

Emozioni umane primarie

Una pubblicazione di Insegnanti Validation per gli Insegnanti Validation

Hanno contribuito alla pubblicazione:

Waltraud Pommer

Friederike Grill

Heidrun Tegeler

Kathia Munsch

Marie-Claire Giard

Ilaria Maracchi

Rita Schwarz

Eliane Jacquemin

Paul Choisnet

Marie-Yvonne George

Andrea Fink

Martina Hunyadi

Angélica Soula

Mathias Hergué

Desiree Gysin

Vicki de Klerk-Rubin, presidente del gruppo di lavoro

Obiettivi della pubblicazione

- ❖ Offrire agli Insegnanti Validation una panoramica di 3 o 4 teorie contemporanee sulle emozioni umane primarie
- ❖ Integrare tali teorie nella teoria Validation
- ❖ Offrire metodologie specifiche per insegnare le Emozioni umane primarie nei corsi e nelle presentazioni Validation.

I. Introduzione

Molti anni fa, un insegnante austriaco ci pose questa domanda: “Quali sono le quattro emozioni umane primarie?” Un gruppo di lavoro di Insegnanti Validation esaminò, nel corso di varie ricerche, discussioni e riflessioni, le teorie di diversi psicologi, neurologi e antropologi. Alcuni avevano scritto che esistono 6 emozioni umane primarie, altri che ne esistono 10 o 12 o 4. Alla fine decidemmo che non sarebbe stato saggio scegliere una teoria a scapito di tutte le altre, ma che avremmo presentato 3 delle teorie contemporanee più importanti, senza giudicarle. Decidemmo che, nel contesto dell’insegnamento e uso di Validation, non ha veramente importanza quante emozioni umane primarie esistano. Quello che conta di più è che chi applica la teoria Validation riconosca le emozioni e dimostri empatia nei confronti degli anziani affetti da disturbi dell’orientamento e disorientati. Poiché le emozioni umane primarie sono innate, un giovane caregiver di 25 anni è in grado di provare empatia per una donna anziana di 87 anni. Tutti abbiamo provato queste emozioni, ed è condividendole che possiamo stabilire un legame e comunicare con i nostri clienti. Gli Insegnanti Validation possono capire meglio il tema delle emozioni primarie o universali che li interessano, ma non è necessario definire un numero specifico di emozioni per insegnare Validation. Agli Insegnanti offriamo idee su come integrare questo tema nei loro corsi e materiali che possono essere utili e interessanti.

Gli Insegnanti devono tenere presente che le teorie descritte in questa pubblicazione non devono essere insegnate nei corsi per Operatori perché non sono necessarie nell’applicazione pratica di Validation.

È importante che le informazioni date agli studenti/partecipanti corrispondano a quanto scritto nei libri Validation. Al momento, Naomi descrive circa 4 emozioni umane primarie, ma ciò potrebbe cambiare in pubblicazioni future. Se si decide di ampliare l’elenco delle emozioni umane primarie, spiegare che i test Validation ne includono solo 4.

I materiali didattici inclusi alla fine di questa pubblicazione possono essere adattati a piacere.

II. Definizioni dei termini: emozioni, sensazioni e stati d'animo

Un'emozione: è una reazione improvvisa del nostro intero organismo. Ha varie componenti: fisiologica (attinente al nostro corpo), cognitiva (cosa pensiamo), valoriale (cosa proviamo a un livello metafisico) e comportamentale (le nostre azioni). Di norma, un'emozione dura poco tempo (per esempio, gioia o sorpresa) e può trasformarsi relativamente in fretta in un'altra emozione. Questo è particolarmente evidente nei bambini piccoli.

Sensazioni

La parola 'sensazione' si riferisce alla percezione soggettiva delle proprie emozioni. La capacità di provare sensazioni richiede la consapevolezza di sé e un rapporto personale con l'ambiente. Possiamo identificare sensazioni e comunicarle; e possiamo anche nasconderle. La 'interiorità' delle sensazioni si contrasta con l'espressione osservabile delle emozioni e, a differenza degli stati d'animo, le sensazioni sono più specifiche, correlate a un evento concreto o a una persona e sono di durata più breve. Sono influenzate da esperienze fatte presto nella vita e dalle nostre idee e opinioni. Le sensazioni che proviamo dipendono quindi dalla nostra stessa interpretazione. Senza sensazioni, la vita sarebbe monotona.

Stati d'animo

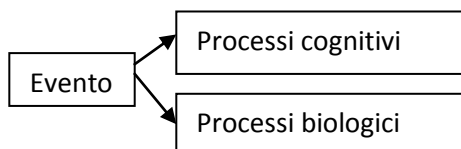
Gli stati d'animo sono una sorta di "sfondo atmosferico" delle nostre vite e durano più a lungo delle sensazioni e delle emozioni.

III. Caratteristiche, fattori o aspetti delle emozioni

Caratteristiche generali

- ❖ Sono innate
- ❖ Sono involontarie
- ❖ Non sono facilmente controllabili
- ❖ Hanno una funzione comunicativa
- ❖ Hanno una funzione fisiologica
- ❖ Hanno una funzione cognitiva
- ❖ Hanno elementi visibili e non visibili

Un'emozione comincia con un evento situazionale significativo, una specie di stimolo, seguito da processi cognitivi e biologici.



Aspetti cognitivi delle emozioni: in che modo la funzione cognitiva influisce sulle emozioni e come le emozioni influiscono sulla funzione cognitiva

- ❖ Percezione o valutazione: valutiamo il significato personale dell'evento, cioè come uno percepisce l'evento nel contesto della propria storia personale. Per es. vedo qualcuno che attraversa la strada: se conosco quella persona, guardo se per caso stiano arrivando

macchine; se non la conosco, non lo faccio. Se qualcuno sta male, qualcuno che per me è importante, sono più coinvolto emotivamente.

- ❖ Conoscenza: impariamo a distinguere le sfumature più sottili delle emozioni man mano che evolviamo. La *conoscenza emotiva* di una persona si riferisce al numero di emozioni che essa può distinguere. La conoscenza emotiva aiuta a sviluppare l'intelligenza emotiva, cioè la capacità di essere consapevoli delle proprie emozioni, di controllarle e di esprimerle, nonché la capacità di gestire i rapporti interpersonali con buon senso ed empatia.
- ❖ Attribuzioni: applichiamo le nostre esperienze personali a un evento per formare una reazione emotiva allo stesso. Per es. mia figlia mi guarda in un certo modo e, poiché ho avuto con lei numerose interazioni simili in passato, ho una reazione emotiva.

Aspetti biologici e fisiologici delle emozioni

- ❖ Le emozioni sono accompagnate da reazioni fisiologiche, di solito a livello autonomico (involontario/automatico).
- ❖ Il sistema nervoso centrale (sistema limbico e corteccia cerebrale) e il sistema nervoso periferico (sistema somatico e autonomico, simpatico e parasimpatico) sono entrambi coinvolti. Le reazioni biologiche comprendono: cambiamento del battito cardiaco e della pressione arteriosa, rossore, aumento o calo del ritmo respiratorio, rilascio di adrenalina o ormoni sessuali, tensione o rilassamento muscolare.
- ❖ Comuniciamo le emozioni non verbalmente, ma attraverso il linguaggio del corpo e le espressioni del viso.

Aspetti culturali delle emozioni

- ❖ Le emozioni, le percezioni di emozioni e le attribuzioni fatte riguardo agli eventi sono tutte influenzate dalla cultura di appartenenza.
- ❖ Le emozioni umane primarie vengono sperimentate e riconosciute in tutte le culture.
- ❖ La cultura comprende norme sociali che dettano cosa devono provare le persone in certi momenti, offrono linee guida, aspettative, regole e conseguenze sociali quando si tratta di valutare le emozioni. Per es. pensiamo al modo di gestire il dolore durante un funerale in culture diverse: la veglia funebre irlandese è una festa, un'occasione per bere e mangiare, a differenza della 'settimana di Shiva', rituale di lutto nella cultura ebraica.
- ❖ Queste regole vengono apprese durante la fase di socializzazione nell'infanzia, anche se l'apprendimento non è limitato esclusivamente all'infanzia.
- ❖ L'espressione o soppressione di certe emozioni riflette le norme sociali. In culture diverse esistono norme sociali diverse per esprimere le emozioni. Per es. in Giappone la collera non è quasi mai espressa direttamente, mentre nelle culture arabe è espressa liberamente, senza vergogna o paura.

