



Empatia ed intelligenza emotiva per una sostenibilità affettivo-sociale.  
Dalla teoria alla prassi  
Empathy and emotional intelligence for socio-emotional sustainability.  
From theory to practice

---

Chiara D'Alessio

Università degli Studi di Salerno – chdalessio@unisa.it

---

**ABSTRACT**

The work aims to identify proposals for sustainability based on the promotion of the emotional-affective-empathic dimensions, a vehicle for personal and social well-being, capable of supporting other ways of sustainability in all fields. The category of sustainability is in fact strongly linked to the responsibility and the ability to identify with the other, a trait that mostly develops within balanced personalities, that have the ability to be able to understand the needs of themselves and others and to harmonize them in micro and macroprocesses of collaborations, essential for the survival of the planet. The planning of human activities is not self-centered: freedom, intelligence, affectivity, sociability, corporeality, intentionality, are deployed drawing on social and cultural values respectful of human and environmental nature. Wisdom, health, maturity are connected to a dimension that coincides with the conquest of a social sense intended as empathy, affection, donation. Intersubjectivity as a communication platform must be created from the very first life experiences, starting from the education of emotional intelligence at the basis of self-respect, respect for others and for the environment. The work describes these dimensions showing how they can be developed through suitable educational paths.

Il lavoro ha l'obiettivo di individuare proposte per una sostenibilità basata sulla promozione delle dimensioni emotivo-affettivo-empatiche, veicoli di benessere personale e sociale, in grado di supportare altre modalità di sostenibilità in tutti i campi. La categoria della sostenibilità è infatti fortemente legata a quella della responsabilità e della capacità di immedesimarsi nell'altro, tratto che non si sviluppa se non all'interno di personalità equilibrate, in grado di capire le esigenze proprie ed altrui ed armonizzarle in micro e macro processi di collaborazione indispensabili per la sopravvivenza del pianeta. La progettazione delle attività umane non è egocentrica: libertà, intelligenza, affettività, socievolezza, corporeità, intenzionalità, si dispiegano attingendo a valori sociali e culturali rispettosi della natura umana ed ambientale. Saggezza, salute, maturità sono connesse ad una dimensione che coincide con la conquista di un senso sociale inteso come empatia, affetto, donazione. L'intersoggettività come piattaforma comunicativa va creata fin dalle prime esperienze di vita, partendo dall'educazione dell'intelligenza emotiva alla base del rispetto di sé stessi, dell'altro, dell'ambiente. Il lavoro

descrive queste dimensioni mostrando come esse possano essere sviluppate attraverso idonei percorsi educativi.

#### KEYWORDS

Sustainability, Emotional Intelligence, Empathy, Rational-Emotional Education, Emotion Focused Therapy.

Sostenibilità, Intelligenza Emotiva, Empatia, Educazione Razionale-Emotiva, Terapia basata sulle Emozioni.

## Introduzione

Diversi studiosi hanno esplorato il rapporto tra intelligenza emotiva ed empatia (costrutti fortemente connessi tra loro) in relazione alla sostenibilità.

Giuseppe Barbiero (2017) parla di Ecologia Affettiva per la sostenibilità come radice dei sentimenti, delle emozioni e degli istinti umani che governano le nostre azioni.

Neale, Spencer-Arnell e Wilson (2018) parlano del *coaching* come fonte di sviluppo dell'intelligenza emotiva, che può portare a cambiamenti comportamentali sostenibili che possono migliorare gruppi e intere organizzazioni.

Hughes e Terrell (2019) danno indicazioni su come le competenze emotive necessarie al lavoro di team possono intensificare la dedizione alle organizzazioni di cui fanno parte, contribuendo a creare modi sostenibili per vivere e creare un futuro durevole. Nell'interessante lavoro "Percezioni e vissuti emozionali ai tempi del COVID-19: una ricerca esplorativa per riflettere sulle proprie esistenze" Bucolo, Allodola e Mongili (2020) ripensano una forma di progettazione educativa che sia intrinsecamente sostenibile e proiettata ad azioni educative sulla sostenibilità finalizzate ad un approccio complesso ed ecosistemico alla progettazione del cambiamento.

Campisi (2017) e D'Alessio (2020) parlano di *empowerment*, competenze relazionali nell'apprendimento e sviluppo della cittadinanza attiva proponendo una serie di percorsi didattici sul tema della sostenibilità.

