

CORSO BASE SULL'EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

Prima parte

Mario Di Pietro
www.educazione-emoativa.it

PROGRAMMA

- Comprendere le emozioni
- Caratteristiche distintive dell'Educazione Razionale Emotiva
- Come strutturare un percorso di Educazione Razionale Emotiva

COMPONENTI DELLE EMOZIONI

| | |
|----------------------------------|---|
| ➤ EVENTO EMOTIVO | Marco viene chiamato per essere interrogato in classe |
| ➤ MOTIVAZIONE (VALORI PERSONALI) | Avere successo a scuola |
| ➤ VALUTAZIONE COGNITIVA | Sarebbe una cosa tremenda prendere un'insufficienza |
| ➤ MECCANISMI FISIOLGICI | Il cuore gli batte forte, gli tremano le gambe |
| ➤ COMPORTAMENTO | Si blocca, non riesce a rispondere |

Cos'è l'emozione

Il termine emozione deriva dal latino "emovere", che significa muovere, allontanare

L'**emozione** è uno stato mentale associato a modificazioni psicofisiologiche a stimoli interni o esterni, naturali e appresi

Cambiamenti fisiologici e le esperienze soggettive di tipo valutativo evocate da eventi esterni, oppure mentali e soprattutto dal loro significato (Frijda)

EMOZIONI vs SENTIMENTI

Differiscono per:

- DURATA**, maggiore nei sentimenti
- ESPRESSIONE**, spesso non specifica per i sentimenti
- FATTORI SCATENANTI**, spesso non specifici per i sentimenti
- FUNZIONI**; le emozioni avrebbero più influenza sull'azione, mentre i sentimenti influenzerebbero soprattutto i processi cognitivi

EMOZIONI E SENSAZIONI*

Pur essendo collegate alle emozioni, le sensazioni appartengono al corpo

Quali sono le emozioni

MODELLI DIMENSIONALI

MODELLI CATEGORIALI

MODELLI DIMENSIONALI

- definiscono uno spazio emotivo all'interno del quale è possibile collocare le varie gradazioni di esperienze affettive

MODELLI CATEGORIALI

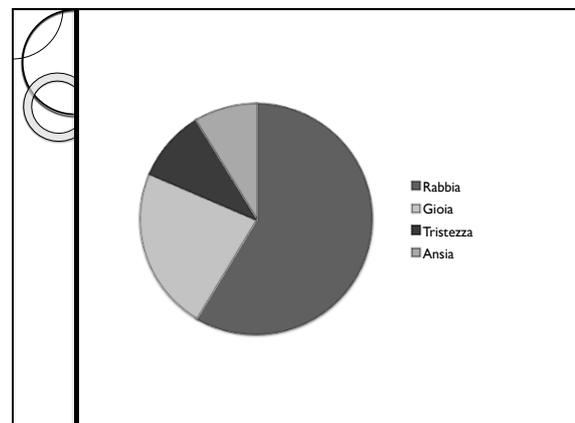
- Individuano delle categorie discrete di emozioni
- Stati emotivi differenti sono fenomeni qualitativamente distinti

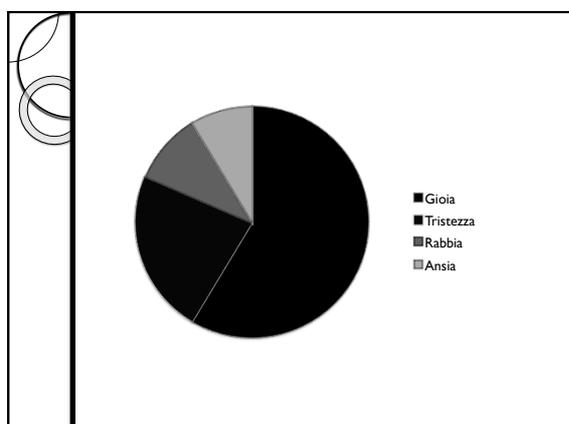


- EMOZIONI PRIMARIE DI TOMKINS (1984):**
- rabbia - interesse - disprezzo - disgusto - paura - gioia, vergogna - sorpresa
- EMOZIONI PRIMARIE DI IZARD (1977, 1991):**
- Interesse - gioia - sorpresa - disagio - rabbia - disgusto - disprezzo - paura - vergogna - colpa
- EMOZIONI PRIMARIE DI PLUTCHIK (1962, 1984):**
- gioia - accettazione - paura - sorpresa - tristezza - disgusto - rabbia - attesa
- EMOZIONI PRIMARIE DI EKMAN (1972, 1992):**
- rabbia - gioia - tristezza - paura - disgusto - sorpresa

