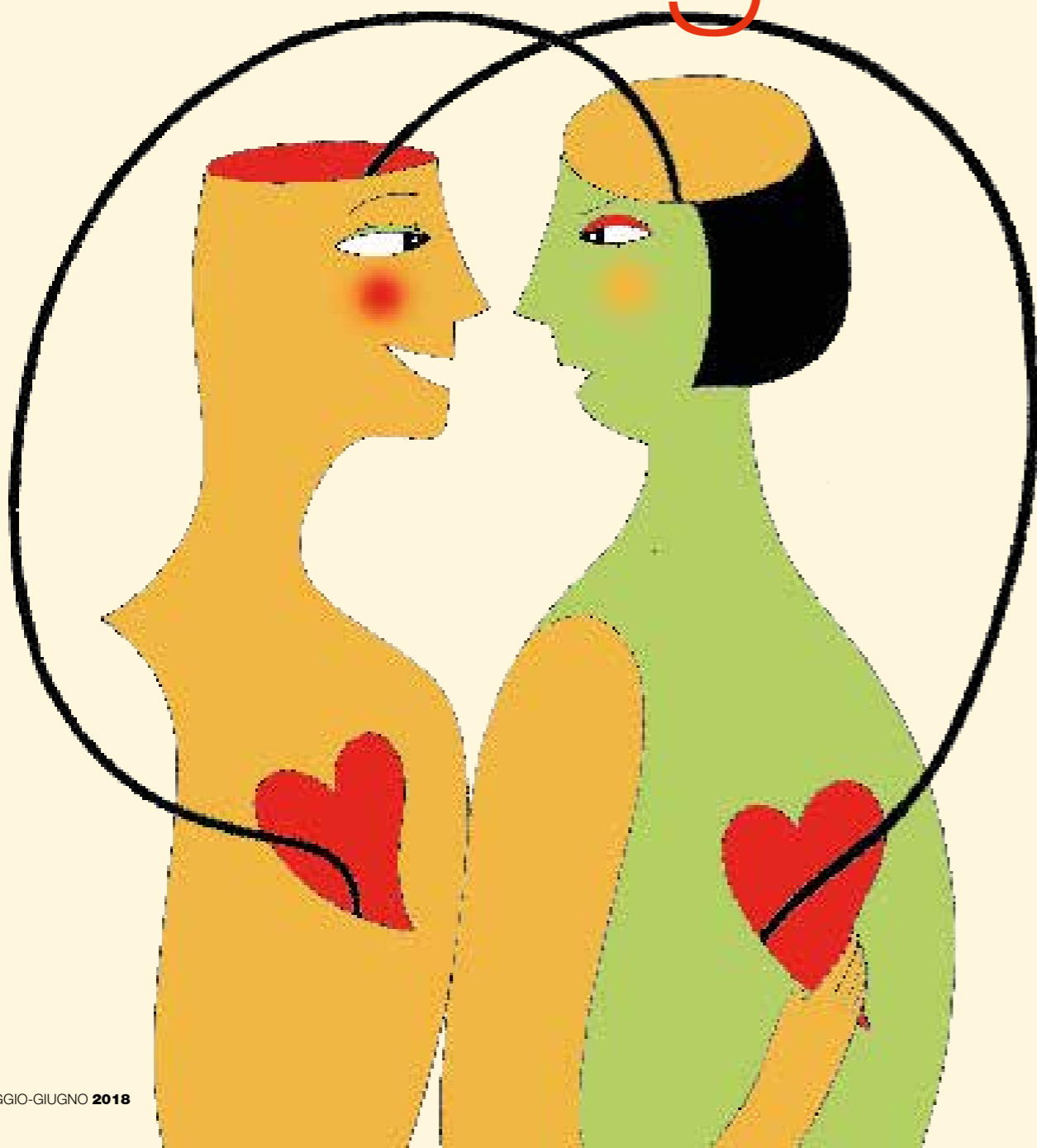


# Diventare emotivamente intelligenti

Laura  
Artusio



Quando nel 2009 mi sono recata a Yale per la prima volta, ho pensato che l'elemento di maggior innovazione di RULER fosse l'aver tradotto la teoria sull'educazione emozionale in un metodo strutturato realisticamente applicabile nelle scuole. Mi è apparsa fin da subito una rivoluzione culturale: come quando Guido d'Arezzo nell'XI secolo introdusse il prototipo del pentagramma, creando un modo per comunicare per iscritto la musica, fino ad allora trasmessa per via orale, in modo analogo gli strumenti RULER potevano permettere di insegnare a tutti la "lingua delle emozioni" con un impatto sociale di grande rilievo.

Negli Stati Uniti ho avuto modo di verificare gli effetti di tale metodo in realtà molto diverse tra loro: istituti privati estremamente competitivi dove gli studenti indossavano bellissime divise o scuole difficili del Bronx con il metal detector all'ingresso. Tutto ciò mi ha fatto comprendere che per quanto l'intelligenza emotiva applicata non rappresenti una panacea per tutti i problemi della scuola, offre comunque uno strumento concreto e strategico per affrontare criticità nuove e vecchie e promuovere benessere e rendimento.

Non è stato un percorso facile, ma a partire dal 2013 sono riuscita, insieme alla collega Silvia Guarnieri e al resto del team PER Lab (Laboratorio di Psicologia, Emozioni & Ricerca, spin-off dell'Università di Firenze, da me fondato), ad applicare e adattare il metodo RULER al contesto italiano, lavorando prin-

cipalmente con scuole di Firenze e Verona.

