

# COMPETENZA EMOTIVA E EMPATIA

## Competenza emotiva

- «*Insieme di abilità pratiche necessarie per l'autoefficacia dell'individuo nelle transazioni sociali che suscitano emozioni*» (Saarni, 1999)
- Capacità di comprendere le proprie e altrui emozioni, di esprimerle, di regolarle e di utilizzarle in modo adeguato nei processi cognitivi e negli scambi sociali

VIDEOLEZIONE - Una introduzione.mp4

## Empatia

- Il processo di attivazione emotiva appropriato e consonante con quello di un'altra persona: la mediazione cognitiva permette una progressiva differenziazione tra sé e l'altro che si traduce nella capacità di vivere forme di empatia sempre più differenziate, meno egocentriche e sempre più basate sulla capacità di assumere **il punto di vista dell'altro**.
- La capacità di capire e condividere ciò che gli altri provano (Feshbach & Feshbach, 1982; Feshbach, 1983): **dimensione cognitiva e affettiva**



# PERCHÉ LAVORARE SU COMPETENZA EMOTIVA E EMPATIA

In un percorso antibullismo, inserire un modulo specifico teso a sviluppare la consapevolezza, la competenza emotiva e l'empatia degli alunni è di particolare importanza sia perché implica un **lavoro su competenze trasversali dello sviluppo**, sia perché **emozioni ed empatia sono direttamente connesse al bullismo**.

## BULLO

- Potenziare la capacità di **capire e soprattutto sentire la sofferenza della vittima** per interrompere le prepotenze fatte.

## DIFENSORI

- **Maggiori livelli di empatia** e di comportamenti prosociali.
- Potenziare le condotte di chi supporta e aiuta le vittime può essere la chiave per la creazione d'interventi antibullismo efficaci.

## SPETTATORI

- Incrementare e stimolare la manifestazione di comportamenti prosociali e di aiuto da parte del gruppo verso i compagni più deboli, favorendone il benessere psicologico.

Gli altri (saper vedere e riconoscere le emozioni degli altri, saperle regolare in base al contesto, saperle esprimere agli altri).

La competenza emotiva presuppone quindi la presenza di **conoscenze** (delle proprie e altrui emozioni, delle regole di esibizione, del linguaggio emotivo) e di **abilità** sul versante del comportamento (come la capacità di esprimere e regolare le proprie emozioni).

Un percorso sulla competenza emotiva si sviluppa su tre direttrici:

- **Riconoscimento:** saper discernere gli stati emotivi propri e altrui e saper dare un nome alle diverse emozioni. Il riconoscimento dello stato emotivo di un'altra persona non si traduce necessariamente in condivisione empatica, sebbene ne costituisca un prerequisito fondamentale.
- **Espressione:** esprimere le emozioni significa tradurre uno stato interno in segnali visibili e riconoscibili (Barone, 2007). I canali espressivi sono il volto, la postura, l'orientamento, la gestualità, il sistema prossemico a livello non verbale; a questi si aggiungono il tono, il timbro e il ritmo dell'eloquio, in caso di comunicazione verbale. Lavorare sull'espressione significa porre attenzione a come si manifestano le emozioni, all'importanza di farle emergere e agli indici non verbali ad esse associati;
- **Regolazione:** processo che consente agli individui di attingere alle proprie risorse psicologiche per gestire le emozioni negative e quelle positive o le situazioni che le suscitano. Tutte le emozioni possono essere esperite a diversi livelli di intensità. Se il livello è troppo alto, l'emozione può dar luogo a un comportamento disfunzionale (es. distruggo qualcosa perché sono furibondo). Imparare a regolare le emozioni significa acquisire strategie per abbassare l'intensità ad un livello accettabile, o per sostituire il comportamento disfunzionale con uno meno dannoso per me e gli altri (es. Quando sono furibondo, invece di distruggere qualcosa, potrei prendere a pugni un cuscino per sfogarmi, o contare fino a 10, o starmene per conto mio per un po').

Con il termine empatia (dal greco en-, "dentro", e pathos, "sofferenza o sentimento") si intende la capacità di immedesimarsi con i vissuti emotivi dell'altro, grazie alla comprensione dei loro segnali emozionali, all'assunzione della loro prospettiva soggettiva e alla condivisione dei loro sentimenti (Bonino, 1994).

