

## EDUCARE CON INTELLIGENZA EMOTIVA

Per raggiungere la capacità di “gestire” le proprie emozioni il primo passo da compiere è quello di porre maggiore attenzione ai nostri sentimenti. Di giungere, cioè, all’**autoconsapevolezza** rispetto ai nostri stati interiori. Chi raggiunge tale consapevolezza è capace di comprendere ciò che gli sta capitando dentro nel momento stesso in cui sta vivendo quella esperienza. Ed è, proprio, questo saper essere osservatore di sé che gli permette di non essere travolto dall’emozione al punto di perdere il controllo delle proprie azioni. In altre parole colui che è consapevole del proprio vissuto emozionale, proprio perché **sa tradurre in parole** ciò che gli sta capitando, fa sì che quel momento gli **appartenga in senso pieno** e ne potrà essere attore protagonista decidendo attivamente come comportarsi e non passivo esecutore di una azione impulsiva dovuta ad un vero e proprio **sequestro emozionale**. L’autoconsapevolezza è, dunque, il primo passo per diventare intelligenti dal punto di vista emotivo. Tuttavia, una cosa è riconoscere le nostre emozioni, un’altra sono gli sforzi che dobbiamo compiere per non agire sotto il loro impulso. La volontà di agire e la conoscenza di nuove strategie possono aiutarci a compiere il secondo passo.

Un’interessante classificazione (che, come ogni generalizzazione, va letta come una griglia che ci permette di avere le idee più chiare su un argomento) sulla tipologia delle persone in base al modo in cui percepiscono e gestiscono le loro emozioni ce la fornisce J.D Mayer<sup>1</sup>. Egli ritiene che sia possibile individuare almeno tre diverse categorie:

1. Gli **autoconsapevoli**: consapevoli del proprio stato d’animo nel momento stesso in cui si presenta. Hanno una chiara visione della loro vita emozionale e questo fa sì che altri tratti della loro personalità ne traggano beneficio: sono individui autonomi, sicuri dei propri limiti e delle proprie capacità, che godono di una buona salute psicologica e tendono a vedere la vita da una prospettiva positiva. Riescono, prima degli altri, a liberarsi da stati d’animo negativi.
2. I **sopraffatti**: si tratta di persone spesso sommerse dalle proprie emozioni e incapaci di gestirle. Sono raramente consapevoli dei propri sentimenti e questo fa sì che non riescano a vederli con

---

<sup>1</sup> L’autore ne parla in un manoscritto non pubblicato. Le stesse categorie sono però riprese e citate da D. Goleman nel suo testo *Intelligenza emotiva*.

distacco ma si perdano in essi. La sensazione che provano, spesso, è quella di impotenza e di impossibilità di avere il controllo di ciò che capita loro.

3. I **rassegnati**: sebbene abbiano spesso le idee chiare sui propri stati d'animo, tendono tuttavia ad accettarli senza modificarli. Non si attivano, non reagiscono, restano immersi in quelle emozioni anche quando questo provoca in loro disagio e sofferenza.

La lettura della classificazione potrebbe averci aiutato a riflettere rispetto alla nostra modalità di percepire e di gestire la nostra vita emozionale. E dovrebbe aver chiarito un aspetto importante, di cui si diceva: essere in contatto con le nostre emozioni è un passo necessario ma non sufficiente per saperle anche gestire. Prova ne sono le persone che vivono con rassegnazione ogni loro accadimento emotivo.

Prima di passare al passo successivo (come gestire le nostre emozioni?) ritengo sia importante soffermarsi su due aspetti di questa tema.

### **Che cos'è un'emozione e che ruolo ha nella nostra vita?**

In senso letterale emozione è moto dell'animo (dal latino moveo = muovere e con l'aggiunta del prefisso "e" diventa "muovere da"). Un vero e proprio impulso ad agire.

