Coaching Basics 101

Principi e autori per il Coaching, Selezione

a cura di: dott.Daniele Trevisani

PDF generato attraverso il toolkit opensource "mwlib". Per maggiori informazioni, vedi [[http://code.pediapress.com/ http://code.pediapress.com/]].
PDF generated at: Wed, 06 Feb 2013 17:00:59 UTC

Indice

Voci

Coaching 1
Empatia 3
Psicologia umanistica 11
Analisi bioenergetica 13
Andragogia 16
Focusing 18
Assertività 20
Verso una psicologia dell'essere 22
Flusso (psicologia) 23
Emozione 27
Comunicazione non verbale 29
Archetipo 33
La vita quotidiana come rappresentazione 36
Intelligenza emotiva 38
Onde cerebrali 42
Dissonanza cognitiva 43
Analisi conversazionale 44
Autoefficacia percepita 46
Carl Rogers 48
Alexander Lowen 51
Abraham Maslow 53
Paul Ekman 54
Wilhelm Reich 57
Albert Bandura 67
Erving Goffman 73

Note

Fonti e autori delle voci 76
Fonti, licenze e autori delle immagini 77

Licenze della voce

Licenza 78

Coaching

Il **coaching** è una strategia di formazione che parte dall'esperienza di ciascuno e opera un cambiamento, una trasformazione che migliora e amplifica le proprie potenzialità per raggiungere obiettivi personali, di team e manageriali. È un processo che offre al cliente strumenti che gli permettono di elaborare ed identificare i propri obiettivi e rafforzare la propria efficacia e la propria prestazione. Il cliente che si affida al coach ha delle potenzialità latenti e tramite il coach impara a scoprirle e ad utilizzarle. Il coach dunque è un facilitatore del cambiamento, è una persona che stimola e indirizza le energie del cliente e lo aiuta a prendere consapevolezza delle sue potenzialità.

Origine: cenni storici e sviluppo

La parola ha origine dal termine francese *coche*, carrozza (derivato a sua vota dall'ungherese Kocsis o dal ceco Koczi). Nel XVI secolo "coche" identificava un mezzo di trasporto trainato da cavalli e condotto da una guida: il cocchiere. Il termine anglosassone invece rinvia il coaching all'ambiente sportivo.[1] Nel XIX secolo in Inghilterra gli studenti universitari verso la fine del proprio percorso utilizzavano il termine coach per indicare i migliori tutor, dando loro titolo rispettoso e autorevole. Negli Stati Uniti, il coach nasce per sviluppare e incrementare la prestazione sportiva; il coach non solo guidava la squadra e la allenava, ma la seguiva dal punto di vista emotivo, la stimolava, creava spirito di gruppo per affrontare gli avversari con maggiore carica e sicurezza. Attraverso la guida costante del coach i giocatori e il team sviluppavano quelle capacità e competenze che rendevano il gruppo stesso motivato e forte capace di raggiungere gli obiettivi attesi.

Soprattutto negli anni novanta la figura del coach compare nelle imprese. Inizialmente le figure destinatarie dell'intervento del coach furono i manager che per sviluppare e migliorare le loro capacità umane e professionali si affidarono a consiglieri di fiducia quali i coach.[2] In Europa bisogna attendere il nuovo millennio perché abbia visibilità, nel 2003 infatti a Stresa, viene indetta la prima conferenza internazionale a cui partecipano 400 coach provenienti da tutta Europa. Fino ad allora era vista come una novità ed una moda nel campo dei direttori della formazione, ma praticamente sconosciuta alle altre professioni. Altro contributo importante è stato dato dal californiano W. Timothy Gallwey che scrisse negli anni 70 una serie di libri, nei quali proponeva il coaching applicato a molti campi: sportivi come il tennis, il golf, lo sci e la musica, ma anche lavorativi; le sue indicazioni poi sono state applicate anche al campo degli affari, della salute, dell'educazione.[3]

L'attività di coaching

Il coaching è un'attività specifica che ha come finalità il raggiungimento degli obiettivi del cliente. L'attività di coaching è spesso affiancata da un termine che ne identifica i destinatari: per esempio parliamo di Team Coaching o di Executive Coaching se i destinatari sono un gruppo o il top manager di un'azienda. ll coaching è un processo che ha l'obiettivo di aiutare la persona ad acquisire una maggiore competenza professionale e/o a superare barriere che ostacolano il miglioramento della sua performance.

La parola "coach" evoca il significato di allenatore e con ciò suggerisce l'analogia tra sport ed azienda, tra competizione di business e sportiva. Il coach può essere una persona dell'azienda o un consulente esterno. Nel primo caso il coaching appare meno incentrato sulla cultura e sui valori professionali e più sulle competenze tecnico specialistiche nel caso del consulente l'accento è posto sulla prestazione, sul risultato e sul concetto di lavoro di squadra.[4]

Il coaching non consiste nell'insegnare, ma nel creare le condizioni per l'apprendimento e la crescita.

Applicazioni: determinare gli ambiti dove il coaching è utilizzato

- Life coaching. Le teorie più conosciute sono la PNL(programmazione neurolinguistica), l'Analisi Transazionale, l'Empowerment e il modello di Grow di Whitmore.[5]
- **Il Business coaching** è l'attività di coaching riferita allo sviluppo della vita professionale del cliente e il suo proiettarsi nel futuro per migliorare la sua posizione professionale in particolare rafforzare la leadership, maturare progressi di carriera, non ultima la performance quotidiana e le questioni che risultano dalla gestione degli impegni di responsabilità; in altre parole il successo nel proprio ruolo.
- Executive coaching
- Career coaching
- Health coaching
- **Sport coaching** La parola coaching in ambito sportivo racchiude più significati. Considerando ogni atleta un individuo nella sua totalità, si arriva a valutare un'integrazione di tre aspetti: non solo il fisico e la tecnica ma anche la mente (caratteristiche psicologiche e relazionali: intelligenza emotiva . Nasce da qui una definizione completa di coach come colui che si occupa di trasmettere le proprie conoscenze ed allenare ogni aspetto di un atleta, dando valore anche all'influenza che la sfera cognitiva determina sulla prestazione di ciascuno. Il compito dell'allenatore è quello di sviluppare e migliorare le capacità dei propri giocatori, fisiche e mentali, accompagnando l'allievo in una crescita mirata a far esprimere le proprie doti, enfatizzandone le abilità e il talento, lavorando al superamento delle difficoltà, consapevolizzandosi sui propri limiti e sulle proprie potenzialità.[6] Allenare anche la mente può contribuire in modo importante a rendere l'atleta capace di sfruttare al meglio queste stesse potenzialità; a gestire la propria emotività sotto pressione; ad avere la giusta carica di motivazione ed ambizione; a trovare, mantenere e concretizzare la propria concentrazione; a migliorare il proprio approccio nelle relazioni interpersonali e nella comunicazione (con il coach e con il team in particolare negli sport di squadra); ad aver maggior fiducia in sé stesso e maggior identità nel proprio ruolo in modo da acquisire sicurezza e responsabilizzazione.[7] Nell'ambito sportivo il ruolo di coach si può, inoltre, delineare in due tipologie: "one to one" in cui l'attività è concentrata su singoli atleti e le caratteristiche del tecnico risultano quindi quelle di un personal trainer; "collettivo" qualora la figura di coach sia estesa ad un gruppo: Sport di squadra .[8] Il lavoro del coach è da svolgersi in una duplice ottica: in primis soggettiva, in quanto ciascun individuo e ciascun gruppo è unico, con le proprie caratteristiche, esperienze, conoscenze acquisite, capacità e margini di crescita; in secondo luogo in un'ottica funzionale volta alla trasmissione di conoscenze tecniche, tattiche e strategiche, e al miglioramento e alla crescita di ciascuno in un ambiente basato sulla collaborazione e l'impegno costante.[9]
- Team coaching
- coaching aziendale
- coaching emozionale

