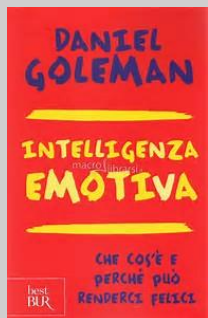


L'educazione razionale emotiva

di Alessandro Savy



L'incremento dell'interesse pedagogico per la dimensione affettiva del bambino e in genere degli allievi, si conferma nei nuovi programmi di insegnamento. Le variabili di natura emozionale entrano in gioco nel processo educativo andando oltre la semplice dimensione intellettuale. Attuando un piano di educazione razionale - emotiva nella classe, è possibile proporre esercizi di apprendimento attraverso cui si tende a far prendere coscienza dei propri stati emotivi, di come essi influenzino i meccanismi cognitivi, al fine di mettere in pratica apprendimenti che chiariscano i problemi e affrontino le complessità in cui potrà imbattersi nella vita scolastica e dopo.

Se entriamo nel vivo dell'educazione razionale emotiva di cui si parla sin dagli anni Settanta, di quella in particolare che estende in ambito educativo i principi e metodi della RET, ovvero la Terapia Razionale-Emotiva come prospettiva terapeutica, ideata vent'anni prima da Albert Ellis, va considerato l'assunto di base della RET: le nostre emozioni derivano anche più che da ciò che accade, dal modo in cui interpretiamo e valutiamo noi stessi quando accade.

L'espressione 'razionale emotiva' consente, facendo ricorso alla propria capacità di educare il pensare razionale, di prevenire e superare difficoltà di natura emozionale. Essa si estese nelle scuole pubbliche organizzando attività formative per insegnanti anche in Italia ad opera della sezione Italiana dell'Institute for Rational Emotive Therapy di New York. L'accostamento dei termini "razionale" ed "emotiva" indica il voler superare il dualismo mente-emozioni e l'adesione a un modello olistico che veda dimensione emotiva e cognitiva strettamente interdipendenti.

Educazione razionale emotiva significa così aiutare il bambino a sviluppare un modo di pensare costruttivo al fine di gestire meglio forti emozioni negative quali rabbia, disperazione, ansia. In breve, si tratta di aiutare il bambino ad apprendere come mettere la mente al servizio del cuore.

M. Di Pietro ricorda questi elementi divenuti poi argomento di pubblica discussione grazie allo sviluppo datone da Goleman negli anni '90. L'educazione razionale - emotiva, *ricorrendo alla propria capacità di pensare in maniera razionale, diviene possibile anticipare e quindi superare problematicità di natura emozionale.*¹

Se il bambino riesce a riconoscere le proprie emozioni, e non considera solo le negative ma anche le positive, sarà in grado di gestirsi dando adeguata importanza, evitando di "essere totalmente assorbito dall'emotività". L'educazione affettiva è quella di carattere essenzialmente preventivo, dove lo scopo generale è quello di mettere il bambino in grado di ridurre, il più possibile, l'insorgere di stati d'animo eccessivamente negativi e di facilitare quindi il potenziamento di emozioni positive. Si tratta di un processo di apprendimento che porta all'autoregolazione delle proprie emozioni. Infatti il bambino manterrà la sua emotività, ma anziché esservi totalmente assorbito, imparerà a dominarla, in modo da poter massimizzare il proprio benessere psichico anche nelle circostanze non del tutto favorevoli.

Da ciò deriva che più si aiuta il bambino a vivere emozioni positive, rendendolo consapevole delle proprie emozioni anche nell'ambiente scolastico, più lo sosterranno nel processo di comprensione

¹<http://www.educazione-emotiva.it/educazione-emotiva.html> testo di Mario Di Pietro

del mondo. Se non elaborate convenientemente, le emozioni divengono parte instabile del registro emozionale del bambino. Il programma di educazione razionale - emotiva si articola su tre aree: cognizione delle proprie reazioni emotive con espressioni verbali atte a descriverle; consapevolezza della relazione tra pensieri e stati d'animo superando stati e concetti irrazionali; apprendimento di convincimenti razionali per affrontare aspetti problematici. Per realizzare un programma di educazione razionale - emotiva per i bambini è fondamentale non dimenticare che è necessario incoraggiare la loro motivazione affinché esplicitino determinate procedure. Sostenere, giudicare positivamente gli sforzi del bambino di mutare il proprio "dialogo interno" significa modificare alcuni processi cognitivi in modo da acquisire la capacità di avvalersi in maniera più efficace della propria mente, ovvero possedere un maggiore autocontrollo.

Il mondo in cui viviamo comincia dalla nostra mente: dall'inizio dell'800 la cultura lo asserisce nei suoi saperi e nelle sue scienze, il modo in cui percepiamo, interpretiamo, valutiamo e immaginiamo modella il nostro mondo. La seguente nascita della psicologia ha utilizzato diversi e nuovi metodi per cogliere il meccanismo interiore dei processi cognitivi, oltre al dialogo interno ed al sistema di convinzioni. Ma ha anche perfezionato queste antiche argomentazioni, il dialogo interno ad esempio, continuamente presente in noi quando parliamo con noi stessi meditando, va reso consapevole mentre è per lo più inconscio; esso tratta, come illustrò James Joyce nell'*Ulisse*, delle motivazioni più disparate, che vanno dal commento su ciò che ci sta accadendo, al ricordo di un fatto passato, all'ipotesi del futuro: il dialogo interiore può avere impronta positiva o negativa a seconda della concezione che abbiamo della vita. Ma lo si può influenzare.

I pensieri sono una forma di comportamento, o meglio un comportamento non direttamente osservabile, in quanto interiore, ma pur sempre modificabile. Una delle resistenze che frequentemente si incontrano per quanto riguarda la disponibilità a cambiare modo di pensare sta nella tendenza a considerare certi pensieri parte della nostra natura, per cui se li cambiamo sarebbe come avere l'impressione di non essere più noi stessi. Cioè, siamo portati a dare più peso alle tradizioni che al nostro agire: la pigrizia mentale dell'uomo è più forte di quella fisica.

Cambiare modi di pensare è come cambiare abitudini; saper cambiare le proprie reazioni emotive intense e spiacevoli è un fine importante nella formazione del carattere e della persona in genere. Il processo influenza la capacità di apprendere, coinvolge fasi che combattono l'insorgere di uno stato d'animo negativo; poi proseguono verso l'identificazione dei pensieri che accadono prima e che accompagnano la manifestazione di quello stato d'animo e all'individuazione di pensieri irrazionali; infine procedono alla modifica ed al cambiamento dei pensieri disfunzionali mediante il ragionamento. Il bambino imparerà a riflettere sulla situazione e sul suo comportamento, sulle proprie emozioni e pensieri.

È per la scuola il ruolo principale, educare e formare, piuttosto che elaborare sistemi valutativi sterili in quanto antiquati, adatti solo al presente, che invece corre velocemente da secoli ormai. Se si mira ad esaminare solo il curriculum scolastico ed il raggiungimento di obiettivi del programma scolastico, la scuola non solo perde il sublime compito di educare i discenti ma tende ad allontanare questi ultimi, a causa del disincanto del reale che la scuola tende a formare.