In senso più ampio può essere intesa come una esperienza che **produce sentimenti o affetti** ("mi sento felice"), presenta delle **modificazioni fisiologiche** in risposta a determinati stimoli (ad esempio un aumento del battito cardiaco, sudorazione, ecc.) è dotata di **correlati cognitivi** (come la valutazione degli stimoli che la producono) ed ha, infine, dei **risvolti sul piano del comportamento**.

Vi sono centinaia di emozioni con tutte le loro mescolanze, variazioni e sfumature. In effetti le parole di cui disponiamo sono insufficienti a significare ogni sottile variazione emotiva. I ricercatori continuano a discutere su quali possano essere considerate le emozioni primarie e se ne esistano di primarie. Alcuni teorici hanno proposto di dividere le emozioni in "famiglie emozionali fondamentali". Di seguito vi propongo uno di questi elenchi che vi potrà dare un'idea di quanto possa essere ricca la nostra vita emozionale e di quanto, spesso, ci manchino le parole per definirla (anche perché raramente gli adulti si occupano di educare il bambino all'ascolto di sé, del proprio mondo emotivo e della traduzione in parole di ogni emozione.)

Alcune famiglie di emozioni:

**Rabbia:** collera, furia, sdegno, risentimento, ira, esasperazione, indignazione, irritazione, acrimonia, animosità, fastidio, irritabilità, ostilità, odio e violenza patologici.

**Tristezza:** pena, dolore, mancanza di allegria, cupezza, malinconia, autocommiserazione, abbattimento, solitudine, disperazione, depressione.

**Paura:** ansia, timore, nervosismo, preoccupazione, apprensione, cautela, esitazione, tensione, spavento, terrore, fobia, panico.

**Gioia:** felicità, godimento, sollievo, contentezza, beatitudine, diletto, divertimento, fierezza, piacere sensuale, esaltazione, estasi, gratificazione, soddisfazione, euforia, capriccio, entusiasmo maniacale.

**Amore:** accettazione, benevolenza, fiducia, gentilezza, affinità, devozione, adorazione, infatuazione, agape.

**Disgusto:** disprezzo, sdegno aborrimiento, avversione, ripugnanza, schifo.

**Vergogna:** senso di colpa, imbarazzo, rammarico, rimorso, umiliazione, rimpianto, mortificazione, contrizione.

Ciascuna di queste famiglie ha un nucleo emozionale da cui derivano innumerevoli mutamenti. Le derivazioni più lontane sono gli *umori o stati d'animo* che si distinguono dalle emozioni vere e proprie per la loro durata (più lunghi) e la loro intensità (meno intensi). Mentre, per esempio, è relativamente raro rimanere per tutto il giorno in preda ad una collera furibonda, non lo è altrettanto essere di umore irritabile, dal quale possono scatenarsi brevi attacchi d'ira.

Altra cosa ancora è il *temperamento*: una sorta di propensione dell'animo ad evocare una certa emozione o umore. In questo senso si può dire che esistono persone tendenzialmente allegre, malinconiche, ecc.

Un'ultima annotazione sull'argomento riguarda i **disturbi** delle emozioni. Mi riferisco, ad esempio, all'ansia persistente, alla depressione clinica, alle fobie, ecc. Situazioni in cui ci si sente intrappolati in uno stato di alterazione costante della vita emotiva. In questo caso non siamo di fronte a disposizioni emozionali, ma a vere e proprie patologie.

### **Ma che ruolo hanno le emozioni nella nostra vita?**

Comincio con il dire che finora si è parlato di “gestione” dell'emozione e non di “soppressione” e questo non a caso. Le emozioni hanno da sempre un ruolo fondamentale nella nostra esistenza.

Dicevo che il significato primo di emozione è impulso che spinge all'azione, in altre parole piani di reazione di cui ci ha dotati l'evoluzione per gestire in tempo reale le emergenze della vita. In origine, cosa che si vede bene negli animali e nei bambini, ad emozione corrisponde una reazione. E' solo negli adulti “educati”<sup>2</sup> che emozione e azione si separano.