Pilotti (2019) sostiene che i potenziali emotivi siano leve di creatività e intelligenza collaborativa nella *smart organization* del futuro capaci di generare "esternalità positive" come fonti di benessere, partecipazione e resilienza in relazione a cambiamenti tecnologici pluriennali non più sostenibili.

## 1. Il costrutto dell'empatia

L'empatia scatta nel momento in cui un essere umano parla con un altro. È impossibile comprendere un altro individuo se al tempo stesso il nostro se non riesce a identificarsi con lui [...] Se ricerchiamo l'origine di questa capacità e di sentire come se fossimo qualcun altro, potremmo trovarla nell'esistenza di un innato senso sociale. Si tratta, di fatto di un sentimento cosmico e di un riflesso dell'interdipendenza dell'intero cosmo che vive in noi; si tratta di una caratteristica ineluttabile insita nel nostro essere umani (Adler, 1957).

Indispensabile presupposto all'intelligenza emotiva ed affettiva è la capacità di essere empatici (D'Alessio, 2019). Maria Donnarumma D'Alessio, in "Vedere dal cuore" (1999) e "La danza dell'identità" (2008) ricerca una dimensione importante: l'esperienza colta tramite la visione del cuore, permettendoci di intraprendere la via affettiva della conoscenza tramite l'empatia. L'educazione è formata da emozioni e sentimenti, e prevede capacità di saper riconoscere e individuare emozioni che dipendono da aree cerebrali distinte (D'Alessio, op. cit.). L'intersoggettività intesa come condivisione degli stati intenzionali del partner si traduce nella capacità di leggere pensieri ed intenzioni degli altri. L'empatia smuove sentimenti e compone tramite il riflesso degli altri la propria immagine del mondo, svolgendo un ruolo importante nell'afferrare se stessi (Stein, 1998), atto cosciente che porta alla dimensione spirituale che permette di costruire un mondo di valori.

Del termine empatia esistono varie definizioni:

"Fenomeno per il quale il soggetto tende a proiettare sé stesso nella struttura osservata e identificarsi in una sorta di comunione affettiva (Battaglia, 1995).

"Capacità di partecipare o di avere un'esperienza vicaria dei sentimenti, delle intenzioni o delle idee e talvolta dei movimenti di un'altra persona, al punto da eseguire con il corpo movimenti che li rispecchiano"<sup>1</sup>.

Esso venne coniato da Titchner nel 1909, il quale ritenne che il termine più idoneo a tradurre *einfuhlung* dal tedesco fosse la parola "empatia", tratta dal greco *empathia* (sentire dentro), utilizzato in funzione del godimento estetico. Tale termine si diffuse dall'ambito filosofico a quello psicologico con Lipps (1905) che sottolineava che il piacere estetico implica il godimento di un oggetto esterno che non risiede nell'oggetto, ma nel soggetto stesso. Lo studioso riteneva che se si guarda un gesto di una persona si proietta sé stessi sull'altra persona, immedesimandosi in ciò che sta provando e tendendo ad imitare lo stesso gesto in un processo di compartecipazione emotiva, affettiva e cognitiva. Egli applicò tale termine sia al rapporto con gli oggetti che al rapporto sociale, evidenziando la tendenza naturale ad imitare l'emozione condivisa appropriandosi di ciò che l'altro vive. Questo processo è comune a tutte le professioni di cura.

Kohut (1980) ha evidenziato la funzione empatica nel legame tra le persone in particolare nell'analisi della relazione madre-bambino, portando l'attenzione anche su aspetti cognitivi dell'esperienza empatica. Saper cogliere prospettiva e ruolo di un'altra persona è collegato inoltre all'atteggiamento di aiuto e soccorso (Hojat, 2016).