In linea con la mission del laboratorio, il 10 giugno 2016 Peter Salovey (23° presidente della Yale University) e io abbiamo firmato a Firenze il manifesto culturale "Emotional Intelligence Renaissance", tra i cui obiettivi vi è quello di proporre «l'integrazione dell'educazione socio-emozionale nel sistema scolastico italiano».

## I PROGRAMMI SEL

Tutte le emozioni sono importanti, poiché influenzano il pensiero e il comportamento, in particolare: attenzione, memoria e apprendimento; presa di decisioni; qualità delle relazioni interpersonali; salute psico-fisica; efficacia personale.

Il ruolo delle emozioni nel processo di apprendimento è riconosciuto da secoli e già in passato si è parlato di "educazione emotiva" o "affettiva", ma non vi erano metodologie strutturate per poter integrare questo tipo di insegnamento a scuola: a tale esigenza rispondono i programmi di Apprendimento Socio-Emozionale (Social Emotional Learning - SEL), tra i quali emerge il metodo RULER. I SEL di maggior rilievo a livello internazionale sono quelli riconosciuti dalla Collaborative for Academic Social and Emotional Learning (CASEL), organizzazione leader nella promozione dell'integrazione fra apprendimento accademico e socio-emozionale.

Dall'alto, Marc Brackett della Yale University, direttore dello Yale Center for Emotional Intelligence e autore del metodo RULER; Peter Salovey, presidente della Yale University e pioniere del concetto di "intelligenza emotiva".



NELL'AMBITO DEI PROGRAMMI SULL'APPRENDIMENTO SOCIO-EMOZIONALE, SI DISTINGUE RULER, NATO NEGLI STATI UNITI PRESSO LA YALE UNIVERSITY E ATTUALMENTE IN ESPANSIONE ANCHE IN ITALIA. UN METODO CHE MIRA SOPRATTUTTO A FORMARE I CITTADINI DEL FUTURO

“Diversamente da oggi, ai suoi albori, nel 1990, l'espressione “intelligenza emotiva” appariva un ossimoro”

