

Lo sviluppo e l'attuazione di programmi di Life skills

Il Progetto *Skills for life* dell'OMS (1994) si propone di migliorare il benessere e la salute psico-sociale dei bambini e degli adolescenti tramite l'apprendimento di abilità utili per la gestione dell'emotività e delle relazioni sociali.

A livello internazionale, a partire dagli anni Ottanta furono realizzati dei progetti Life skills finalizzati soprattutto alla prevenzione di problemi sanitari, quali ad esempio l'uso di sostanze, le gravidanze premature, la lotta ai comportamenti violenti, la prevenzione dell'AIDS, la promozione della fiducia in se stessi e dell'autostima.

I programmi di prevenzione in relazione ai diversi temi sanitari, basati sul controllo e la dissuasione o puramente centrati sugli aspetti informativi, hanno dimostrato la loro inefficacia; per tale motivo si sono cominciate a diffondere iniziative con un respiro più ampio, finalizzate a stimolare i giovani ad assumere in prima persona la responsabilità per la propria salute e a potenziare le loro competenze psico-sociali. L'efficacia dell'insegnamento delle Life skills all'interno di programmi così diversi dimostra come questi rappresentino un presupposto indispensabile e di valore generale all'interno della promozione della salute, indipendentemente dall'obiettivo specifico che si vuole raggiungere.

Il forte consenso e i risultati di tali progetti in diverse nazioni fecero sì che la Divisione di Salute Mentale dell'OMS mettesse a punto delle linee guida per lo sviluppo e la promozione di tali progetti in tutto il mondo, adattandoli alle culture di appartenenza. Il documento dell'OMS si compone di tre parti: la prima è una introduzione alle Life skills e al loro ruolo nella promozione della salute e del benessere, la seconda sviluppa delle linee guida per realizzare programmi di Life skills education, la terza descrive un training rivolto a formatori per lo sviluppo e l'apprendimento delle Life skills.

Definizione delle Life skills

Riportiamo alcuni stralci del Progetto dell'OMS: «Con il termine *Skills for life* si intendono tutte quelle skills (abilità, competenze) che è necessario apprendere per mettersi in relazione con gli altri e per affrontare i problemi, le pressioni

e gli stress della vita quotidiana. La mancanza di tali skills socio-emotive può causare, in particolare nei giovani, l'instaurarsi di comportamenti negativi e a rischio in risposta agli stress: tentativi di suicidio, tossicodipendenza, fumo di sigaretta, alcolismo, ecc. Per insegnare ai giovani le *Skills for life* è necessario introdurre specifici programmi nelle scuole o in altri luoghi deputati all'apprendimento.» (Bollettino OMS «Skills for life», n. 1, 1992).

Le Life skills possono essere innumerevoli e la loro natura può variare a seconda del contesto socio-culturale in cui vengono considerate, tuttavia l'OMS ha definito un nucleo fondamentale di skills che deve rappresentare il fulcro di ogni programma di prevenzione, mirato alla promozione del benessere dei bambini e degli adolescenti, indipendentemente dal contesto.

Presentiamo le definizioni di ogni skill, riprendendole dal documento dell'OMS:

- *Decision making (capacità di prendere decisioni)*: competenza che aiuta ad affrontare in modo costruttivo le decisioni nelle diverse situazioni e contesti di vita. La capacità di elaborare in modo attivo il processo decisionale può avere implicazioni positive sulla salute attraverso una valutazione delle diverse opzioni e delle conseguenze che esse implicano.
- *Problem solving (capacità di risolvere i problemi)*: competenza che permette di affrontare in modo costruttivo i diversi problemi, i quali, se lasciati irrisolti, possono causare stress mentale e tensioni fisiche.
- *Creatività*: contribuisce sia al decision making che al problem solving, permettendo di esplorare le alternative possibili e le conseguenze delle diverse opzioni. La creatività inoltre può aiutare ad affrontare in modo versatile tutte le situazioni della vita quotidiana.
- *Senso critico*: abilità nell'analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo, valutandone vantaggi e svantaggi, al fine di arrivare a una decisione più consapevole. Il senso critico può contribuire alla promozione della salute permettendoci di riconoscere e valutare i diversi fattori che influenzano gli atteggiamenti e il comportamento, quali ad esempio le pressioni dei coetanei e l'influenza dei mass media.
- *Comunicazione efficace*: consiste nel sapersi esprimere, sia verbalmente che non verbalmente, in modo efficace e congruo alla propria cultura e in ogni situazione particolare. Significa esprimere opinioni e desideri, ma anche bisogni e sentimenti; essere in grado di ascoltare in modo accurato, comprendendo l'altro. Significa inoltre essere capaci, in caso di necessità, di chiedere aiuto.
- *Skills per le relazioni interpersonali*: capacità di interagire e relazionarsi con gli altri in modo positivo. Questo vuol dire saper creare e mantenere relazioni significative, fondamentali per il benessere psico-sociale, sia in ambito amicale che familiare. Può inoltre significare essere in grado di interrompere le relazioni in modo costruttivo.
- *Autocoscienza*: conoscenza di sé, del proprio carattere, dei propri punti forti e deboli, dei propri desideri e bisogni. Aumentare l'autoconsapevolezza può aiutare a comprendere quando si è stressati o sotto tensione. Rappresenta un prerequisito indispensabile per una comunicazione efficace, per relazioni interpersonali positive e per la comprensione empatica degli altri.

- *Empatia*: capacità di comprendere gli altri, di «mettersi nei loro panni», anche in situazioni che non ci sono familiari. L'empatia permette di migliorare le relazioni sociali, soprattutto nei confronti di diversità etniche e culturali; facilita l'accettazione e la comprensione verso persone che hanno bisogno di aiuto e di assistenza, quali per esempio malati di AIDS o pazienti psichiatrici.
- *Gestione delle emozioni*: significa riconoscere le emozioni in sé e negli altri, essere consapevoli di come le emozioni influenzano il comportamento e riuscire a gestirle in modo appropriato. Emozioni intense, come la rabbia e il dolore, se non riconosciute e gestite, possono avere effetti negativi sulla salute.
- *Gestione dello stress*: consiste nel riconoscere le cause di tensione e di stress della vita quotidiana e nel controllarle, sia tramite cambiamenti nell'ambiente o nello stile di vita, sia tramite la capacità di rilassarsi, in modo che gli stress inevitabili non diano luogo a problemi di salute.

Tali abilità possono essere insegnate ai giovani attraverso l'apprendimento e la pratica, adattandole al contesto socio-culturale di appartenenza. I Programmi Life skills sono stati sperimentati positivamente in numerosi contesti e si sono dimostrati efficaci nel campo della prevenzione primaria: aiutando i bambini e gli adolescenti ad acquisire queste capacità li si attrezza a far fronte alle sfide della vita quotidiana e li si aiuta, partendo da queste abilità di base, a gestire il proprio benessere. Solo dopo aver insegnato queste competenze si potranno sviluppare programmi specifici con particolari obiettivi, ad esempio la prevenzione delle gravidanze indesiderate, dell'uso di sostanze, dell'AIDS, ecc. Infatti appare sempre più evidente come, in diverse parti del mondo, i giovani non siano più sufficientemente equipaggiati delle skills necessarie per affrontare le crescenti richieste e gli stress che incontrano nel loro percorso di crescita. Sembra che i meccanismi tradizionali attraverso cui si apprendevano tali competenze non funzionino più adeguatamente di fronte alla complessità creata dai profondi cambiamenti sociali e culturali degli ultimi decenni, quali la crescente influenza dei mass media e le situazioni di diversità etnica e religiosa. Il progetto Life skills education può rispondere all'esigenza sempre più diffusa in diversi contesti sociali e culturali di reperire strumenti e modalità educative che possano aiutare i giovani a far fronte a questa complessità, prevenendo così quei fenomeni di malessere e di difficoltà relazionali più significativi e diffusi rispetto al passato.

