

"L'educazione razionale emotiva" di M. Di Pietro

A cura di M. Giulia Pagni

Il testo scritto da Di Pietro "L'educazione razionale emotiva" edito da Centro Studi Erikson, interpreta pienamente l'interesse intorno all'accresciuta importanza della componente emozionale ed affettiva nell'educazione e nell'apprendimento dei bambini, fornendo contributi importanti per la crescita integrale della persona.

Già da qualche anno, prima Gardner e poi Goleman avevano evidenziato la stretta relazione tra la vita emotiva e l'intelligenza, considerando che intelletto ed emozioni non sono aspetti separati della persona e possono quindi reciprocamente influenzarsi. La prospettiva dell'educazione razionale emotiva, di stampo cognitivo-comportamentale postula che i meccanismi psichici che governano le reazioni emotive siano da identificare come meccanismi cognitivi, cioè modalità di pensiero.

L'educazione razionale emotiva elaborata da Di Pietro e sistematizzata attraverso questo testo (che non è l'unico che l'autore ha scritto sull'argomento), si colloca sulla scia della Terapia razionale emotiva (RET) ideata dall'americano Albert Ellis intorno agli anni '50. Questi trasferì, come spesso accade nelle scienze psicologiche e pedagogiche, gli studi e le esperienze di ambito strettamente clinico al campo educativo attraverso un'analisi di tipo cognitivo: osservò che alcuni pazienti miglioravano il loro comportamento ed il loro modo di sentire attraverso un nuovo modo di pensare e di pensarsi.

Dalla terapia razionale emotiva, intorno agli anni '70, nasce l'educazione razionale emotiva, appunto come estensione della Ret in ambito educativo. Questo passaggio evidenzia il valore attribuito al concetto di prevenzione, oltre che di cura, del disagio al suo esordio.

Il principio su cui si fonda la RET è che le nostre emozioni derivino non tanto da ciò che ci accade, ma dal modo in cui interpretiamo e valutiamo ciò che ci accade.

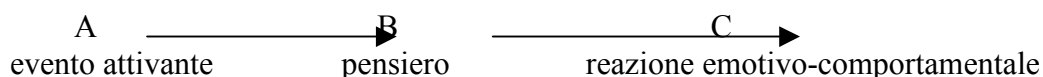
Ellis aveva formulato il modello ABC delle emozioni, dove per A si intende l'evento attivante, per C la reazione emotivo-comportamentale conseguente e per B la rappresentazione mentale della realtà, cioè il pensiero sulle cose che accadono.

L'ABC delle emozioni, ben insegnato ai bambini, consente loro di comprendere le proprie emozioni negative per poterle poi in un secondo momento trasformare.

Lo scopo generale del percorso di educazione razionale emotiva, che questo testo avvalorava, è creare delle esperienze di apprendimento attraverso cui il bambino possa acquisire consapevolezza dei propri stati emotivi e dei meccanismi cognitivi che li influenzano e possa riuscire ad applicare tali conoscenze per fronteggiare le difficoltà che incontra nella vita di tutti i giorni.

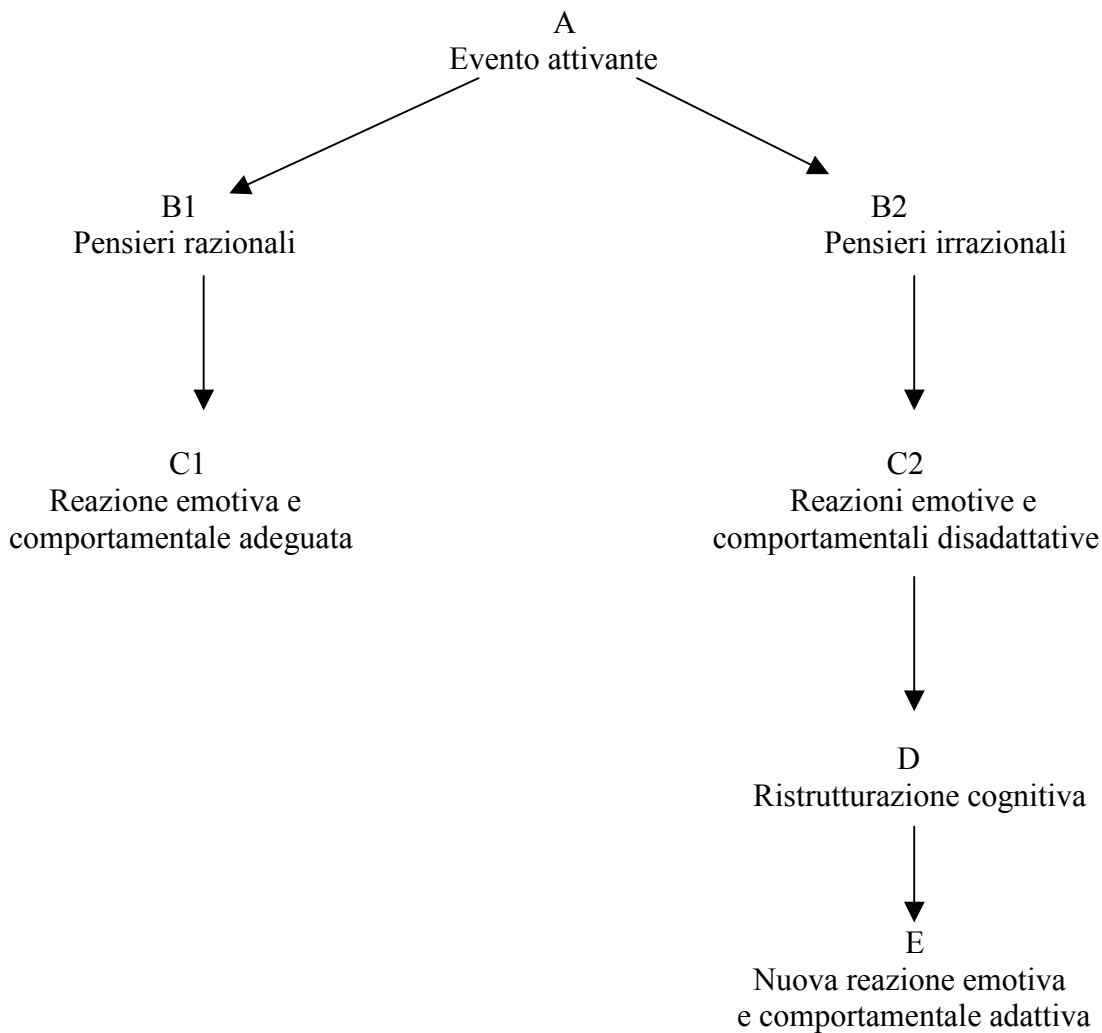
Le emozioni non si eliminano, ma si contengono agendo sul meccanismo che sta alla base dell'emozione per trasformarla in modo costruttivo.