## LE EMOZIONI “INTELLIGENTI”

Le emozioni sono universali (presenti fin dalla nascita, in tutte le culture) e sono meta-storiche, come si può vedere dalle prime testimonianze scritte dell'uomo. Nel pensiero occidentale, però, le emozioni sono state considerate un elemento di vulnerabilità da “governare” per diventare “liberi e razionali”. La dicotomia tra razionalità ed emotività è giunta fino a noi attraverso le parole di illustri pensatori, basti pensare al dualismo cartesiano. Il primo autore a intuire che le emozioni sono “intelligenti” poiché ci aiutano ad adattarci all'ambiente, seguendo schemi razionali, è stato Darwin, alla fine del XIX secolo. Fin dalla sua nascita, la psicologia si è concentrata sullo studio del pensiero e del classico Quoziente Intellettivo (QI); solo verso la fine degli anni Settanta del secolo scorso è emerso un rinnovato interesse sul tema delle emozioni, concretizzatosi nella creazione di un'area di ricerca su “emozioni e cognizione”.

È in questo clima che Peter Salovey e il collega John Mayer hanno definito il concetto di *intelligenza emotiva* in uno storico articolo del 1990, avviando così un nuovo filone di ricerca e successivamente un'autentica rivoluzione culturale. In un primo momento, tuttavia, l'articolo del 1990 non ha ricevuto molta attenzione, poiché l'espressione “intelligenza emotiva” appariva fondamentalmente come un ossimoro.

Fu lo psicologo e giornalista Daniel Goleman a intuire la portata di questo concetto e nel 1995 pubblicò il best seller *Intelligenza emotiva: che cos'è e perché può renderci felici*. Successivamente numerosi studi, in primis quelli condotti dal neuroscienziato Antonio Damasio, hanno dimostrato come l'intuizione di Salovey e Mayer fosse corretta: per pensare bene e prendere decisioni efficaci abbiamo bisogno delle nostre emozioni. Oggigiorno l'area di ricerca sull'intelligenza emotiva riscontra grande interesse e numerose forme di applicazione, in ambiente sia scolastico che organizzativo.

## IL METODO RULER

Nello stesso periodo, in una scuola statunitense, un insegnante, Marvin Maurer, stava sperimentando l'importanza delle emozioni nel processo di apprendimento. Nel 2011 l'ho incontrato a New York e mi ha colpito molto il suo racconto. «Un giorno, un mio studente mi chiese: “Professor Maurer, onestamente, ma cos'ha a che fare quell'elenco di date e di nomi con la nostra vita di tutti i giorni?”. In quel momento diventai io lo studente. Pensai: “Come ci possiamo aspettare che

i ragazzi memorizzino nozioni completamente slegate dalle loro vite?”. Mi chiesi quale fosse l'elemento in comune tra i personaggi storici che insegnavo e i miei studenti e la mia risposta fu: “Le emozioni”.

Marvin era lo zio di un brillante ricercatore, Marc Brackett, allievo di Mayer e Salovey, che aveva deciso di dare concretezza alla teoria dell'intelligenza emotiva coniugandola all'esperienza di molti insegnanti, psicologi, pedagogisti e scienziati, attraverso l'elaborazione del metodo di educazione socio-emozionale denominato RULER.

## PRINCIPI DEL METODO

RULER permette di misurare e sviluppare le 5 abilità chiave dell'intelligenza emotiva: *Recognizing* - Riconoscimento, *Understanding* - Comprensione, *Labeling* - Vocabolario emozionale, *Expressing* - Espressione e *Regulating* - Gestione delle emozioni.

La metodologia prevede la formazione dei formatori al fine di rendere autonoma la scuola garantendo effetti duraturi e, idealmente, coinvolge tutti i membri della comunità scolastica: dirigenti, insegnanti, personale ATA, studenti e genitori.

