

Articolo tratto dal numero n.58 dicembre 2015 de <http://www.lascuolapossibile.it>

Il ruolo del pensiero nel benessere emotivo

Il modello ABC dell'Educazione Razionale Emotiva di Mario Di Pietro

Orizzonte scuola - di Melchiorre Simonetta

"Esiste una connessione diretta tra il modo in cui i bambini provano sentimenti e quello in cui si comportano; quando i bambini "sentono" nel modo giusto, si comportano nel modo giusto; come possiamo aiutarli a sentire nel modo giusto? Accettando le loro emozioni."
Adele Faber & Elaine Mazlish, "Come parlare perché i bambini ti ascoltino & come ascoltare perché ti parlino", Oscar Mondadori

Questo passaggio tratto da un libro consigliatomi da un mio carissimo amico, nasconde molte verità, apparentemente semplici da cogliere, estremamente difficili da mettere in atto nella pratica quotidiana, indispensabili se vogliamo imparare ad entrare veramente in relazione con i nostri alunni.

Questa affermazione e ciò che sottende, è ancora più meritevole di attenzione perché non riguarda solo i nostri bambini o gli alunni incontrati a scuola, ma tutti noi, riguarda il nostro modo di essere al mondo, di affrontare ciò che ci accade mentre viviamo, riguarda il nostro modo di entrare in relazione con il nostro prossimo, dal capoufficio, all'amico del cuore, dall'elettricista che entra nella nostra casa per una riparazione, alla persona che abbiamo deciso di amare.

TERAPIA RAZIONALE EMOTIVA

(R.E.T. rational-emotive therapy Albert Ellis)
Modello ABC dell'emozione

- A rappresenta l'evento o la situazione
- B rappresenta tutti i pensieri riguardanti il punto A
- C rappresenta la reazione emotiva che ne deriva

Anni fa, in occasione della stesura della mia tesi, "incontri" la Terapia Razionale Emotiva, introdotta in Italia dallo psicologo e psicoterapeuta *Mario Di Pietro* ed estesa anche alla pratica educativa come **Educazione Razionale Emotiva**, con il **modello ABC**.

Mi colpì il suo approccio, dava risposte di senso alle mie domande sull'alfabetizzazione emotiva e sulla qualità della relazione, così decisi di farle mie, di lavorarci su.

Come al solito sono partita da me per sperimentare l'efficacia di questo percorso e cominciai a operare sui miei pensieri, allora però misi solo un piccolo seme, il grande lavoro credo di averlo affrontato in questo ultimo anno e mezzo, grazie all'incontro con un'altra persona speciale, per me un maestro, che ha saputo aiutarmi a colmare il puzzle iniziato, con i tasselli mancanti. Un lavoro che continua ancora oggi, un compito che impegnerà credo tutta la mia vita, professionale e privata.

Quest'anno ho avuto il piacere di incontrare il dott. Di Pietro come relatore in un workshop organizzato in occasione dell'ultimo convegno della casa editrice Erickson a Rimini. Appena ho saputo della sua presenza mi sono affrettata ad iscrivermi, a distanza di anni avrei avuto il piacere di assistere ad una sua lezione, di ascoltare le sue riflessioni, proprio ora che mi sentivo pronta a mettere insieme tutti i

pezzi, ora che stavo seriamente lavorando sul pensiero come fattore in grado di influenzare la qualità e la quantità dell'emozione provata.

In breve cercherò di sintetizzare, in alcuni passaggi, il pensiero che sottende l'Educazione Razionale Emotiva.

1. Primo grande assunto: Le reazioni emotive ai diversi eventi sono influenzate dal modo in cui l'individuo rappresenta nella propria mente questi eventi, dal modo in cui pensa ad essi.
2. Molti dei nostri contenuti mentali sono un'elaborazione delle varie esperienze pregresse.
3. L'esperienza soggettiva però non è sufficiente per creare contenuti mentali funzionali. Il cane non è un lupo, so che sicuramente non mi sbranerà, ma io, ad esempio, vivo la vicinanza di un cane con la stessa angoscia e sensazione di pericolo che se mi fossi trovata a combattere per la mia stessa vita. Per fortuna questo panico, lavorando sulle mie percezioni reali e immaginarie, si è quasi completamente dissolto, adesso riesco a trovarmi nella stessa stanza con un cane senza sentirmi in pericolo di morte.
4. Allo stesso modo, possiamo coltivare convinzioni irrazionali su noi stessi o sul mondo e per questo sabotare la nostra vita e la realizzazione dei nostri obiettivi.
5. Tali convinzioni irrazionali, che si formano attraverso esperienze sensoriali (*parole, messaggi non verbali trasmesse dai nostri genitori prima, dagli insegnanti, dagli amici poi*), nel corso degli anni si consolidano, divenendo inconsapevolmente abituali senza che vengano mai messe in discussione, diventano appunto le nostre **convinzioni** ("sono incapace di...", "non riesco a...", "questa cosa proprio non mi riuscirà mai"... "questo avvenimento non riuscirei a sopportarlo").
6. Queste convinzioni si presentano sotto forma di dialogo interiore, i pensieri, o sotto forma di dialogo sociale.

