I vissuti emotivi

Riconoscere le emozioni che provo io e che provano i miei studenti

RISONANZA EMOTIVA E LINGUAGGI NON VERBALI



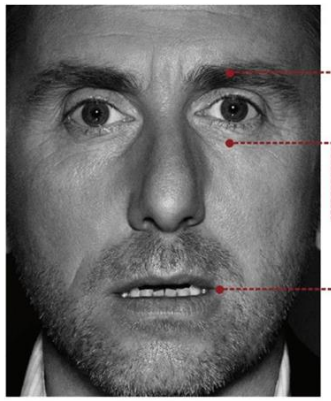
I vissuti emotivi

Ekman, Woodworth, e Izard, tra i principali studiosi delle emozioni, hanno condotto ricerche in tutto il mondo consistenti nel mostrare, ad individui di differenti culture ed etnie, **fotografie di espressioni facciali** da associare a una o più classi di emozioni.

Essi hanno così scoperto che, **a prescindere dalla cultura di appartenenza**, l'espressione facciale di una ben definita emozione veniva universalmente riconosciuta nella sua specificità.

In questo modo, sono riusciti ad identificare sette emozioni fondamentali o primarie:

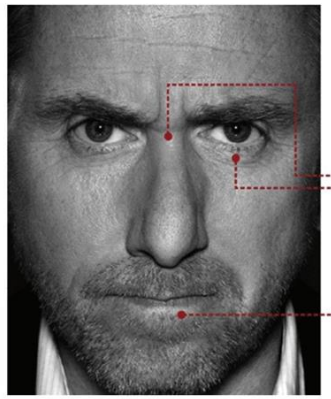
Le emozioni primarie...



sorpresa

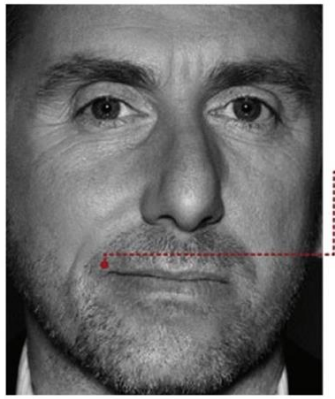
Dura solo un secondo:

1. sopracciglia sollevate
2. occhi spalancati
3. bocca aperta



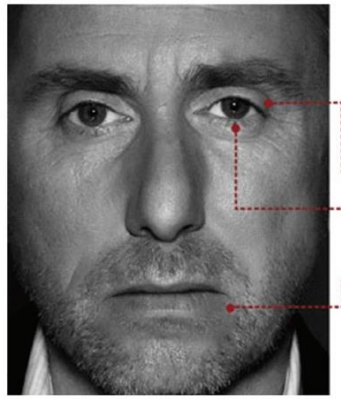
rabbia

1. sopracciglia abbassate e unite
2. occhi furiosi
3. restringimento delle labbra



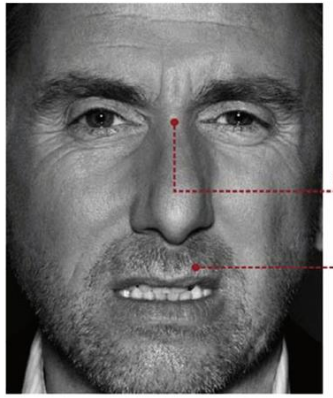
disprezzo

1. labbra serrate e angolo della bocca sollevato



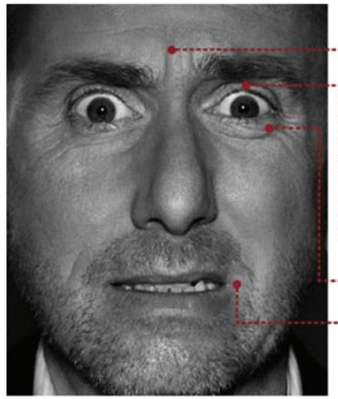
tristezza

1. palpebre superiori cadenti
2. occhi non concentrati
3. lieve flessione degli angoli della bocca



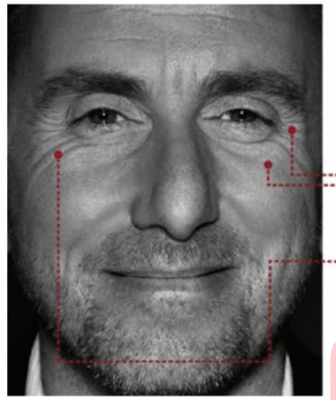
disgusto

1. naso arricciato
2. labbro superiore sollevato



paura

1. sopracciglia sollevate e tirate assieme
2. palpebre superiori sollevate
3. palpebre inferiori tese
4. labbro leggermente allungato verso l'orecchio



felicità

Un sorriso vero include sempre:

1. rughe a zampe di gallina
2. guance sollevate
3. movimento del muscolo che orbita attorno all'occhio