Le emozioni sono universali? Sono innate o acquisite?

Esiste un grande dibattito sull'universalità dell'espressione emotiva. La maggior parte degli studiosi è d'accordo che in tutte le culture esista almeno un gruppo di emozioni, le emozioni primarie.

"Universale" significa che tutti nel mondo hanno questo gruppo di emozioni; "innato" significa che è intrinseco nel nostro essere. Le due qualità sono simili e insieme diverse. In questo caso, poiché queste emozioni primarie sono innate e possono essere ricondotte alla biologia, ossia impulsi e istinti, le consideriamo universali. Questa teoria si rifà all'interpretazione da parte di Darwin delle emozioni come universali, nel senso che sono un prodotto dell'evoluzione. Sebbene siano universali queste emozioni possono essere provocate in modi diversi in culture diverse e la loro espressione fisica può essere diversa a seconda della cultura. Per es. un giapponese può sentirsi in collera ed esprimerlo in un modo meno evidente di un italiano; ruttare causa espressioni di disgusto in molte culture occidentali ma è considerato un complimento in Cina.

Oltre alle emozioni innate o primarie, esistono altre emozioni acquisite con l'esperienza. Queste emozioni sono il prodotto di società e culture e vengono acquisite con i processi di socializzazione. Esempi di emozioni acquisite sono il senso di colpa e di imbarazzo. Per es. negli Stati Uniti, ai bambini viene spesso impartito un senso di colpa quando bagnano il letto. Sebbene la flatulenza sia una funzione normale del corpo, in molte culture ai bambini viene insegnato di sentirsi imbarazzati quando emettono quei rumori.

IV. Quali sono le 'Emozioni umane primarie'?

Per essere *fondamentale, primaria, universale o di base*, un'emozione deve soddisfare vari criteri:

- Deve insorgere improvvisamente: un'emozione è sempre una reazione a un evento o a un pensiero.
- Deve durare poco tempo: una condizione duratura di tristezza non è più considerata un'emozione, ma uno stato d'animo.
- Deve essere chiaramente identificata, riconosciuta e distinta da altre emozioni, come il rosso è diverso dal blu. Collera e paura possono insorgere insieme, ma sono due emozioni chiaramente diverse. La paura e l'ansia appartengono invece alla stessa famiglia.
- Deve manifestarsi a tutte le età dall'infanzia alla vecchiaia.
- Deve essere espressa fisicamente in modo tipico: ogni emozione fondamentale deve essere espressa con reazioni fisiche caratteristiche. La paura e la collera provocano entrambe un battito cardiaco accelerato. Tuttavia, nella collera la temperatura superficiale delle dita aumenta mentre nella paura diminuisce. Grazie a strumenti di ricerca moderna come le scansioni di PET, TC o RM, queste differenze sono osservabili anche nel cervello. Per esempio, con la tristezza si attivano aree del cervello diverse da quelle attivate con la gioia.

Gli psicologi evoluzionisti aggiungono altri 3 criteri alle Emozioni umane primarie:

- Per ogni specifica emozione deve esserci una tipica espressione del viso comune in tutto il mondo. Questo criterio, come vedremo, è oggetto di un lungo dibattito.
- Deve essere provocata da situazioni di vita universali: per esempio, se a qualcuno viene scagliato addosso un oggetto pesante la reazione sarà sempre e dovunque la paura, proprio come la perdita di una persona cara provoca la tristezza in tutte le culture.
- Deve essere osservata in animali geneticamente più vicini all'uomo. Per esempio, quando osserviamo due scimpanzé che si abbracciano, baciano e saltano per aria quando si incontrano, anche se non possiamo chiederglielo, non è assurdo presumere che provino gioia.

Ortony e Turner (1990) hanno raccolto una vasta gamma di ricerche sull'identificazione delle emozioni primarie.

Teorico	Emozioni primarie
Plutchik	Approvazione, collera, aspettativa, disgusto, gioia, paura, tristezza, sorpresa
Arnold	Collera, avversione, coraggio, scoraggiamento, desiderio, disperazione, paura, odio, speranza, amore, tristezza
Ekman, Friesen e Ellsworth	Collera, disgusto, paura, gioia, tristezza, sorpresa
Frijda	Desiderio, felicità, interesse, sorpresa, meraviglia, dispiacere

Gray	Rabbia e terrore, ansia, gioia
Izard	Collera, disprezzo, disgusto, angoscia, paura, colpa, interesse, gioia, vergogna, sorpresa
James	Paura, dolore, amore, rabbia
McDougall	Collera, disgusto, euforia, paura, soggezione, tenerezza, meraviglia
Mowrer	Dolore, piacere
Oatley e Johnson-Laird	Collera, disgusto, ansia, felicità, tristezza
Panksepp	Attesa, paura, rabbia, panico
Tomkins	Collera, interesse, disprezzo, disgusto, angoscia, paura, gioia, vergogna, sorpresa
Watson	Paura, amore, rabbia
Weiner e Graham	Felicità, tristezza

Come si vede, esistono numerose teorie sulle emozioni. Per questa pubblicazione, ne abbiamo scelte alcune rappresentative di teorici contemporanei il cui lavoro offre un'interessante varietà di informazioni e idee. Alla fine, gli autori della pubblicazione non hanno ritenuto importante determinare il numero di 'emozioni umane primarie'. I teorici, nella loro diversità, offrono ispirazione, informazioni approfondite sull'argomento e nuovi modi di affrontarlo. Non esiste una teoria unica. In questa pubblicazione esamineremo le teorie di Ekman, Plutchik e Izard sulle emozioni umane primarie.

Paul Ekman (psicologo americano: 1934 -)

Secondo Ekman (e altri), certe emozioni si sono evolute per selezione naturale.

Ogni emozione primaria è caratterizzata da una sensazione specifica, cambiamenti fisiologici ed espressioni facciali specifiche. Quando viene stimolata un'emozione primaria, simultaneamente si manifestano la sensazione e la mimica facciale corrispondente. In varie culture vengono identificate allo stesso modo le espressioni facciali al manifestarsi di questi sei stati emotivi.

Collera	Gioia
Disgusto (Disprezzo)	Tristezza
Paura	Sorpresa

Negli Anni Novanta, Ekman ha ampliato il suo elenco di emozioni primarie includendovi emozioni che non sono tutte decodificate in espressioni facciali. Esse sono: divertimento, disprezzo, appagamento, imbarazzo, eccitamento, colpa, orgoglio del successo, sollievo, soddisfazione, piacere sensoriale e vergogna.

Ekman e Friesen hanno sviluppato il sistema di codifica/riconoscimento delle espressioni facciali (Facial Action Coding System), ulteriormente aggiornato agli inizi del 2000 e chiamato FACE (Facial Expression, Awareness, Compassion, Emotions ossia espressione facciale, consapevolezza, compassione, emozioni). Questo strumento viene usato per riconoscere e identificare le espressioni del viso che riflettono gli stati emotivi. Il METT (MicroExpressions Training Tool ossia lo strumento di riconoscimento delle microespressioni) è stato sviluppato per identificare espressioni del viso più impercettibili, che avvengono quando le persone cercano di sopprimere le loro emozioni.

