

## QI vs QE: quoziente intellettuale vs quoziente emotivo

Quoziente intellettuale (QI) e quoziente emotivo (QE). Del primo si è abituati a sentir parlare, forse più spesso in occasione di articoli che segnalano bambini prodigio. Del secondo, invece, come sentire comune, forse si sa meno, ma il suo ruolo e valore lo stanno portando sempre più alla ribalta. Ne ha parlato il 30 marzo 2012 Valerie Moretti, psicopedagoga, nell'ambito di un seminario presso l'Istituto di Ricerche Farmacologiche "Mario Negri" di Milano, con un intervento che ha illustrato le caratteristiche di questo quoziente e le sue potenzialità in bambini e adolescenti, con esempi pratici che hanno reso concrete le sue affermazioni.

Se dunque il QI ha occupato un ruolo centrale intorno agli anni Ottanta, da circa 8-10 anni si è fatto strada il QE, tanto da essere considerato più importante del suo predecessore. L'emotività risulta infatti avere un ruolo tutt'altro che trascurabile, anche in prestazioni scolastiche o considerate appannaggio di un'intelligenza da QI: di fronte a due ragazzi di QI rispettivamente 108 e 95, se quello con QI inferiore ha tuttavia un QE più alto avrà prestazioni in lettura e matematica migliori e sarà più felice. E "l'essere buoni genitori implica l'emozione". Con questa frase dello psicologo John Gottman, Valerie Moretti si addentra ancora di più nel tema sottolineando il ruolo dei genitori nel favorire lo sviluppo del QE dei figli e con esso una capacità di gestire le emozioni, in tutte le sfaccettature positive e negative, e con esse le relazioni con il prossimo. Dice Moretti: "I bambini che vivono in un ambiente familiare che promuove l'educazione emotiva, ottengono risultati migliori in settori quali il rendimento scolastico, la competenza sociale, il benessere emozionale. Inoltre ottengono migliori punteggi anche nei test per il QI (campo matematico e lettura)". Ma ancora oggi il genitore tende a misurare il figlio e le sue capacità sulla base dei risultati scolastici da un punto di vista numerico, sulla base del voto preso nelle diverse

materie. Questo nonostante, per esempio, i papiri scritti da insegnanti delle scuole elementari volti a presentare il bambino in tutti i suoi aspetti emotivi e relazionali e a non ridurlo a un numero attribuito alle diverse materie. Interessa dunque ancora il 'fare' piuttosto che lo 'stare bene' del bambino. Ma, ammonisce Moretti, un bambino non può essere 'misurato' in base ai suoi risultati. Un bambino ha quattro richieste principali: nutrimento fisico ed emotivo, sicurezza di essere benvenuto, conforto quando è triste, rassicurazione quando è impaurito. Da questo si capisce come il mondo del bambino sia ricolmo di emozioni, emozioni che, con l'aiuto dei genitori, deve imparare a conoscere, cui deve poter dare un nome perché solo nominandole e conoscendole sarà in grado anche di dominarle e non esserne sopraffatto. E per fare tutto questo ha bisogno di spazi di riflessione, svuotati di impegni scolastici ed extrascolastici, in cui non fare niente ma poter così mettere in ordine e capire le emozioni e sensazioni la cui quantità è a volte eccessiva e potrebbe essere superiore alla sua capacità di contenimento.

Il primo passo dunque, anche per i genitori, è conoscere le emozioni, per poterle spiegare e accogliere nei figli. Emozioni di base, con cui ciascuno di noi nasce (rabbia, paura, tristezza, felicità, disgusto, sorpresa) e secondarie, che si sviluppano in una fase successiva e sono influenzate dalla razionalità e dalla cultura (per esempio senso del pudore, invidia, imbarazzo, gelosia, disprezzo, orgoglio). Emozioni da tenere ben distinte dai sentimenti, perché l'emozione è breve, mentre il sentimento è qualcosa che perdura.