Dimensioni emotive fondamentali considerate dall'ERE







FUNZIONI DELLE EMOZIONI

- **Segnalano** il verificarsi di un evento rilevante che potrebbe essere vantaggioso o svantaggioso per la persona
- **Attivano** o inibiscono il comportamento;
- **Motivano** particolari processi decisionali finalizzati a risolvere situazioni problematiche

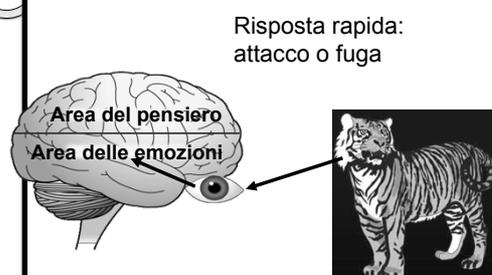
Emozioni e sopravvivenza

Le emozioni svolgono una funzione legata alla sopravvivenza: gli esseri umani sono sopravvissuti grazie ai segnali forniti dalle loro emozioni

La risposta di attacco o fuga



Modalità primitive di risposta: attacco o fuga

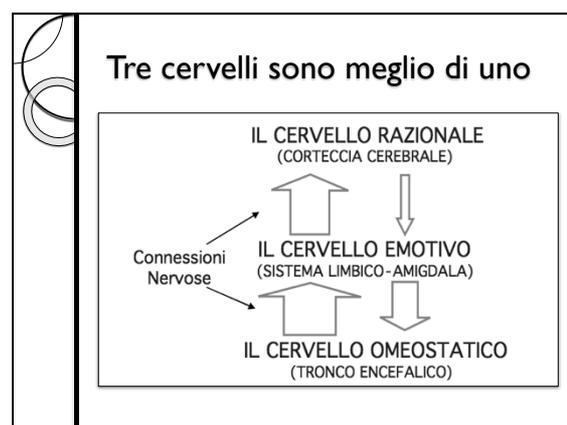
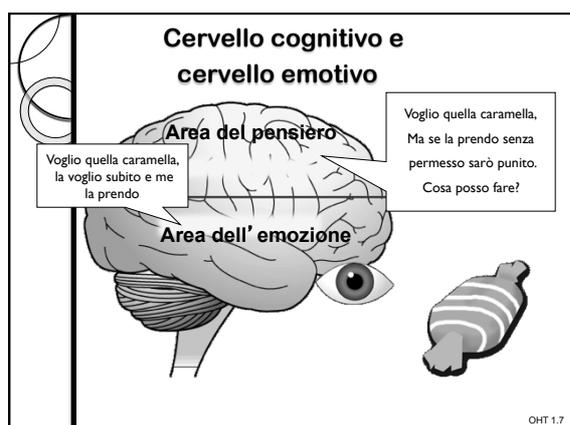
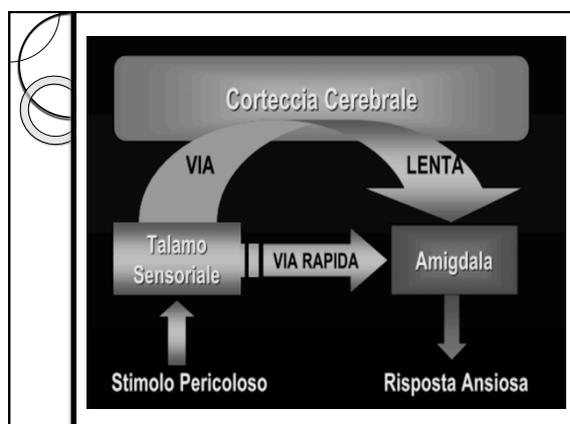


Il ruolo dell'amigdala (Le Doux, 1995, 1996)



L'amigdala è coinvolta sia nella **valutazione degli stimoli emotivi** che **nell'attivazione dei sistemi muscolare, autonomo e endocrino**

L'amigdala è interconnessa con altre regioni del cervello implicate nella risposta emozionale