Note

[1] Pierre Angel e Patrick Amar: Il Coaching,Il Mulino,2005 pag.22
[2] Pierre Angel e Patrick Amar: Il Coaching,Il Mulino,2005 pag.23
[3] Cardani , Martone, Quintarelli, Tassinotti Business Coaching, Ed.IPSOA Gruppo Wolters Kluwer pagina 25
[4] Renato D.Di Nubila: Saper fare formazione, Pensa Multimedia ,2005 pag. 285-292
[5] Renato D.Di Nubila: Saper fare formazione,Pensa Multimedia ,2005 pag. 285-286
[6] Ettore Messina: Diventare coach- Sipintegrazioni
[7] A.Rosa Vagnoni: Il coaching organizzativo. Storia, teorie e metodi Editrice/Uniservice, pag 8-9
[8] Massimo Tommasi: Applicativo di coaching. Casi aziendali, esperienze ed esercizi pratici Franco Angeli, pag. 168-169
[9] Ettore Messina: Diventare coach. Sipintegrazioni

Bibliografia

- Pierre Angel e Patrick Amar, *Il Coaching*, Il mulino, 2005
- John Whitmore, *Coaching*, Sperling & Kupfer, 2006. ISBN 8820041154
- Marina Fabiano, *Ricerche sul coaching: parliamone*, Corriere, Economia e Management, 2006 Economia e management.it (http://economiaemanagement.corriere.it/dynuni/dyn/Aziende/Allegati-Press/Fabiano_RicercheCoaching.pdf)
- Renato D. Di Nubila, *Saper fare formazione*, Pensa Multimedia, 2005
- John WhitMore,*Coaching come risvegliare il potenziale umano nel lavoro, nello sport e nella vita di tutti i giorni*,Ed. Alessio Roberti, 2011
- Cardani, Martone, Quintarelli, Tassinotti: *Business coaching* Ed.IPSOA Gruppo Wolters Kluwer
- Andrea Di Lenna e Daniele Manara: *La fabbrica dei campioni -dallo sport al managenment* . Ed. Il sole 24 ore,2003
- Marino Bonaiuto, Eugenio De Gregorio e domenica Gentile: *Che cos'è il coaching manageriale*. Ed. Carrocci.

Voci correlate

- Counseling
- Mentoring

Empatia

L'**empatia** è la capacità di comprendere appieno lo stato d'animo altrui, sia che si tratti di gioia, che di dolore. Empatia significa *sentire dentro* [1] ed è una capacità che fa parte dell'esperienza umana. Si tratta di un forte legame interpersonale e di un potente mezzo di cambiamento. Il concetto può prestarsi al facile riduttivismo *mettersi nei panni dell'altro*, mentre invece significa *andare non solo verso l'altro, ma anche portare questi nel proprio mondo*. Essa rappresenta, inoltre la capacità di un individuo di comprendere in modo immediato i pensieri e gli stati d'animo di un'altra persona. L'empatia è dunque un processo: *essere con l'altro* [2]. L'empatia costituisce un modo di comunicare nel quale il ricevente mette in secondo piano il suo modo di percepire la realtà per cercare di far risaltare in se stesso le esperienze e le percezioni dell'interlocutore. È una forma molto profonda di comprensione dell'altro perché si tratta d'immedesimazione negli altrui sentimenti. Ci si sposta da un atteggiamento di mera osservazione esterna (di come l'altro appare all'immaginazione) al come invece si sente interiormente, (in quei panni, con quell'esperienza di vita, con quelle origini, cercando di guardare attraverso i suoi occhi).

Contrario: ***''dispatia***".

Concetto

La parola deriva dal greco "εμπαθεία" (*empatéia*, a sua volta composta da *en-*, "dentro", e *pathos*, "sofferenza o sentimento"),[3] che veniva usata per indicare il rapporto emozionale di partecipazione che legava l'autore-cantore al suo pubblico.

Il termine "empatia" è stato equiparato a quello tedesco *Einfühlung*.[4] Coniato, quest'ultimo, dal filosofo Robert Vischer (1847-1933) e, solo più tardi, tradotto in inglese come *empathy*. Vischer ne ha anche definito per la prima volta il significato specifico di simpatia estetica. In pratica il sentimento, non altrimenti definibile, che si prova di fronte ad un'opera d'arte. Già suo padre Friedrich Theodor Vischer aveva usato il termine evocativo *einfühlen* per lo studio dell'architettura applicato secondo i principi dell'Idealismo.[5]

Nelle scienze umane, l'empatia designa un atteggiamento verso gli altri caratterizzato da un impegno di comprensione dell'altro, escludendo ogni attitudine affettiva personale (simpatia, antipatia) e ogni giudizio morale.

Fondamentali, in questo contesto, sia gli studi pionieristici di Darwin sulle emozioni e sulla comunicazione mimica delle emozioni, sia gli studi recenti sui neuroni specchio scoperti da Giacomo Rizzolatti, che confermano che l'empatia non nasce da uno sforzo intellettuale, è bensì parte del corredo genetico della specie. Si vedano al proposito anche gli studi di Daniel Stern.

Nell'uso comune, *empatia* è l'attitudine a offrire la propria attenzione per un'altra persona, mettendo da parte le preoccupazioni e i pensieri personali. La qualità della relazione si basa sull'ascolto non valutativo e si concentra sulla comprensione dei sentimenti e bisogni fondamentali dell'altro.

Il contrario di 'empatia' è 'dispatia' ovvero l'incapacità o il rifiuto di condividere i sentimenti o le sofferenze altrui; il vocabolo 'dispatia' non è inserito nei comuni vocabolari ma è utilizzato nei testi di alcuni autori.