L'empatia è stata studiata anche dal punto di vista neuroscientifico. Nel cervello sono presenti neuroni specchio (D'Alessio 2010; Lavazza 2008) che vengono definiti come una specifica classe di cellule nervose che si attiva sia quando un soggetto compie un'azione e sia quando osserva passivamente un altro (conspecifico e non) realizzare lo stesso atto. Essi simulano il comportamento altrui, dando al soggetto una comprensione dall'interno. La scoperta, fatta agli inizi degli anni '90 da parte di un gruppo di ricercatori di Parma guidati da Giacomo Rizzolatti, è stata una delle più interessanti degli ultimi decenni. I neuroni specchio potrebbero infatti essere lo strumento con cui il cervello di un individuo interpreta ed apprende azioni ed emozioni altrui. Il meccanismo innato di rispecchiamento motorio è al centro del dibattito su empatia, cognizione sociale, origine del linguaggio, teoria della mente, processi evolutivi/adattivi dell'uomo ed eziologia di alcune patologie, tra cui l'autismo e i disturbi dell'apprendimento (Saragosa, 2010).

Secondo Ramachandran (2000), i neuroni specchio sono per la psicologia

1 Definizione tratta dal Webster' S Third New International Dictionary, 1971.

quello che la scoperta del DNA è stata per la genetica. Essi spiegano fisiologicamente la nostra capacità di relazionarci con gli altri. Sembra che il sistema di neuroni specchio funzioni solo quando un soggetto osserva un comportamento che egli stesso ha messo in atto in precedenza. Anche nel riconoscimento delle emozioni vi è un insieme di circuiti neurali che caratterizzano la proprietà a specchio già rilevata nel caso delle azioni.

Sono state evidenziate tre aree della corteccia collegate al “significato del movimento”, (corteccia parietale, dove si decide il movimento, c. premotoria dove vi è la pianificazione di un movimento, c. primaria, base del controllo dei singoli movimenti corporei).

Tale sistema ha un ruolo importante nei processi di comprensione del comportamento altrui. La sua funzione principale è definita *matching function* e consiste nel coordinare le rappresentazioni visive delle azioni con le rispettive rappresentazioni motorie (Umiltà, Kohler, Gallese, Fogassi, Fadiga, Keysers, Rizzolatti, 2001). I risultati dimostrano che l'essere umano riconosce e comprende le azioni altrui tramite dei meccanismi neurali, grazie ai quali riesce ad abbinare, tramite circuiti cerebrali, l'azione osservata con l'azione disposta dall'osservatore. Tale meccanismo di rispecchiamento è valido anche per le emozioni (Singer, 2004).

Una sana empatia esige parametri di integrità di natura fisiologica, psicologica, sociale, ovvero: assenza di lesioni cerebrali deputate alla gestione delle emozioni, assenza di patologie da traumi psichici ostacolanti la percezione e le espressioni proprie ed altrui, contatto e percezione realistica di sé stessi e degli altri, controllo e gestione di emozioni e frustrazioni, integrazione interpersonale armoniosa (Donnarumma, D'Alessio, 2008).

Ritorniamo nei prossimi paragrafi su tali tematiche allo scopo di evidenziare possibili percorsi educativi conseguenti alla nostra analisi teorica.

## 2. L'intelligenza emotiva

L'intelligenza emotiva è la capacità di porsi in maniera efficace verso agli altri esseri umani e sé stessi, relazionandosi con le proprie ed altrui emozioni e riuscendo a gestirle.

Già Gardner (2013) aveva prospettato un modello di intelligenza multipla che comprendeva le intelligenze intrapersonali ed interpersonali, consistenti nella consapevolezza e conoscenza del proprio mondo interiore e nella destrezza sociale.

Il concetto di intelligenza emotiva è stato coniato da Goleman (2006) che ha cambiato il modo di vedere il ruolo delle emozioni in tutti gli aspetti relativi a salute e benessere nella vita quotidiana, sul lavoro e in ambito educativo. Egli la definisce come capacità di riconoscere i nostri sentimenti e quelli degli altri, di motivare noi stessi, e di gestire positivamente le emozioni, tanto interiormente quanto nelle nostre relazioni. Queste sono abilità differenti dall'intelligenza accademica che non sempre prepara ad affrontare e superare circostanze difficili o cogliere occasioni nel corso della vita.

Le persone competenti sul piano emozionale sono in grado di controllare i propri sentimenti, leggere quelli degli altri e trattarli efficacemente: questo si traduce in un vantaggio sia nelle relazioni che nel cogliere le regole implicite che portano al successo. Gli individui con capacità emozionali ben sviluppate hanno anche maggiori probabilità di essere contenti ed efficaci nella vita, mentre coloro che non riescono ad esercitare un certo controllo sulla propria vita emotiva com-

battono battaglie interiori che finiscono per sabotare la loro capacità di concentrarsi sul lavoro e di pensare lucidamente.

