



VercelliOggi.it

Network ©



Il primo quotidiano online della provincia di Vercelli

 [Vai alla Homepage](#)

Friday 24 April 2026



[Il Sondaggio](#)



Provincia di Vercelli



Regione Piemonte

Vercelli Città

Vercellese

Bassa Vercellese

Biellese e Oropa

Ivrea e Canavese

Santhiatese e Cavaglià

Saluggia e Livorno

Trinese

Lungo Sesia Est e Novarese

Lungosesia Ovest e Baraggia

Cigliano e Borgo d'Ale

Valsesia e Valsessera

Borgomanero e dintorni

Crescentinese

Palestro e Alta Lomellina

Casale e Monferrato casalese

CasaleOggi

BiellaOggi

CuneoOggi

PiemonteOggi

[pettacolo](#)

[Economia](#)

[Enti Locali](#)

[Étrangers à Vercelli](#)

[Eventi e Fiere](#)

[La Posta](#)

[Lo Sport](#)

[Mondi Vitali](#)

[Pagine di Fede](#)



CONSULTA *la grande memoria storica del territorio* L'ARCHIVIO DI VERCELLIOGGI.IT



VERCELLI - Istituto Lanino - Emozioni analfabete: la lezione che mancava

Incontro con il criminologo Dr. Alberto Orlandi sul tema “Educazione all’affettività: per conoscere, esprimere e rispettare”



24/04/2026

Vercelli Città



Scuola e Università

FAI UNA **DONAZIONE** A
VercelliOggi.it
Network ©



C'è un problema silenzioso che attraversa le aule: **i ragazzi sanno molto, ma spesso non sanno cosa provano.**

E soprattutto non sanno dirlo.

Da qui si è partiti il 22 aprile alla **Biblioteca dell'I.P.**



Lanino, dove il criminologo Dr. **Alberto Orlandi** ha tenuto un incontro dal titolo chiaro e necessario:
“Educazione all’affettività: per conoscere, esprimere e rispettare”.

In platea, le classi 4[^] E SC, 5[^] E SC e 5[^] B SSAS.

L’incontro è stato organizzato all’interno della Rassegna Culturale d’Istituto.

Niente prediche, niente moralismi. Solo una realtà che ci riguarda tutti: l’essere umano è un equilibrio fragile tra istinto, emozione e ragione.

La cosiddetta teoria dei tre cervelli – rettiliano, limbico e neocorteccia – lo spiega senza giri di parole.

Dentro di noi convivono impulsi primari, reazioni emotive e pensiero razionale.



Il problema? Non sono quasi mai in equilibrio. Spesso una parte prende il sopravvento e le altre restano schiacciate.

E allora si reagisce invece di comprendere. Si agisce invece di pensare.

Orlandi lo dice in modo diretto: *“serve una bussola. E quella bussola è la consapevolezza emotiva. Non un concetto astratto, ma qualcosa di concreto, quasi tecnico. Come la “ruota delle emozioni”, che distingue sei grandi famiglie emotive e ben 72 sfumature. Perché no, non esiste solo “sto male” o “sto bene”. Esistono gradazioni, nomi, precisione”*.

E qui arriva il punto: dare un nome a ciò che si prova cambia tutto.

Non è filosofia, è neuroscienza.

Etichettare un'emozione riduce l'attivazione dell'amigdala,



il nostro sistema d'allarme, e attiva le aree del cervello che regolano.

Tradotto: le parole calmano il corpo.

Ma se non hai le parole, resti in balia delle reazioni.

L'amigdala, spiegata senza tecnicismi inutili, è quella che ci fa scattare: paura, ansia, attacco o fuga

. È utile, certo. Ma se iperattiva, diventa una trappola. E allora ogni stimolo diventa minaccia, ogni relazione un campo minato.

Da qui si arriva a un altro nodo: l'autostima. Non è quanto vali davvero, ma quanto pensi di valere.

È la distanza tra chi sei e chi vorresti essere. Più si allarga, più cresce il senso di inadeguatezza. E oggi, tra modelli irraggiungibili e confronto costante, quella distanza rischia



di diventare un abisso.

E poi c'è l'empatia. Parola abusata, spesso svuotata.

Orlandi la rimette al suo posto: è competenza, non gentilezza. È capire l'altro (empatia cognitiva), sentire l'altro (empatia affettiva), ma anche scegliere di agire per l'altro (empatia morale). Senza questo, le relazioni restano superficiali, fragili, facilmente distruttive.

A sostenerla, persino la biologia: i neuroni specchio, scoperti negli anni '90, dimostrano che siamo programmati per rispecchiarci negli altri. Capire, imitare, entrare in sintonia. Non è buonismo, è struttura cerebrale.

Il punto, in fondo, è uno solo: l'educazione all'affettività non è un optional da inserire a margine, è una competenza centrale.

Perché chi non sa riconoscere ciò che prova rischia di



reagire invece di comprendere, e di compromettere le relazioni prima ancora di costruirle.

In un tempo che accelera e appiattisce tutto, imparare a distinguere, nominare e gestire le proprie emozioni non è debolezza: è lucidità.

Ed è, forse, una delle poche vere forme di autonomia.

**Per restare sempre aggiornato sui contenuti
offerti**

da VercelliOggi.it aderisci ai nostri Canali Social:

[Iscriviti alla nostra pagina Facebook](#)

[e al nostro Gruppo pubblico di Facebook](#)

[al nostro account di Instagram](#)