Si tratta, dunque, di un costrutto complesso, che si compone di:

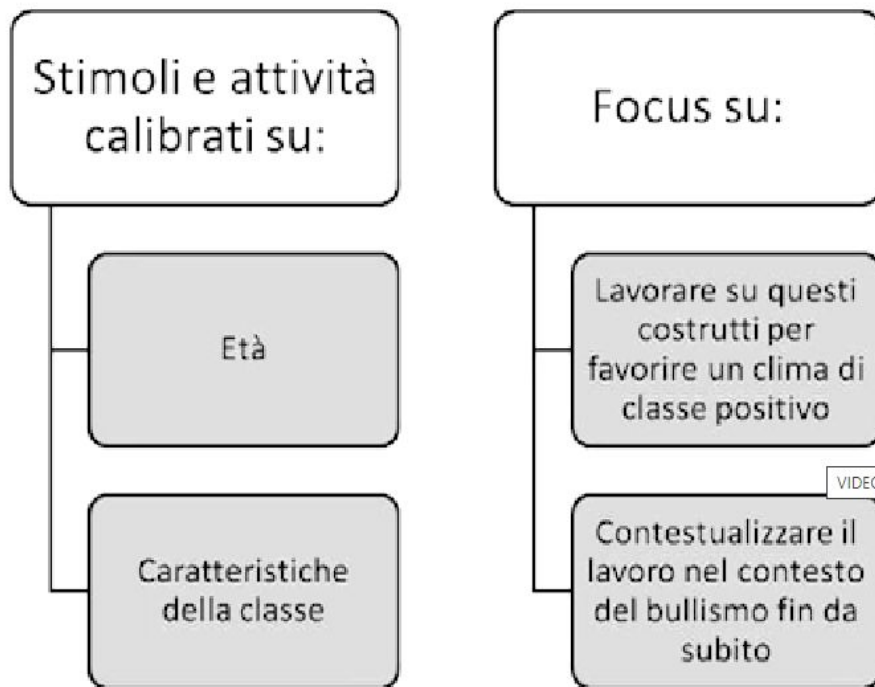
- **Contagio emotivo:** *risposta automatica e congruente all'emozione provata da qualcun'altro, senza mediazione cognitiva;*
- **Empatia cognitiva:** *capire i sentimenti dell'altro;*
- **Empatia affettiva:** *vivere, sentire su di sé parte dell'emozione dell'altro.*

Secondo il modello teorico di Martin Hoffman (2000), di fronte ad un episodio di vittimizzazione, può essere attivata nello spettatore una risposta empatica. Questa può muoversi lungo un continuum che va dalla *simpatia*, intesa come orientamento verso la vittima, alla *rabbia empatica* nei confronti di chi fa le prepotenze, fino al *personal distress*, in cui l'attenzione è focalizzata su un malessere personale (ad es. ansia, preoccupazione, disagio) suscitato dallo stato o condizione emotiva dell'altro. Ciascuna di queste risposte empatiche può tradursi, a volte, in diversi comportamenti. La simpatia, ad esempio, può elicitare comportamenti di cura e aiuto verso la vittima, la rabbia empatica al contrario può determinare risposte aggressive verso il perpetratore, e il personal distress, infine, può generare condotte di fuga o evitamento. Tutto questo processo è moderato da diversi fattori individuali e socio-contestuali, di tipo più o meno contingente.

Si ritiene che l'empatia raggiunga la sua massima fase di sviluppo durante la tarda adolescenza, e le ricerche su questo costrutto hanno messo in evidenza il ruolo che essa svolge per l'acquisizione di competenze sociali a quest'età. L'empatia, infatti, aiuta gli adolescenti a stabilire e mantenere le amicizie, aumenta il grado di soddisfazione nelle relazioni intime, migliora la qualità delle relazioni familiari, ed è positivamente associata con la coesione familiare, il sostegno dei genitori, e la reattività comunicativa.