L'intelligenza intellettuale e quella emotiva esprimono l'attività di due diverse parti del cervello. L'intelletto si basa su elaborazioni che hanno luogo nella neo-corteccia, lo strato superficiale del cervello, di più recente evoluzione, mentre la parte emotiva è mediata dal sistema limbico situato più all'interno (D'Alessio, 2019). Le due parti, come si può dedurre, interagiscono nella maggior parte dei momenti della vita. Goleman (2004), ispirandosi a Salovey e Mayer (1990) che definirono l'intelligenza emotiva come capacità di monitorare i sentimenti propri e altrui, crea un modello comprendente 5 importanti competenze emotive e sociali che possono essere educate:

- consapevolezza di sé: conoscenza delle proprie emozioni e sentimenti utilizzata nella presa di decisioni, e che comporta fiducia in sé stessi;
- dominio di sé: gestione delle proprie emozioni facilitando i propri compiti, capacità di riprendersi bene dalla sofferenza emotiva;
- motivazione: essere efficienti nonostante insuccessi e frustrazioni, spronare sé stessi per raggiungere i propri obiettivi;
- empatia: percezione dei sentimenti degli altri, comprensione dell'altro e coltivazione della fiducia e della sintonia emotiva;
- abilità sociali: saper gestire le emozioni nelle relazioni e interagire in modo fluido con gli altri.

Individuare percorsi di formazione dell'intelligenza emotiva può essere un potente strumento per gestire processi micro e macro sociali improntati a rabbia, odio e violenza (es. conflitti interpersonali, guerre, fenomeno degli *haters* su internet) contribuendo fortemente alla sostenibilità relativa al benessere emotivo e relazionale del pianeta.

L'intelligenza emotiva può essere appresa. L'amigdala è la parte del cervello responsabile della risposta istintiva ed emozionale dovuta a un evento minaccioso (D'Alessio, 2010) a cui tale struttura reagisce rilasciando adrenalina e cortisolo che provocano irrigidimento dei muscoli, tensione di collo e mandibola, afflusso di sangue alla periferia ed una serie di altre reazioni sugli organi interni. Possono altresì verificarsi problemi mnemonici e confusione mentale. Secondo Goleman (ib.), si può allenare l'amigdala a rispondere in maniera diversa a situazioni stressanti attraverso l'intelligenza emotiva sin dai primi anni di vita.

Un modo efficace per sviluppare l'intelligenza emotiva è la descrizione delle proprie emozioni. Ad esempio in caso di litigio, prima che la rabbia prenda il sopravvento, è utile confrontarsi e spiegare il motivo per cui l'altra persona ci ha feriti, piuttosto che aggredirla. Dare un nome alle emozioni ci aiuta ad avere lucidità nelle situazioni e ad avere reazioni equilibrate; anche coltivare le amicizie è importante e trovare le motivazioni per farlo anche da adulti. Creare occasioni per uscire e trovare punti d'incontro è un importante fattore di salute emotiva.

Alcuni ritengono che l'intelligenza emotiva non sia una reale intelligenza e che la valutazione del QE (quoziente emotivo) sia soggettiva e non affidabile. Altri la collegano alle virtù morali ma, pur essendoci aspetti in comune, epistemologicamente ci si muove su due piani diversi, da un punto di vista etico (D'Alessio, 2018).

Purtroppo c'è ancora scetticismo riguardo all'utilità dell'intelligenza emotiva da parte di chi sostiene che i leader della finanza e dell'economia siano arrivati al successo perché indifferenti alle emozioni altrui. Ci permettiamo di dissentire proprio perché, in termini di sostenibilità, sono stati proprio i personaggi senza

scrupoli, in campo non solo economico ma anche politico e culturale, a rendere insostenibile la vita sul pianeta.