La terapia razionale emotiva con il **modello ABC** dice qualcosa di molto semplice ma imprescindibile per chi come noi lavora nel campo della relazione prima di ogni altra cosa.

Secondo tale approccio non è ciò che ci accade, le avversità e le difficoltà, a determinare la risposta emotiva, quanto i pensieri che noi agiamo di fronte all'evento, come ce lo raccontiamo.

E' possibile, educando il pensiero, insegnare come superare le emozioni dannose e vivere emozioni positive.

Ciò non significa non essere spontanei, non provare emozioni o limitare la propria sfera emotiva, ma piuttosto pensare gli avvenimenti e le relazioni in modo costruttivo, utile, benefico.

Un insegnante può lavorare sul pensiero, sulla capacità narrativa, sul racconto di sé e della realtà per favorire lo sviluppo armonico dei suoi alunni.

Le domande che dobbiamo porci, di fronte ad una reazione emotiva, per comprendere se è funzionale oppure no sono le seguenti:



- Come mi fa sentire ciò che sto provando? (Dimensione qualitativa)
- Cosa comunico agli altri quando provo questa emozione? (Aspetto sociale, dimensione qualitativa)
- Quanto sono attivato dal punto di vista fisiologico? (Dimensione quantitativa)
- Come mi comporto? Le mie reazioni sono controproducenti oppure portano ad un risultato positivo? (Dimensione qualitativa)

Secondo l'E.R.E. almeno tre criteri su quattro indicano se l'emozione che si sta provando è disfunzionale oppure no.

Il film di animazione **Inside Out**, ha ricevuto moltissimi commenti positivi, è piaciuto ai piccoli e ha catturato l'attenzione dei grandi. Personalmente ho trovato molto utile che si superasse la visione per la quale alcune emozioni, come la rabbia e la tristezza, andrebbero rimosse. Certo, l'essere umano costruisce la propria esistenza cercando di raggiungere l'equilibrio, il benessere, la gioia ma, a volte, per raggiungere tutto questo, capita di passare attraverso un evento doloroso che, se ben utilizzato, può diventare un potente acceleratore di cambiamenti; questo è un messaggio del film che condivido. Una lettura presente nel film che però non funziona, è l'idea che l'essere umano sia guidato ciecamente dalle sue emozioni, che esista un centro di controllo che decida come dobbiamo vivere la nostra vita, quali emozioni provare, in quali circostanze e con quali intensità.

Avrei trovato più interessante e anche più corretto che il film veicolasse il messaggio che l'uomo può dialogare con se stesso e con la realtà che lo circonda, che può decidere di non essere in balia dell'attivazione immediata, della risposta automatica, inserendo dei processi di pensiero tra lo scorrere della vita e le emozioni che altrimenti si impadronirebbero di lui. Cominciare fin da piccoli a lavorare sui nostri dialoghi interiori diventa indispensabile per divenire consapevoli di noi stessi, di ciò che accade in noi mentre sentiamo una determinata emozione, per abituarci ad identificare i pensieri che sottendono il nostro sentire.

SOSTITUZIONE-TRASFORMAZIONE

	
"Devi assolutamente".	"Sarebbe meglio se ...".
"Bisogna per forza".	"Vorrei che ...".
"E' orribile".	"E' spiacevole, è doloroso ma non è la fine di tutto".
"E' terribile".	
"Sono un disastro!"	"Questo comportamento non funziona".
"Sei stupido!"	"Hai fatto una cosa stupida".
"Ho bisogno di ..."	"Mi piacerebbe ...".
"Non posso vivere senza ..."	"Desidero molto che ...".
	"Non potrò realizzare questa cosa, ne potrò realizzare altre".
"Mi va sempre tutto male"	"Questa volta ... a volte ... mi è andata male".

Mettere insieme questi due sguardi: l'ascolto e l'accettazione di qualunque emozione, senza giudizio, colpevolizzazione o biasimo e la cura nel cercare di riconoscere e rimuovere i pensieri nocivi, disastrosi o vittimistici, per sanare quel sentire che non corrisponde alla realtà ma è lettura catastrofica e virale, è un compito che l'insegnante può e deve assumersi nei confronti dei suoi alunni, partendo sempre da se stesso, dalla sua vita, dal suo sguardo, dai suoi pensieri.

Attenzione, ascolto e fiducia sono le parole d'ordine di questo processo.

di *Simonetta Melchiorre*
Insegnante di scuola primaria e art counselor, I.C. Maria Montessori, Roma