© Fox

I VISSUTI EMOTIVI

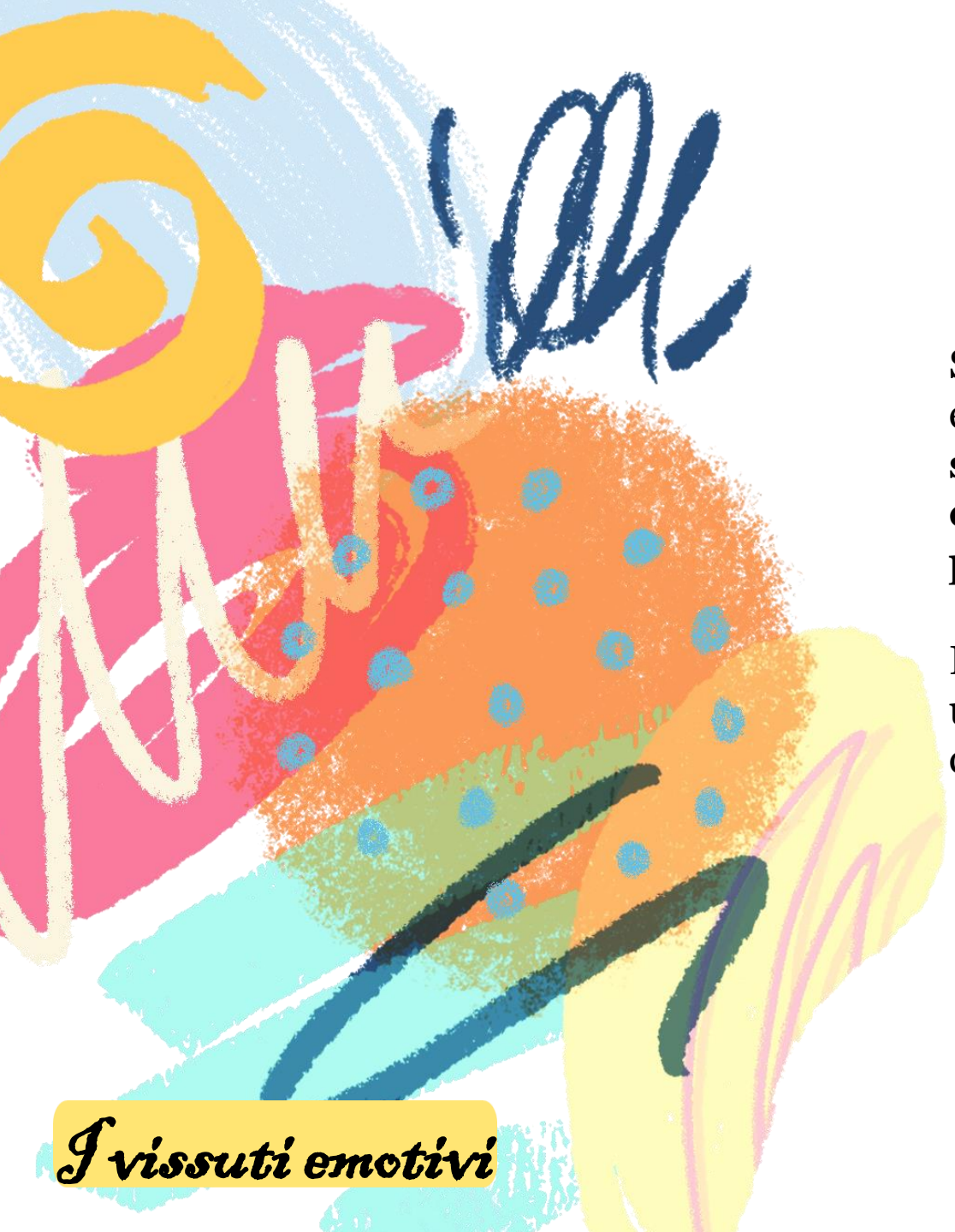


I vissuti emotivi

Pertanto un'emozione primaria è il risultato dell'attivazione di un programma di risposta **geneticamente ereditato**, che ha carattere universale ed assolve a funzioni indispensabili alla sopravvivenza.

Oltre ad avere delle **mimiche facciali specifiche**, le emozioni primarie sono caratterizzate per specifici pattern corporei che attivano i canali della **comunicazione non verbale:**

- voce
- postura
- pressione e circolazione sanguigna
- frequenza respiratoria
- ritmo cardiaco
- distribuzione del calore nel corpo



I vissuti emotivi

Secondo Antonio Damasio, le **emozioni secondarie** non sono ereditate, ma **si sviluppano quando iniziamo a provare sentimenti**, ossia a formare **connessioni sistematiche tra categorie di oggetti e situazioni**, da un lato, **ed emozioni primarie dall'altro.**

Per esempio la felicità è un'emozione primaria, mentre l'euforia è un'emozione secondaria, appartenente alla gamma delle emozioni che originano dalla felicità.

Discriminazione delle emozioni **non in positive e negative** ma in **funzionali e disfunzionali**.

emozioni funzionali	**Emozioni disfunzionali**
Emozioni funzionali alla promozione della sopravvivenza e del benessere a breve e lungo termine dell'individuo	Emozioni disfunzionali rispetto al benessere e sopravvivenza a breve e lungo termine dell'individuo

ESERCIZIO DELLE STATUE (STATUA TRISTEZZA , STATUA GIOIA)

ESERCIZIO DELLA SEDIA VUOTA



I vissuti emotivi

Sono una docente ospedaliera. Mi chiamo Daniela Di Fiore. Lavoro in corsia, nella scuola in ospedale, un'eccellenza del sistema scolastico italiano. Insegno in ospedale da 10 anni Italiano e Storia alle scuole superiori. Ma, come spesso dico, non in una scuola normale. Le mie aule sono le stanze dei reparti di Oncologia Pediatrica, Neurochirurgia, Ematologia, Neuropsichiatria del Policlinico Agostino Gemelli di Roma. Una scuola molto speciale con alunni molto speciali. La maggior parte dei miei studenti sono malati di cancro. E benché siano passati 10 anni da quando ho messo piede per la prima volta nel reparto di oncologia pediatrica del Gemelli, ancora non mi sono abituata a vedere ragazzi e ragazze senza capelli che fanno la chemioterapia. Ogni volta è un pugno allo stomaco, ma in questi 10 anni ho imparato tantissimo. Ho imparato più di quanto abbiano imparato i miei alunni da me.



I vissuti emotivi

Forza, coraggio, altruismo, generosità. Senso della vita. Quello vero, autentico. Quello che ti fa sentire una fortunata, una privilegiata. Perché nonostante la chemio, nonostante le teste pelate, nonostante le occhiaie, nonostante il dolore e la sofferenza questi ragazzi hanno sempre qualcosa di sconvolgente da offrire. Un sorriso. La cosa che ricordo con più stupore di questi 10 anni trascorsi ad insegnare nella scuola in ospedale sono i sorrisi dei miei alunni e delle mie alunne. Studiano e sorridono nonostante tutto. Nonostante la malattia. Nonostante le terapie. Nonostante la segregazione in ospedale. Loro che dovrebbero essere a scuola, quella fatta di aule, lavagne e ricreazione. Loro che dovrebbero essere in motorino, in discoteca, al pub o al centro commerciale. Ed invece sono li.