Esempio schematico:



Attraverso questo modello si evidenzia che la persona reagisce principalmente alla rappresentazione cognitiva degli eventi più che agli eventi di per sé, ne consegue che emozioni non adeguate, definite disfunzionali, sono generate da modalità di pensiero irrazionali.

La procedura quindi seguita dalla RET identifica e codifica inizialmente le principali modalità di pensiero irrazionale, quindi ricorre, dopo una trasformazione e successiva sostituzione, a modalità di pensiero razionale al fine di superare emozioni e comportamenti disfunzionali.



Nel metodo dell'educazione razionale emotiva si distinguono quattro fasi:

- una prima fase di riconoscimento ed identificazione delle emozioni;
- una seconda fase di identificazione del rapporto tra i pensieri e le emozioni;
- una terza fase di trasformazione dei pensieri disfunzionali;
- una quarta fase in cui vengono messi in pratica nuovi modi di pensare.

Gli obiettivi che l'educazione razionale emotiva si pone sono volti principalmente ad incrementare la frequenza e l'intensità degli stati emotivi piacevoli, a favorire l'accettazione di sé e degli altri, ad aumentare la tolleranza alla frustrazione e a favorire l'acquisizione di abilità di autocontrollo.

Il raggiungimento di questi obiettivi influenzerà positivamente l'apprendimento e la motivazione scolastica, ed il conseguente adattamento sociale.

Questa lunga premessa era necessaria per procedere all'analisi del testo di Di Pietro, poiché ci introduce al suo contenuto di natura squisitamente metodologica.

Il testo concepito per bambini di età compresa tra gli otto e i dieci anni, frequentanti quindi il secondo ciclo della scuola elementare, è destinato principalmente agli insegnanti, senza trascurare però i genitori, partners irrinunciabili ai fini di un più efficace raggiungimento degli obiettivi proposti.

Per applicare con successo questo metodo non sono necessarie elevate conoscenze in campo psicologico e clinico, ma un adeguato approfondimento dei contenuti e delle tematiche inerenti la RET, una conoscenza circa i processi evolutivi e di apprendimento dei bambini nonché una panoramica dei principali disturbi del comportamento. Certamente il docente, così come anche il genitore, deve aver cura di instaurare una relazione con il bambino che consenta di procedere con

successo relativamente al metodo, di porsi come modello di riferimento in grado di rappresentare coerentemente e sinceramente cosa si vuole in realtà insegnare ai bambini. Da ciò emerge che sì, le conoscenze teoriche sono importanti, ma quello che determina il successo di questo metodo è il reale interesse per l'educazione affettiva del bambino.

L'autore nell'introduzione evidenzia alcune procedure metodologiche riguardo l'inserimento dell'educazione razionale emotiva all'interno del curricolo scolastico;

una prima procedura, definita informale, fa sì che l'insegnante introduca alcuni temi della RET all'interno di alcune discipline scolastiche, affrontando di volta in volta le problematiche che emergono; una seconda procedura, definita formale, in cui vengono strutturati gli interventi all'interno di una specifica disciplina che presenta affinità con gli argomenti proposti (esempio scienze sociali).