Nel nostro repertorio emozionale, ogni emozione ha un ruolo unico e chiaro, rivelato dalle sue caratteristiche biologiche distintive. Consideriamo per esempio la collera: il sangue ci affluisce alle mani e questo per prepararci all'attacco (per afferrare un'arma o sferrare un pugno all'avversario);

---

<sup>2</sup> “Educati” nel senso di capaci di gestire l'emozione perché consapevoli di sé e in possesso di strategie per farlo.

la frequenza cardiaca aumenta e una scarica di ormoni fra cui l'adrenalina, generano un impulso di energie abbastanza forte da permettere un'azione vigorosa.

Se un tempo la propensione alla collera e la corrispettiva reazione potevano essere un considerevole vantaggio, con l'avvento delle armi automatiche e a portata di tutti, una tale inclinazione può portare a situazioni disastrose. Un repertorio emozionale con tali caratteristiche era, dunque, indispensabile per la sopravvivenza agli albori della storia ma non è certo adatto oggi! Ma questo non significa che la collera (così come ogni altra emozione) oggi non abbia più ragione di esistere. Innanzitutto, come ogni emozione **accade**, quindi esiste aldilà della nostra volontà. L'emozione sorge prima che l'individuo ne sia conscio. E aggiungo, in sé non è né positiva, né negativa. Solo le azioni che ne conseguono possono essere giudicate con questi parametri.

Succede di sentirsi arrabbiati, spaventati, ansiosi, tristi ed ogni volta che ciò capita è il nostro corpo che ci sta dando un messaggio: “è successo o sta per succedere qualcosa per cui devi prepararti a reagire”. Il punto è: come è meglio reagire? Se sono arrivato al punto di sintonizzarmi con il mio mondo interno (ho capito il messaggio che mi è arrivato sotto forma di emozione) e mi sono posto questa domanda significa che non sono stato travolto da questo moto interiore e che non sono passato direttamente all'azione. Quindi ho buone probabilità di non aver danneggiato me stesso, gli altri, ciò che mi circonda e di aver avuto modo di dare una risposta adeguata all'evento.

Può essere una soluzione quella di non dare ascolto a questi moti interiori, non farsi turbare?

Immaginate se tutta la vostra vita fosse governata dalla razionalità pura. Pensate, per esempio, alle vostre decisioni quelle importanti ma anche quelle di tutti i giorni. La logica formale da sola non vi avrà guidato nella scelta di chi sposare, di che fidarvi e neppure nella scelta del vostro posto di lavoro. Ma anche la semplice scelta di cosa mangiare, di cosa indossare, non sarà mai stata basata esclusivamente su criteri logici. In tutti questi campi la ragione senza il sentimento è cieca!

Dunque, il ruolo fondamentale dell'emozione è quello di **guidarci nelle scelte della vita**. Essa, infatti, ci manda sotto forma di segnali intuitivi, sentimenti viscerali, dei veri e propri avvisi di allarme che, se ascoltati, ci permettono di abbandonare o proseguire una certa strada intrapresa con una maggiore sicurezza. Essere saggi a livello emotivo significa essere in sintonia con i propri sentimenti e sapersi muovere di conseguenza.

Ogni emozione ha, dunque, un suo valore ed un suo significato. Imparare il linguaggio delle emozioni ed essere in sintonia con esse è la chiave del benessere psicologico. Se riesco ad essere in contatto con ciò che mi succede dentro potrò avere delle chiavi di lettura per ciò che accade fuori e, soprattutto, avrò maggiore possibilità di agire in modo coerente ai miei bisogni, ai miei desideri.