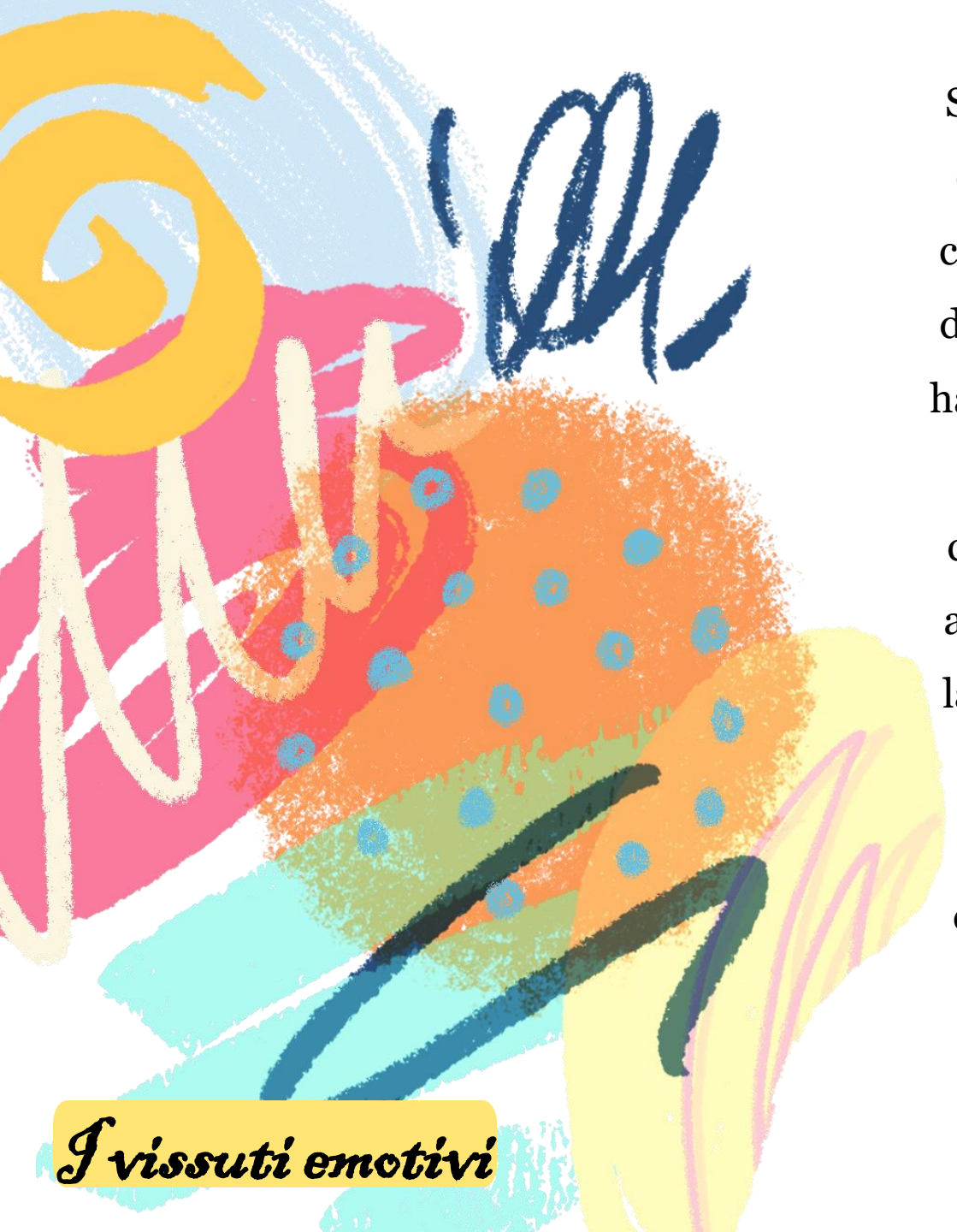
I vissuti emotivi

Inchiodati in un letto di ospedale e ti sorridono come per dirti “Prof non si preoccupi, è tutto ok”. Se la scuola in ospedale deve portare “normalità” ai ragazzi ospedalizzati, certo è che spesso i ragazzi vogliono essere, e spesso si sentono, normali. Quando “normali” non sono. Perché non è normale che un ragazzo si ammali di cancro. Eppure i miei studenti, anche grazie alla scuola in ospedale, trasmettono questa cosiddetta normalità. Trasmettono serenità. E ti fanno sentire a tuo agio, anche nei momenti in cui vorresti fuggire da quella stanza, da quel reparto, da quell’ospedale e tornartene anche tu a scuola, tra i banchi e le lavagne. Eppure resti qui. In trincea. A combattere insieme a loro. Perché il coraggio, la forza, l’ostinazione che trasmettono i miei alunni travalica ogni dolore. Raramente li ho sentiti lamentarsi.



I vissuti emotivi

Sempre ottimisti e positivi. Tutti. Anche quando gli mancano le forze, anche quando si rendono conto, sanno (perché sono grandi e consapevoli) che tutto sta per finire. E poi i loro “Grazie”. Ringraziano sempre per tutto quello che fai per loro. “Grazie” è la parola che, in questi 10 anni, ho sentito di più da parte loro e delle loro famiglie. Nella scuola in ospedale il rapporto con le famiglie è fondamentale. Come pure l’empatia. Per insegnare in ospedale, oltre alla professionalità, bisogna essere empatici. Perché la scuola in ospedale è innanzitutto “relazione”. È terapeutica. È una finestra sul mondo. È speranza per il futuro, progettualità. Per questo motivo, in collaborazione con l’Associazione genitori oncologia pediatrica AGOP Onlus, ho realizzato dei progetti editoriali con la società editrice Infinito edizioni.