Robert Plutchik (psicologo americano: 1927-2006)

Plutchik ha proposto la teoria che le emozioni 'primarie' sono biologicamente primitive e si sono evolute per aumentare la capacità riproduttiva dell'animale. Plutchik adduce la supremazia di queste emozioni mostrando che ognuna può provocare un comportamento con un elevato valore di sopravvivenza, come la paura induce la risposta "combatti o fuggi" (fight-or-flight). Plutchik ha presentato per la prima volta nel 1980 il modello conico (3D) e il modello a fiore (2D) per descrivere come le emozioni sono correlate, suggerendo 8 emozioni bipolari primarie:

Gioia	Tristezza
Approvazione	Disgusto
Paura	Collera
Sorpresa	Aspettativa

Carroll Izard (psicologo Americano: 1924 -)

Izard è noto per il suo contributo alla teoria DET (Differential Emotions Theory ossia teoria delle emozioni differenziate) e al sistema MAX (Maximally Discriminative Affect Coding System ossia sistema di codifica dell'effetto massimamente discriminatorio). La DET ipotizza che le emozioni universalmente riconoscibili, innate o 'primarie' emergono entro i primi 2 - 7 mesi di vita. Izard descrive queste 10 emozioni umane primarie:

Collera	Sorpresa
Disgusto	Disprezzo
Paura	Interesse
Gioia	Vergogna
Tristezza	Colpa

V. In che modo le emozioni umane primarie si correlano alla teoria Validation

Nei principi Validation le parole 'sensazioni' ed 'emozioni' sono usate in modo scambievole. Si potrebbe dibattere sull'opportunità di scegliere la parola 'sensazioni' perché in molti casi le persone più anziane esprimono qualcosa che si sono tenute dentro per lungo tempo. Ciò che viene espresso è soggettivo e potrebbe essere stato provato per molto tempo.

Principi Validation che si correlano alle emozioni umane primarie

3. Ascoltare con empatia ispira fiducia, riduce l'ansia e ristabilisce la dignità.

Gli Operatori Validation provano empatia stabilendo un rapporto con le emozioni umane primarie o universali. Pur non avendo subito la perdita della madre, del padre o del coniuge, anche una persona giovane ha provato dolore e tristezza. Grazie all'ascolto con empatia e alla condivisione delle reazioni emotive da parte dell'Operatore Validation, le persone affette da disturbi dell'orientamento e disorientate sentono di poter esprimere senza timore le loro emozioni. Questo clima di sicurezza crea fiducia. Quando una persona può esprimere le proprie emozioni, queste si affievoliscono e così pure lo stress e l'ansia. Quando le persone sono accettate per quello che sono, senza pregiudizi, spesso provano un maggiore senso di autostima e dignità.

4. Le sensazioni penose si affievoliscono quando sono espresse, riconosciute e convalidate da una persona che ascolta e che ispira fiducia. Le sensazioni penose si rinforzano quando sono ignorate o represses.

La parola 'sensazioni' significa l'espressione soggettiva di un'emozione (v. definizioni). Le sensazioni negative sono di solito la collera, la tristezza, la paura e forse il disgusto. L'amore e la felicità di solito sono considerate positive.

Le emozioni umane primarie hanno caratteristiche fisiologiche: rilascio di ormoni, contrazione di muscoli, fluire di lacrime, cambiamento dell'espressione del viso. Queste reazioni devono essere lasciate libere. È possibile reprimerle per un po' di tempo ma ciò causa spesso un accumulo di reazioni residue. L'organismo reagisce in modo negativo a un flusso eccessivo di ormoni come l'adrenalina. In questo modo, le emozioni represses diventano più intense. Questi concetti si collegano alla descrizione di questo principio ideato da Naomi Feil riferendosi a Carl Jung: il gatto ignorato diventa una tigre.

6. Uno dei motivi alla base del comportamento di persone molto anziane affette da disturbi dell'orientamento e disorientate è la necessità di esprimere sensazioni ed essere ascoltate.

Ecco di nuovo la parola 'sensazioni' usata per significare l'espressione soggettiva di un'emozione. Questo principio stabilisce l'espressione di emozioni come un bisogno umano primario. È un fattore motivante per molte persone anziane nell'ultima fase della loro vita. Questo principio, pur non essendo molto diverso da quello indicato in precedenza, pone un'enfasi maggiore sull'affermazione che non si tratta solo di un comportamento spesso osservabile ma in effetti di un bisogno umano primario. Si tratta di un punto importante da considerare in ogni tipo di formazione professionale. Si lega agli obiettivi di Validation, che sono l'accompagnare l'individuo nell'espressione dei suoi bisogni personali, l'ascoltare, l'avere empatia e assicurarsi che la persona non si senta isolata.

11. Eventi, emozioni, colori, suoni, odori, gusti e immagini creano emozioni, che a loro volta provocano emozioni simili provate in passato. Gli anziani reagiscono allo stesso modo in cui hanno reagito nel passato.

Le emozioni sono provocate da molti fattori esterni, ambientali, oltre che da fattori interni. Le emozioni sono risposte automatiche che aiutano le persone a far fronte alle vicende della vita. Alcune risposte automatiche sono primitive, non apprese o sviluppate con l'esperienza. Esempio: si pensi alla reazione emotiva di paura sentendo un forte rumore. Si tratta dell'effetto ormonale, evolutivo delle emozioni.

Alcune risposte emotive non filtrate si sviluppano in seguito a esperienze fatte nella vita, secondo un processo apprenditivo. Quando una persona prova una forte emozione legata a una situazione specifica o a una causa, ciò può essere archiviato nella memoria e riemergere successivamente, facendo riprovare l'emozione in una situazione o per una causa simile. L'emozione è *cablata* nella memoria a lungo termine come meccanismo di difesa.

Esempio: una bambina viene fatta vergognare quando fa uno sbaglio e bagna il letto; più avanti nella vita un insegnante fa vergognare la bambina davanti all'intera classe quando fa uno sbaglio; diventata anziana, la donna prova una grande vergogna quando i caregiver le dicono che ha fatto uno sbaglio e non ricorda correttamente che giorno è.

Perché le emozioni umane primarie o universali sono importanti in Validation?

Le persone affette da disturbi dell'orientamento o disorientate esprimono le emozioni come chiunque altro. Per le persone affette da disturbi dell'orientamento è impossibile non esprimere emozioni anche se cercano di non farlo. Le persone disorientate che hanno perso i controlli sociali esprimono liberamente le emozioni, usandole spesso come unica forma di espressione.

L'emozione è un linguaggio: un linguaggio universale con cui vecchi e giovani possono comunicare anche senza parole. L'emozione è il ponte dove ci incontriamo e ci capiamo.

Le emozioni umane primarie pervadono tutto l'insegnamento di Validation. Non si tratta solo di una teoria. Le emozioni sono il punto d'incontro fra teoria e pratica. In Validation, comunichiamo tramite l'emozione. Tramite l'empatia raggiungiamo le loro emozioni.

Le emozioni sono spesso proiettate su simboli, perciò è importante che l'Operatore Validation sappia riconoscere le emozioni nei simboli.

VI. L'insegnamento delle emozioni umane primarie nella formazione professionale di Validation

Vedere i principi Validation menzionati nella sezione V.

Insegnanti e partecipanti: le nostre emozioni influiscono su come acquisiamo le informazioni in un corso o una presentazione. L'emozione del momento influisce su di me e su chi mi circonda.

Insegnanti: per insegnare il principio di empatia verso gli anziani occorre saper riconoscere le proprie emozioni ed essere in grado di liberarsi delle emozioni.

Partecipanti: per provare empatia ogni discente deve provare emozioni nel proprio corpo ed essere in grado di proiettarle all'esterno.

Nel contesto del corso di formazione di 1° livello, Operatore Validation

Obiettivi del corso correlati alle emozioni:

Conoscenza e consapevolezza dell'importanza delle emozioni nelle diverse fasi della risoluzione

Capacità di leggere le emozioni degli altri

Capacità di sentirsi a proprio agio con le proprie emozioni

Capacità di distinguere fra le proprie emozioni e quelle degli altri

Capacità di provare empatia verso altre persone, specialmente gli anziani affetti da disturbi dell'orientamento e disorientati

Generale

Obiettivo di apprendimento: riconoscere le emozioni primarie in se stessi e in altre persone.