<b>RECOGNIZING</b> (RICONOSCIMENTO)	Riconoscere le emozioni in se stessi e negli altri (espressioni del volto, tono di voce, postura ecc.)
<b>UNDERSTANDING</b> (COMPRESIONE)	Comprendere le cause e le conseguenze delle emozioni
<b>LABELING</b> (VOCABOLARIO EMOZIONALE)	Dare un nome all'intera gamma delle emozioni utilizzando un vocabolario ricco e sofisticato
<b>EXPRESSING</b> (ESPRESSIONE)	Esprimere le emozioni in maniera appropriata in considerazione del ruolo e del contesto
<b>REGULATING</b> (GESTIONE)	Gestire le emozioni efficacemente per promuovere relazioni sane e il raggiungimento degli obiettivi

## RULER SI BASA SULLE “4 ANCORE DELLA INTELLIGENZA EMOTIVA”

**1. Contratto dell'intelligenza emotiva:** favorisce la costruzione di un clima positivo e sicuro.

(Una docente della Scuola Battisti, Firenze)

«Siamo partiti dal Contratto; sapere come si vuole stare in classe ha portato a una maggiore condivisione, tutti hanno espresso la propria idea, abbiamo potuto lavorare su alcune criticità, c'è stata maggiore partecipazione e forse anche per questo i più vergognosi erano più sciolti nelle esposizioni orali e si sono sentiti più accolti dalla classe».

(Una docente dell'Istituto Suore Serve di Maria Santissima Addolorata, Firenze)

**2. Mood meter:** il Diagramma delle emozioni, diviso in 4 quadranti colorati in base alla piacevolezza e all'energia, sviluppa la consapevolezza delle emozioni proprie e altrui, creando un linguaggio condiviso che ne facilita la comunicazione.

«Iniziamo la nostra giornata posizionandoci sul Mood Meter. Dando il giusto spazio a questo momento ho notato che non si ruba tempo alla didattica, ma riesco ad avere una

maggiore attenzione e produzione; i bambini che lo desiderano riportano i loro dati sul diario delle emozioni, anche a casa».

**3. Meta-momento:** attraverso un processo di 6 step, aiuta a gestire emozioni più difficili, come rabbia, ansia e stress. È un'Ancore che favorisce un lavoro su stessi, “dilatando” lo spazio tra uno stimolo che genera un'emozione per esempio di rabbia e la scelta di una risposta efficace.

«Un giorno l'ho sperimentato a casa mia con mia sorella Sofia, che voleva giocare con i tutù; lei continuava a chiedermi se ci giocavamo, ma io continuavo a dirle che volevo leggere. A un certo punto ho perso la pazienza, avrei voluto farle lo sgambetto e buttarla a terra, ma mi sono fermata e mi sono presa un Meta-momento; ho respirato a fondo e mi sono immaginata con Sofia in un prato con intorno tanti coniglietti. Alla fine abbiamo deciso che io per un po' leggevo e poi giocavo con lei».

(Un'alunna della classe IV dell'Istituto Comprensivo 19 - Santa Croce, Verona)

**4. Blueprint:** insegna a prevenire e risolvere conflitti e a favorire l'empatia. I due soggetti coinvolti nel conflitto rispondono alle domande RULER, riferite sia a se stessi che all'altra persona, per poi confrontarsi e imparare a fare un uso costruttivo dell'episodio critico.

«Quando c'è un conflitto, non mi interpellano neanche più: vanno davanti al cartellone, leggono le domande del Blueprint e risolvono la questione in autonomia».

(Una docente dell'Istituto Comprensivo 9 - Valdonega, Verona)

A differenza di altri programmi SEL, il metodo RULER non rappresenta una materia che si aggiunge al programma tradizionale: gli strumenti vengono integrati nel curriculum scolastico, potenziando l'insegnamento e promuovendo un clima di maggior partecipazione. Le Ancore RULER possono essere adattate al livello cognitivo dello studente, a partire dalla scuola dell'infanzia fino alla scuola secondaria di secondo grado.