Di Pietro sottolinea anche che la seriazione dei capitoli rispecchia l'ordine metodologico; ognuno dei dieci capitoli affronta un argomento per intero e deve essere terminato per poter poi procedere a quello successivo. E come ogni buon lavoro di relazione con gli altri richiede di iniziare da se stessi, così anche questo libro inizia con una sorta di autorieducazione razionale emotiva (cap.1), attraverso quattro passaggi:

- individuazione delle proprie reazioni emotive inadeguate;
- individuazione dei propri modi di pensare abituali;
- correzione e trasformazione dei pensieri irrazionali;
- pratica di nuovi modi di pensare più adeguati (razionali) con conseguente sperimentazione di nuove reazioni emotive e comportamentali.

Il capitolo procede con una carrellata dei principali pensieri irrazionali e come si giunge ad una trasformazione di questi mettendone proprio in discussione le convinzioni di base. Da qui alle possibili soluzioni attraverso l'ausilio di tecniche, esercizi, tabelle e diari in cui si annotano le reazioni emotive spiacevoli.

In sostanza l'obiettivo del primo capitolo tende ad evidenziare e a far capire al lettore o educatore che sia, alcuni concetti importanti della prospettiva razionale emotiva: le nostre emozioni sono causate principalmente da ciò che noi pensiamo e non dagli eventi esterni, e che se sostiamo troppo a lungo in emozioni spiacevoli significa che sono sostenute da pensieri irrazionali. Solo affrontando questi e sostituendoli con pensieri più adeguati possiamo modificare il modo di sentire.

Il passaggio dal primo al secondo capitolo richiede quindi questa presa di coscienza di un nuovo pensare e quindi un nuovo sentire, dopo di che dovremmo essere pronti ad affrontare efficacemente il lavoro con i bambini, argomento dei successivi capitoli.

Dal capitolo secondo fino al capitolo nono si affrontano le varie tematiche seguendo sempre uno schema ben preciso ed articolato: breve precisazione teorica dell'argomento e successione di esercizi atti a sviluppare al meglio l'argomento stesso, predisposti in un crescendo di comprensione e consapevolezza.

Ad esempio nel capitolo secondo viene sviluppato il tema delle emozioni, quindi da come insegnare al bambino a riconoscere i propri stati d'animo a come le emozioni si manifestano con intensità diversa. Questo viene evidenziato attraverso la compilazione di un questionario emotivo-comportamentale che tende ad individuare quanto un bambino pensa e reagisce razionalmente; a questo fa seguito una serie di attività volte ad imparare e a dare un nome alle principali emozioni, a riconoscerle dall'espressione del viso e dai gesti e a collegarle a determinati comportamenti attraverso la costruzione di una tabella delle emozioni.

Quindi ogni capitolo è corredato da una serie di esercitazioni utili ed efficaci che rendono questo testo un ottimo strumento operativo.

Gli argomenti trattati, seguendo l'ordine dell'autore, sono il collegamento tra le emozioni e i pensieri (cap.3), i modi di pensare che generano emozioni sgradevoli (cap.4), il legame tra rendimento scolastico, autostima e tolleranza alle frustrazioni (cap.5), l'adeguatezza delle reazioni emotive di

fronte a situazioni che non desideriamo (cap.6), come affrontare la paura in situazioni difficili (cap.7), come reagire di fronte ad offese o dispetti (cap.8).

Negli ultimi due capitoli (9-10) si arriva alla fase conclusiva del percorso in cui l'educazione razionale emotiva mostra l'aspetto costruttivo, attraverso il raggiungimento dei suoi obiettivi più alti: la capacità di cooperazione, che diventa una capacità che si può apprendere e non una semplice inclinazione personale; saper ascoltare gli altri, superare momenti di ostilità, riconoscere quando qualcuno ha bisogno di aiuto, tutti aspetti che possono trovare naturale applicazione nella vita di tutti i giorni.

Il testo si conclude con un'analisi sull'educazione delle emozioni, che come quella della mente è un processo che dura tutta la vita, come una sorta di educazione permanente; quest'ultima parte (cap.10) infatti è rivolta più ai genitori che agli insegnanti.

Personalmente in qualità di insegnante e genitore ritengo questo libro ricco di interessanti suggerimenti e stimoli da considerarne necessaria la lettura.

L'educazione razionale emotiva favorisce un intervento precoce nei confronti dei disagi che si manifestano nelle fasi di sviluppo, che se accuratamente circoscritti, evitano di trasformarsi in veri e propri disturbi comportamentali nel periodo dell'adolescenza e diventare problema psicologico nell'età adulta.

I tempi credo siano maturi per accogliere procedure e metodi volti a garantire un maggior benessere emotivo nella scuola, favorendo una trasformazione negli insegnanti, da dispensatori di conoscenze ad "acceleratori" della crescita globale della persona.

Bisogna ancora colmare il divario tra intelligenza cognitiva ed intelligenza emotiva, poiché è proprio la seconda "quella che più contribuisce alle qualità che ci rendono pienamente umani" (Goleman).

La sopravvivenza del pianeta e dell'essere umano dipende anche da questo e per cui ritengo che sia una sfida che deve essere accettata.

A cura di M. Giulia Pagni