Metodo pedagogico

Teoria (la testa)

- Capire la teoria di base delle emozioni
- Chiarire la differenza fra emozione e sensazioni
- Gli Operatori Validation comunicano stabilendo un legame conscio con le emozioni del cliente, dimostrando empatia ed esaminando le emozioni espresse (verbalmente o non verbalmente) dal cliente.

Pratica (il cuore e il corpo)

Capacità di leggere le emozioni degli altri

1) Usare le diapositive in Power Point dei visi che esprimono emozioni. In sessione plenaria, chiedere a ognuno di identificare l'emozione espressa nell'immagine. Vedere le foto allegate di Ekman "Facial Recognition" (Riconoscimento delle espressioni del viso). Creare una propria serie di espressioni del viso; alcune dovrebbero essere incongruenti, in modo da poter discutere la questione in classe.

Spesso i bambini esprimono chiaramente le emozioni, senza che siano frammiste o celate; queste sono emozioni più primitive, primarie.

Si può continuare questo esercizio anche includendo la calibrazione. In questo caso, ogni partecipante cerca di imitare quello che vede in ciascuna immagine. L'insegnante fornisce il feedback a ogni persona.

2) Dopo aver condotto l'esercizio di osservazione, si può continuare con l'esercizio della 'Calibrazione delle emozioni'.

3) Vedere il libro di Ekman "Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life" (Riconoscimento delle espressioni del viso e delle sensazioni per migliorare la comunicazione e la vita emotiva), in cui sono riportati diversi esercizi su come leggere le emozioni.

Capacità di distinguere fra le proprie emozioni e quelle degli altri

1) Esercizio: 'Calibrazione delle emozioni', in gruppi di 3 persone.

2) Esercizio: 'Distinguere le proprie emozioni da quelle di un'altra persona'

Disturbi dell'orientamento

Obiettivo di apprendimento: riconoscere il modo indiretto usato dalle persone affette da disturbi dell'orientamento per esprimere le emozioni e come meccanismo di difesa.

Metodo pedagogico

Teoria (la testa)

- Il fenomeno del diniego delle perdite
Caratteristiche dei disturbi dell'orientamento – aspetti fisiologici:
Negare le perdite e aggrapparsi a vecchi schemi e all'immagine di sé
Esprimere indirettamente le emozioni; le emozioni sono negate ma vengono comunque espresse
Aggrapparsi alla realtà presente per fuggire dalle sensazioni di perdita e paura/collera per la perdita
La paura delle perdite imminenti causa collera/rifiuto nelle persone disorientate, che non vogliono alcuna forma di intimità, fisica o emotiva.

Pratica (il cuore e il corpo)

1) Gioco di ruolo: la prima persona (affetta da disturbi dell'orientamento) si lamenta di qualcosa, la seconda persona (caregiver) cerca di convincerla che va tutto bene. 2° giro: il caregiver cerca di convalidare

2) Video: Myrna e Marge

Istruzioni: in sessione plenaria, guardando Marge, osservare e riconoscere le emozioni di Marge. Cosa succede a quelle emozioni nella prima parte con e senza Validation?

Confusione nel tempo

Obiettivo di apprendimento: imparare a convalidare le emozioni di una persona anziana affetta da confusione nel tempo.

Metodo pedagogico

Teoria (la testa)

Piccoli ictus sono eventi comuni; il cervello si atrofizza (diventa più piccolo); i sensi spesso sono alterati o compromessi (vista, udito, odorato, gusto, tatto), le emozioni sono espresse con meno filtri e in modo più diretto.

I ricordi di situazioni intensamente emotive hanno un ruolo importante (risoluzione/rivivere, isolamento, attenuazione); le emozioni forti rimangono nell'età anziana; sono memorizzate permanentemente nel cervello. Pertanto, mentre il cervello subisce più danni quando si è anziani, i ricordi emotivi diventano più forti.

Le emozioni sono spesso legate più alla realtà interiore che all'ambiente esterno.

Pratica (il cuore, il corpo)

Capacità di sentirsi a proprio agio con le proprie emozioni

1) Esercizio della mongolfiera

Capacità di dimostrare empatia verso le persone affette da confusione nel tempo

1) Esercizio: esprimere l'emozione con emozione

A e B: A pensa a una situazione emotiva e la racconta a B con 3 brevi frasi. B ascolta e risponde senza empatia. A e B si centrano. A racconta di nuovo la stessa storia; questa volta B risponde con empatia (esprime l'emozione con emozione).

2) Esercizio: 'Calibrare le emozioni tramite il canto'

3) Gioco di ruolo: in piccoli gruppi o sessione plenaria, A assume il ruolo di un cliente affetto da confusione nel tempo, B convalida, gli altri osservano. Chi convalida deve osservare, riconoscere, calibrare, esprimere l'emozione. Durante il riscontro, l'insegnante può chiedere: quale effetto ha su di te ritrovarti nel ruolo della persona affetta da confusione nel tempo/della persona che convalida?

4) Video: Muriel

La classe guarda il video; osserva e indica le emozioni espresse da Muriel. Cosa succede a queste emozioni quando viene convalidata?

Movimenti ripetitivi

Obiettivo di apprendimento: imparare a convalidare le emozioni di una persona affetta da movimenti ripetitivi, specialmente con tecniche non verbali.

Metodo pedagogico

Teoria (la testa)

- Piaget: i bambini imparano a filtrare le emozioni col progredire del loro sviluppo cognitivo; gli anziani disorientati perdono i filtri col declinare delle capacità cognitive. Le emozioni sono espresse tramite movimenti ripetitivi.
- I movimenti ripetitivi possono creare un'emozione, per esempio, il piacere.
- Le emozioni sono espresse direttamente nel "qui" e "ora", senza filtri.
- Le emozioni sono provocate da fattori esterni (la nostra realtà) correlati alla loro realtà interiore. In altre parole, le persone affette da movimenti ripetitivi vivono per la maggior parte in una loro realtà personale e le emozioni scaturite da quel loro mondo interiore fluiscono liberamente.

Pratica (il cuore, il corpo)

Capacità di dimostrare empatia verso le persone affette da movimenti ripetitivi

1) Esercizio: gioco di ruolo sui movimenti ripetitivi, chi convalida deve usare liberamente il proprio corpo e abbandonare un'interazione più cognitiva. L'insegnante può concentrare il feedback su questa questione.

2) Esercizio: 'Espressione delle emozioni tramite simboli e movimenti ripetitivi'

4) Esercizio: 'Calibrare le emozioni tramite il canto' o Rispecchiare le emozioni tramite la danza

5) Video: Gladys

Guardare il video in sessione plenaria; l'istruttore chiede: Cosa osservate? Come è espressa l'emozione? Come è convalidata l'emozione?

Vita vegetativa

Obiettivo di apprendimento: imparare a convalidare le emozioni di una persona nella fase di vita vegetativa.

Intensificare la propria qualità di 'presenza' verso se stessi e verso l'altra persona, essere molto concentrati.

Imparare la differenza fra proiezioni delle proprie emozioni e le emozioni o la mancanza di emozioni del cliente.

Metodo pedagogico

Teoria (la testa)

- Piaget: isolamento in una fase molto iniziale dello sviluppo cognitivo.
- La persona nella fase di vita vegetativa può provare emozioni ma non le esprime più esternamente. Un Operatore Validation sa che i ricordi emotivi rimangono anche se il cliente non è più in grado di esprimerli.

È difficile rispondere all'isolamento totale, senza nessuna comunicazione. È facile proiettare se stessi nell'altra persona. L'Operatore Validation deve essere concentrato al massimo, osservare quanto più possibile per individuare la più piccola espressione del cliente, e anche essere consapevole che potrebbe non esserci alcuna espressione.

Pratica (il cuore, il corpo)

Capacità di dimostrare empatia verso una persona nella fase di vita vegetativa

1) Esercizio: 'Rispettare e provare le emozioni delle persone nella Fase 4', 'Esperienza della Fase 4'.