Le Life skills possono tradurre i fattori cognitivi (le conoscenze) e le attitudini e i valori (ciò che pensiamo, sentiamo e crediamo) in capacità e azioni concrete.

L'acquisizione di Life skills non rappresenta però certamente una panacea; infatti numerosi e complessi sono i fattori, oltre alle abilità e alle competenze personali, che influenzano la motivazione e l'abilità a comportarsi in modo sano e positivo, quali i fattori ambientali, culturali e familiari.

9. GESTIONE DELLE EMOZIONI

SCHEDA TEORICA

La parola emozione deriva dal latino *movere* (muovere) con l'aggiunta del prefisso *e-* (movimento da) per indicare che in ogni emozione è implicita una tendenza ad agire. Le emozioni, infatti, comportano un discostarsi fisiologico dall'omeostasi, il normale livello di attività dell'organismo, producendo un «movimento» interno. Questo stato di alterazione consente di orientare l'attenzione verso uno specifico stimolo e di prepararsi all'azione. Sono funzionali all'adattamento e alla sopravvivenza (es., se vedo un leone la paura mi fa scappare, o il dolore mi fa trattenere dal mettere la mano sul fuoco). Possiamo, quindi, definire l'emozione come «un sistema complesso di interazione tra l'organismo e l'ambiente».

Emozione e sentimento sono due concetti molto simili e vengono spesso usati indifferente-mente (così come faremo noi nel testo). Per precisione, riportiamo di seguito le due definizioni (Galimberti, 1994).

Emozione. Reazione affettiva intensa con insorgenza acuta e di breve durata determinata da uno stimolo ambientale. La sua comparsa provoca una modificazione a livello somatico, vegetativo e psichico.

Sentimento. Risonanza affettiva meno intensa della passione e più duratura dell'emozione, con cui il soggetto vive i propri stati soggettivi e gli aspetti del mondo esterno.

La percezione di un'emozione ci viene innanzitutto segnalata dal manifestarsi di modificazioni corporee che si verificano in presenza di uno stimolo, interno o esterno (ad esempio, si possono provare emozioni anche in assenza di stimoli esterni, durante un ricordo o facendo un'anticipazione di un evento). È l'emozione stessa che ci comunica il significato particolare di tale stimolo. Le emozioni sono, pertanto, un sistema di segnalazione e di significazione al tempo stesso. Se pensiamo ad esempio alla paura, sappiamo che avere paura significa essere in una situazione di pericolo, ma il significato di essere in pericolo ha come senso più immediato e concreto quello della paura stessa. Possiamo concludere che già la percezione di un'emozione include una prima significazione e definizione dell'ambiente nel suo rapporto con l'organismo. A questi fenomeni interni al soggetto va aggiunto un altro elemento caratterizzante le emozioni: le alterazioni fisiologiche attivate producono, a livello di espressività corporea, dei segnali specifici, indicativi del loro essere in atto e che hanno la valenza di una comunicazione verso l'esterno. Si può, perciò, parlare di struttura psicologica complessa e articolata che media il rapporto tra situazione e risposta, superando la definizione prevalentemente biologica, caratteristica dei primi studi sulle emozioni.

In base a quanto detto finora, possiamo definire più precisamente l'emozione come un costrutto psicologico complesso, che comprende diverse componenti:

- *l'attivazione fisiologica* (arousal) dei sistemi nervoso autonomo, endocrino e immunitario, la quale produce delle reazioni fisiologiche tipiche, ma non specifiche. Questa attivazione ha la funzione di regolare il sistema e mantenerlo pronto a reagire;
- *l'esperienza affettiva soggettiva* di eccitazione o di piacere-dispiacere (vissuto dell'individuo);
- *i processi cognitivi*, finalizzati alla valutazione della situazione-stimolo;
- *la predisposizione all'azione*, cioè la componente motivazionale;
- *le risposte espressivo-motorie* verbali e non verbali.