L'intelligenza emotiva è invece innegabilmente connessa al miglioramento della qualità della vita anche in senso ecologico. In "Coltivare l'intelligenza emotiva. Come educare all'ecologia" (Goleman, 2017) vengono illustrati i metodi educativi per sensibilizzare le persone alla crisi climatica e al rispetto degli ecosistemi. Essi consistono nello sviluppare l'empatia per tutte le forme di vita, adottando una sostenibilità comune che metta insieme la vita degli esseri umani, piante e animali. L'intelligenza emotiva è dunque uno strumento tramite il quale si possono raggiungere livelli superiori di benessere globale. Occorrerebbe quindi renderla una disciplina obbligatoria nella scuola, verificando poi se tali sperimentazioni porterebbero a tassi inferiori di bullismo o criminalità nelle scuole e ad un maggior rispetto dell'ambiente di vita.

I percorsi di alfabetizzazione emotiva andrebbero inseriti nei programmi scolastici, facendo sì che le emozioni e la vita sociale siano delle vere e proprie materie di insegnamento. Vi sono recenti interessanti contributi in tal senso (Buccolo, 2019).

Gli argomenti di tali corsi corrispondono ai comportamenti dell'intelligenza emotiva e alle abilità fondamentali consigliati per prevenire i pericoli legati ad un suo mancato sviluppo. I contenuti dell'insegnamento comprendono l'autoconsapevolezza, ovvero il riconoscimento delle proprie emozioni, la creazione di collegamenti tra pensieri, sentimenti e reazioni, il sapere se si decide in base a ragionamenti logici o emotivi.

Le scuole restano per ora le sole istituzioni alle quali la comunità può rivolgersi per la promozione e/o la correzione della competenza emozionale e sociale dei ragazzi, punti di riferimento fondamentali che permettono di raggiungere ogni alunno.

L'alfabetizzazione emotiva richiede due cambiamenti importanti: l'insegnante deve superare i limiti delle competenze professionali tradizionali e partecipare maggiormente alla comunità nella vita scolastica. Lo stile di insegnamento, il modo in cui l'insegnante gestisce la classe è di fondamentale importanza perché ha valenza di esempio per gli studenti. Chi scrive ha fatto inoltre esperienza diretta, come docente, di corsi di alfabetizzazione emozionale mirati per i genitori creando un intreccio tra scuola, genitori e comunità. La cultura scolastica diventa in questi contesti una cultura di "comunità d'assistenza", un luogo in cui gli studenti si sentono rispettati, seguiti e dove si crea un legame tra studenti, insegnanti e scuola stessa.

Numerosi studi (Fedeli, 2006; Ianes, 2007; Mariani, Schiralli, 2012) dimostrano che i benefici dei corsi di competenza sociale ed emozionale si manifestano nel comportamento sia all'interno che all'esterno della classe ed hanno anche ricadute sulla capacità di apprendimento. Si è rilevato che l'acquisizione di una migliore consapevolezza emozionale e un maggiore controllo delle emozioni porta ad una capacità maggiore di saper gestire le emozioni in modo produttivo ed empatico e a migliori capacità di immedesimazione, ascolto e gestione delle relazioni.

### **3. L'educazione razionale emotiva (ERE)**

L'educazione razionale-emotiva è un metodo ideato da Albert Ellis negli anni '80 del secolo scorso e poi elaborato in Italia da Mario di Pietro (Di Pietro, Dacomo, 2007). L'idea di base è che si possa trasmettere benessere alle persone attraverso

le conoscenze sui meccanismi dell'emozione, portandole ad individuare gli aspetti più rilevanti delle proprie emozioni.

L'obiettivo è lavorare sul potenziamento di quei tratti di personalità che creano equilibrio nelle relazioni emotive, sviluppando capacità e strumenti per modificare le proprie reazioni emotive spiacevoli, rendendole più adatte e funzionali. Con ciò non si intende l'eliminazione di tutte le emozioni spiacevoli né quello di ridurre il coinvolgimento in emozioni intense e piacevoli. Lo scopo è educare ad una maggiore capacità di gestire le emozioni spiacevoli, minimizzando l'impatto che esse esercitano nella vita e massimizzando allo stesso tempo l'esperienza di emozioni e stati d'animo positivi.

Il metodo pone l'accento sulla metacognizione, ovvero la conoscenza e la capacità di riflettere sui propri processi di pensiero. In ambito socio-affettivo la metacognizione è la capacità di comprendere i meccanismi cognitivi alla base dell'emozione, in modo tale da attuare una trasformazione delle reazioni più spiacevoli, sviluppando un programma in cui si mettono in pratica i principi dell'ERE, all'interno del quale vengono create circostanze dove i soggetti acquisiscono la consapevolezza dei propri stati emotivi e dei meccanismi cognitivi connessi per avere gli strumenti idonei per affrontare i problemi nella vita quotidiana.