2) Gioco di ruolo: A e B; A è una persona nella fase di vita vegetativa, B convalida. L'insegnante deve prestare particolare attenzione alla tendenza di 'fare da mamma' o proiettarsi nel cliente.

Nel contesto della presentazione

Secondo la durata della presentazione, del simposio o del workshop, i partecipanti devono:

Aver imparato a riconoscere le emozioni che possono essere presenti in persone affette da disturbi dell'orientamento o disorientate

Aver imparato a riconoscere le proprie emozioni e come possono proiettarsi in altre persone

Esercitarsi su come osservare le emozioni di altre persone

Esercitarsi su come calibrare le emozioni di altre persone

Possibili presentazioni di questi temi e queste esperienze.

Metodo pedagogico

Teoria (la testa)

Presentare le emozioni usando immagini visive o diagrammi.

Pratica (il cuore, il corpo)

Esercizi: 'Calibrazione delle emozioni', 'Calibrare le emozioni tramite il canto', 'Distinguere le proprie emozioni da quelle di un'altra persona'

Usare le diapositive in Power Point dei visi che esprimono emozioni. In sessione plenaria, chiedere a ognuno di identificare l'emozione espressa nell'immagine. Vedere le foto allegate di Ekman "Facial Recognition" (Riconoscimento delle espressioni del viso). Creare una propria serie di espressioni del viso; alcune dovrebbero essere incongruenti, in modo da poter discutere la questione in classe.

Spesso i bambini esprimono chiaramente le emozioni, senza che siano frammiste o coperte; queste sono emozioni più primitive, primarie.

Si può continuare questo esercizio anche includendo la calibrazione. In questo caso, ogni partecipante cerca di imitare quello che vede in ciascuna immagine. L'insegnante dà riscontro a ogni persona.

VII. Idee/riflessioni/commenti generali

Alcune riflessioni sugli effetti delle emozioni sulla salute delle persone

Studi fatti hanno dimostrato che le persone molto malate guariscono meglio se hanno forti legami emotivi con altre persone. L'isolamento non fa bene alla salute.

Altri studi hanno dimostrato che collera e ansia croniche sono nocive per la salute di una persona. Comportano un rischio maggiore di malattia, guarigione più lenta e aumento dell'incidenza di mortalità.

Alcune riflessioni sull'importanza di condividere le emozioni

Le emozioni associate alla premurosità e all'affettuosità sembrano fare da scudo contro le reazioni di paura e stress ed eliminare le corrispondenti reazioni comportamentali negative.

Le scoperte recenti in neurobiologia mostrano che lo stabilire un rapporto amichevole con qualcuno promuove la secrezione di molti neurotrasmettitori correlati alla gioia. Forse l'antidepressivo migliore è un'altra persona.

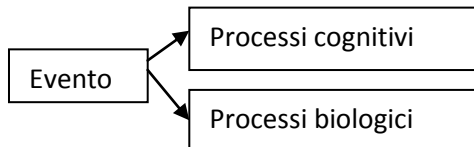
Le situazioni in cui le emozioni sono condivise spesso creano un maggiore sostegno sociale che induce segni di attenzione, rispetto, perfino amicizia e amore verso la persona che parla della propria esperienza emotiva. Inoltre, quanto più intenso è l'evento emotivo, tanto più importante è avere il conforto non verbale. Il condividere le emozioni crea sensazioni di appartenenza che a loro volta creano stretti legami fra le persone. Questo è il ruolo sociale dell'emozione: è la base del legame con gli altri che cementa il gruppo sociale.ⁱ

Altre risorse per gli Insegnanti (foto, diagrammi, presentazioni in Power Point)

Power Point 1: Teoria di base delle emozioni

Caratteristiche generali

- ❖ Sono innate
 - ❖ Sono involontarie
 - ❖ Non sono facilmente controllabili
 - ❖ Hanno una funzione comunicativa
 - ❖ Hanno una funzione fisiologica
 - ❖ Hanno una funzione cognitiva
 - ❖ Hanno elementi visibili e non visibili
-
- ❖ Le emozioni umane primarie sono provate e riconosciute in tutte le culture.



Power Point 2: Chiarire la differenza fra emozione e sensazioni

Un'emozione:

- è una reazione improvvisa del nostro intero organismo
- dura poco tempo
- può trasformarsi relativamente in fretta in un'altra emozione
- particolarmente evidente nei bambini piccoli (che hanno pochi controlli sociali)

Sensazioni

- sono percezioni soggettive di un'emozione
- possono essere tenute nascoste
- sono influenzate da esperienze fatte presto nella vita

Power Point 3: Gli Operatori Validation comunicano stabilendo un legame conscio con le emozioni del cliente, dimostrando empatia ed esaminando le emozioni espresse (verbalmente o non verbalmente) dal cliente.

Power Point 4: Il fenomeno del diniego delle perdite nei disturbi dell'orientamento

- Negare le perdite e appigliarsi a vecchi schemi e all'immagine di sé
- Esprimere indirettamente le emozioni; le emozioni sono negate ma vengono comunque espresse
- Appigliarsi alla realtà presente per fuggire dalle sensazioni di perdita e paura/collera per la perdita

- La paura delle perdite imminenti causa collera/rifiuto nelle persone disorientate, che non vogliono alcuna forma di intimità, fisica o emotiva.

Power Point 5: Imparare a convalidare le emozioni di una persona anziana affetta da confusione nel tempo.

- Piccoli ictus sono eventi comuni; il cervello si atrofizza (diventa più piccolo); i sensi spesso sono alterati o compromessi (vista, udito, odorato, gusto, tatto), le emozioni sono espresse con meno filtri e in modo più diretto.
- I ricordi di situazioni intensamente emotive hanno un ruolo importante (risoluzione/rivivere, isolamento, attenuazione); le emozioni forti rimangono nell'età anziana; sono memorizzate permanentemente del cervello. Pertanto, mentre il cervello subisce più danni quando si è anziani, i ricordi emotivi diventano più forti.
- Le emozioni sono spesso legate più alla realtà interiore che all'ambiente esterno.

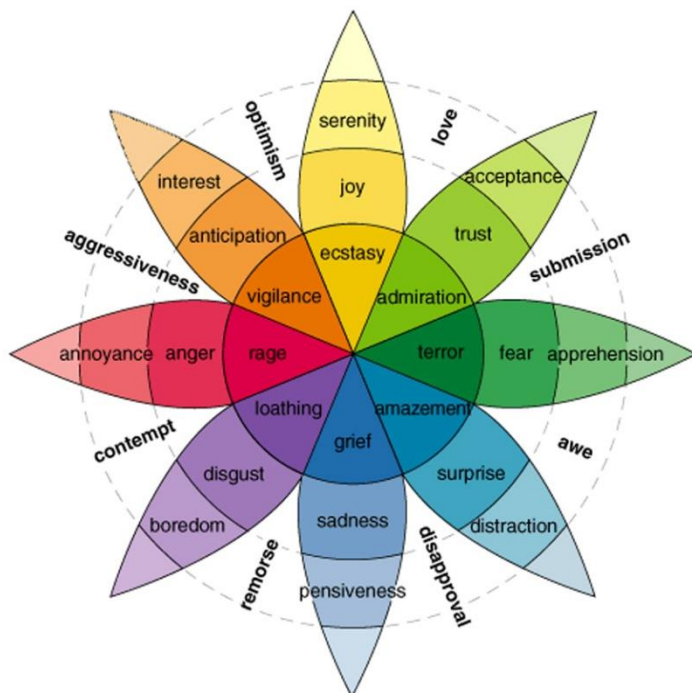
Power Point 6: Imparare a convalidare le emozioni di una persona anziana affetta da movimenti ripetitivi, specialmente con tecniche e indizi non verbali

- Piaget: i bambini imparano a filtrare le emozioni col progredire del loro sviluppo cognitivo; gli anziani disorientati perdono i filtri col declinare delle capacità cognitive. Le emozioni sono espresse tramite movimenti ripetitivi.
- I movimenti ripetitivi possono creare un'emozione, per esempio, il piacere.
- Le emozioni sono espresse direttamente nel "qui" e "ora", senza filtri.
- Le emozioni sono provocate da fattori esterni (la nostra realtà) correlati alla loro realtà interiore. In altre parole, le persone affette da movimenti ripetitivi vivono per la maggior parte in una loro realtà personale e le emozioni scaturite da quel loro mondo interiore fluiscono liberamente.