Riconosciuta l'esistenza delle emozioni, va riconosciuto il diritto di provarle tutte, che non significa tuttavia esprimerle come si vuole. Se infatti tutti hanno il diritto di essere arrabbiati, questo non significa avere il diritto di esprimere la rabbia con violenza. Ci sono canali socialmente accettabili in cui è possibile inserire le proprie emozioni, senza oltrepassare il rispetto dell'altro (arrivando per esempio a episodi di bullismo). Si capisce subito quindi il ruolo fondamentale del genitore nel permettere al bambino di provare tutte le emozioni, di conoscerle e dar loro un

nome, di sapere che può provarle ma può anche dominarne l'espressione esterna nelle relazioni con gli altri, senza esserne sopraffatto ma mantenendone il controllo. Se infatti un bambino o adolescente, ma anche un adulto, conosce le sue emozioni e sa che può provarne di diverse contemporaneamente, è più facile che riesca a riconoscere quelle degli altri, di chi gli sta intorno, e a migliorare la relazione empatica, essendo capace di provare le medesime emozioni. Molti adolescenti non sono in grado di dare un nome alle proprie emozioni, di esprimerle, e quella che viene chiamata noia non è non sapere cosa fare ma è una noia emotiva, un appiattimento che impedisce loro, per esempio, di vedere il dolore nell'altro, di conoscere l'emozione che il proprio gesto (per esempio di bullismo) provoca nel compagno.

Una conoscenza dell'emozione che, se ci fosse, permetterebbe loro di fermarsi, di non continuare a essere causa di dolore con azioni contro l'altro. Non vedono il dolore, non provano emozione, non si fermano nell'azione di offesa. Un esempio è lo stupro di gruppo. Se chi per esempio tiene ferma la bambina o ragazza durante lo stupro fosse in grado di avere una relazione empatica, di capire e provare quello che la vittima prova, non assisterebbe allo stupro senza fare nulla.

Conoscere e gestire le emozioni, dunque, esternamente nelle relazioni con gli altri ma anche internamente con se stessi, trovando risorse e capacità nella gestione delle proprie emozioni di fronte a un compito inaspettato, nella automotivazione che porta per esempio il ragazzo a perseverare per anni nello studio senza avere un risultato concreto immediato, ma per una motivazione interna che gli è sufficiente nell'attesa del risultato finale.

Da qui la spiegazione di migliori prestazioni anche scolastiche in chi ha un QE alto, anche a fronte di un QI minore. Perché se per esempio vengono cambiate all'ultimo momento le carte in tavola e invece di essere dato un compito in classe su Pascoli, come era stato preannunciato, ne viene dato uno su Leopardi, chi ha un buon controllo e conoscenza delle proprie emozioni saprà gestire in minor tempo la sorpresa e la frustrazione e trovare le risorse per eseguire comunque il compito

assegnato rispetto a chi ha un QI maggiore ma non riesce a dominare la difficoltà emotiva causata dal cambio di prospettiva richiesto. La capacità di gestire lo stress sviluppa una reattività e un autocontrollo migliori. E in generale è stato infatti visto che bambini con un QE più alto hanno una risposta psicologica allo stress migliore, ristabilendo in fretta le condizioni fisiche di tranquillità: frequenza cardiaca a riposo più bassa, aumento del battito in situazioni di emergenza con ritorno alla calma in tempi molto brevi e livelli urinari inferiori di ormoni dello stress.

Genitori importanti dunque nel seguire lo sviluppo emotivo dei figli, lasciando loro lo spazio di riflessione, aiutandoli nel diritto a provare tutte le emozioni ma conoscendo i limiti entro cui esprimerle, a conoscere le emozioni e chiamarle per nome, gestirle sia internamente con se stessi sia esternamente in un relazione empatica con gli altri. Un ruolo sia della madre sia del padre, importante anche quest'ultimo nello sviluppo delle emozioni. In particolare la figura paterna è fondamentale, ancor più di quella materna, per l'autostima: il padre ha un ruolo nel separare il figlio dalla madre, fargli capire che è sufficientemente forte per farcela da solo, senza la mamma, gli dà fiducia, stima di sé credendo in lui.

QI *versus* QE. Un cambiamento di prospettiva nei confronti di intelligenza ed emozioni, 'fare' e 'star bene', sottolineato da Valerie Moretti: "La consapevolezza emotiva e la capacità di gestire correttamente i sentimenti giocano un ruolo molto più importante del quoziente intellettivo, nel determinare il successo e la felicità in tutti i campi dell'esistenza, non solo quella affettiva".

#### **Valeria Confalonieri**

Dipartimento di Salute Pubblica

valeriamaria.confalonieri@marionegri.it

#### **Per approfondire:**

Gottman J. Intelligenza emotiva per un figlio. Milano: Bur; 2006.