Cervello omeostatico

- Controlla le nostre funzioni fisiologiche (respirazione, cuore, equilibrio) e fa scattare potenti allarmi emotivi che si traducono negli attacchi di panico

Cervello emotivo

- Controlla le nostre emozioni (paura, tristezza, gioia, rabbia) e può far scattare forti reazioni emotive come nel caso di fobie ed esplosioni di rabbia

Cervello razionale

- La parte più umana della nostra mente, potenzialmente splendido nella sua capacità di logica e razionalità ma troppo giovane per contrastare la potenza degli altri due cervelli

Una delle principali fonti di conoscenza delle emozioni è stata lo studio delle espressioni facciali

Secondo Darwin le espressioni facciali sono soggette a selezione naturale durante l'evoluzione della specie. Tale selezione è dovuta al bisogno dell'uomo di comunicare le proprie emozioni senza ricorrere al linguaggio.



LE EMOZIONI - ESPRESSIONE*

→ Stati emotivi differenti si associano a distinte espressioni emozionali



Espressione facciale



Tono della voce



Postura



Azione

L'espressione delle emozioni

- L'espressione delle emozioni è fortemente influenzata
 - Dalle norme culturali
 - Dal contesto sociale
 - Dagli obiettivi che l'individuo si pone
- Spesso le emozioni vengono repressi volontariamente dagli esseri umani per cui può sussistere un contrasto tra l'emozione esperita e quella mostrata

EMOZIONI NOCIVE E EMOZIONI SANE (UTILI)

- La differenza è qualitativa non solo quantitativa
- Ad esempio, l'ansia è qualitativamente diversa dalla preoccupazione

QUATTRO ASPETTI DELL'EMOZIONE

- Fenomenologico (come fa sentire)
- Sociale (cosa comunica agli altri)
- Fisiologico (attivazione)
- Comportamentale (azione)

Di questi quattro aspetti solo quello fisiologico costituisce la dimensione quantitativa, gli altri costituiscono la dimensione qualitativa

Miti sulle emozioni

Il mito antropocentrico

Il mito dell'irrazionalità

Il mito della spontaneità

Il mito della catarsi

Perché è importante l'educazione socio affettiva del bambino?

- Assistiamo a un paradosso: più aumenta il benessere socio economico in una società e più aumenta il malessere al livello emotivo e comportamentale di bambini e ragazzi.

Difficoltà emotivo-comportamentali più frequenti in età scolare

| DOMINANZA EMOTIVA | TIPO DI DIFFICOLTÀ' |
|-------------------|--|
| Ansia | • Paure • Ansia da prestazione • Ansia sociale |
| Tristezza | • Bassa autostima • Depressione |
| Rabbia | • Aggressività |

Alcuni problemi ricorrenti tra gli 11 e i 18 anni

| 11 anni | 18 anni |
|---|---|
| • 2 ragazzi su 10 prova sentimenti di tristezza | • 4 ragazzi su 10 prova sentimenti di tristezza |
| • 3 ragazze su 10 prova sentimenti di tristezza | • 5 ragazze su 10 prova sentimenti di tristezza |
| • 4 ragazze su 10 si crea problemi riguardo al peso | • 6 ragazze su 10 si crea problemi riguardo al peso |

Allarme bullismo



Ci sono episodi di violenza che sono entrati nelle celebrazioni mediche e hanno fatto apparire i luoghi tradizionalmente deputati all'educazione, come luoghi insicuri dove vengono perpetrate crudeltà

La crudeltà nei bambini e ragazzi

Secondo la stima dell'Associazione italiana difesa animali e ambiente sono circa 400 gli animali che nel corso dell'anno sono stati massacrati da gruppi di bambini ed adolescenti in età compresa tra gli 8 ed i 14 anni. La quasi totalità dei casi vede coinvolti cani o gatti e le segnalazioni arrivano dal centro-sud Italia in particolare da Sicilia, Calabria, Puglia e anche da Marche e Lazio, ma non mancano anche segnalazioni di cani seviziati nelle regioni del nord



Un potente strumento di contagio emotivo: internet

Mettete uno strumento utile nelle mani sbagliate e diventerà pericolosissimo!