Una volta abili nel leggere il nostro stato emotivo potremmo cominciare a lavorare sul come posso prendermene carico e gestirlo. Cominciamo con il dire che **non** si può controllare il **come** e il **quando** un'emozione ci "colpirà" (anche se ascoltando il nostro mondo interiore possiamo diventare sempre più abili a prevedere quale situazione, quale persona, quale contesto fanno scattare in noi una determinata emozione) ma possiamo imparare a gestirne la **durata** (oltre a leggerne il significato) In altre parole, se si comincia a fare un lavoro di introspezione si riesce ad un certo punto persino a prevedere come potremmo sentirci in un certa situazione, cominceremo ad avere la sensazione che non sia un caso che in determinati contesti o con determinate persone siamo ad esempio più propensi alla collera o alla tristezza, ecc. E questo ci permette di anticipare delle soluzioni che ci evitino di essere sequestrati da quella emozione in particolare e di non "ricadere" nel solito "schema comportamentale".

Essere capaci di leggere il nostro stato emotivo e di gestirlo non solo è una conquista rispetto al nostro benessere interiore, ma ci consente, inoltre, di migliorare la nostra capacità di relazionarci e di comprendere gli altri. In altre parole la nostra **capacità empatica**.

**L'empatia** e la capacità di entrare in sintonia emozionale con gli altri, di capire come un altro essere umano "si sente": di mettersi nei suoi panni.

Raramente le emozioni dell'individuo vengono verbalizzate; molto più spesso esse sono espresse attraverso segni. La chiave per comprendere i sentimenti altrui sta nella capacità di andare oltre le parole e di leggere i messaggi che viaggiano su canali di comunicazione non verbale: il tono della voce, i gesti, le espressioni del volto, ...

Gottman nel suo testo "Intelligenza emotiva per un figlio" ci ricorda che la strada per diventare un educatore/genitore migliore, come ogni cammino che porti ad una crescita personale e all'impadronirsi di una capacità nuova, comincia con un autoesame. Di seguito propongo quattro diversi stili educativi che l'autore stesso ci fornisce per riflettere sulla nostra modalità di porci di fronte ai bambini.

## **STILI EDUCATIVI**

## **1. EDUCATORE NONCURANTE**

Ignora i sentimenti del bambino perché teme che possano avere il sopravvento nella vita della persona. Chiude la porta di fronte ai sentimenti negativi.

Difficilmente accetta che si parli di paura o tristezza. L'idea è che il bambino non debba essere triste, se lo è c'è qualcosa che non va in lui o nei suoi genitori. Comportamento: disconferma, ignora l'emozione del bambino. (ex "Non c'è niente di cui aver paura" )

## **2. EDUCATORE CENSORE**

Disapprova le emozioni del bambino. E' più critico e poco empatico.

Punisce il bambino per le emozioni negative. I bambini potrebbero essere convinti di avere qualcosa di sbagliato dentro, spesso crescono con bassa autostima e poca intelligenza emotiva.

## **3. EDUCATORE LASSISTA**

Accetta tutte le emozioni del bambino ma non è in grado di gestirle. E' permissivo. Non pone limiti. Non dà al bambino strumenti per gestire diversamente le emozioni.

## **4. EDUCATORE ALLENATORE EMOTIVO**

E' consapevole delle proprie emozioni e di quelle altrui. Conosce il valore di ogni emozione. Non teme di parlare di emozioni, anche delle proprie. Sa porre limiti al comportamento sbagliato soprattutto se dannoso per il bambino o per gli altri.

Insegna al bambino a prendere consapevolezza dei propri sentimenti e gli fornisce strategie per regolarli.

# **LE CINQUE FASI CHIAVE DELL'ALLENAMENTO**

## **EMOTIVO**

(Gottman – 1997)

### **1. ESSERE CONSAPEVOLI DELLE EMOZIONI DEL BAMBINO**

Per far questo dobbiamo aver raggiunto l'autoconsapevolezza e dobbiamo saper non solo ascoltare ma anche saper cogliere i messaggi inviati attraverso i canali della comunicazione non verbale.

Di fronte ad una azione non corretta è bene fare attenzione a non far commenti sul carattere del bambino (ex: sei un bambino cattivo) ma su quella azione in particolare (questa azione non è una bella azione).