Il percorso di educazione emotiva prevede i seguenti obiettivi: 1) espansione del vocabolario emotivo; 2) distinzioni tra emozioni utili e dannose; 3) individuazione del proprio dialogo interno in situazioni emotive; 4) identificazione delle emozioni in modo corretto.

Nell'ERE il ruolo dell'educatore è cruciale ed è dunque necessaria una previa preparazione di chi attuerà l'intervento. La trasmissione delle abilità è legata alla padronanza personale in tale ambito che passa attraverso l'acquisizione di strumenti e competenze utili a fronteggiare le proprie emozioni attraverso un lavoro su di sé. I requisiti per attuare percorsi di ERE sono i seguenti: formazione personale teorico-pratica; capacità di comprendere e disposizione ad immedesimarsi nei vissuti altrui; calore umano; creatività e fantasia; etica professionale.

Quest'ultimo aspetto è legato alla consapevolezza di formare, nello spirito e nelle idee, le future generazioni, che si traduce in senso di responsabilità perenne. Come affermava Dewey, la scuola è una società in miniatura dove si possiede la possibilità di correggere eventuali comportamenti non idonei, di instaurare rapporti di collaborazione e di cooperazione e di rispetto reciproco. In essa, come sappiamo, i rapporti sono biunivoci: la risposta positiva degli allievi alle proposte dell'educatore è causata dalle qualità capaci di ispirare fiducia, ovvero credibilità, autenticità e congruenza.

Nel percorso di ERE è importante stimolare la creatività sospendendo il giudizio ed evitando di mettere in luce eventuali difficoltà individuali, sottolineando unicamente gli aspetti positivi che emergono durante gli esercizi.

#### **4. L'Emotion Focused Therapy (EFT)**

L'EFT è un ulteriore approccio al lavoro con le emozioni, proposto da Greenberg (2010), suo ideatore e autore, con una pluridecennale esperienza di applicazioni in ambito clinico e numerose evidenze scientifiche. Lo studioso, all'interno di una visione dialettica costruttivista che integra biologia e cultura, ritiene che l'emozione sia fondamentale nella costruzione del sé e fattore determinante per l'auto-organizzazione.

Secondo Greenberg le persone, oltre ad avere semplicemente emozioni, vivono nel costante processo di dar loro senso. Un'integrazione della ragione e

dell'emozione si ottiene dunque attraverso un processo circolare continuo, in cui si dà senso all'esperienza simbolizzando le sensazioni percepite dal corpo nella consapevolezza e articolandole nel linguaggio, costruendo così una nuova esperienza. Il modo in cui l'esperienza emotiva è simbolizzata influenza ciò che l'esperienza diventa nel momento successivo. I terapeuti devono quindi lavorare sia con l'emozione che con il significato, apportando e facilitando il cambiamento sia nell'esperienza emotiva che nelle narrazioni in cui sono incorporati.

Nell'EFT, le distinzioni tra diversi tipi di emozioni forniscono ai terapeuti una mappa per l'intervento. Sei sono i principi alla base del processo di elaborazione delle emozioni che guidano gli interventi del terapeuta e servono come obiettivi del trattamento: consapevolezza, espressione delle emozioni, regolazione dell'umore, riflessione, trasformazione, esperienza delle nuove emozioni.

L'efficacia dell'EFT consiste nell'apportare, in tempi brevi, cambiamenti profondi negli schemi emotivi che funzionano automaticamente, spesso connessi alla depressione o a traumi emotivi. Nel momento storico in cui stiamo vivendo, legato alla pandemia, sarebbe particolarmente importante riflettere sull'opportunità di attivare percorsi di EFT che possano fungere da supporto per strati di popolazione colpiti da tali disturbi. La sostenibilità di quest'approccio è legata ai tempi brevi nei quali si svolgerebbe la terapia, il che comporterebbe costi inferiori rispetto ad altri tipi di terapie e possibilità di raggiungere un maggior numero di persone.