Su queste componenti se ne inserisce un'altra, che è quella della regolazione sociale e culturale dell'espressione delle emozioni.

L'aver distinto le diverse componenti non deve fare perdere di vista il fatto che l'emozione è data dalla presenza contemporanea di ognuna di esse: nel momento in cui si prova un'emozione tutte le componenti sono presenti, anche quando non sono consapevoli.

È fondamentale tenere presente che l'emozione è sempre intenzionale, cioè è sempre rivolta a un oggetto. Essa infatti è il segnale di una interazione in atto tra l'organismo e uno stimolo esterno. L'oggetto può anche non essere conscio, ma esiste sempre. Ad esempio si ha sempre paura di qualche cosa, anche se questo qualcosa non è chiaramente definito.

Vediamo ora di esaminare più nello specifico alcuni aspetti caratterizzanti le emozioni.

L'attivazione fisiologica

Abbiamo detto che la presenza di uno stato emotivo è innanzitutto segnalata dall'attivazione del sistema nervoso autonomo (aumento del battito cardiaco, sudorazione, rossore al viso, tremore, ecc.). Questo sistema produce delle reazioni diffuse nell'organismo. L'assenza di specificità di risposta fa sì che non sempre sia possibile associare una specifica alterazione fisiologica a una specifica emozione. Tuttavia la rapidità e la generalità di tali attivazioni permette di mantenere uno stato di vigilanza, attenzione e reattività verso lo stimolo molto elevato, e di aumentare la rapidità nella raccolta e nell'elaborazione delle informazioni, consentendo all'organismo di reagire in modo tempestivo. Queste attivazioni fisiologiche hanno origine a partire dalle zone cerebrali più arcaiche. Tuttavia, nell'essere umano esiste una complessa interazione tra i sistemi che regolano queste aree e i sistemi deputati al controllo degli aspetti coscienti più evoluti. Questo significa che l'emozione può essere considerata un sistema di mediazione tra stimolo, attivazione fisiologica istintiva e comportamento conseguente. Tale sistema non è rigido ma flessibile e genera una grande varietà e complessità di risposte. Anche a livello del sistema nervoso centrale esistono due vie che collegano le parti del cervello deputate all'elaborazione delle emozioni: una più diretta, per le emozioni più primitive e potenti e una più complessa, in cui interviene l'elaborazione cognitiva.

Gli aspetti cognitivi

Abbiamo visto che l'emozione è un segnale che rappresenta sempre anche una definizione di un rapporto, quello tra l'organismo e l'ambiente circostante. Questo, tuttavia, non è che un primo livello di strutturazione cognitiva. Infatti, nell'essere umano questa definizione istintiva non sempre produce immediatamente un comportamento, ma subisce ulteriori processi di elaborazione, che consentono un'analisi più specifica di tutte le componenti in atto: di sé, dello stimolo scatenante, dell'emozione stessa (cioè del rapporto tra sé e lo stimolo). Questa possibilità di analisi è determinata dalla presenza di diversi livelli di autoconsapevolezza, i quali determinano i possibili livelli di elaborazione dell'attivazione fisiologica di base, dello stimolo

che l'ha prodotta e di sé in relazione alla situazione stessa. L'elaborazione cognitiva fa sì che l'individuo non risponda unicamente a stimoli standard secondo una modalità predefinita. Essa interviene con una serie di operazioni volte a definire la natura e l'intensità degli stimoli emotivi, operando una prima selezione dei vari aspetti della situazione, richiamando alla memoria esperienze emotive precedenti e attribuendo un significato alle circostanze che provocano le emozioni. Questo processo di valutazione soggettivo è condizionato dagli obiettivi, dalle motivazioni, dalle aspettative individuali e dal concetto di sé dell'individuo. Ad esempio, mentre per una persona una data situazione può essere ansiogena, per un'altra può essere un problema stimolante, un semplice contrattempo o addirittura una fortunata combinazione.