I vissuti emotivi

Si tratta di quattro libri che raccontano le storie delle mie alunne e dei miei alunni. Il primo libro “Ragazzi con la bandana. La scuola come cura in ospedale” è un diario dove racconto la mia esperienza di docente ospedaliera attraverso i volti di alunne ed alunne che mi hanno accompagnato durante il mio primo anno di insegnamento al Policlinico Gemelli. Il secondo libro, dal titolo “Martina. La lotta coraggiosa di una guerriera sorridente” è nato dall’idea di una mia alunna Martina Ciliberti, che ha frequentato per circa quattro anni la scuola in ospedale. Martina, che ha anche disegnato la copertina del libro, ha voluto raccontare la sua esperienza di studentessa ricoverata in ospedale per lanciare un messaggio a tutti i suoi coetanei: lo studio è importante per costruirsi un futuro e chi va a scuola deve sentirsi fortunato. Martina studiava nonostante si sottoponesse a chemioterapia e radioterapia, nonostante avesse subito il trapianto del midollo.



Nonostante avesse trascorso la sua vita di adolescente quasi interamente in ospedale. E quello che ha scritto in questo libro vale più di mille parole: “Ho conosciuto tante persone che hanno creduto in me; tra tutte c’erano i miei professori della scuola in ospedale. La scuola in ospedale è una speranza, un obiettivo a cui legarsi per sorridere e andare avanti. Non conta il luogo in cui abbiamo studiato, ma conta la voglia di studiare e la passione dell’insegnante nel proprio lavoro. La scuola in ospedale è stata per me molto importante perché anche per poche ore ritornavo ad essere una ragazza spensierata come tutte le altre”. Martina aveva il sogno di pubblicare questa sua autobiografia e ci ha lavorato fino agli ultimi giorni della sua vita. Purtroppo il libro lo abbiamo completato io e la sorella Stella, perché Martina non ce l’ha fatta e come lei, anche Federica Aufiero, una nostra studentessa della sezione ospedaliera, aveva un sogno. Quello di diventare giornalista e scrittrice.



I vissuti emotivi

“Rue la solitaria” è il racconto scritto e pubblicato da Federica, che ha anche disegnato la copertina. È un libro che racconta la vita di due sorelle adolescenti, la scuola, le feste, gli amori, cose che Federica purtroppo non ha vissuto, ma che immaginava perfettamente nel suo letto di ospedale quando scriveva i suoi racconti tra una lezione di italiano ed una terapia. Il quarto libro si intitola “Storie di incredibile felicità” e parla dei nostri studenti della scuola in ospedale che sono guariti. I ragazzi e le ragazze hanno fortemente voluto partecipare al progetto del libro perché volevano lanciare un messaggio di speranza a tutti quelli che stanno lottando contro la malattia. C’è Sandra che disegnava anche durante la chemioterapia. Fulvia indossava sempre bandane abbinate al suo outfit. Aurora è venuta fuori dal coma accompagnata dalle canzoni di Ligabue, che ama.



I vissuti emotivi

Giulia e Federico studiavano per la maturità, lei sognando di tornare a coltivare grano biologico nell'azienda agricola di famiglia, lui nella speranza di fare il ricercatore oncologico. Luca, tra una chemio ed un ricovero suonava la chitarra elettrica. Riccardo aspettava la nascita della sua sorellina. Vittorio aveva una preghiera per i bambini di tutto il mondo. "Storie di incredibile felicità" ha ricevuto l'elogio del Presidente della Repubblica Sergio Mattarella, che ha inviato delle lettere personali e molto toccanti sia a me che alle studentesse ed agli studenti protagonisti del libro.

CHE **EMOZIONI** MI SUSCITA QUESTA LETTURA?

ED ORA ANDIAMO A CIÒ CHE CI SIAMO DETTI...



Quali sono le EMOZIONI che maggiormente sono emerse?

Quali sono i PENSIERI più frequenti?

CERCHIAMO DI RICORDARE L'ULTIMA SITUAZIONE IN CUI CI SIAMO SENTITI

VERAMENTE **FELICI**...

- **COSA** STAVAMO FACENDO?
- **CON CHI** ERAVAMO?

QUALI SONO LE EMOZIONI CHE VORREMMO PROVARE PIÙ SPESSO?

PENSO A 5 **EMOZIONI** POSITIVE ED ALMENO 3 **STRATEGIE** CHE POSSONO ESSERE UTILI PER POTERSI SENTIRE IN QUEL MODO.

ORA DESCRIVI A PAROLE LE EMOZIONI INDIVIDUATE

- QUALE EMOZIONE
- COME MI SONO SENTITO (IN QUALE PARTE DEL MIO CORPO HA AVUTO RISONANZA L'EMOZIONE)
- COSA HO PENSATO

LE EMOZIONI POSITIVE

SECONDO BARBARA FREDRICKSON :