Se siamo particolarmente arrabbiati piuttosto che perdere il controllo (utilizzando parole che possono ferire entrambi) è bene far interrompere l'azione verbalizzando il proprio stato interiore ("in questo momento sono molto arrabbiata") ed eventualmente rimandare a più tardi il discorso sulle motivazioni per le quali quella particolare azione aveva creato tanta tensione.

### **2. RICONOSCERE NELL'EMOZIONE UN'OPPORTUNITA' DI INTIMITA' E DI INSEGNAMENTO**

Ogni momento in cui il bambino esprime una emozione anche in modo non adeguato può essere una preziosa occasione per dar voce a quel particolare stato d'animo, per aiutarlo a dare un nome a quelle sensazioni interiori e trovare strade alternative per esprimerle.

### **3. ASCOLTARE CON EMPATIA E CONVALIDARE I SENTIMENTI DEL BAMBINO**

Quando abbiamo di fronte un bambino dobbiamo esserci in senso pieno:

1. con gli **occhi** per cogliere i segnali che manda attraverso il corpo

2. usando l'**immaginazione** per poter vedere la situazione dal suo punto di vista
3. con le **parole** per dar voce al suo mondo interiore e aiutarlo a riflettere sulle motivazioni e sulle strategie di reazione
4. con il cuore per “sentire” ciò che il bambino “sente”

#### **4. AIUTARE IL BAMBINO A TROVARE LE PAROLE PER LE EMOZIONI CHE PROVA**

Se le emozioni rimangono indefinite fanno più paura, sono meno controllabili, il bambino stesso se ne sente schiavo. Anche al bambino spaventano le sue reazioni soprattutto se sono esagerate!

#### **5. PORRE DEI LIMITI MENTRE SI AIUTA IL BAMBINO A RISOLVERE IL PROBLEMA**

Fasi diverse:

1. **Porre dei limiti** è necessario (ad esempio se il bambino sta picchiando un compagno perché è arrabbiato, la prima cosa da fare è fermarlo ed impedire che faccia male all'altro o a se stesso. Nel frattempo è bene sottolineare al bambino che sta compiendo un'azione sbagliata e che il problema non è in quello che prova -la rabbia è un sentimento e come tale nasce involontariamente in noi- ma come sta reagendo. Evitare, il più possibile frasi del tipo: sei sempre tu, non sai mai tenere le mani a posto,... Queste frasi non fanno che dare la sensazione al bambino che non c'è speranza per lui, che così è e così sarà sempre. Rischio: profezia che si autoavvera. Il picchiare è un altro di quei comportamenti adottato dagli adulti che rischiano di essere più pericolosi dell'episodio in sé. Pensiamo all'assurdità di reagire in modo così primitivo nel tentativo di spiegare al bambino che quel suo modo di reagire è da incivili!!!
2. **Identificare gli obiettivi:** diminuita la tensione, si potrà aiutare il bambino a chiarirsi le idee su quale era il problema.
3. **Pensare a possibili soluzioni:** farle dire al bambino. (con i più piccoli si possono usare il gioco del far finta, i pupazzi, le marionette.)

4. **Valutare le soluzioni proposte sulla base dei valori** (familiari, del nido, della scuola...)
5. **Aiutare il bambino a scegliere una soluzione**

## **QUANDO L'ALLENAMENTO EMOTIVO E' INOPPORTUNO**

### **1. QUANDO SI HA POCO TEMPO**

Se si è di fretta è consigliabile rimandare (dicendolo al bambino) ad un momento in cui si potrà fermarsi con calma a parlare dell'accaduto.

### **2. QUANDO SONO PRESENTI ALTRE PERSONE**

Perché si crea imbarazzo nel bambino e potremmo essere noi stessi poco sinceri (recitare una parte). In situazioni gruppali si può ugualmente fermarsi a riflettere tutti insieme usando però l'episodio come un'occasione per parlare in generale di quell'emozione. (no dito puntato sui bambini coinvolti)

### **3. QUANDO SI E' TROPPO ARRABBIATI O TROPPO STANCHI PERCHE' L'ALLENAMENTO SIA PRODUTTIVO**

Si potrebbe avere poca pazienza e disponibilità all'ascolto. Difficilmente si riuscirebbe a mettersi nei panni del bambino. Si avrebbe poca capacità di pensare con chiarezza e di comunicare con efficacia.