# STRUTTURARE UN PERCORSO SU COMPETENZA EMOTIVA E EMPATIA



VIDEOLEZIONE - Alcuni spunti operativi.mp4



# LA COMPETENZA EMOTIVA



# LA COMPETENZA EMOTIVA

## Il riconoscimento

RICONOSCIMENTO



ESPRESSIONE



REGOLAZIONE

Si può consegnare una foto o un'immagine semplificata di una persona o personaggio. L'obiettivo è quello di etichettare verbalmente l'emozione espressa e discutere su quali elementi suggeriscono quell'emozione.



**RABBIA:** mascella contratta, sopracciglia aggrottate, fronte aggrottata, battito cardiaco accelerato, postura rigida, camminata veloce, tensione muscolare, pugni chiusi, eloquio accelerato, tono di voce alto, pause frequenti, è possibile urlare o, al contrario, tenere il broncio.



**PAURA:** sopracciglia inarcate, occhi sbarrati, gambe o mani tremanti, mani fredde, battito cardiaco accelerato, muscoli tesi, difficoltà nel parlare o nei movimenti, è possibile urlare, voce tremante, difficoltà di salivazione.



**TRISTEZZA:** sguardo rivolto verso il basso, sopracciglia abbassate, angoli della bocca rivolti verso il basso, spalle curve, ripiegamento su se stessi, voce flebile, commossa, monotona, pause numerose e lunghe, si parla lentamente, mento tremolante, camminata lenta (ci si trascina), movimenti lenti in generale, astenia.



**FELICITÀ:** volto disteso, angoli degli occhi e della bocca rivolti verso l'alto, sorriso, energia nel parlare, voglia di fare molte cose e di ridere, sognare a occhi aperti, guardare gli altri negli occhi, camminare in modo rilassato, movimenti armonici.



# LA COMPETENZA EMOTIVA

## L'espressione



RICONOSCIMENTO



**ESPRESSIONE**



REGOLAZIONE

### La mimica facciale

Chiedere ai bambini di osservare le caratteristiche facciali delle emozioni espresse dai volti rappresentati in alcune immagini e foto e di riprodurle davanti a uno specchio.

### Role Play

Preparare una serie di cartoncini con scritte diverse emozioni e diverse «intensità». A turno, i ragazzi pescano da entrambi i mazzi e mettono in scena situazioni caratterizzate ad esempio da «paura» con intensità «poco». Gli altri ragazzi devono indovinare l'emozione e l'intensità. Successivamente avviare la discussione