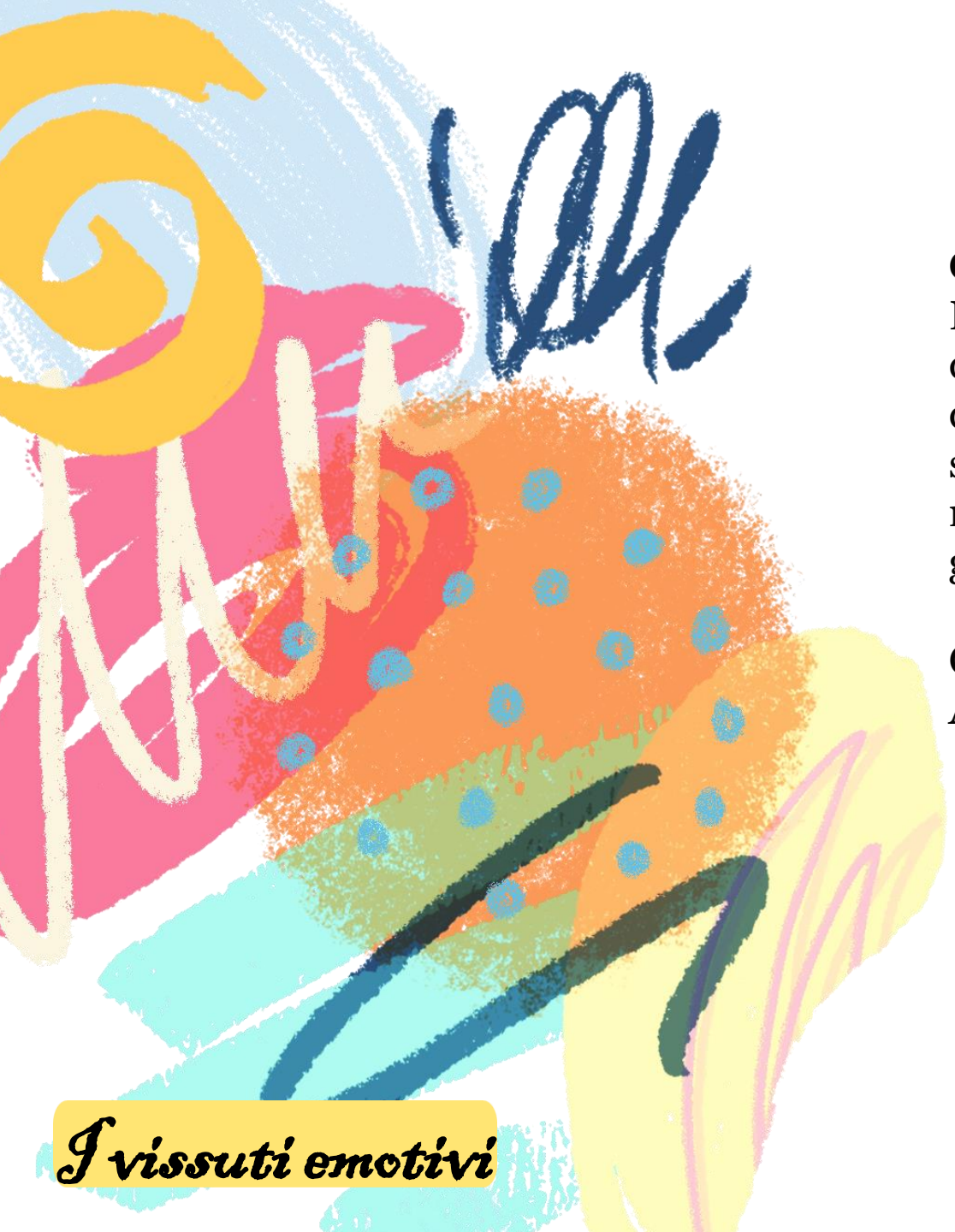
- Gioia
- Gratitudine
- Serenità
- Interesse
- Orgoglio
- Divertimento
- Speranza
- Ispirazione
- Meraviglia
- Amore



I vissuti emotivi

GIOIA
La gioia è l'emozione positiva più simile a quella che comunemente chiamiamo "felicità". Sperimentiamo la gioia in seguito ad un successo, ad un evento positivo inaspettato o dopo una vittoria. Un contesto gioioso ci porta ad essere giocosi e scherzosi.

Cosa la attiva: un contesto sicuro e un progresso (raggiungere un traguardo, ottenere una vittoria, riuscire in qualcosa)
A cosa porta: gioco e apprendimento



GRATITUDINE
La gratitudine è l'emozione che proviamo quando qualcuno fa qualcosa per noi e ci troviamo a pensare "Che persona gentile! Ha dedicato un po' del suo tempo a me". Si tratta di un'emozione sociale, legata al riconoscimento di qualcosa che viene fatto per noi. La gratitudine, se viene coltivata nel tempo, si trasforma in gentilezza.

Cosa la attiva: ricevere un dono (anche piccolo)
A cosa porta: costruzione di legami sociali



SERENITÀ
Sperimentiamo la serenità quando la nostra vita va per il meglio, quando ci troviamo in circostanze piacevoli e ci fermiamo ad assaporare il momento.