#### 4. **QUANDO BISOGNA AFFRONTARE COMPORTAMENTI GRAVI**

E' bene in quel caso affrontare il discorso una volta stemperate le emozioni e aiutando il bambino a rivedere l'episodio cogliendone gli aspetti di gravità.

#### 5. **QUANDO IL BAMBINO SIMULA UN'EMOZIONE PER MANIPOLARCI**

Ci si accorge abbastanza facilmente quando il bambino simula un'emozione per ottenere qualcosa. Spesso i gesti sono plateali (pianto drammatizzato) e si placano nel momento stesso in cui viene svelata la bugia. In questi casi è bene dire al bambino che ci si è accorti del "trucco" e si aiuterà il bambino ad usare le parole per comunicare il suo bisogno.

#### **Esempio: Genitori allenatori emotivi**

**Diane:** Mettiti la giacca, Joshua. E' ora di andare.

**Joshua:** No! Non voglio andare all'asilo.

**Diane:** Non ci vuoi andare? Perché?

**Joshua:** Perché voglio stare a casa con te.

**Diane:** Davvero?

**Joshua:** Sì. Voglio stare a casa.

**Diane:** Caspita! Penso di capire come ti senti. Ci sono certe mattine che vorrei anch'io rimanere con te, accoccolati in poltrona a guardare i libri insieme, invece di uscire di casa. Ma, sai una cosa? Ho dato la parola a quelli del mio ufficio che sarei stata lì alle nove. E non posso mancare alla parola.

**Joshua:** (mettendosi a piangere). Ma perché no? Non è giusto. Io non ci voglio andare.

**Diane:** Vieni qui Josh. (Lo prende in braccio). Mi spiace, amore, ma non possiamo rimanere a casa. Scommetto che è questo che ti fa arrabbiare, vero?

**Joshua:** (annuendo) Sì.

**Diane:** E sei anche un po' triste, eh?

**Joshua:** Sì.

**Diane:** Anch'io sono un po' triste (Lo lascia piangere per un po', continuando a tenerlo stretto e lasciando che sfoghi le lacrime). Senti che cosa facciamo. Pensiamo a domani, quando non dovremo andare al lavoro e all'asilo. Domani potremo trascorrere tutta la giornata insieme. Perché non pensi a qualcosa di speciale che ti piacerebbe fare domani?

**Joshua:** Possiamo mangiare le frittelle e guardare i cartoni?

**Diane:** Certo! Sarebbe una grande idea. Nient'altro?

**Joshua:** Posso portare anche il carrettino al parco?

**Diane:** Perché no?

**Joshua:** E può venire anche Kyle?

**Diane:** Forse. Però dobbiamo chiederlo alla sua mamma. Ma adesso è ora di andare, d'accordo?

**Joshua:** Vabbè.

Tratto da "Intelligenza emotiva per un figlio" di John Gottman

Il figlio di cinque anni di una coppia coinvolta nei nostri gruppi di studio si arrabbiò quando venne a sapere che la sera del giorno dopo i genitori lo avrebbero lasciato da solo con una baby sitter per uscire a celebrare il loro anniversario. Dopo aver parlato a lungo con Shawn dei suoi sentimenti, i genitori non riuscirono a trovare una soluzione. Il bambino continuava a dire che si sarebbe sentito bene solo se avrebbero portato fuori anche lui. Alla fine la coppia smise di parlare e lo lasciò solo a piagnucolare nella sua stanza. Il bimbo continuò a piangere per trenta minuti con i

genitori che ogni tanto si affacciavano sulla porta per controllare. A un certo punto il padre vide Shawn che tranquillamente costruiva una torre con i suoi giochi pur continuando a frignare con un tono che suonava convincente. «Si accorse che lo guardavo e aumentò il tono del pianto», riferì il padre. «Poi, quando credette di essere di nuovo solo, lo vidi sorridere, consapevole del trucco che stava attuando».