VIDEOLEZIONE - Alcuni spunti operativi.mp4

# LA COMPETENZA EMOTIVA

## La regolazione

RICONOSCIMENTO



ESPRESSIONE



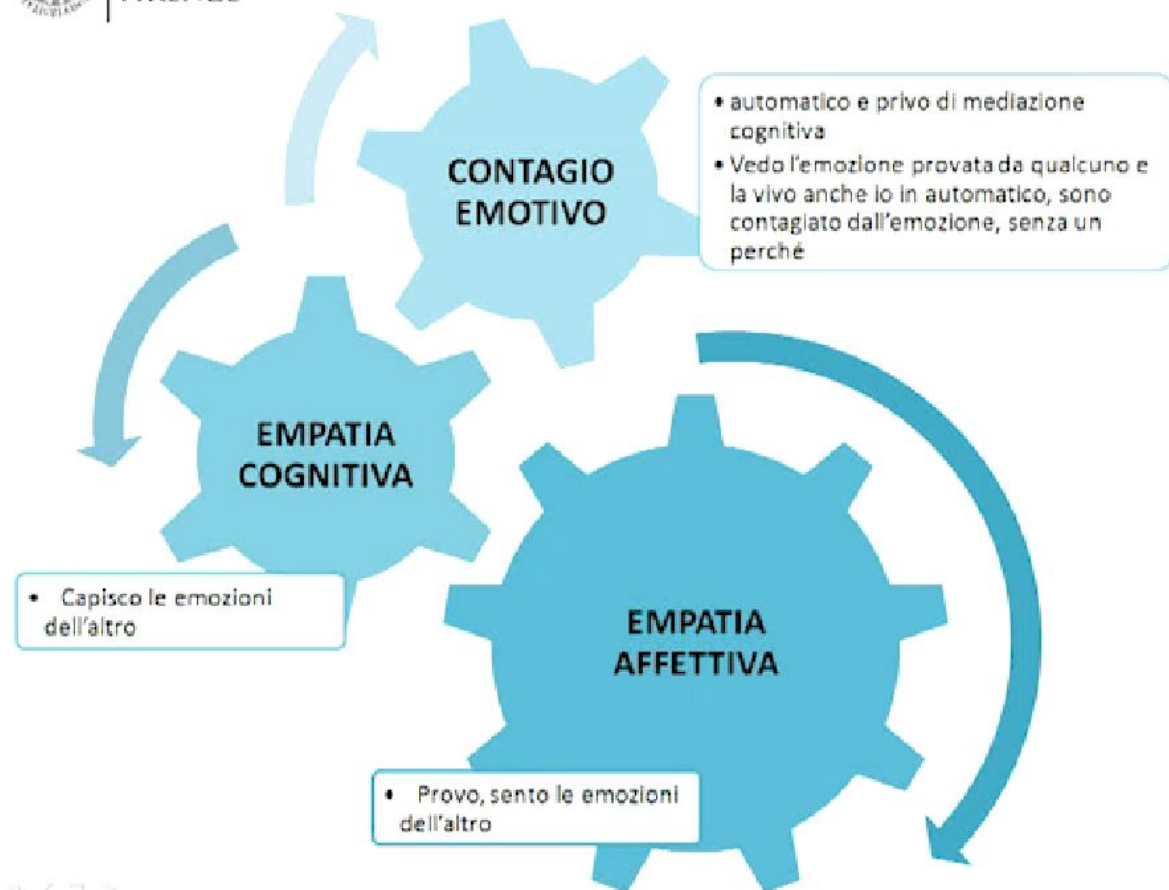
REGOLAZIONE

Utilizzare come esempi vignette e altri stimoli creati ad hoc. Dare la consegna di identificare l'emozione provata dal protagonista e elencare (*brainstorming*) tutte le possibili reazioni e i pensieri che la giustificano con i rispettivi «pro» e «contro». La successiva discussione potrà partire da spunti quali: «è sempre possibile manifestare le emozioni che si provano?» «Con chi e in quali situazioni vi capita di potervi lasciare più andare?»





# LAVORARE SULL'EMPATIA



Una volta approfondito il «lessico delle emozioni», possiamo lavorare sulla **risposta empatica**, cioè una modalità di reazione affettiva orientata al **vissuto dell'altro**: il dispiacere, la preoccupazione, l'interesse per qualcuno implicano la necessità di agire in qualche modo per intervenire a favore e sostenere la persona in difficoltà.



# LAVORARE SULL'EMPATIA

## Il contagio emotivo



Proponiamo un video come stimolo: la risata contagiosa oppure il pianto contagioso. Discutere insieme alla classe le reazioni emotive avute.

EMPATIA  
COGNITIVA

- Capisco le emozioni dell'altro

EMPATIA  
AFFETTIVA

- Provo, sento le emozioni dell'altro





# LAVORARE SULL'EMPATIA

## L'empatia cognitiva

### CONTAGIO EMOTIVO

- automatico e privo di mediazione cognitiva
- Vedo l'emozione provata da qualcuno e la vivo anche io in automatico, sono contagiato dall'emozione, senza un perché



- Capisco le emozioni dell'altro

### EMPATIA AFFETTIVA

- Provo, sento le emozioni dell'altro

Proporre delle situazioni stimolo su cartelloni e chiedere: "Cosa provereste in questa situazione?". Oppure chiedere di scrivere in un bigliettino a tutto il gruppo classe come si sentirebbe uno dei loro compagni in particolare. Far seguire la discussione

VIDEOLEZIONE - Alcuni spunti operativi.mp4



# LAVORARE SULL'EMPATIA

## L'empatia affettiva

### CONTAGIO EMOTIVO

- automatico e privo di mediazione cognitiva
- Vedo l'emozione provata da qualcuno e la vivo anche io in automatico, sono contagiato dall'emozione, senza un perché

### EMPATIA COGNITIVA

- Capisco le emozioni dell'altro



- Provo, sento le emozioni dell'altro

Proporre un video stimolo che susciti un'attivazione emotiva dei ragazzi. Discutere le emozioni provate. Introdurre il concetto di empatia arrivando ad una definizione condivisa.

