



la Bussola

Classificazione Decimale Dewey

152.4 (23.) PSICOLOGIA FISIOLÓGICA. EMOZIONI E SENTIMENTI

MASSIMO SERVADIO

PSICOEDUCAZIONE DELLE EMOZIONI

**DISCIPLINA PER IL RICONOSCIMENTO,
L'ACCETTAZIONE, GESTIONE
E CONTROLLO DELLE EMOZIONI**

Prefazione di

ERNESTO ASSANTE



la Bussola



la Bussola



ISBN

979-12-5474-304-1

PRIMA EDIZIONE

ROMA MAGGIO 2023

*I miei più sentiti ringraziamenti vanno al Dott. Ignazio Romano
per l'insistenza e la sollecitudine nel motivarmi a scrivere
questo testo riguardante la complessità emozionale;
il suo contributo è stato di fondamentale importanza
per la redazione di questo elaborato.*

*Ringrazio la Professoressa Isabella Panfoli per la disponibilità
e la competenza nel fornire utili contributi al tema in esame.*

INDICE A

- 9 *Prefazione*
di ERNESTO ASSANTE
- 13 *Introduzione*
- 17 Capitolo I
Domande e concetti generali
1. Le emozioni come esperienza e la teoria multicomponentiale, 21 — 2. Cosa e quali sono le emozioni, 22 — 3. Sulle emozioni, 23 — 4. Cenni di fisiologia delle emozioni, 28 — 5. Psicoeducazione delle emozioni, 30 — 6. Sulla Psicoeducazione delle emozioni, 33 — 6.1. *Cosa è*, 33 — 6.2. *A cosa serve*, 34 — 6.3. *A chi è indirizzata*, 34 — 6.4. *Chi sono i destinatari dell'intervento*, 37.
- 39 Capitolo II
La psicoeducazione delle emozioni tiene conto anche dell'identità
1. Ma cos'è l'identità?, 39 — 2. Sviluppo della persona e della sua identità, 41 — 2.1. *Percezione e percepito*, 44 — 2.2. *La percezione come risposta*, 44 — 2.3. *Sono vivo perché mi sento: l'interocezione*, 45 — 3. Teorie e d'intorni, 46 — 3.1. *La teoria periferica*, 46 — 3.2. La tesi dei programmi innati, 47 — 3.3. *Per*

la psicologia evoluzionistica..., 47 — 3.4. *Il modello multidimensionale*, 47 — 3.5. *Teorie dell'evoluzione cognitiva*, 48 — 3.6. *E nel modello "componenziale"...*, 48 — 3.7. *Modello multidimensionale psico evolutivo*, 49 — 3.8. *Ma è l'intelligenza emotiva a farla da padrone*, 49 — 3.9. *Sull'empatia e compassione*, 50 — 4. *Emozioni e Neuroscienze*, 51 — 4.1. *Ma cosa accomuna queste vie con il "creato emotivo"?*, 53 — 4.2. *Sulla materia grigia*, 53.

55 **Capitolo III** **La biochimica delle emozioni**

1. *Psico-educazione delle emozioni – il ruolo della mielina*, 55 — 2. *Obiettivi di recupero della persona e terapeutici*, 60 — 2.1. *L'intervento psicoeducativo secondario*, 61 — 2.2. *L'intervento psicoeducativo generalizzato nei diversi ambiti lavoro – clinico – sociale*, 62 — 3. *La "cassetta degli attrezzi"*, 63 — 3.1. *Valutare comprendere ed intervenire attraverso nuove tecnologie*, 63 — 3.2. *Le nuove tecnologie digitali*, 66 — 3.3. *Valutazione momentanea ecologica*, 67 — 3.4. *Sensori e biosensori indossabili*, 68 — 3.5. *Sulla Realtà virtuale (VR)*, 69 — 3.6. *Sulle applicazioni sanitarie e interventi momentanei ecologici*, 70 — 3.7. *Il misterioso mondo degli interventi basati su Internet*, 70 — 3.8. *Giocando con giochi seri... ma basati sulla realtà virtuale*, 71 — 3.9. *Biofeedback*, 71 — 3.10. *In un futuro prossimo dall'incorporazione di nuove tecnologie per la regolazione delle emozioni*, 72 — 3.11. *La Bioenergetica non è una fonte secondaria... anzi*, 72 — 4. *Che cos'è la bioenergetica*, 73 — 4.1. *Psicoeducazione delle emozioni coadiuvata dalla bionergetica*, 75 — 5. *Una luce che indica la via d'uscita dal tunnel*, 77 — *Conclusioni*, 78.