In medicina l'empatia è considerata un elemento fondamentale della relazione di cura (ad esempio la relazione medico-paziente) e viene talvolta contrapposta alla simpatia: quest'ultima sarebbe un autentico sentimento doloroso, di sofferenza insieme (da syn- "insieme" e pathos "sofferenza o sentimento") al paziente e sarebbe quindi un ostacolo ad un giudizio clinico efficace; al contrario l'empatia permetterebbe al curante di comprendere i sentimenti e le sofferenze del paziente, incorporandoli nella costruzione del rapporto di cura ma senza esserne sopraffatto (questo tipo di distinzione non è condiviso da tutti, vedi alla voce simpatia). Sono state anche messe a punto delle scale per la misurazione dell'empatia nella relazione di cura, come la Jefferson Scale of Physician Empathy. L'empatia nella relazione di cura è stata messa in relazione a migliori risultati terapeutici (outcome), migliore soddisfazione del paziente e a minori contenziosi medico-legali tra medici e pazienti.[6]

La nozione di empatia è stata oggetto di numerose riflessioni da parte di intellettuali come Edith Stein, Antoine Chesì, Max Scheler, Sigmund Freud o Carl Rogers.

Il merito dell'introduzione del principio di empatia in psicoanalisi è principalmente dovuto a Heinz Kohut [7]. Il suo principio è applicabile al metodo di raccolta del materiale inconscio [8]. Anche l'alternativa all'applicazione del principio rientra nelle possibilità di cura, quando è ineludibile la necessità di fare i conti con un altro principio, quello di realtà.

Per le sue origini l'empatia ha ragione di essere nell'arte e nelle sue applicazioni. In maniera particolare quando l'arte utilizza le parole per la narrazione. In questo caso non solo è mantenuto il rapporto con la psicologia, ma si ampliano le sue possibilità di intervento. Non tutti possono scolpire o dipingere, ma parlando se non scrivendo qualcosa lo possono raccontare molti. Allora la produzione si sviluppa nel verso artista-psicologo-individuo. Non sono escluse possibilità per i disabili, privilegiando la relazione artista-individuo con la mediazione più cauta dello psicologo. Quest'ultimo non può suggerire all'individuo un percorso di emulazione. Il che non impedisce che l'individuo disabile possa diventare artista a sua volta. A cambiare è la posizione dello psicologo che deve solo rendere possibile la fusione dei vissuti dell'artista con quelli dell'individuo. Di certo lo psicologo dovrebbe mantenere entro limiti accettabili la complessità dell'intervento. Senza che per questo il disabile o l'arte abbiano a soffrirne, anzi si potrebbe dire il contrario.

Il libro di Geoffrey Miller *The mating mind* difende il punto di vista secondo il quale

> « l'empatia si sarebbe sviluppata perché *mettersi nei panni dell'altro* per sapere cosa pensa e come reagirebbe costituisce un importante fattore di sopravvivenza in un mondo in cui l'uomo è in continua competizione con gli altri uomini. »

L'autore spiega inoltre che la selezione naturale non ha potuto che rinforzarla, poiché influiva sulla sopravvivenza e che alla fine si è sviluppato un sentimento umano che attribuiva una personalità *praticamente a tutto* ciò che la circondava. Si vede in questo un'origine probabile dell'animismo e più tardi del panteismo.

L'empatia è anche il cuore del processo di comunicazione non violenta secondo Marshall Rosenberg, allievo di Carl Rogers.

Grande interesse è stato posto nella ricerca di corrispondenze biologiche per l'empatia[9]. Sono stati valutati allo scopo i cosiddetti "neuroni-specchio", attraverso diagnostica per immagini del tipo fRMN [10]. Queste cellule si

attivano sia quando un'azione viene effettuata da un individuo sia quando questo stesso individuo osserva la stessa azione effettuata da un altro individuo; questo fenomeno è stato in particolare osservato in alcuni primati [11] Analogamente negli uomini si attiva la medesima area cerebrale nel corso di un'emozione e osservando altre persone nel medesimo stato emozionale[12]. Vi sono altre segnalazioni analoghe [13], anche in psicopatologia[14].

Molti si aspettano dalla biologia una spiegazione definitiva di questa materia. Creature differenti sembrano possedere lo stesso numero di geni. Il genere umano è tuttavia peculiare nel mondo vivente. Sappiamo che la funzione del RNA non consiste solo nella produzione di proteine sotto la guida del DNA. L'RNA ha proprietà di regolazione e programmazione su crescita e funzione cellulare. Il complicato meccanismo d'azione non è del tutto noto e potrebbe spiegare la differente complessità degli esseri viventi. Al riguardo l'impressione è che la biologia sia ancora priva di conoscenze complete. [15] L'empatia in questione coinvolge troppo ampiamente sviluppo e funzione psichica perché questo orientamento di ricerca trovi una conferma in esclusiva. Alternativamente si può fare conto su conoscenze disponibili in altre discipline.

Distinzione tra empatia positiva ed empatia negativa

Con empatia positiva si intende la capacità del soggetto di partecipare pienamente alla gioia altrui; si tratta di un *con-gioire* e di un saper perciò cogliere la gioia altrui, avendo coscienza della felicità da lui provata. In questo senso l'empatia in termini positivi può essere collegata, in generale a simpatia. La gioia colta attraverso la simpatia è però diversa, rispetto al contenuto, dalla gioia colta tramite l'empatia. Nel primo caso, infatti sarà una gioia non-originaria e quindi meno intensa e durevole rispetto a colui che si presenta più prossimo a questa gioia; mentre nel secondo caso, la gioia colta tramite l'empatia sarà di tipo originario, in quanto il contenuto di ciò che viene provato empatizzando con l'altro avrà lo stesso contenuto, *anche se solo un altro modo di datità* [16].

Con empatia negativa si concepisce l'esperienza di colui che non riesce a empatizzare rispetto alla gioia altrui, trasferendo nel proprio vissuto originario le sue emozioni. Ciò accade in quanto qualcosa il lui si oppone; un'esperienza presente o passata o la stessa personalità della persona fungono, infatti,da barriera alla sua capacità di cogliere la gioia altrui. L'esempio potrebbe essere quello della perdita di una persona cara, che impedisce all'individuo di far emergere una simpatia verso la gioia dell'altro e quindi di condividerla. In questo caso, infatti, il triste evento e i sentimenti di altrettanto tipo che ne derivano fanno sorgere un conflitto, in quanto l'io si sente diviso tra due parti: vivere della gioia altrui o rimanere nella tristezza che quanto accaduto determina [17].

Origini del termine

Il termine empatia è stato coniato da Robert Vischer, studioso di arti figurative e di problematiche estetiche, alla fine dell'800. Tale termine nasce perciò all'interno di un contesto legato alla riflessione estetica, ove con empatia s'intende *la capacità della fantasia umana di cogliere il valore simbolico della natura* [18]. Vischer concepì questo termine come capacità di *sentir dentro* e di *con-sentire* [19], ossia di percepire la natura esterna, come interna, appartenente al nostro stesso corpo. Rappresenta quindi la capacità di proiettare i sentimenti da noi agli altri e alle cose, che percepiamo.