La comunicazione tramite messaggistica o chat ha creato dipendenza da iperconnessione e cyber bullismo

Si sta perdendo la capacità di comunicare viso a viso

Comportamenti disturbati influenzati dalla rete

- Aggressività
- Bullismo
- Problemi alimentari
- Ossessione riguardo al peso
- Comportamenti autolesivi

L'ossessione per il peso

Il 34% delle ragazze italiane tra i 15 e i 17 anni ha un rapporto patologico con il cibo

L'Italia è il paese con il più alto tasso di disturbi alimentari

Il concetto di bellezza femminile diventa sempre più aberrante e patogeno

Oggi Marilyn Monroe sarebbe considerata in sovrappeso!



Il culto del corpo

La cura del corpo è diventata una nuova religione laica, il culto della magrezza una nuova liturgia: Abbiamo sostituito l'immortalità dell'anima con la longevità del corpo, la purezza dell'anima con la magrezza del corpo. Controllando il peso gli individui si illudono di dominare la vita.

Imparare a pensare

Il nostro sistema educativo non prevede l'insegnamento del pensiero critico. L'irrazionalità pervade la nostra cultura: la politica, l'economia, la cultura sono impregnate di irrazionalità

La teoria del pascolo comune (Garrett Hardin)

«La rovina è la meta comune verso cui corrono tutti gli uomini, ciascuno seguendo il proprio interesse personale»

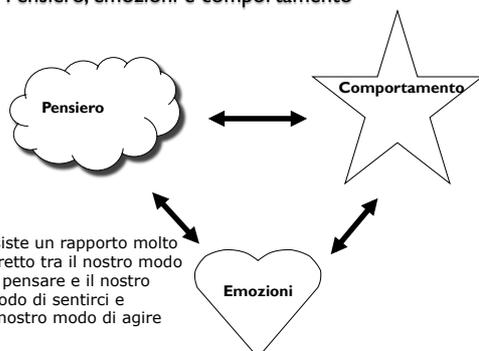
Il tasso di consumo delle risorse supera quello di rigenerazione spontanea, per cui il soddisfacimento dei bisogni dei singoli consumatori minaccia i bisogni a lungo termine della comunità
(Edney)

“Il mondo che abbiamo realizzato, con il tipo di pensiero che abbiamo avuto fino ad oggi, porta problemi che non possiamo risolvere con lo stesso tipo di pensieri che li ha creati”
Albert Einstein

È possibile insegnare a essere più razionali pur vivendo in una società irrazionale?



Pensiero, emozioni e comportamento



Superare emozioni nocive significa acquisire la capacità di individuare quei meccanismi mentali che influenzano le nostre emozioni.

Un fatto importante spesso ignorato

Per un bambino imparare a gestire le proprie emozioni e ad autoregolare il proprio comportamento sono altrettanto importanti che imparare a leggere e a far di conto

Origini dell'educazione razionale emotiva

L'educazione razionale emotiva è un'estensione in ambito educativo di quei principi e di quei metodi che sono stati applicati con successo nell'ambito di quella prassi psicoterapeutica denominata Terapia Razionale Emotiva Comportamentale (REBT = Rational Emotive Behavior Therapy) ideata da Albert Ellis



Evoluzione dell'educazione razionale emotiva

The Living School, New York, 1971
 Rational Emotive Education, New York, 1975
 Emotional intelligence, P. Salovey e J.D. Mayer, 1990
 Nel 1991 fu pubblicato in italiano un adattamento del programma di educazione razionale emotiva messa a punto a New York presso l'Institute for Rational Emotive Therapy
 In questi ultimi 10 anni sono apparsi nel nostro paese una miriade di programmi di "educazione emotiva" non tutti basati su modelli di comprovata validità scientifica
 L'ERE è diventato il programma psicoeducativo più imitato nel web!

Cosa differenzia l'ERE da altri programmi di educazione emotiva?

L'educazione razionale emotiva non vuole essere una semplice celebrazione delle emozioni, ma vuole soprattutto insegnare come superare emozioni nocive e vivere il più possibile emozioni positive

Educazione emotiva e razionalità

Le emozioni non possono essere educate!

Per questo non ha senso parlare semplicemente di educazione emotiva.
 Può essere solo educata la mente.
 Educando il pensiero si potrà massimizzare l'esperienza di emozioni positive

L'ERE è soprattutto conoscenza della mente

Superare emozioni nocive significa acquisire la capacità di individuare quei meccanismi mentali che influenzano le nostre emozioni.