La compresenza, all'interno del sistema delle emozioni, di aspetti sia fisiologici che cognitivi ha portato allo sviluppo di teorie che hanno contrapposto aspetti innati e aspetti di apprendimento. Darwin (1982) è stato il primo ad affermare che le emozioni sono innate, anche se possono, almeno in parte, essere modificate dall'apprendimento e dall'imitazione. Ekman e Davidson (1994) hanno elaborato, come mediazione fra queste due posizioni, una teoria neuroculturale: esistono dei programmi neurofisiologici innati che governano l'espressione e l'esperienza delle emozioni; le reazioni ad esse sarebbero invece apprese e regolate dalla cultura di appartenenza. Questo permette all'individuo di manipolare, oltre che esprimere, le emozioni.

È pertanto importante che entrambe le componenti vengano considerate nell'analisi di ogni esperienza emotiva. Un'attivazione fisiologica privata dell'elaborazione cognitiva porta a uno stato di eccitazione senza oggetto, che ostacola il comportamento adattivo e finalizzato; mentre un'eccessivo controllo o addirittura una soppressione dello stato di attivazione fisiologica da parte degli aspetti cognitivi, impedisce un'accurata valutazione del significato che ha per sé una determinata situazione. Anche in questo caso il comportamento non può essere adattivo, in quanto privato di elementi di valutazione dello stimolo importanti. Al contrario, se esiste un'integrazione dei due fattori, allora è possibile una completa valutazione, che costituisce la base per un comportamento adeguato.

Il mondo emotivo dell'essere umano è estremamente ricco. Tuttavia, in base a ricerche interculturali, Ekman (1994) è arrivato a distinguere sei emozioni primarie. In esse, infatti, esistono dei programmi neurofisiologici di espressione facciale spontanea, che sono comuni a tutte le culture, e che possono pertanto considerarsi innati. Queste emozioni sono:

- felicità
- paura
- rabbia
- tristezza
- sorpresa
- disgusto.

Se consideriamo queste emozioni come definizioni dell'interazione dell'organismo con l'ambiente, possiamo indicare, in via approssimativa, il significato di relazione che esse sottendono. Così la felicità può essere un indicatore di vicinanza dello stimolo rispetto a sé; la paura di minaccia, la rabbia di ferita, la tristezza di assenza, la sorpresa di novità e il disgusto

di differenza. Queste definizioni primarie e implicite della relazione con l'altro si possono poi declinare e articolare secondo diverse sfumature, grazie all'intervento di più complesse elaborazioni cognitive, dando origine a fenomeni emotivi diversi.

La gestione delle emozioni

Da sempre, almeno nella nostra cultura, le emozioni sono state contrapposte alla ragione. Esse infatti sono state viste come una perturbazione da reprimere e da governare, cioè come una minaccia per gli aspetti cognitivi. Le emozioni, in quest'ottica, determinano una compromissione delle capacità di significazione: in caso di stress elevato si perdono gli strumenti cognitivi o linguistici per interpretare, esprimere e razionalizzare i propri stati interni. Si produce quindi un deficit della componente cognitiva. Questo può portare a una valutazione affrettata dell'evento, allestendo soluzioni veloci, che se in alcuni casi appaiono come le uniche possibili, si possono poi dimostrare inadeguate.