## EFFETTI PRINCIPALI DEL METODO RULER

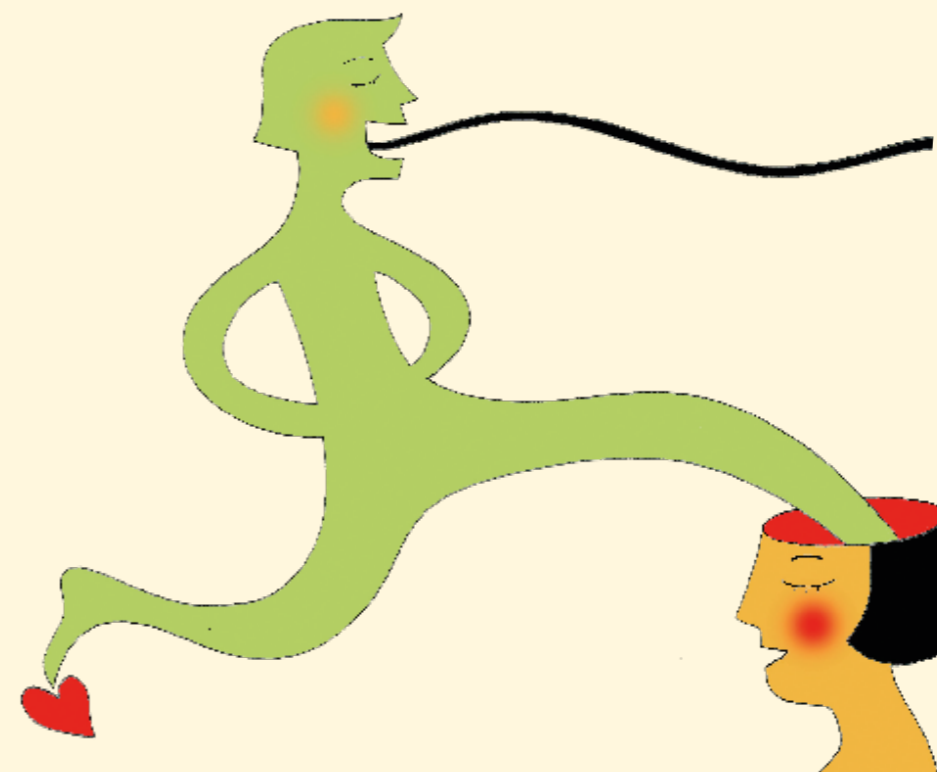
Secondo numerose ricerche, le classi RULER presentano:

*minori*

- aggressività e bullismo;
- stress e burnout;
- deficit di attenzione e iperattività;
- conflittualità;
- rischio di depressione;
- ansia e fobie;
- rischio di abuso di sostanze;

*e maggiori*

- salute psico-fisica;
- qualità delle relazioni interpersonali;
- motivazione;
- abilità di leadership;
- rendimento scolastico e soddisfazione lavorativa.





“Sapere come si vuole stare in classe porta a una maggiore condivisione”

RULER ha dimostrato la propria efficacia in centinaia di scuole in diversi Paesi, ma se non viene integrato in maniera corretta e se i dirigenti e gli insegnanti che lo applicano non sono motivati e non credono nell'importanza dell'educazione emozionale, potrebbero verificarsi effetti controproducenti. Per questo motivo esistono percorsi formativi riconosciuti.

#### ESPERIENZE RULER IN ITALIA

Gli studenti italiani che applicano RULER sono ormai migliaia e i dati raccolti ne confermano l'efficacia. A Verona il metodo ha trovato un terreno particolarmente fertile, come dimostrano le esperienze dell'Istituto Comprensivo 19 - Santa Croce e dell'Educandato Statale agli Angeli, dove viene applicato da circa tre anni, con ottimi risultati nelle classi della primaria.

Dopo aver analizzato il contesto e somministrato i primi questionari, abbiamo effettuato la formazione RULER ai dirigenti, agli insegnanti e agli educatori, in modo che potessero formare a loro volta gli studenti e gli altri membri della comunità scolastica. Gli insegnanti hanno potuto integrare nella didattica un'Ancora alla volta, supportati dal team PER Lab, che ha effettuato osservazioni nelle classi per monitorare la qualità dell'applicazione del metodo. Alla fine dell'anno abbiamo verificato l'efficacia dell'intervento tramite l'analisi di questionari e interviste.