Il termine empatia verrà utilizzato da Theodor Lipps, il quale lo porrà al centro della sua concezione estetica e filosofica, considerandolo quale attitudine al sentirsi in armonia con l'altro, cogliendone i sentimenti, le emozioni e gli stati d'animo, e quindi in piena sintonia con ciò che egli stesso vive e sente.

I diversi approcci

Approccio cognitivo e affettivo

Secondo un approccio prettamente affettivo, l'empatia sarebbe un evento di partecipazione/condivisione del vissuto emotivo dell'altro, seppure in modo vicario.

Psicoterapeuti, e psicoanalisti già dall'inizio del secolo scorso, avevano dato maggiore rilievo al ruolo che l'empatia gioca nelle relazioni interpersonali. In particolare, per chi per primo si è avventurato nello studio dell'empatia, inserendola nell'ambito della psicologia sociale, essa è imitazione spontanea di gesti e posture osservate negli altri, e quindi condivisione dei loro vissuti; d'altro canto per alcuni psicoanalisti, empatizzare significa provare quello che prova l'altro, dando motivo al soggetto di capire ciò che prova egli stesso. Secondo invece la natura di tipo cognitivo l'empatia è considerata la capacità di comprendere il punto di vista dell'altro. Per i cognitivisti, a partire dagli anni '60, *empatizzare con qualcuno significa comprendere i suoi pensieri, le sue intenzioni, riconoscere le sue emozioni in modo accurato e riuscire a vedere la situazione che sta vivendo dalla sua prospettiva* [20], pur non negando che vi sia anche una piccola partecipazione dell'emotività che entra in gioco, ma considerandola come un epifenomeno cognitivo. Dagli anni '80, empatizzare significa provare un'esperienza di condivisione emotiva e di comprensione dell'esperienza dell'altro, dando quindi spazio ad una componente affettiva ed una cognitiva, in modo tale che esse possano coesistere nel processo empatico. Questa nuova idea di vedere il fenomeno, fa riferimento ai modelli multifattoriali (o multidimensionali) dell'empatia. Malgrado alcuni distinguano due tipi diversi di empatia (cognitiva e emozionale), come A. Mehrabian (1997), vi sono altri studiosi, come N.D. Feshbach, la quale considera l'empatia come un costrutto multicomponenziale. In essa vi è un incontro affettivo (affect match), in cui però si prova certezza nel fatto che ciò che si prova è ciò che prova anche l'altro (condivisione vicaria). Vi è quindi un'integrazione delle due componenti affettiva e cognitiva.

Approccio psicoanalitico

Secondo Nancy Mc Williams l'empatia è uno strumento non solo utile, ma necessario allo psicoanalista di professione per percepire ciò che il paziente prova dal punto di vista emotivo. Capita spesso infatti, che vi siano molti terapeuti che si lamentino di essere poco empatici nei confronti dei propri pazienti, ma in realtà questa loro insicurezza, paura e spesso ostilità verso la clientela, è provocata da affetti poco positivi, che scaturiscono proprio dal loro elevato livello di empatia, il quale permette di entrare talmente nello stato del paziente, da sentirne i sentimenti, a tal punto da confondere i propri con quelli degli altri. Gli affetti dei pazienti quindi, molte volte causano una sofferenza talmente grande allo stesso terapeuta, che a lui risulta difficile indurre negli stessi risposte di uguale intensità. Tutto ciò in realtà è molto positivo, perché in questo modo l'infelicità del paziente diventa percepita in maniera sincera e genuina. Non è quindi frutto di una meccanismo dettato dalla mera compassione professionale, ma tenendo conto dell'unicità della persona si entra autenticamente a far parte del suo vissuto emotivo.

Educazione

Genitori e attaccamento

Già M. L. Hoffman dà rilievo all'empatia, come qualcosa che compare nella consapevolezza del bambino fin dai primi anni di vita. Madre e padre dovrebbero imparare anch'essi ad essere soggetti empatici, soprattutto tramite la sensibilità e non la punizione. Dovrebbero quindi educare ai valori dell' altruismo, dell'apertura verso il prossimo, in modo tale che il figlio impari a capire e condividere il punto di vista degli altri.

In generale, secondo J. Bowlby, esiste la cosiddetta teoria dell'attaccamento, per la quale il legame relazionale che si crea tra il bimbo e le figure adulte (caregivers), che si prendono cura di lui, è innato. Inoltre tale legame può essere spiegato ricorrendo alla teoria evoluzionistica, secondo la quale il piccolo può sopravvivere più facilmente se vicino a qualcuno che lo protegge dai pericoli e gli è vicino nei momenti felici e in quelli di difficoltà.

Secondo J. Elicker, M.Englund e L. A. Stroufe, le figure adulte di attaccamento, non solo favoriscono al bambino aspettative sociali positive, ma inoltre fa sì che si rinforzi l'autostima del bambino assieme all'immagine che egli ha di sé.

A scuola

Presupposto essenziale dell'educazione è la trasmissione di un messaggio dal contenuto relazionale-affettivo, perché solo con un clima positivo e di fiducia reciproca c'è un incremento dell'apprendimento negli allievi. Per questo l'insegnante stesso, per essere un buon insegnante deve ricorrere al raggiungimento di un buon livello di empatia con la sua classe.

Cooper ha voluto indagare quale sia il legame fra empatia-insegnante-alunni, e ha notato, che a livello morale, il livello di empatia dell'insegnante influenza enormemente la condivisione di affetti, sentimenti e conoscenze a livello interclasse. È insomma, egli stesso un esempio, una guida, una sorta di catalizzatore dell'apprendimento. L'importante per lui, è tenere conto individualmente di ciascun alunno, ma senza perdere di vista l'insieme, affinché questa sorta di partecipazione influisca anche sugli alunni più bravi, in modo che lo supportino nel suo obiettivo.

Fortuna e Tiberio (1999) hanno determinato dei criteri per stabilire quanto un insegnante sia più empatico di un altro. Nel caso sia più empatico, il docente è contraddistinto da una maggiore propensione a elogiare e premiare gli studenti che se lo meritano, più che a denigrare o svalutare coloro che non riescono a portare a termine un risultato. Inoltre sanno accogliere e guidare gli studenti che esprimono liberamente i propri sentimenti, incentivando le discussioni condivise in aula. Tali maestri non ricorrono all'atteggiamento autoritario, ma sono capaci di valorizzare i propri alunni, facendo emergere la loro creatività. Molto importante è il fatto che gli alunni che collaborano con insegnanti empatici abbiano un livello di autostima più alto e un concetto di sé sociale più positivo, senza contare che anche a livello sociale gli alunni si prestano molto più ad essere collaborativi, perché capiscono qual è il comportamento più rispettoso da tenere all'interno di un gruppo. L'empatia non è presente però in tutti gli insegnanti, essi stessi infatti ritengono che essa sia una sorta di caratteristica individuale più o meno esercitata nel tempo. Essa emerge soprattutto all'interno delle classi poco numerose. Condizione necessaria è che si instauri tra insegnante e alunni un rapporto di fiducia, positivo, cooperativo e volto all'ascolto reciproco.