79 *Bibliografia essenziale*

PREFAZIONE

di Ernesto Assante

Sono state scritte pagine e pagine di parole e di concetti su cosa sono le emozioni, ma sorge spontanea una domanda: vi è la possibilità di gestirle?

Apriamo il sipario... e qui entra in scena la disciplina chiamata Psicoeducazione delle emozioni.

Cosa si intende per Psicoeducazione delle emozioni?

Dunque: la Psicologia è la scienza che studia... (e più o meno lo abbiamo capito), l'educazione, dal latino *educere* vale a dire tirar fuori; emozioni, da *ex movere* vale a dire movimento, e quindi?

Questo testo ha l'ardita ambizione di provare a spiegare in modo semplice un argomento che semplice non è: il rapporto tra la persona e il suo mondo emotivo.

Il tema delle emozioni, da sempre attrattivo di per sé, si è imposto nelle nostre vite soprattutto alla luce di quanto è successo recentemente e quanto sta accadendo.

Si cercano soluzioni teorico-pratiche su basi scientificamente attendibili, ripetibili.

Il libro si presta quale guida semplificata, applicabile e spendibile, per saper individuare, riconoscere e dare un nome ai propri vissuti emotivi nei contesti di vita sociali e professionali.

Quali materie sono correlate a questa disciplina che le coinvolge direttamente e indirettamente?

Il testo non è un trattato di neuroscienze o biochimica né tantomeno di fisiologia, ma ha l'ambizione di introdurre alla comprensione di una disciplina quale la Psicoeducazione delle emozioni che si avvale di materie necessarie ed importanti e che senza di esse, senz'altro, non sarebbe supportata da altrettanta scientificità.

Non vi è dubbio che la Pedagogia è sempre stata la capostipite legittimata a disciplinare l'educazione ma la Sociologia è anch'essa determinante.

Come queste discipline possono essere integrate in un progetto psicoeducativo?

A questa domanda possiamo azzardare ulteriori definizioni dichiarando la Psicoeducazione delle emozioni, attualmente, come una concezione inclusiva nelle dinamiche integrali dell'uomo, quale essere biopsicosociale.

La Psicoeducazione non si limita all'applicazione di schemi teorici già esistenti ma ha una sua autonomia nella ricerca educativa ed anche nella sperimentazione (psicologia sperimentale). Perciò si avvale del nuovo, del tecnologico, dello sperimentale, integrando voracemente tutti i più recenti mezzi, strumenti e metodi che si presentano e si sviluppano irrefrenabilmente.

Per alcuni casi la si potrebbe usare come metodo e tecnica specialistica che si adopera per identificare ed individuare quando le emozioni fuoriescono dal fisiologico generando potenziali disagi neuropsichici.

È quindi necessario estendere le sue applicazioni al campo educativo, familiare, scolastico, clinico, e a quello dell'autoeducazione e dell'autoformazione dello sviluppo psico emozionale.

La Psicoeducazione delle emozioni non traslascia anche il punto di vista bioenergetico dell'essere umano. Dovrebbe consentire l'esternazione, la trasformazione e la sublimazione delle energie, da soffocate a combattive.

Si è sempre pensato che questa disciplina fosse a pieno appannaggio della prima età dell'individuo. Recenti studi hanno evidenziato la necessità di allargare l'intervento non solo ai più piccoli, ma anche ai genitori e a tutte le figure adulte, e non, di riferimento. E inoltre è stato dimostrato che un progetto psicoeducativo dà ottimi risultati e coglie consensi, sia dalle organizzazioni, lavoro, istituzioni scolastiche e culturali, sia da ambienti di recupero come istituti di detenzione e reparti socio-sanitari, portando miglioramenti sulla salute bio-psico-sociale dell'individuo, dei gruppi e della società.

Penso che questo libro sia uno di quei testi necessari per meglio comprendere perché le emozioni sono così importanti nelle nostre vite e come e che cosa possiamo esercitare praticamente per comporre dei percorsi di sviluppo umano e professionale.

Con ciò non voglio assolutamente ridurre la complessità dell'argomento, soprattutto perché sappiamo, da fonti autorevoli, che le emozioni sfuggono alla nostra volontà e sono più forti di noi. Ci indicano una direzione, forniscono un suggerimento su cosa possa essere utile in una determinata situazione. E inoltre sappiamo che l'eccesso di emozioni ci destabilizza, provocando sofferenze. Dunque, è così filopatologico pensare di occuparci, comprendere e gestire (educare) queste "tempeste" umane?