Shawn aveva sperato con il pianto di far cambiare idea ai genitori. Questo non significa che non fosse più arrabbiato all'idea di dover restare a casa solo con la baby-sitter. Ma per i genitori cercare di impegnarsi in un ascolto empatico e nell'Allenamento emotivo mentre il figlio stava tentando di manipolarli con le sue emozioni sarebbe stato infruttuoso. Dovevano invece far capire chiaramente al bambino che con il suo pianto non avrebbe potuto ottenere nulla da loro. E così fece suo padre. Si rivolse al figlio gentilmente, ma con fermezza: «So che sei arrabbiato, ma piangendo non farai cambiare idea a me e alla mamma. Noi andremo fuori a cena e tu resterai a casa con la baby-sitter».

A quel punto il bambino capì finalmente che la situazione non era modificabile e smise di frignare. Dopo un po' di tempo, il padre chiese a Shawn se desiderava pensare a qualche modo per rendere più piacevole la serata con la baby-sitter, come ad esempio immaginare dei giochi o preparare qualcosa da mangiare e il bimbo acconsentì.

Tratto da "Intelligenza emotiva per un figlio" di John Gottman

Quando mia figlia Moria aveva tre anni, avevamo un ospite in casa, che si fermò per diversi giorni. Una sera, dopo cena, ho trovato Moriah da sola, in piedi, nel soggiorno, con un pennarello rosso in mano. Davanti a lei, nella fiancata del nostro nuovo divano, color pesca, c'era un orrendo scarabocchio rosso.

«Cos'è successo qui?» le chiesi, chiaramente irritato.

Moriah mi guardò con occhi spalancati, stringendo ancora in mano il pennarello. «Non ne ho idea» farfugliò.

Bene pensai. E così dobbiamo affrontare due problemi: il vandalismo e le menzogne. Nello stesso tempo sapevo che Moriah nelle ultime ventiquattr'ore era stata scontenta. Immaginavo che era stanca del fatto che le sue abitudini giornaliere fossero alterate dalla presenza dell'ospite. Intuii che si sentiva gelosa perché io e mia moglie avevamo passato tanto tempo a parlare con lui, invece che a giocare con lei. Questo poteva spiegare perché avesse agito in quel modo con il pennarello, tenendo un comportamento che lei sapeva essere sbagliato. E la menzogna era facile da capire: Moriah stava cercando di evitare la mia collera.

Sapevo che avrei potuto rispondere in maniera empatica, dicendo qualcosa come: «Moriah, hai scarabocchiato il divano perché eri arrabbiata?». Poi avrei potuto aggiungere: «Capisco che tu ti senta in collera, ma scarabocchiare il divano non va bene».

Ma una simile reazione non avrebbe toccato la questione morale, assai più importante, che si era presentata e cioè la sua menzogna. Perciò decisi di rimandare il colloquio sulla sua irritazione e sulla sua gelosia. Quella sera avremmo parlato dell'importanza di dire la verità. Le ho detto che ero in collera per i segni sul divano, ma che lo ero ancor di più perché lei mi aveva detto una bugia in proposito.

Alla fine, dopo aver cancellato le macchie dal divano, Moriah, la mamma e io parlammo delle emozioni che avevano determinato l'episodio. Mia moglie ed io ascoltammo e cercammo di capire la rabbia, la solitudine e la frustrazione di Moriah. Parlammo con nostra figlia degli altri possibili modi nei quali avrebbe potuto esprimere le sue emozioni, come ad esempio comunicarle a noi e chiedere la nostra attenzione.

Tratto da "Intelligenza emotiva per un figlio" di John Gottman