Empatia nelle relazioni d'amore

L'empatia è un fattore fondamentale nelle relazioni di coppia. Nelle relazioni amorose l'uomo non dà cose materiali, ma se stesso in sostanza; dunque le persone che amano si sentono vive. C'è un desiderio di fondersi con l'altro essere, comprendendolo pienamente, che è proprio una dimensione dell'empatia stessa; pertanto l'empatia facilita il coinvolgimento della crescita all'interno della coppia. L'empatia può produrre effetti positivi e negativi nella coppia. Nel primo caso può essere utilizzata per risolvere incomprensioni e litigi futili; nel secondo caso invece può danneggiarla evidenziando le differenze che minacciano la continuità della relazione. Infatti l'empatia prolunga l'amore quando non vi è una disparità tra i partner nella comprensione reciproca e nella capacità di sentirsi vicendevolmente.

La misurazione dell'empatia

Poiché non esiste una definizione condivisa di empatia, risulta particolarmente difficile definire quali sono i metodi e gli strumenti maggiormente idonei a misurarla. Alcuni studiosi, infatti, privilegiano l'approccio cognitivo e altri quello affettivo.

È quindi possibile distinguere diverse tecniche di misurazione dell'empatia facendo riferimento agli aspetti che esse considerano: *cognitivi*, *affettivi* o *multidimensionali*.

Strumenti basati su aspetti cognitivi

Tra di essi si possono distinguere due sottocategorie:

- I test di predizione sociale, che identificano l'empatia come la capacità della persona di fare una stima di ciò che gli altri provano (emozioni e pensieri). Due famosi test di questo tipo sono quello di R. F. Dymond e quello di W. A. Kerr e B. J. Speroff.
- I test di role taking affettivo, che identificano l'empatia come l'abilità dell'individuo di comprendere la prospettiva dell'altro in una determinata situazione. L'esempio più noto è il Test di Percezione Interpersonale (Interpersonal Perception Test) di H. Borke.

Strumenti basati su aspetti affettivi

In questo caso si possono individuare tre tipologie:

- Resoconti verbali, cioè risposte che gli individui danno a situazioni stimolo come storie figurate, interviste e questionari.
- Indici somatici, cioè *posture, gesti, sguardi, vocalizzi ed espressioni facciali* [21] che le persone assumono nel momento in cui si trovano esposte a situazioni significative dal punto di vista emotivo.
- Indici psicofisiologici, cioè *risposte del sistema nervoso autonomo come, ad esempio, la sudorazione, la vasocostrizione, il battito cardiaco, la temperatura e la conduttanza della pelle* [22].

Strumenti basati su aspetti multidimensionali

Secondo alcuni autori non è sufficiente limitarsi a considerare solamente o l'aspetto cognitivo o quello affettivo, ma è necessario utilizzare strumenti più complessi che fanno riferimento ad entrambi. Due esempi significativi sono il Sistema di Punteggio Continuo (Empathy Continuum Scoring System) di J. Strayer e l'Indice di Reattività Interpersonale (Interpersonal Reactivity Index) di M. H. Davis.

Note

[1] Fortuna F., Tiberio A., *Il mondo dell'empatia. Campi di applicazione*, Franco Angeli 1999, p. 11

[2] Capurso M., *Relazioni educative e apprendimento. Modelli e strumenti per una didattica significativa*, Centro Studi Erickson, 2004, pp. 64-65

[3] Cf. *empatia* (http://www.treccani.it/enciclopedia/empatia/) in Enciclopedia Treccani online.

[4] Cf. *Einfühlung* (http://www.treccani.it/enciclopedia/einfuhlung/) in Enciclopedia Treccani online.

[5] Mallgrave and Ikonomou, *Introduction*, in *Empathy, Form and Space. Problems in German Aesthetics, 1873-1893*, Santa Monica, 1994, pp. 1-85.

[6] Hojat M. "Empathy in patient care", Springer 2007 (http://www.springer.com/psychology/health+and+behavior/book/978-0-387-33607-7), Storia, sviluppo, misurazione ed esito dell'uso dell'empatia nella cura dei pazienti.

[7] Kohut H., "How does analysis cure?" The University of Chigago Press (Chicago, 1984), 82

[8] Galotti A., "Profili: Heinz Kohut" in "Individuazione" anno 11° n° 42 (Genova, dicembre 2002), 4

[9] Preston e de Waal, 2002

[10] Decety e Jackson, Decety e Lamm, de Vignemont e Singer; 2006

[11] 'Empathy - Neurological basis' English www.wikipedia.org

[12] Wicker et al., 2003. Keysers et al., Morrison et al., 2004. Singer et al., 2004 e 2006. Jackson et al., 2005 e 2006. Lamm et al., 2007

[13] Bower; Nakahara e Miyashita; 2005

[14] Tunstall, Fahy e McGuire, 2003. Dapretto et al., 2006
[15] *Biology's Big Bang - Unravelling the Secrets of RNA* The Economist June 16th, 2007.
[16] Stein E., *L'empatia*, Franco Angeli, 1986, pp. 68-70
[17] Stein E., *L'empatia*, Franco Angeli, 1986, pp. 68-70
[18] Giusti E., Locatelli M., *Empatia integrata. Analisi umanistica del comportamento*, Sovera edizioni. 2007, p.13
[19] Giusti E., Locatelli M., *Empatia integrata. Analisi umanistica del comportamento*, Sovera edizioni. 2007, p.12
[20] Albiero P., Matricardi G., *Che cos'è l'empatia*, Carocci, 2006, p.11
[21] Bonino S., Lo Coco A., Tani F., *Empatia. I processi di condivisione delle emozioni*, Giunti Editore, 2010, p. 82
[22] Albiero P., Matricardi G., *Che cos'è l'empatia*, Carocci, 2006, p.70