Nel 2017 abbiamo attivato il primo corso “RULER: educazione emozionale in famiglia” per i genitori dell'Educandato. La dirigente scolastica, Rosa Tirante, ha evidenziato l'importanza degli strumenti RULER in un contesto prestigioso come l'Educandato, dove molti genitori nutrono elevate aspettative sul rendimento dei figli, i quali, pur sentendosi sotto pressione, hanno mostrato miglioramenti significativi per quanto riguarda il proprio benessere e le relazioni con i compagni.

#### RULER IN CLASSE

Molti insegnanti italiani temono che un metodo nato negli Stati Uniti non possa funzionare nel nostro contesto o che possa sottrarre tempo alla didattica, ma, dopo averlo applicato, restano spesso sorpresi da quanto RULER potenzi l'apprendimento nelle loro classi. Lucia, insegnante di una scuola primaria di Verona, mi ha detto di aver apprezzato molto il fatto che gli strumenti RULER non siano vissuti come «proposte esterne dei ricercatori», ma che vengano utilizzati da studenti e insegnanti in prima persona e integrati nella routine della classe.

Gli alunni posizionano il proprio magnete sul Mood Meter ogni mattina e Lucia fa altrettanto, dedicando qualche momento a rispondere alla domanda «Come stiamo?». In base alla “mappa emotiva” della classe sono proposte delle strategie per lavorare al meglio. Lucia

“Il metodo RULER trova sempre più applicazione anche in Italia. Per esempio, nelle scuole di Firenze e Verona”

adatta, per quanto possibile, il programma previsto allo stato emotivo dei ragazzi, consapevole che tutte le emozioni possano facilitare alcune attività piuttosto che altre. Una leggera tristezza, poniamo, tende a rendere il pensiero più analitico e attento ai dettagli, favorendo l'esecuzione per resemplio di compiti di matematica. Emozioni di allegria e di gioia tendono invece a rendere il pensiero più aperto e creativo: in questo caso Lucia propone agli alunni di lavorare sulla realizzazione di elaborati nuovi, come scrivere un racconto originale o eseguire un progetto artistico.

In aula le “scatoline delle strategie” sono sempre a portata di mano, affinché i bambini possano praticare tecniche efficaci per gestire le proprie emozioni e favorire la concentrazione (tecniche di respirazione, stretching, scrivere, parlare con qualcuno di cui si fidano ecc.). Poiché esistono differenze individuali e culturali, ognuno può personalizzare il proprio allenamento RULER e imparare come l'espressione delle emozioni possa cambiare in base alla cultura di appartenenza. Quando Lucia vede che i bambini praticano diverse strategie e le suggeriscono ai compagni per supportarli, pensa: “Bene, RULER sta facendo la sua parte!”. Anche i genitori hanno mostrato grande interesse e soddisfazione nella maggior parte dei casi, perché i bambini utilizzano le Ancore RULER anche a casa e nello sport, insegnandole ai fratelli e a loro stessi: «Mamma, prova a prenderti un Meta-momento, ti mostro come si fa, io lo faccio sempre quando sono preoccupata prima di una verifica!». «RULER è parte del programma didattico», dice Lucia. «Quando, per esempio durante l'ora di italiano, abbiamo lavorato sul Mood Meter e sui vocaboli emozionali, sui loro significati, stavamo arricchendo il lessico. Adesso i bambini non dicono più solo *sto bene* o *sto male*, riflettono sui vocaboli, sui sinonimi, sui contrari, sulle proprie esperienze e anche i loro temi so-

no più ricchi ed elaborati. La stessa attività è stata svolta anche con l'insegnante di inglese».