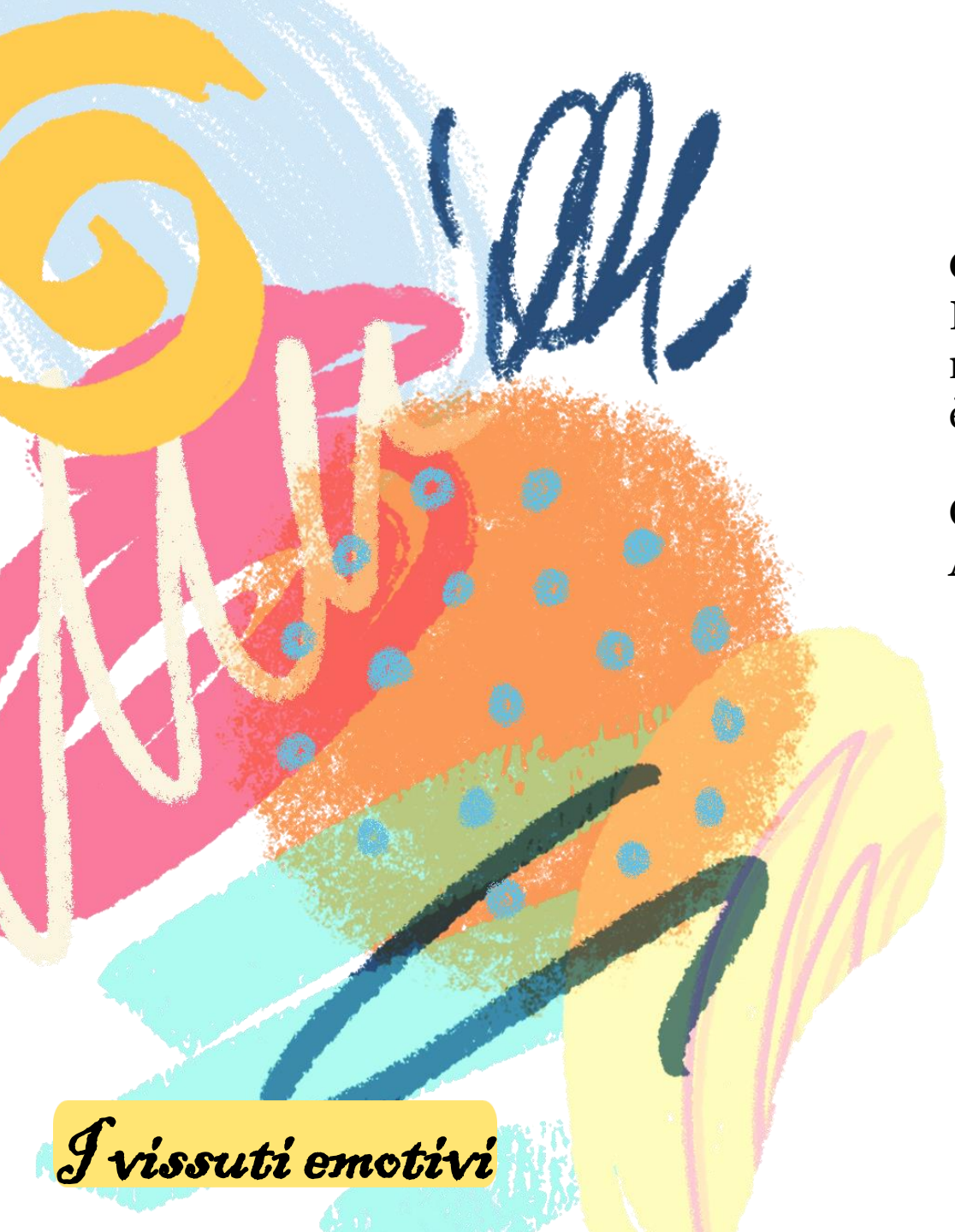
Cosa la attiva: un contesto sicuro e piacevole
A cosa porta: assaporare il momento, ampliando la propria visione del mondo



I vissuti emotivi

INTERESSE
Proviamo interesse verso qualcosa di nuovo, qualcosa che non conosciamo. L'interesse si sperimenta quando, in un contesto sicuro, entriamo a contatto con una novità. L'interesse è come un legame invisibile che ci spinge ad avvicinarci a quella novità.

Cosa la attiva: un contesto sicuro e un elemento di novità
A cosa porta: esplorazione, apprendimento

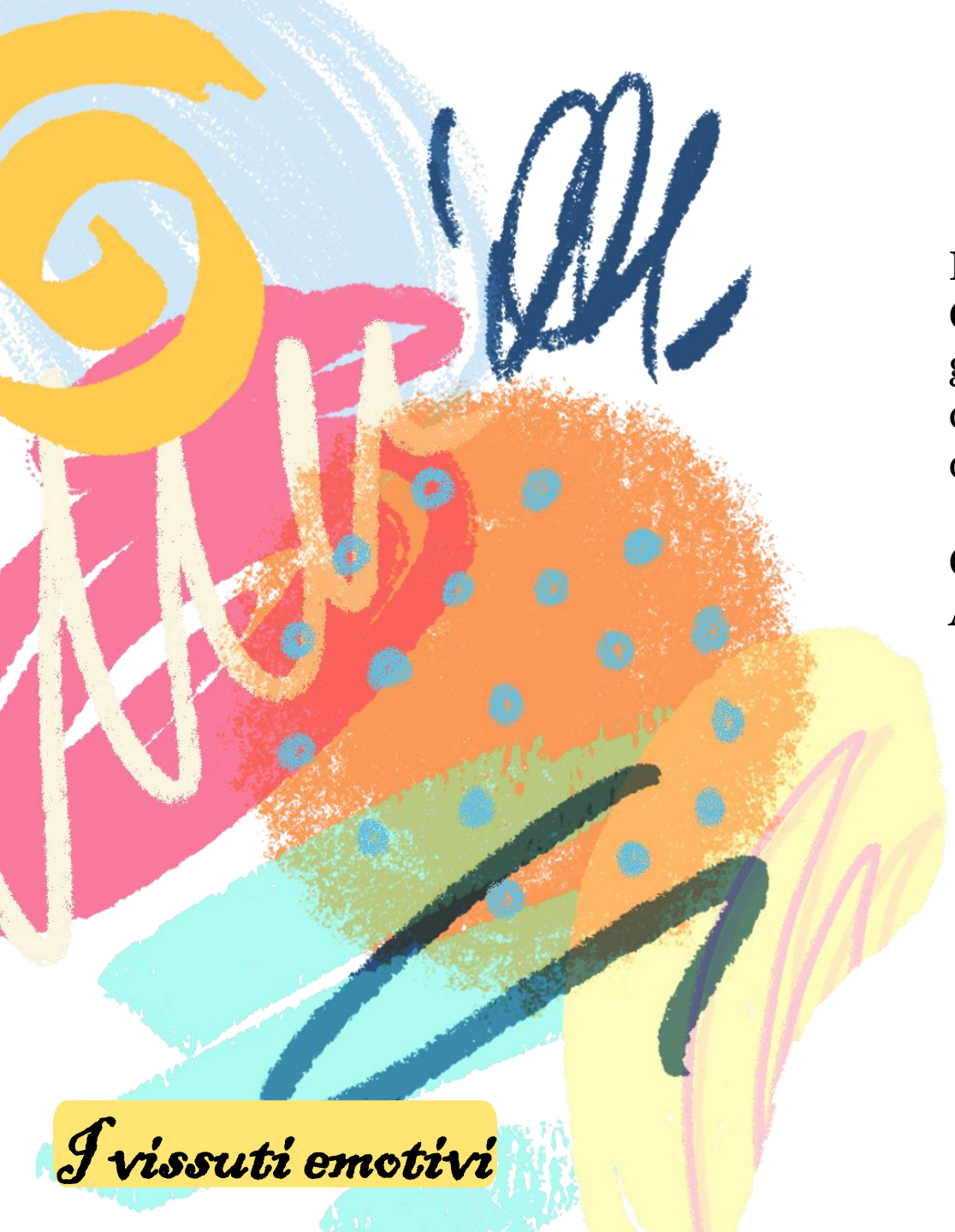


I vissuti emotivi

ORGOGLIO

L'orgoglio è legato al raggiungimento di un obiettivo che viene ritenuto importante nella nostra cultura; l'orgoglio, in altre parole, è legato ai successi ben visti dalla società.