Bibliografia

- Mallgrave and Ikonomou, "Introduction" in "Empathy, Form and Space: Problems in German Aesthetics, 1873-1893" (Santa Monica, 1994), 1-85.
- Kohut H., "How does analysis cure?" The University of Chicago Press (Chicago, 1984), 82.
- Fogliani T. M., "Empatia ed emozioni", C.U.E.C.M. (Catania, 2003)
- Galotti A., "Profili: Heinz Kohut" in "Individuazione" anno 11° n°42 (Genova, dicembre 2002), 4.
- "Empathy - Neurological basis" in English www.wikipedia.org
- "Biology's Big Bang - Unravelling the Secrets of RNA" The Economist June 16th, 2007.
- Hojat M. "Empathy in Patient care - Antecedents, Development, Measurement and outcomes", 2007 Springer Science.
- Jeremy Rifkin, *La civiltà dell'empatia*, Milano, Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., 2010. ISBN 978-88-04-59548-9.
- M. Scheler, *Essenza e forme della simpatia* (http://www.francoangeli.it/ricerca/Scheda_Libro.asp?ID=18594&Tipo=Libro), FrancoAngeli, Milano 2010
- A. Pinotti, Empatia. Storia di un'idea da Platone al postumano, Laterza (Roma-Bari) 2011.
- Capurso M., *Relazioni educative e apprendimento. Modelli e strumenti per una didattica significativa* (http://books.google.it/books?isbn=8879465856), Centro Studi Erickson, 2004
- Fortuna F., Tiberio A., *Il mondo dell'empatia. Campi di applicazione*, Franco Angeli 1999
- Stein E., *L'empatia*, Franco Angeli, 1986
- Giusti E., Locatelli M., *Empatia integrata. Analisi umanistica del comportamento* (http://books.google.it/books?isbn=8881246910), Sovera edizioni. 2007
- Mc Williams N., *La diagnosi psicoanalitica. Struttura della personalità e processo clinico*, Astrolabio Ubaldini, Roma, 1999
- Albiero P., Matricardi G., *Che cos'è l'empatia*, Carocci, 2006
- Bonino S., Lo Coco A., Tani F., *Empatia. I processi di condivisione delle emozioni*, Giunti Editore, 2010
- Gandolfi G., *Il processo di selezione. Strumenti e tecniche (colloquio, test, assessment di selezione). Manuale pratico applicativo con test ed esercitazioni* (http://books.google.it/books?isbn=8846442253), Franco Angeli, 2004

Voci correlate

- Compassione (filosofia)
- Simpatia
- Apatia
- Antipatia
- Dispatia
- Ascolto attivo
- Telepatia
- Comprensione
- Ermeneutica
- Intelligenza emotiva
- Emozione
- Neuroni specchio
- Amore
- Pathos
- Sensibilità
- Assertività
- Ponerologia

Altri progetti

- **Wikizionario** contiene la voce di dizionario: http://it.wiktionary.org/wiki/empatia
- **Wikiquote** contiene citazioni: http://it.wikiquote.org/wiki/Empatia

Collegamenti esterni

- Articolo di Marco Belpoliti tratto dal sito del quotidiano La Stampa (http://www.lastampa.it/2012/07/26/cultura/tu-chiamala-se-vuoi-empatia-XU6QN3nYVgPIAMg4WLOe2K/pagina.html)
- Articolo del prof. Luciano Berti (http://www.unambro.it/html/pdf/Lectio_prof_Luciano_Berti.PDF)
- Video *La civiltà empatica* (J. Rifkin) (https://www.youtube.com/watch?v=ycO5rG1DM8U)
- Video *Neuroni specchio: una questione di empatia* (https://www.youtube.com/watch?v=ASvNrfy-fTs)

Psicologia umanistica

La **psicologia umanistica** anche detta **psicologia umanista**,conosciuta anche con l'appellativo di Terza Forza, si sviluppa nell'ambito del pensiero psicologico con una prospettiva sociale agli inizi degli anni Settanta negli U.S.A. ad opera di Abraham Maslow e di Carl Rogers che individuarono nel bisogno di crescita e di affermazione le principali spinte di ogni comportamento umano e nel senso di autostima il presupposto fondamentale dell'equilibrio personale.

La definizione di "psicologia umanistica", fu coniata nel 1962 da un gruppo di psicologi, guidati da Abraham Maslow, durante l'atto di fondazione dell'Associazione di Psicologia Umanistica, il cui programma prevedeva di "studiare le dinamiche emozionali e le caratteristiche comportamentali di un'esistenza umana piena e vitale".[1] La psicologia umanistica affonda le sue radici nella versione americana del romanticismo e nel pensiero del filosofo Ralph Waldo Emerson.

Principi della umanistica

Il manifesto della "Associazione di Psicologia Umanistica" prevedeva alcuni punti fondamentali:

- L'elemento primario della psicoterapia è la persona, studiata nella sua interezza, oltreché l'esperienza e la comprensione, come oggetto e strumento di indagine, che relega in un ruolo secondario sia le interpretazioni, sia il comportamento manifesto;
- In contrapposizione ad una visione dell'essere umano meccanicista e determinista, è necessario valorizzare l'autorealizzazione, la creatività, le scelte.
- Valorizzazione della dignità della persona e dello sviluppo del suo potenziale latente.

Grazie all'iniziativa di Maslow e Rogers nacquero o aderirono nuove correnti psicoterapeutiche (rogeriana, gestalt, bioenergetica, analisi transazionale), che seppur diverse tra loro, serbavano un comune denominatore: l'attenzione sull'emozione e sull'esperienza.

Un'altra innovazione apportata dalla scuola umanistica consiste in un ampio uso della terapia di gruppo, del gruppo esperienziale e del gruppo d'incontro.

Rogers

La psicologia umanistica prese avvio soprattutto tramite l'opera di Carl Rogers che, nel 1951, con la pubblicazione del libro "La terapia centrata sul cliente[2]", ne illustrò i fondamenti teorico/pratici: la malattia mentale nelle sue varie forme altro non sarebbe che una distorsione dello sforzo che l'individuo compie per attuare le proprie potenzialità. Diversamente, se vi è corrispondenza tra gli attributi che il soggetto crede di possedere e quelli che effettivamente possiede, egli potrà svilupparsi in modo unitario, autonomo e soddisfacente. Su tale base, il metodo suggerito da Rogers è la Terapia non direttiva, e, nel tenere sempre conto delle tendenze vitali dell'individuo, si limita a creare nel paziente (accompagnandolo con *empatia*) le condizioni necessarie a favorirne la crescita.

L'approccio con il paziente deve quindi essere basato su 3 elementi:

- **Genuinità**: Il terapeuta deve mostrarsi per quello che è, deve essere aperto e trasparente senza nascondersi dietro il proprio ruolo o le regole del setting.
- **Empatia**: Il terapeuta non deve mostrare al cliente il proprio punto di vista ma deve assumere il punto di vista del cliente che in questo modo si sente meglio compreso e apprezzato e lascia quindi emergere pensieri o sensazioni più profonde che prima temeva di portare a livello cosciente e verbalizzare.
- **Accettazione positiva incondizionata**: Il terapeuta ha e manifesta piena e totale fiducia nelle capacità di autorealizzazione del cliente e si astiene da qualunque giudizio o valutazione.

Maslow

Se Rogers rappresenta un esponente di spicco della Psicologia umanistica, molti altri possono essere annoverati tra i teorici di questo movimento, definito da Abraham Maslow come la "*Terza Forza*" della psicologia; cioè un'alternativa alle due psicologie allora imperanti, la psicoanalisi classica ed il comportamentismo positivistico. Oltre al già citato Maslow, forse il più brillante esponente di questo movimento, si sono messi in luce Jacob Levi Moreno, Erich Fromm, Fritz Perls, Alexander Lowen, Rollo May, Roberto Assagioli, Viktor Frankl e molti altri.

Per certi versi, è difficile distinguere la corrente umanistica, marcatamente americana, dalla Psicologia esistenziale, di derivazione europea. In effetti, molti esperti, in riferimento alla Terza Forza, parlano in genere di *Psicologia Esistenziale-Umanistica*.