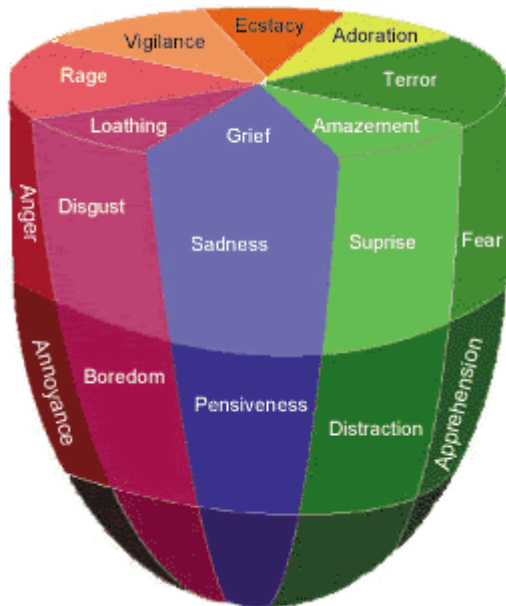
Power Point 7: Imparare a convalidare le emozioni di una persona nella fase di vita vegetativa

- Piaget: le persone nella fase di vita vegetativa si isolano in una fase molto iniziale dello sviluppo cognitivo.
- La persona nella fase di vita vegetativa può provare emozioni ma non le esprime più esternamente. Un Operatore Validation sa che i ricordi emotivi rimangono anche se il cliente non è più in grado di esprimerli.
- È difficile rispondere all'isolamento totale, senza nessuna comunicazione. È facile proiettare se stessi nell'altra persona. L'Operatore Validation deve essere concentrato al massimo, osservare quanto più possibile per individuare la più piccola espressione del cliente, e anche essere consapevole che potrebbe non esserci alcuna espressione.

Il fiore di Plutchik



The Plutchik Emotion Circumplex
2D (left) and 3D (above) developed in 1980
by Robert Plutchik.



Versione in 3D delle emozioni umane primarie di Plutchik

Le espressioni facciali di Ekman



Esercizi Validation®

Tema	Nome dell'esercizio
Calibrazione delle emozioni	Calibrazione delle emozioni
Finalità dell'esercizio Creare la capacità di calibrare emozioni diverse espresse da altre persone Tempo - Gestione 3-10 minuti Gruppo- Sociale- Forma In gruppi di 2 o 3 persone Materiali, se necessario Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi Attenzione! Essere prudenti:	Descrizione Dividersi in coppie: A e B. A deve: pensare a una situazione emotiva. L'insegnante può fare da guida. B deve: osservare, calibrarsi e pronunciare l'emozione con emozione. Scambiarsi e ruoli e ripetere l'esercizio. Variazione Dividersi in gruppi di 3 persone: A, B e C A deve: pensare a una situazione emotiva. L'insegnante può fare da guida. B deve: osservare, calibrarsi e pronunciare l'emozione con emozione. C deve: osservare, prendere nota e dare riscontro alla fine.

Esercizi Validation®

Tema Uso di molte tecniche	Nome dell'esercizio Viaggio in mongolfiera
Finalità dell'esercizio Usare contemporaneamente molte tecniche Validation Tempo - Gestione 30 minuti, compreso il feedback Gruppo- Sociale- Forma Coppie: A e B Materiali, se necessario Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi Indicare le finalità dell'esercizio all'inizio della sessione. Descrivere chiaramente l'esercizio prima di cominciare. L'insegnante deve essere pronto a gestire alcune emozioni intense da parte degli studenti e supportare B nell'uso delle tecniche Validation Usare domande aperte durante la discussione. Riassumere i punti importanti alla fine. Attenzione! Essere prudenti: molti partecipanti esprimono emozioni che sono associate a eventi passati non risolti. Essere pronti all'evenienza.	Descrizione 1. I partecipanti si dividono in coppie e decidono chi sarà A e chi sarà B. 2. L'insegnante chiede ai partecipanti di centrarsi. 3. A deve: deve chiudere gli occhi; B: deve osservare e calibrarsi. 4. L'insegnante guida A in un viaggio in mongolfiera usando suggerimenti visivi, uditivi e cinestetici. A viaggia con la fantasia in una mongolfiera, decorata e colorata come vuole lei, tornando indietro nel tempo 5-10 anni alla volta finché non ha 13 anni. A lascia la mongolfiera ed entra nella casa in cui viveva a quel tempo. Oltre la soglia A incontra una persona, qualcuno che le manca, che ha amato o con la quale rimane una questione non risolta. Durante questo incontro A deve aprire gli occhi e dire quello che ha in mente di dire. B convalida le sensazioni di A, usando tutte le tecniche appropriate. 5. Quando le sensazioni sono state espresse, A e B possono parlare di quello che è accaduto. Quali tecniche hanno funzionato, quali no? Che cosa ha aiutato A e che cosa non l'ha aiutata? Che cosa non ha ricevuto A da B? 6. Quindi, si scambiano le esperienze insieme al resto dei partecipanti. Variazioni 1. L'esercizio viene ripetuto, scambiando i ruoli. 2. L'esercizio viene fatto in gruppi di 3: A, B e C 3. Invece della mongolfiera si possono usare 'stivali magici', una limousine lussuosa, un treno o un autobus per ritornare al passato. Molte persone soffrono di paura delle altezze, del vuoto. Invece di guidare i partecipanti nella fase adolescenziale della loro vita, potete guidarle nella fase scolastica e far loro incontrare qualcuno che avevano conosciuto a scuola.

Esercizi Validation®

Tema	Nome dell'esercizio
Cantare e calibrarsi	Calibrare le emozioni tramite il canto o Rispecchiare le emozioni tramite la danza
Finalità dell'esercizio Provare come le emozioni influenzano energia, ritmo e volume. Il partecipante impara quanto è importante calibrarsi e rispecchiare le emozioni. Tempo - Gestione 7-10 minuti Gruppo- Sociale- Forma Sessione plenaria- gruppo Materiali, se necessario Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi Attenzione! Essere prudenti:	Descrizione I partecipanti si siedono in un circolo molto stretto (ciò aiuta a togliere dall'imbarazzo di dover cantare). L'insegnante fa cantare a ognuno una popolare canzone dell'infanzia, per esempio 'Nella vecchia fattoria', 'La pappa al pomodoro', '44 gatti' L'insegnante chiede a ognuno di cantare la canzone con <u>tristezza</u> L'insegnante chiede a ognuno di cantare la canzone con <u>collera</u> L'insegnante chiede a ognuno di cantare la canzone con <u>paura</u> L'insegnante chiede a ognuno di cantare la canzone con <u>amore</u> Il gruppo viene suddiviso in 2 e canta contemporaneamente: Una metà canta la canzone con tristezza mentre l'altra metà la canta con collera (si noti che la versione cantata con 'collera' di solito è due volte più rapida) Alla fine il gruppo discute le esperienze fatte. Variazione Questo esercizio può essere fatto anche con la danza. L'istruttore avvia un movimento di danza che esprime una forte emozione. I partecipanti rispecchiano il movimento, muovendosi allo stesso modo. Poi l'istruttore cambia l'emozione ma conserva lo stesso movimento e i partecipanti devono rispecchiare i cambiamenti. Discussione successiva: quali emozioni sono state espresse?