Questo è ciò che differenzia l'educazione razionale emotiva da tanti altri approcci che si occupano di emozioni

Conoscere le emozioni non basta,
bisogna capirle!

- Capire le emozioni significa essere consapevoli del rapporto tra mente ed emozioni
- Capire le emozioni significa conoscere ciò che determina l'insorgere e il mantenimento di una certa emozione
- Il mondo delle emozioni è tutto dentro la nostra mente

Una corretta filosofia di vita:

Gli esseri umani non sono disturbati dalle cose, ma dalle loro opinioni sulle cose.

Il filosofo greco-romano
Epitteto (55-135)



Il modo in cui ognuno sceglie di interpretare, valutare una data avversità è molto spesso più dannoso dello stesso evento di per sé.

Consideriamo la seguente
situazione ...

3 diverse persone
scivolano su una
superficie bagnata



Vediamo le loro reazioni:

La prima persona

Pensiero: "Oh no! Che figura! Tutti mi hanno visto e rideranno di me."

Emozione: Vergogna, imbarazzo.

Comportamento: Evita di guardarsi attorno, si dirige frettolosamente verso casa



La seconda persona

Pensiero: "E' incredibile! Certe persone non sanno neanche fare il loro lavoro, avrei potuto ferirmi gravemente, sono degli irresponsabili!"

Emozione: Rabbia, forte tensione emotiva.

Comportamento: Burbero e scostante con le persone con cui si imbatte



La terza persona

Pensiero: "Accidenti, sono scivolato! Per fortuna non mi sono fatto male."

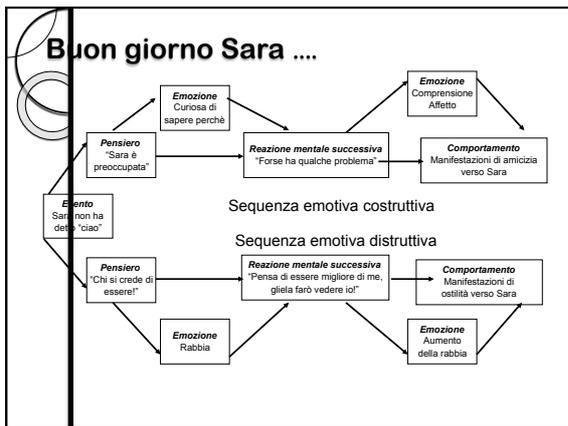
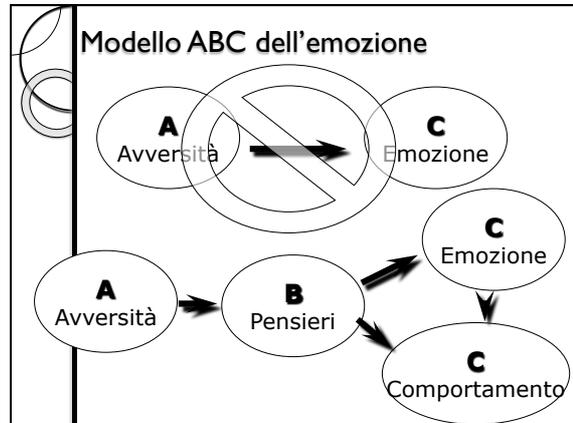
Emozione: Sorpresa, fastidio.

Comportamento: Si alza e prosegue. Poco dopo l'episodio viene accantonato.



In quale persona vi riconoscete?

La prima e la seconda persona hanno reazioni emotive che potrebbero beneficiare di tecniche di autoregolazione emotiva



- ### CATEGORIE FONDAMENTALI DI PENSIERI IRRAZIONALI
- **PRETESE ASSOLUTE** (doverizzazioni – bisogni assoluti)
 Esempio: "Io devo assolutamente....."
 "Tu devi assolutamente..."
 "Gli altri (o le cose) devono.."
 - **CATASTROFISMO**
 Esempio: "Sarebbe terribile"
 "E' una cosa orrenda"
 - **BASSA TOLLERANZA ALLA FRUSTRAZIONE** (insopportabilità)
 Esempio: "Io non tollero che..."
 "Non sopporto che..."
 - **GIUDIZI TOTALI SU DI SE' O SUGLI ALTRI** (svalutazione –condanna)
 Esempio: "Non valgo niente"
 "Sei una carogna"