## Conclusioni

Una reale educazione alla sostenibilità parte dal dialogo fra le diverse scienze, volto a stabilire i principi sovraordinati sui quali fondare un impianto teorico-pratico, alla base di percorsi formativi capaci di condurre il soggetto a quel senso di responsabilità che comporta il rispetto sia per il proprio luogo di origine che per il mondo intero, nella duplice dimensione di amore della propria terra e ad amore per la Terra come patria di ognuno.

La coltivazione dell'ecologia emotiva è fortemente connessa all'ecologia ambientale e viene intesa in una prospettiva di sostenibilità che tenga conto di tutte le dimensioni connesse alla vita umana, biologica, psicologica, sociale, ambientale, legate indissolubilmente in un processo circolare.

In un interessante testo del 2004 "Pedagogia sociale ed intersoggettività educante", Clarizia parla di *ecologia relazionale*, intendendola come educazione-formazione-prevenzione per un ambiente/contexto relazionale ecologico fondato sull'atteggiamento etico-sociale di responsabilità interpersonale-intergenerazionale, al quale concorrono diversi sistemi sociali: familiare, scolastico-universitario, politico-economico-giuridico, giudiziario, assistenziale, sanitario, massmediologico-informativo-comunicativo, ognuno dei quali, a vari livelli e secondo proprie metodologie-strumentazioni, ha una valenza educativa e formativa.

Risulta così evidente che, se oltre alla scuola, anche negli ambienti sanitari o in quelli materialmente produttivi, si promuovessero le dimensioni trattate in questo lavoro, le persone potrebbero sviluppare un maggiore senso di esser parte di un mondo, la Terra, da valorizzare e preservare.

In chiusura citiamo la bellissima enciclica "Laudato si" (2015) che propone un'*ecologia integrale* che comprenda chiaramente le dimensioni umane e sociali, inseparabili dalla questione ambientale. Papa Francesco chiede di avviare a ogni livello della vita sociale, economica e politica un dialogo onesto alla base della strutturazione di processi decisionali trasparenti, ricordando che nessun progetto

sostenibile può essere efficace se non è animato da una coscienza formata e responsabile, suggerendo spunti a più livelli (educativo, spirituale, ecclesiale, politico e teologico) per crescere in questa direzione. Ne citiamo un brano:

“Rivolgo un invito urgente a rinnovare il dialogo sul modo in cui stiamo costruendo il futuro del pianeta. Abbiamo bisogno di un confronto che ci unisca tutti, perché la sfida ambientale che viviamo, e le sue radici umane, ci riguardano e ci toccano tutti. Il movimento ecologico mondiale ha già percorso un lungo e ricco cammino, e ha dato vita a numerose aggregazioni di cittadini che hanno favorito una presa di coscienza. Purtroppo, molti sforzi per cercare soluzioni concrete alla crisi ambientale sono spesso frustrati non solo dal rifiuto dei potenti, ma anche dal disinteresse degli altri”.

Ci auguriamo, per il nostro bene e per quello del pianeta, che questo nostro lavoro possa costituire uno stimolo a far sì che si sviluppi quel dialogo sereno tra le persone che è alla base dell’interesse per gli altri e per la sopravvivenza del mondo.

