

VERCELLI

Emozioni analfabete: la lezione che mancava all'Istituto Lanino

Il criminologo Alberto Orlandi ha tenuto un incontro dal titolo "Educazione all'affettività: per conoscere, esprimere e rispettare"

28 APRILE 2026 10:33



aa

Emozioni analfabete: la lezione che mancava.

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 **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.

LA REDAZIONE DELL'ISTITUTO LANINO