Esercizi Validation®

Tema Espressione delle emozioni tramite simboli e movimenti ripetitivi	Nome dell'esercizio Espressione delle emozioni tramite simboli e movimenti ripetitivi
Finalità dell'esercizio Provare che le emozioni sono espresse tramite simboli. Provare il possibile significato dei movimenti ripetitivi. I partecipanti si esercitano osservando con attenzione i movimenti ripetitivi e, tramite empatia, imparano a riconoscere le emozioni espresse. Tempo - Gestione 10 minuti Gruppo- Sociale- Forma Gruppo-sessione plenaria Materiali, se necessario Salviette di carta Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi Attenzione! Essere prudenti:	Descrizione I partecipanti sono divisi in 2 coppie, A e B. A e B siedono l'uno di fronte all'altro; ogni persona riceve una salvietta di carta. Agli A viene chiesto di usare immagini interiori per aiutarli a immaginare cosa li irrita e li tiene ancora 'occupati'. Agli A viene chiesto di concentrare l'attenzione sulla salvietta ed esprimere le emozioni servendosi della stessa. Ai B viene chiesto di osservare le espressioni facciali, i gesti, tutte le espressioni che riescono a osservare. Dopo 1-2 minuti l'insegnante chiede loro di immaginare che la salvietta sia una persona che amano molto. Dopo 1-2 minuti l'insegnante conclude l'esercizio. I ruoli vengono scambiati. I B sono condotti attraverso lo stesso esercizio; gli A osservano. Alla fine, ognuno discute nella sessione plenaria quello che ha provato. Variazione La salvietta può essere usata anche per rappresentare l'espressione di bisogni.

Esercizi Validation®

Tema	Nome dell'esercizio
Rispetto delle persone nella Fase 4	Rispettare e provare le emozioni delle persone nella Fase 4
Finalità dell'esercizio Essere consapevoli che è possibile incontrare persone a livelli diversi e provare quello che provano. Alla fine dell'esercizio, i partecipanti provano l'importanza di incontrare con grande rispetto ed empatia le persone nella Fase 4. Tempo - Gestione 20 minuti Gruppo- Sociale- Forma Coppie, A e B Materiali, se necessario Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi Attenzione! Essere prudenti:	Descrizione I partecipanti si siedono l'uno di fronte all'altro e ricevono un foglio di carta con su scritto: 'Ti percepisco come un corpo' 'Ti percepisco come una persona' 'Ti percepisco come un essere' Ad A viene chiesto di stabilire un rapporto non verbale con B; A deve cercare di comunicare non verbalmente il messaggio della prima frase. Dopo 2 minuti, ad A viene chiesto di usare la seconda frase. Dopo 2 minuti, ad A viene chiesto di usare la terza frase. Dopo 2 minuti l'insegnante conclude l'esercizio. A B viene chiesto di pensare alle differenze fra le 3 esperienze. Scambiare i ruoli e ripetere l'esercizio. Discutere in gruppo quello che è stato provato

Esercizi Validation®

Tema	Nome dell'esercizio
Emozioni	Collegare la posizione fisica e le emozioni
Finalità dell'esercizio Riconoscere che le emozioni influiscono sulla posizione fisica, l'energia e i ritmi fisici di una persona. I partecipanti provano nel loro stesso corpo come le emozioni cambiano la posizione fisica Tempo - Gestione 7-10 minuti Gruppo- Sociale- Forma Lavoro di gruppo Materiali, se necessario nessuno Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi Finire sempre l'esercizio con un'emozione positiva. Attenzione! Essere prudenti:	Descrizione I partecipanti si sparpagliano per la stanza. L'insegnante aiuta i partecipanti a immaginare una situazione triste e chiede loro di rimanere in quello stato emotivo fino a quando non dice 'stop'. L'insegnante aiuta i partecipanti a immaginare una situazione paurosa e chiede loro di rimanere in quello stato emotivo fino a quando non dice 'stop'. L'insegnante aiuta i partecipanti a immaginare una situazione in cui si sono sentiti in collera e chiede loro di rimanere in quello stato emotivo fino a quando non dice 'stop'. L'insegnante aiuta i partecipanti a immaginare una situazione in cui si sono sentiti felici e chiede loro di rimanere in quello stato emotivo fino a quando non dice 'stop'. L'insegnante chiede ai partecipanti cosa hanno provato. In che modo ogni emozione ha influito sul loro stato fisico, l'energia, l'atteggiamento del corpo, la respirazione, ecc. Variazione Una metà del gruppo svolge l'esercizio e l'altra osserva e dà riscontro, poi si scambiano i ruoli.

Esercizi Validation®

Tema	Nome dell'esercizio
Riconoscere la differenza fra le mie emozioni e quelle di altri.	Distinguere le proprie emozioni da quelle di un'altra persona.
Finalità dell'esercizio Riconoscere qual è una mia emozione e qual è l'emozione di un'altra persona.	Descrizione Dividere il gruppo in coppie: A e B. Gli A escono dalla stanza e ricevono istruzioni specifiche: pensate a un momento in cui vi siete sentiti in collera. Lasciatevi pervadere da quell'emozione. Mentre gli A sono fuori della stanza, i B ricevono istruzioni specifiche: pensate a un momento in cui vi siete sentiti felici. Lasciatevi pervadere da quell'emozione. Quando il vostro partner rientra, descrivetegli il vostro momento felice. Gli A rientrano nella stanza e si avvicinano ai loro partner. Le coppie si siedono l'uno di fronte all'altro. Ora B può cominciare.
Tempo - Gestione 10 minuti	
Gruppo- Sociale- Forma In coppie	
Materiali, se necessario	Dopo alcuni minuti, quando tutti hanno finito il loro racconto, l'insegnante conclude l'esercizio. Discutere nella sessione plenaria cosa è successo.
Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi	
Attenzione! Essere prudenti:	

Esercizi Validation®

Tema	Nome dell'esercizio
Calibrazione delle emozioni	Riconoscimento delle espressioni facciali di Ekman
Finalità dell'esercizio Imparare a riconoscere le emozioni umane primarie. Un secondo obiettivo è di calibrare ciascuna emozione umana primaria Tempo - Gestione 10 minuti Gruppo- Sociale- Forma Sessione plenaria Materiali, se necessario Diapositive Power Point che riportano le immagini delle espressioni facciali di Ekman, con e senza titoli. Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi Si possono usare altre foto che riflettono chiaramente e senza ambiguità emozioni umane primarie. Attenzione! Essere prudenti:	Descrizione Utilizzando immagini in Power Point delle espressioni facciali Ekman o altre foto di persone che esprimono le emozioni umane primarie: Mostrare ogni immagine ai partecipanti: Quale emozione sta provando questa persona? Invitare i partecipanti a esprimere le loro opinioni. Se ci sono risposte sbagliate, chiedere ai partecipanti di calibrare le foto. Avvicinarsi ai partecipanti e incoraggiarli a calibrare accuratamente offrendo riscontri specifici: guardate il labbro inferiore, guardate le sopracciglia, e così via. Chiedere: Cosa provate quando il vostro viso è in questa posizione? Alla fine, chiedere ai partecipanti di scambiarsi le esperienze.

