio"/> |

3. In quali momenti del tuo percorso e di fronte a quali elementi hai provato le diverse emozioni:

a.....

b.

c.

.....

4. Riesci a ricordare quale è durata più a lungo?

In che momento e cosa ti ha fatto uscire da quell'emozione?

.....

.....

5. Quale ti sembra sia stata più intensa?

Prova a descrivere le sensazioni mentali e fisiche che hai provato.

.....

.....

6. Dovendo sintetizzare con una sola parola l'esperienza che hai vissuto, quale emozione sceglieresti? E perché?

.....

.....

.....

Proposta di lavoro 2 Osservare le emozioni

1 Si lavora in coppia.

2 I due componenti della coppia si alterneranno nei ruoli di esecutore ed osservatore, scambiando ruolo ogni 15 minuti.

3 L'esecutore durante il suo turno deve ricercare in rete tutto il materiale occorrente per la soluzione del problema proposto, procedendo nel modo che ritiene più opportuno in vista del prodotto finale.

4 Contemporaneamente chi ha il turno di osservatore deve annotare le operazioni che l'esecutore va compiendo (può essere eventualmente fornita un'apposita scheda di osservazione).

5 Quando ci si scambia di ruolo, chi diventa esecutore continua il lavoro dal punto in cui il compagno lo ha lasciato.

Può essere fornita una griglia di osservazione, eventualmente costruita dagli alunni stessi sulla base delle prime osservazioni spontanee.

Quanto registrato verrà poi confrontato con le sensazioni provate dall'utente.