Uno degli episodi che mi hanno colpito maggiormente, durante le osservazioni nelle classi, è stato un conflitto tra due studenti di una scuola primaria di Firenze. Un bambino stava prendendo in giro un compagno che nei momenti di rabbia tendeva a battere i pugni e a piangere. Continuava a provocarlo e a imitarlo, il compagno è diventato rosso in volto, ha iniziato così a battere i pugni sul tavolo e a urlare: «Smettila di prendermi in giro! Cosa ci posso fare?! La rabbia la sento tutta qui nella pancia e vorrei spaccare tutto!». Né la maestra né io siamo intervenute in quel momento, è stata una sua compagna che indicando il Contratto dell'intelligenza emotiva della classe ha detto molto seria al provocatore: «Ehi, perché lo prendi in giro? Guarda che l'hai firmato anche tu il nostro Contratto! Ti sei impegnato come noi!». Ho guardato il Contratto della loro classe: il primo obiet-

“Si insegna ai bambini a non dire soltanto ‘sto bene’ o ‘sto male’, ma ad arricchire il vocabolario delle proprie emozioni”

tivo che si erano prefissi era quello di sentirsi RISPETTATI.

Il bambino provocatore è rimasto un po' in silenzio, poi è andato dal compagno e gli ha detto: «Mi dispiace, volevo solo scherzare, non volevo farti stare male, non lo farò più». L'altro bambino è sembrato sollevato, gli ha risposto «Va bene» e i due si sono stretti la mano davanti alla classe. Ho guardato il mio braccio accanto a quello dell'insegnante, avevamo entrambe la pelle d'oca, ci siamo sorrisi soddisfatte e poi abbiamo riflettuto con i bambini sull'importanza di ciò che era appena avvenuto nella loro classe.

### Le nostre emozioni

Intelligenza emotiva nel quotidiano: parti dalla domanda “Come ti senti?”.

Poi cerca di favorire una conversazione autentica sulle emozioni, provando a non rispondere con il classico “bene”, ma condividendo un vocabolo emozionale che possa fornire un maggior numero di informazioni. Condividere emozioni autentiche crea connessione e fiducia.

### Le emozioni degli altri

Allena le abilità dell'intelligenza emotiva a scuola e a casa analizzando, anche con i più piccoli, le emozioni di personaggi di cartoni animati, film, libri ecc. attraverso le domande RULER.

- R.** Quale/i emozione/i lui/lei sta provando?
- U.** Come mai? Quali sono le possibili conseguenze?
- L.** Quale vocabolo descrive meglio i suoi sentimenti?
- E.** Come li sta esprimendo?
- R.** Come sta gestendo le sue emozioni e quelle degli altri? (Cosa avrebbe potuto fare di più efficace?)

#### EMOTION REVOLUTION

Università, fondazioni, social network e altre istituzioni si sono riuniti in un movimento denominato “Emotion revolution”, per far comprendere a tutti quanto le emozioni siano importanti, sia a scuola che al lavoro.

Mediante una survey nazionale promossa dal team di Yale migliaia di studenti hanno risposto alle seguenti domande:

- **Come ti senti ogni giorno a scuola?** Delle 10 emozioni più presenti, 8 erano spiacevoli e solo 2 piacevoli; le risposte più frequenti sono state: «stressato», «annoiato» e «stanco».
- **Come vorresti sentirti?** Gli studenti hanno risposto: «felici», «energiaci», «entusiasti» e «ispirati».



Laura Artusio e Peter Salovey, pioniere del concetto di Intelligenza Emotiva, al Museo del Bargello di Firenze, il 10 giugno 2016, per la firma del manifesto culturale «Emotional Intelligence Renaissance».

#### Riferimenti bibliografici

- BRACKETT M. A., RIVERS S. E. (2013), «Transforming students' lives with social and emotional learning». In R. Pekrun, L. Linnenbrink-Garcia (Eds.), *International handbook of emotions in education*, Taylor & Francis, New York, pp. 368-388.
- TAYLOR R. D., OBERLE E., DURLAK J. A., WEISSBERG R. P. (2017), «Promoting positive youth development through school-based Social and Emotional Learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects», *Child Development*, 88 (4), 1156-1171.

**Laura Artusio**, fondatrice e direttrice di PER Lab, è responsabile RULER per l'Italia, assegnista di ricerca in Psicologia presso l'Università di Firenze e si occupa di intelligenza emotiva applicata in ambito scolastico e lavorativo e in aviazione. [www.perlab.net](http://www.perlab.net)