Cosa la attiva: un successo considerato importante dalla società
A cosa porta: sognare altri traguardi, impegnarsi per raggiungerli



I vissuti emotivi

DIVERTIMENTO
Quest'emozione nasce da un evento non-serio: può essere una gaffe mentre siamo con gli amici, ma anche un siparietto divertente. Il divertimento ci permette di condividere una risata e di costruire legami sociali.

Cosa la attiva: un momento non-serio di incongruità
A cosa porta: ridere insieme, costruire legami di amicizia

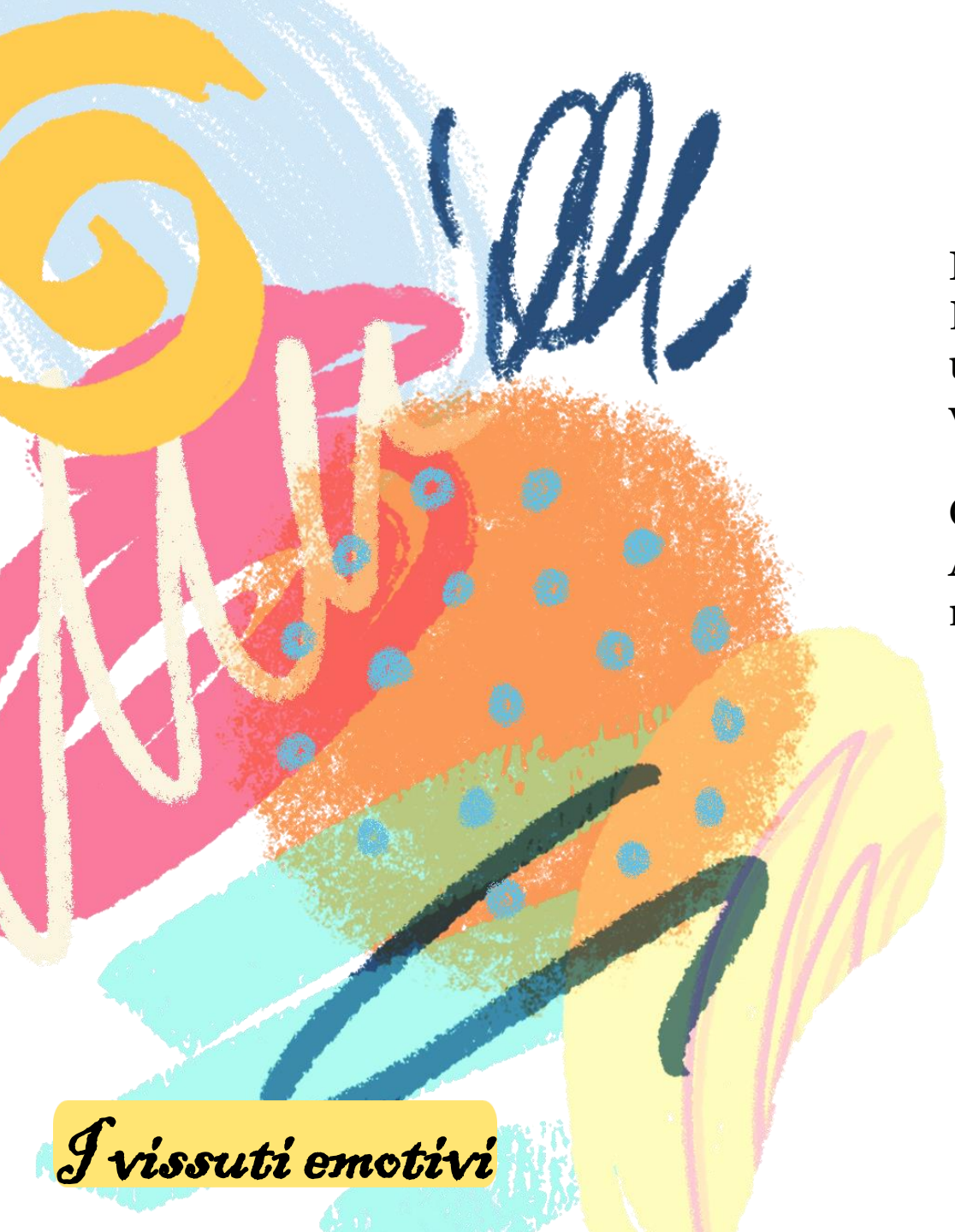


SPERANZA

La speranza si attiva in momenti difficili, quando le cose non vanno affatto bene. La speranza è un'alternativa alla disperazione. Chi sperimenta la speranza desidera il meglio con tutte le sue forze, cercando un lieto fine anche nei momenti più tragici. La speranza è un'emozione molto intensa, che ci aiuta a mettere in moto la creatività, alla ricerca di una soluzione. Inoltre, la speranza ci spinge ad agire, innescando il circuito della resilienza.

