

Titolo: L'impronta Polivagale per l'alfabetizzazione emotiva

Autore: Sergio Salvatore Amico, psicologo - psicoterapeuta - psicotraumatologo (Catania)

ABSTRACT: Nonostante le accurate indicazioni di Daniel Goleman (Intelligenza Emotiva, 1995 - 2011) l'**alfabetizzazione emotiva** (insegnamenti sulla natura, sulle funzioni e sulla gestione delle emozioni) è stata introdotta solo sporadicamente nella didattica scolastica. Con l'avvento della **Teoria Polivagale** (Stephen Porges, 2011-2014) diventa oggi più semplice e immediato comprendere e spiegare le emozioni primarie, collegandole alle funzioni biologiche connesse con la sopravvivenza e con il bisogno di sicurezza.



La teoria sulle emozioni proposta da **Paul Ekman**, che è stata anche divulgata attraverso il film d'animazione della Pixar **“Inside Out”**, ben si presta a essere integrata con la **Teoria Polivagale**, delineata nella recente monografia **“L'Impronta Polivagale”**. Utilizzando questi due orientamenti teorici in un progetto di **alfabetizzazione emotiva** nelle scuole, i momenti didattici potrebbero essere resi più coinvolgenti attraverso attività ludiche di riconoscimento delle emozioni primarie, universalmente individuabili attraverso le espressioni facciali, nonché tramite la visione del film **“Inside Out”**, arricchita da sessioni di riflessione collettiva. Ulteriori spunti sono presenti nel volume **“Emozionati”** grazie al quale è possibile sia conoscere e avvicinare le emozioni, sia realizzare esercizi ed esperienze guidate da tracce audioregistrate, immergendosi in una esperienza emozionale da vivere con tutti i sensi.

L'**alfabetizzazione emotiva** può essere proposta a vari livelli di approfondimento, dal semplice riconoscimento delle emozioni in se stessi e negli altri, alla loro promozione e gestione. Approfondire il tema delle emozioni risulterebbe utile non solo agli alunni ma anche alle loro famiglie, ai docenti e al personale scolastico.



Complesso Vento Vagale	Sistema Nervoso Simpatico	Complesso Dorso Vagale	Emozione corrispondente
		✓	tristezza
	✓	✓	paura - terrore
	✓		rabbia
✓			gioia - connessione - amore
✓		✓	tranquillità - intimità - relax
✓	✓		divertimento – soddisfazione - gioco

Bibliografia:

AMICO S. S. (2023), *L'Impronta Polivagale. Scopri come la sicurezza alimenta il benessere, la salute e l'equilibrio mentale.* – AmorevolMente Books, Catania.

BONGIORNO L., DE LEON G., FERRANTE L., MORABITO G. (2021), *Emozionati. Libro Esperienziale.* – Algra editore, Viagrande (Catania).

GOLEMAN D. (1995), *Intelligenza Emotiva. Cos'è e perché può renderci felici.* – Tr. It. Rizzoli, Milano 2011.

PORGES S. W. (2011), *La teoria polivagale: Fondamenti neurofisiologici delle emozioni, dell'attaccamento, della comunicazione e dell'autoregolazione.* – Tr. It. Giovanni Fioriti Editore, Roma 2014.