Un nuovo concetto di salute psichica

L'idea centrale che coagula l'operato di scuole e autori per tanti versi divergenti, nella grande corrente della psicologia umanistica, è il tentativo di definire un nuovo concetto di "salute". L'individuo "sano", in questa prospettiva, sarebbe colui che giunge alla propria "autorealizzazione", al pieno sviluppo delle proprie potenzialità, colui che *diventa ciò che è*, e non un semplice "adattato". Maslow afferma:

"In sostanza respingo deliberatamente la nostra presente, e troppo facile, distinzione tra malattia e salute, almeno per quanto riguarda i sintomi superficiali. Essere ammalati significa forse accusare sintomi? Ebbene, sostengo che la malattia può consistere nel non accusare alcun sintomo quando dovrei accusarlo. E la salute, significa esser privi di sintomi? Lo nego. Quale dei nazisti ad Auschwitz o a Dachau era in buona salute? Quelli con la coscienza tormentata, o quelli la cui coscienza appariva loro chiara, limpida serena? In quella condizione, una persona profondamente umana era possibile non avvertisse conflitto, sofferenza, depressione, furia e così via? In una parola, se mi direte di avere un problema di personalità, prima di avervi conosciuto meglio non sarò affatto certo se dovrò dirvi 'bene!' oppure 'mi dispiace'".

In questa direzione, lo stesso autore, in *Motivazione e personalità*, ha descritto una serie di tratti che a suo parere connotano le persone in via di *autorealizzazione*, cioè coloro che vanno oltre la 'normalità', coloro che sono realmente "sani". Questi individui manifestano caratteristiche che vanno da una più accurata percezione della realtà all'assenza di atteggiamenti difensivi e artificiosi, da una fondamentale semplicità e naturalezza, ad una maggiore capacità di distacco e autonomia dall'ambiente, da un'intelligenza critica e creativa, ad una disposizione ad instaurare relazioni più collaborative, ricche e liberanti, e così via.

Note

[1] Antonino Minio, "Conoscere le psicoterapie", ed. Thyrus, 1987, (pag. 165, voce "La psicologia umanistico-esistenziale")

[2] Da notare che il termine *Cliente*, che potrebbe lasciare sorpresi, ha una valenza completamente differente da quella comune nella prassi commerciale, l'utilizzo di questo termine si deve al rifiuto, da parte di Carl Rogers, di utilizzare il termine *Paziente* e della relativa idea di esistenza di una *Malattia psichica*, anni dopo sarà sostituito con il termine *Persona*

Bibliografia

- Erich Fromm, *Avere o essere?*, Mondadori 1977
- Alexander Lowen, *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli 1978
- A.H. Maslow, *Motivazione e personalità*, Astrolabio 1973
- A.H. Maslow, *Verso una psicologia dell'essere*, Astrolabio 1971
- Jacob Levi Moreno, *Manuale di psicodramma: il teatro come terapia*, Astrolabio 1985
- Perls - Hefferline - Goodman, *Teoria e pratica della Terapia della Gestalt*, Astrolabio 1971
- Carl Rogers, *Un modo di essere*, Martinelli 1983

Voci correlate

- Carl Rogers
- Terapia centrata sul cliente
- Psicologia transpersonale

Analisi bioenergetica

L'**Analisi Bioenergetica** è un tipo di psicoterapia a mediazione corporea messo a punto dal medico e psicoterapeuta americano Alexander Lowen a partire dagli anni cinquanta, per la cura dei disturbi psicofisici.[1]. Tale disciplina è oggi inclusa nell'ambito delle medicine alternative[2]

Definizioni

La bioenergetica parte dal presupposto che ogni individuo disponga di un'energia vitale, essenziale sia per un'interazione fra corpo e mente, sia per il controllo degli stati fisici e di quelli mentali.[3]
L'energia a cui fa riferimento la bioenergetica è stata definita, a seconda degli influssi culturali, Qi (*chi*), forza vitale; tra i suoi effetti più facilmente riconoscibili, secondo i terapeuti, vi sono le variazioni del tono dell'umore.[4]

Alcune pratiche orientali come l'agopuntura, lo yoga, il t'ai-chi ch'uan utilizzano concetti analoghi di energia corpo-mente; infatti la bioenergetica, sostengono i terapeuti, rappresenta un ponte fra la filosofia e le discipline fisiche orientali e la psicologia occidentale.[5]

Cenni storici

Sigmund Freud, l'inventore della psicoanalisi, nei suoi approfondimenti sulla natura della psiche ricorse alla definizione di libido o energia psichica; questo concetto ispirò uno dei suoi seguaci Wilhelm Reich, che attraverso i suoi studi arrivò fino alla focalizzazione dell'energia sessuale, ribattezzata da lui "orgone" e ad una serie di concetti che, ripresi da Alexander Lowen, diverranno assi portanti della struttura teorica e tecnica della bioenergetica.

Reich formulò l'ipotesi che la pulsazione in un individuo, ossia la successione di espansione e di contrazione, rappresenti un fondamento primario di ogni organismo, che procura piacere e benessere e si esplica compiutamente, nell'orgasmo genitale. Ogni organismo, di fronte ad una minaccia, reagisce con un'azione di contrazione; per quanto riguarda l'uomo, il pericolo affermò Reich, proviene da un ambiente educativo repressivo e autoritario, che può indurre frustrazioni nel bambino e paure quando sarà adulto. Se cronicizzate, le paure sfociano nella *simpaticotonia cronica*, ossia, secondo Reich, il fattore patogeno di tutte le malattie.
Quando l'individuo si trova in questo stato, soffoca le emozioni collegate al piacere con il conseguente insorgere di rimozioni, blocchi, spasmi muscolari che costituiscono la cosiddetta "corazza".
Reich era convinto, che non fosse sufficiente portare alla coscienza le cause psichiche patogene per guarire, e proprio per questo motivo si allontanò dalla psicoanalisi.[6]

I 5 pilastri di Lowen

Lowen elaborò una tipologia formata da cinque caratteri basilari ciascuno dei quali si forma in seguito alla negazione di un diritto fondamentale del bambino:[7]

- schizoide, contraddistinto dalla paura del contatto, le cui origini si perdono nel periodo neonatale, caratterizzato dalla negazione del diritto di esistere;
- orale, caratterizzato dalla paura del contatto, a causa di mancanza di affetto parentale nel periodo infantile, formatosi a causa della negazione del diritto di avere bisogno;
- psicopatico, tendente ad azioni manipolative, sorte per la presenza di figure esigenti durante la sua infanzia, formatosi per la negazione del diritto di essere se stesso;
- masochista, distinto da una tendenza al sacrificio, formatasi a causa della negazione del diritto di essere indipendente;
- rigido, avente una grande difficoltà ad amare e a farsi amare, formatosi per la negazione del bisogno di essere amato.

Ognuno di questi tipi è caratterizzato da un atteggiamento del corpo di natura difensiva.