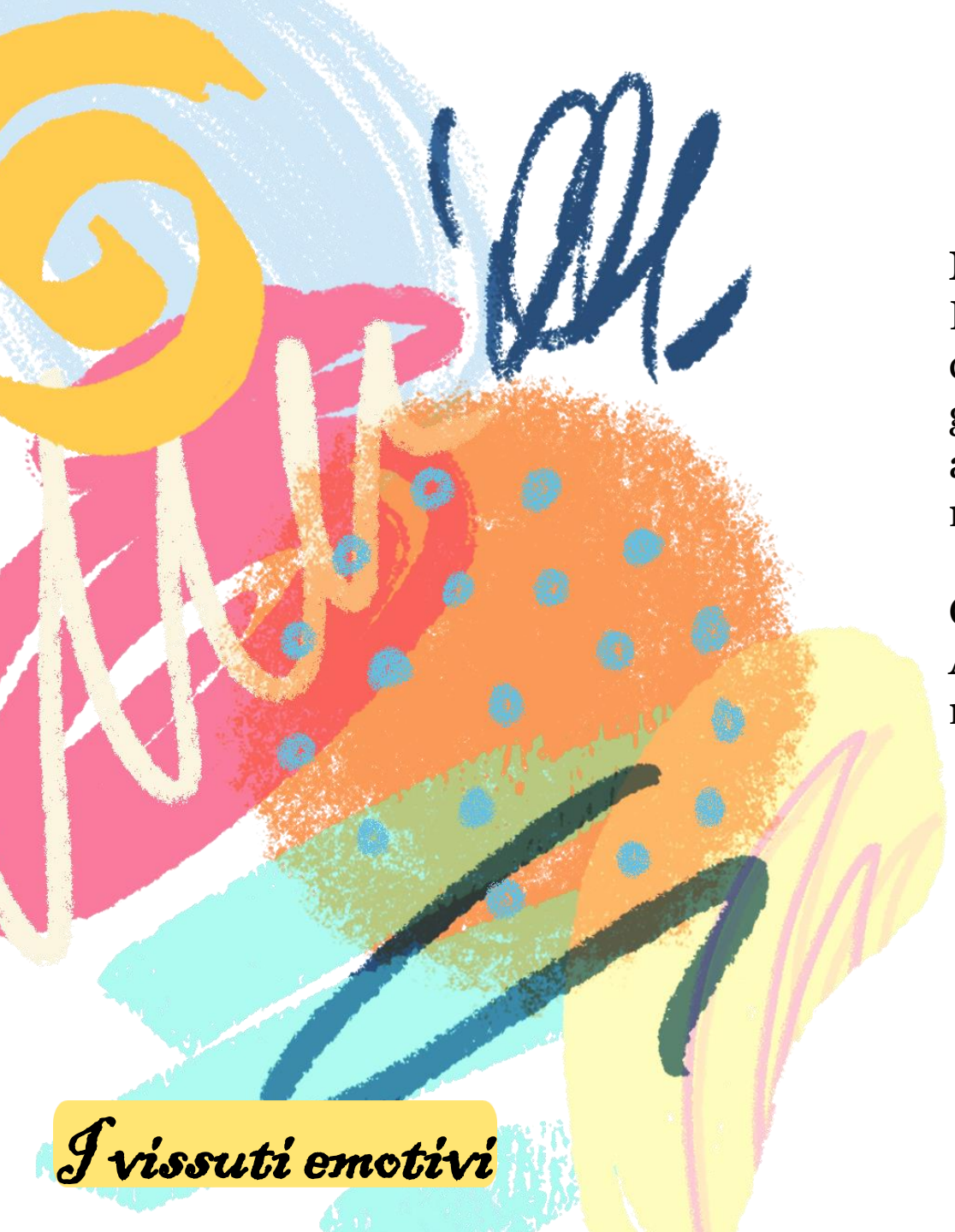
Cosa la attiva: timore del peggio, credenza in ciò che di meglio può accadere

A cosa porta: pensiero creativo e resilienza



ISPIRAZIONE
L'ispirazione è legata a un modello che ammiriamo: ad ispirarci è un grande talento, o una persona che consideriamo un esempio di virtù e di umanità, al punto di ispirarci a lei.

Cosa la attiva: assistere a un esempio di eccellenza umana
A cosa porta: aspirare all'eccellenza, migliorando le proprie qualità morali



MERAVIGLIA
La meraviglia è simile all'ispirazione, ma a generarla non è il contatto con una persona modello, bensì la bellezza, ciò che è più grande di noi. Proviamo meraviglia di fronte ad un albero secolare, ad una cascata, a un arcobaleno. La natura è una grande fonte di meraviglia, così come lo è l'arte.

Cosa la attiva: sentirsi sopraffatti da qualcosa di più grande
A cosa porta: sentirsi parte di qualcosa di più grande, adattarsi in modo positivo all'ambiente



AMORE

Per finire, l'amore. Di tutte le emozioni che abbiamo nominato, l'amore è sicuramente la più intensa. Pensate alla persona che amate, all'amore che si prova per un figlio o per una persona cara. Ma come possiamo definire l'amore? Secondo la dr. Fredrickson, l'amore è così potente e così coinvolgente perché è la somma di tutte le nove emozioni positive, le contiene tutte in se stesso. Quando proviamo amore per qualcuno, siamo pieni di gioia, ma al tempo stesso ci sentiamo sereni, orgogliosi, la persona amata ci ispira e ci suscita un piacevole senso di meraviglia. Si tratta di un'emozione straordinariamente potente.

Cosa la attiva: somma di emozioni positive
A cosa porta: costruzione di un legame profondo, benessere

BIBLIOGRAFIA

- Mancini F. ,Perdighe C. (2008) Elementi di psicoterapia cognitive, Giovanni Fiorini editore.
- Damasio Antonio R. (2007) Emozione e coscienza, Adelphi
- Fredrickson, B. L. (2009). Positivity. New York: Three Rivers Press.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. Advances in Experimental Social Psychology, 47, 1-53.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? Review of General Psychology, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56, 218-226.
- Garland, E. L., Fredrickson, B. L., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. Clinical Psychology Review, 30, 849-864.
- Gross, M. M., Crane, E. A., & Fredrickson, B. L. (2012). Effort-shape and kinematic assessment of bodily expression of emotion during gait. Human Movement Science, 31, 202-212.
- Han, S. Lerner, J. S., & Keltner, D. (2007). Feelings and consumer decision making: The appraisal-tendency framework. Journal of Consumer Psychology, 17, 158-168.

Grazie per la

partecipazione