Le emozioni sono state soggette a controllo, regolazione e inibizione, a favore delle componenti più razionali. Si è creata quindi una contrapposizione tra aspetti di attivazione fisiologica, considerati più «bassi», e aspetti cognitivi, considerati più «alti», come se questi ultimi fossero ritenuti i soli adeguati a una corretta conoscenza e valutazione della realtà. Sopprimere le informazioni che provengono dalle emozioni significherebbe scotomizzare aspetti preziosi per la sopravvivenza stessa dell'individuo e della specie. Infatti, le emozioni non appaiono utili solo per le situazioni di emergenza o di pericolo per la propria incolumità. La percezione e la definizione dell'ambiente, e quindi della sua posizione rispetto a sé, non si limitano alla considerazione degli aspetti oggettivi, ma si estendono anche agli aspetti relazionali e astratti. D'altra parte è anche vero che un eccesso di eccitazione, privato degli aspetti di valutazione della situazione, cioè degli aspetti cognitivi, appare ugualmente disadattivo.

Sembra pertanto importante fare una distinzione tra inibizione/controllo delle emozioni e regolazione/gestione. Quest'ultima modalità può essere vista come una mediazione il più possibile consapevole tra gli aspetti interni di attivazione e gli aspetti di analisi della situazione stimolante in relazione a sé. Infatti, se l'emozione si produce, è presente un segnale e una definizione interna che non può essere repressa, ma che deve essere esplorata, al fine di capire quali sono gli aspetti validi e quelli meno validi da tenere in considerazione per l'organizzazione del comportamento. Se, ad esempio, si manifesta una reazione come la rabbia, non ha alcuna utilità inibirli o reprimerla, se non come azione temporanea di tipo contenitivo. Più utile, invece, potrebbe risultare l'esplorazione e la comprensione degli aspetti della relazione che producono tale reazione. Solo a partire da tale analisi è possibile una maggiore consapevolezza che permette la modulazione dell'emozione stessa.

In conclusione possiamo dire che ragione ed emozioni sono due sistemi di conoscenza diversi e strettamente interdipendenti: i processi cognitivi influenzano la manifestazione e l'elaborazione delle esperienze emotive, queste completano le conoscenze cognitive. L'incontro tra affetti e ragione è centrale per un buon funzionamento della personalità. L'individuo «sano», ben integrato, è quello che riesce a integrare l'attività di un sistema con l'attività dell'altro.

Gli aspetti comunicativi

L'aspetto di comunicazione è un'altra componente fondamentale delle emozioni. Le alterazioni corporee costituiscono per gli altri delle comunicazioni dirette della presenza di uno stato emotivo. Se le emozioni hanno un carattere di comunicazione, allora significa che le espressioni emotive sono orientate a mantenere o a modificare una certa situazione. Il ruolo comunicativo delle emozioni ha un valore di sopravvivenza sia per l'individuo che per la specie. Infatti, la comunicazione immediata e irreflessa, poco controllabile volontariamente, delle emozioni primarie, permette un'altrettanto immediata risposta da parte dell'altro o del gruppo.

Se pensiamo al significato relazionale delle emozioni che è stato indicato prima, forse è possibile individuare gli obiettivi di tali comunicazioni. La manifestazione di felicità può avere il senso di un mantenimento della vicinanza, la paura di una difesa dalla minaccia, la rabbia di un attacco contro le ferite, la tristezza di un recupero della vicinanza, la sorpresa di una attrazione dell'attenzione, il disgusto di una segnalazione di differenza.

L'espressione delle emozioni è un processo di comunicazione, non solo intenzionale e volontario, che è in grado di influenzare la relazione tra soggetto e ambiente attivando, tramite segnali, una risposta sociale. Esse possono essere manifestate attraverso il linguaggio verbale, gli indicatori vocali e paralinguistici, la postura, i gesti e altri movimenti del corpo. Il volto rappresenta l'area più importante sul piano espressivo e comunicativo, costituisce il canale privilegiato per l'espressione delle emozioni, ma è anche l'area che può essere maggiormente controllata. Inoltre, fornisce elementi fondamentali per il riconoscimento della specificità dell'emozione, mentre i gesti, gli altri movimenti del corpo e la postura non danno sufficienti elementi per l'individuazione delle emozioni stesse, ma per il riconoscimento della loro intensità.