## Riferimenti bibliografici

- Adler, A. (1957). *Understanding Human Nature*. New York: Fawcett.
- Barbiero, G. (2017) *Ecologia affettiva. Come trarre benessere fisico e mentale dal contatto con la natura*. Milano: Mondadori.
- Battaglia, S. (1995). *Grande dizionario della lingua italiana*. Torino: Utet.
- Bergoglio, J. M. (Papa Francesco) (2015). *Laudato si’. Lettera enciclica sulla cura della casa comune*, (cap. 4,5,6). Roma: Paoline Editoriale Libri.
- Buccolo, M. (2019). *L’educatore emozionale. Percorsi di alfabetizzazione emotiva per tutta la vita*. Roma: Franco Angeli.
- Buccolo, M., Ferro Allodola, F., Mongili, S. (2020). Percezioni e vissuti emozionali ai tempi del COVID-19: una ricerca esplorativa per riflettere sulle proprie esistenze. In *Lifelong Lifewide Learning* VOL. 16, N. 35, pp. 372-398.
- Campisi, F. (2017). *L’empowerment e le competenze relazionali nell’apprendimento e sviluppo della cittadinanza attiva*. Isfol OA: <http://isfoloa.isfol.it/handle/123456789/1467>
- Clarizia, L. (2004). *Pedagogia sociale ed intersoggettività educante*. Roma: Seam.
- D’Alessio, C. (2019). *Pedagogia e neuroscienze*. Lecce: Pensa.
- D’Alessio, C. (2010). *Le neuroscienze e l’educazione*. Lecce: Pensa.
- D’Alessio, C. (2018). Virtù e felicità. Una prospettiva per l’educazione morale In Ulivieri, S. (a cura di) *Le emergenze educative della società contemporanea*. Pensa Multimedia.
- D’Alessio, C. (2020). Fondamenti antropologici ed itinerari pedagogici per l’educazione alla cittadinanza. In *Attualità pedagogiche* Vol. 2, n. 1, 2020ISSN 2704-873X.
- Di Pietro, M., Dacomo, M. (2007). *Giochi e attività sulle emozioni*. Trento: Ed. Erikson.
- Donnarumma D’Alessio, M. (2008). *La danza dell’identità*. Milano: Gribaudi.
- Donnarumma D’Alessio, M. (1999). *Vedere dal cuore*. Milano: Gribaudi.
- Fedeli, D. (2006). *Emozioni e successo scolastico*. Roma: Carocci Faber.
- Gardner, H. (2013). *Formae mentis. Saggio sulla pluralità intelligenza*. Milano: Feltrinelli.
- Goleman, D. (2004). *Intelligenza emotiva che cos’è, perché può renderci felici*. Milano: Ed. Rizzoli.
- Goleman, D. (2006). *Lavorare con intelligenza emotiva*. Bergamo: Rizzoli.
- Goleman, D., Bennett, L., Barlow, Z. (2017). *Coltivare l’intelligenza emotiva. Come educare all’ecologia*. Roma: Tlon.
- Greenberg, L. S. (2010). Emotion-Focused Therapy: A Clinical Synthesis. In *Focus The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry*, Vol. VIII, No. 1.
- Hojat, M. (2016) *Empathy in Health Professions Education and Patient Care*. Philadelphia: Springer.
- Hughes, M., Terrell, J. B. (2019) *Team Emotivamente Intelligente. Come sviluppare le 7 competenze emotive necessarie al team*. Milano: Unicomunicazione.it.

- Ianes, D., Demo, H., (2007). *Educare all'affettività*. Trento: Erikson.
- Kohut, H. (1980). *La guarigione del sé*. Torino: Boringhieri.
- Lavazza, A. (2008). Neuroni specchio. Oppure no? In *Le Scienze*, 491 pp, 18-21.
- Lipps, T. (1905). *Psychologische studien*. Leipzig: Dürr.
- Mariani, U., Schiralli, R. (2012). *Intelligenza emotiva a scuola. Percorso formativo per l'intervento con gli alunni*. Trento: Erikson.
- Mayer, J. D., Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. In *Applied and Preventive Psychology*, 4, 197–208.
- Neale, S., Spencer-Arnell, L., Wilson, L. (2018) *Intelligenza emotiva e coaching. Nuovi strumenti per migliorare i tuoi risultati*. Milano: Unicomunicazione.it.
- Pilotti, L. (2019). *Organizzazioni emotive (intelligenti e creative). Tra welfare aziendale, responsabilità, partecipazione e resilienza*. New York: McGraw-Hill Education,
- Ramachandran, V.S (2000). Neurons and imitation learning as the driving force behind “the great leap forward” in *Human Evolution*. <http://www.edge.org/documents/archive/edge69.html>
- Saragosa, A. (2010). Neuroni Specchio nell'uomo. In *Le Scienze*, 502.
- Singer, T., Seymour, B., Odoherly, J., Kaube, H., Dolan, R.J., Frith, C.D. (2004) Empathy for pain involves the affective but not the sensory component of the pain. In *Science*, 303, 1156 – 1161.
- Stein, E. (1998). *Il problema dell'empatia*. Roma: Studium.
- Umiltà, M.A., Kohler, E., Gallese, V., Fogassi, L., Fadiga, L., Keysers, C., Rizzolatti, G. (2001). I know what are you doing: a neurophysiological study. In *Neuron*, Jul 19;31(1):155-65.