Esercizi Validation®

Tema Provare irritazione causata da indifferenza in uno stato di profonda introversione	Nome dell'esercizio Esperienza con la Fase 4
Finalità dell'esercizio Comprendere l'esperienza di una persona in Fase 4 Tempo - Gestione 20 minuti con discussione Gruppo- Sociale- Forma Individuale Materiali, se necessario Una coperta su cui distendersi, se necessario. Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi Accertarsi che le finalità dell'esercizio siano chiare prima di iniziare. Descrivere chiaramente l'esercizio all'inizio. Usare domande aperte durante la discussione. Riassumere i punti importanti alla fine.	Descrizione 1. L'insegnante chiede ai partecipanti di sedersi o distendersi, in una posizione confortevole. 2. L'insegnante guida i partecipanti in un esercizio di rilassamento usando suggerimenti visivi, uditivi e cinestetici. 3. Non appena i partecipanti sono rilassati, l'insegnante invita a 20 secondi di silenzio. Poi comincia a camminare intorno alla stanza, fa tintinnare un mazzo di chiavi, lascia cadere oggetti per terra, sbatte la porta o chiude le tende, mormora parole e tocca lievemente le gambe o le braccia di ogni partecipante con una sciarpa. 4. Dopo un altro momento di silenzio l'insegnante chiede ai partecipanti di respirare inspirando ed espirando a fondo, ritornare al presente, aprire gli occhi e sedersi. 5. I partecipanti condividono le proprie esperienze con il resto del gruppo. I punti importanti da sottolineare sono: anche chi è profondamente chiuso in se stesso ha una vita emotiva interna e ha bisogno di segnali semplici, chiari e di approvazione da parte dell'ambiente circostante al fine di creare rapporti con il mondo esterno. L'inondare tali persone con stimolazioni irritanti o segnali di indifferenza aumenta l'introversione.

Esercizi Validation®

Tema	Nome dell'esercizio
Emozioni	Statue
Finalità dell'esercizio Essere più a proprio agio con l'espressione delle emozioni e il riconoscimento delle espressioni fisiche e facciali di tali emozioni. Tempo - Gestione Piccoli gruppi: 5 min Condivisione in sessione plenaria: 10 min. Gruppo- Sociale- Forma Piccoli gruppi Materiali, se necessario - schede con su scritte emozioni diverse - videocamera digitale, possibilità di mostrare le foto nella sessione plenaria Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi Porta con te la macchina fotografica Attenzione! Essere prudenti:	Descrizione Il gruppo è suddiviso in 3 o 4 gruppi più piccoli. Ogni gruppo prende una scheda con su scritta un'emozione, per esempio <i>collera</i>. Ogni gruppo, insieme, presenta l'emozione usando il linguaggio del corpo e le espressioni del viso. L'insegnante scatta una foto di ogni gruppo che presenta l'emozione. Le foto sono poi mostrate nella sessione plenaria. I partecipanti cercano di identificare le emozioni presentate nelle foto.

Esercizi Validation®

Tema	Nome dell'esercizio
Riconoscimento delle emozioni	Riconoscere le emozioni, i bisogni e la storia: la differenza fra l'espressione emotiva, il contenuto effettivo e i bisogni.
Finalità dell'esercizio Dopo questo esercizio, i partecipanti possono riconoscere meglio la differenza fra le emozioni e i bisogni e scoprire che la comunicazione è multi-dimensionale. Inoltre, per riconoscere la percezione empatica, i partecipanti imparano a osservare non solo i fatti riportati ma a concentrarsi di più sul contenuto emotivo della comunicazione Tempo - Gestione 20 min Gruppo- Sociale- Forma Piccoli gruppi Materiali, se necessario Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi Attenzione! Essere prudenti:	Descrizione I partecipanti sono suddivisi in 3 piccoli gruppi. I partecipanti nei piccoli gruppi siedono in circolo, quanto più vicini possibile. In ogni gruppo viene scelta una persona che prenda nota. Questa persona deve quindi avere un quaderno dove scrivere quello che le altre persone nel gruppo le bisbigliano. L'insegnante racconta la storia di una vicenda che le è successa e ha un contenuto emotivo. I componenti dei piccoli gruppi bisbigliano ciò che osservano alla persona che prende nota e questa lo annota. L'insegnante chiede al Gruppo 1 di concentrarsi SOLO sulle emozioni espresso non verbalmente, para-verbalmente e forse anche verbalmente. L'insegnante chiede al Gruppo 2 di concentrarsi SOLO sui bisogni espressi dall'insegnante verbalmente e non verbalmente. L'insegnante chiede al Gruppo 3 di concentrarsi SOLO sui fatti raccontati dall'insegnante. Ora l'insegnante racconta una vicenda vera che le è capitata. Deve assicurarsi che durante il racconto le sue emozioni siano espresse non verbalmente e para-verbalmente (tramite gesti, espressioni del viso e tono della voce) e che anche i bisogni siano espressi verbalmente e non verbalmente – direttamente e indirettamente. Riflessione: le persone che prendono nota in ciascun gruppo condividono quello che gli altri componenti hanno riportato, ovvero il Gruppo 1 le emozioni percepite, il Gruppo 2 i bisogni riconosciuti, il Gruppo 3 i fatti della vicenda. I partecipanti non possono aggiungere nulla alle note. La discussione nella sessione plenaria deve concentrarsi sulle emozioni, i bisogni e i fatti reali.

Esercizi Validation®

Tema	Nome dell'esercizio
Emozioni umane primarie	Identificare le emozioni
Finalità dell'esercizio	Descrizione
Questo esercizio insegna la capacità di provare empatia e a osservare le espressioni di emozioni come amore, odio, tristezza, gioia, divertimento, ecc. Tempo - Gestione Gruppo A –B: 10 min, oppure 20 min se si scambiano i ruoli. Condivisione nella sessione plenaria: 5 min Gruppo- Sociale- Forma Coppie: A e B Materiali, se necessario Un foglio di carta diviso in 3 sezioni. Sopra ogni sezione vanno riportati i seguenti titoli: Parole chiave, Osservazioni, Emozioni Suggerimenti per lo svolgimento degli esercizi Attenzione! Be carefull with:	Durante l'esercizio, l'insegnante pronuncia parole chiave che stimolano reazioni emotive. Il gruppo è suddiviso in coppie; A e B sono seduti l'uno di fronte all'altro. A ascolta le parole pronunciate dall'insegnante e reagisce non verbalmente. B è l'osservatore e prende nota su un foglio di carta sulle ginocchia. Il foglio è suddiviso in 3 sezioni: nella prima sezione, 'Parole chiave', vengono scritte le parole; nella seconda sezione, 'Osservazioni', sono annotate le osservazioni; nella terza sezione, 'Emozioni', sono annotate le emozioni osservate. L'insegnante prepara A e B per i loro ruoli. A deve: chiudere gli occhi, concentrarsi, rilassarsi e, durante l'esercizio, lasciar fluire ed esprimere non verbalmente le proprie sensazioni. B deve: concentrarsi, osservare attentamente il partner, calibrarsi e annotare ciò che osserva ogni volta che viene pronunciata una parola chiave. In un ritmo lento, misurato (in modo che B abbia il tempo necessario per annotare le sue osservazioni) l'insegnante pronuncia le parole chiave che stimolano i sensi e quindi provocano le emozioni. Esempi: limone, tramonto, il profumo del caffè, il suono della sveglia, le campane, un uomo nudo, ghiaccio sdruciolevole, madre, cimitero, una donna nuda, neonato, andare al bagno, crauti, il primo bacio, un grande amore... Dopo di che B dà riscontro a A su ciò che ha osservato. A riferisce a B se le osservazioni hanno senso. Alla fine, lo scambio di esperienze viene fatto nella sessione plenaria. Variazione Questo esercizio può essere usato anche per insegnare come riconoscere il senso preferito.

Risorse:

Ekman, P., Emotions Revealed, Second Edition: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life, Owl Books, Henry Holt and Company, 2003

Ekman, P., Gefühle Lesen, Spektrum Verlag, Heidelberg, 2004, 2007

Goleman, D., Emotional Intelligence, Bantam Books, New York, 1995

Izard, C.E., Human Emotions, Springer Publishers, 1977

Ortony, A. & Turner, T.J., *What's Basic About Basic Emotions?* Psychological Review 1990, Vol.97, No 3, 315-331

Plutchik, R., Conte, R., Hope, *Circumplex Models of Personality and Emotions*, American Psychological Association, Washington, DC, 1997

Plutchik, R., *Emotion: Theory, research, and experience: Vol. 1. Theories of emotion*, 1, New York: Academic, 1980.

Tcherkassof, A., **The emotions and their expressions**, Grenoble University Press, 2007, chapters "Sharing Emotions" and Benefits of Communicating Emotions. Titolo francese: **Les Emotions et leurs expressions.**