Rispetto alle teorie reichiane, Lowen, ridimensionò l'importanza della sessualità nella patologia, e scoprì il *grounding*, ossia la postura, il modo di camminare e così via. Il termine "grounding" si può tradurre in italiano con l'espressione "essere sulle proprie gambe", "avere i piedi per terra" e diventa uno degli obiettivi terapeutici fondamentali dell'Analisi Bioenergetica. Il "grounding" si può vedere come un'estensione dei sette anelli che costituiscono l'armatura caratteriale individuata da Reich. Egli si era fermato a considerare le tensioni corporee fino al bacino, mentre Lowen, proprio tramite il concetto di "grounding" considera anche le gambe e i piedi che diventano così la base dell'essere umano. Un uomo dotato di "grounding", cioè con i piedi per terra, è a contatto con la realtà esterna ed interna, con la propria realtà animale e con le proprie sensazioni: è presente a se stesso. Lowen approdò a questa scoperta in seguito alla sua terapia effettuata con Reich. Reich lavorava con il paziente disteso, cercando di sciogliere le tensioni muscolari dei sette anelli di costrizione, partendo dall'anello oculare e scendendo man mano fino all'anello pelvico. Il fine era quello di far raggiungere spontaneamente al paziente il riflesso orgasmico nel corso della seduta, tramite la semplice respirazione. Infatti, quando la respirazione non è costretta da tensioni muscolari croniche, il bacino si retrae leggermente durante l'inspirazione e si protende in avanti durante l'espirazione, producendo appunto quello che Reich chiamò il riflesso orgasmico. Lowen si rese conto che dopo aver raggiunto questi risultati terapeutici, ancora alcuni aspetti del suo carattere erano rimasti irrisolti, e cominciò a sperimentare delle posizioni fisiche nuove che gli permettessere di sentirsi meglio e maggiormente integrato e a contatto con la realtà. Fu così che scoprì le posizioni di "grounding". La posizione principale consiste nel far posizionare il paziente in piedi, con le ginocchia leggermente flesse, i piedi con le punte rientranti e talloni divaricati alla stessa ampiezza delle spalle, il busto deve restare eretto e il peso del corpo deve essere distribuito su tutta la pianta del piede. In questa posizione il paziente deve lasciarsi respirare liberamente, cercando di far scendere il proprio baricentro fino alla pancia, punto che gli orientali chiamano "hara". In questo modo il paziente dovrebbe pian piano sentire maggiormente il contatto dei piedi col suolo, sentirsi maggiormente radicato e più a contatto con la propria realtà. In questa posizione è facile che dopo un certo tempo comincino a svilupparsi delle leggere vibrazioni lungo le gambe, segno che le tensioni muscolari nelle gambe si stanno sciogliendo e l'energia comincia a circolare. Vi sono altre posizioni fatte assumere al paziente per aumentare il senso del "grounding", come quella del "Bend-over" e quella dell'arco, tutte aventi lo scopo di far aumentare la sensazione di contatto con se stessi e con la realtà, oltre che quella di ampliare la respirazione e aumentare la circolazione dell'energia nel corpo.

Il concetto di energia

Il termine "Analisi Bioenergetica" implica in sé un qualche concetto di energia. Lowen la chiamò "bioenergia", in senso generale, distaccandosi dalle teorie di Reich sull'esistenza di un'energia cosmica denominata "energia orgonica". L'energia di cui parla Lowen non è assimilabile solo alla libido di Freud, ma è l'energia dell'intero organismo, sono i processi energetici in generale che sono alla base della vita e di tutte le nostre attività come essere umani. Già le cellule funzionano tramite processi metabolici che implicano la produzione di energia per assolvere alle loro funzioni vitali, e noi come organismi complessi funzioniamo alla stessa maniera. Introduciamo ossigeno nel nostro organismo tramite la respirazione (precisamente tramite l'inspirazione), che verrà utilizzato, insieme ad atre tipologie di materia assunte e assimilate, nella maggior parte dei casi, tramite l'apparato digerente, per produrre l'energia di cui abbiamo bisogno per sopravvivere. Tramite l'espirazione e la defecazione espelliamo invece i materiali di scarto e rifiuto. Assume quindi grandissima importanza la respirazione, aspetto che già Reich aveva messo al centro del proprio agire terapeutico. Uno degli obiettivi dell'Analisi Bioenergetica è proprio quello di ampliare la respirazione nel paziente, cominciando dal fargli percepire quanto la sua respirazione naturale sia limitata da tensioni croniche nel suo organismo. Secondo Lowen i bambini imparano molto presto a reprimere le emozioni spiacevoli trattenendo la respirazione e, se questo meccanismo di difesa diventa abituale, si instaurano nel corpo delle tensioni croniche (a livello diaframmatico ma non solo) che limitano la respirazione e la percezione delle emozioni, soprattutto di quelle contenute nella pancia. Ampliando la respirazione con precise tecniche terapeutiche si ottiene che l'organismo dispone di maggiore energia e che il soggetto comincia a tornare in contatto con le emozioni represse potendo così integrarle all'interno della propria personalità. Parlando di processi energetici è importante sottolineare che per l'Analisi Bioenergetica la personalità può essere descritta attraverso un diagramma piramidale, alla cui base stanno i processi energetici del corpo e, salendo verso il vertice della piramide, si incontrano le sensazioni, le emozioni e l'Io. I processi energetici sono quindi alla base della personalità, ed è grazie ad essi che si manifestano sensazioni, che possono diventare emozioni che possono essere tradotte in azione tramite le funzioni dell'Io.

Utilizzi

I terapeuti di bioenergetica sostengono che le emozioni attuino alcuni effetti sul nostro corpo, e soprattutto la respirazione, la postura, i movimenti potrebbero essere influenzati da problemi psicologici, stress, ansia, rabbia.[8].

Questi problemi, talvolta, secondo l'opinione dei terapeuti di bioenergetica, reprimono il normale flusso energetico.

Lo scopo della bioenergetica, affermano i terapeuti, è quello di rendere consapevoli i pazienti sui loro abituali movimenti e sulle loro posture in associazione alle emozioni.[9]

La bioenergetica prevede una serie di esercizi atti a ridurre le tensioni muscolari, per consentire al corpo di riacquistare quella naturalezza perduta e contemporaneamente, secondo i bioenergetici, è ottenibile una sorta di "liberazione" del problema emozionale, che in queste condizioni può essere curato con maggior efficacia tramite l'ausilio di altre tecniche psicoterapeutiche.[10]

Note

[1] "Bioenergetica" di Richard Hoffmann&Ulrich Gudat - ed. red - Como 1997 (pag. 17/19)
[2] Handbook of Complementary and Alternative Therapies in Mental Health, Scott Shannon, Academic Press, 2001, ISBN 0080533418, 9780080533414
[3] "Guida alla medicina naturale" a cura di Giovanni Fasani - ed. Selezione dal Reader's digest - Milano 1993 (pag. 74)
[4] "Guida alla medicina naturale" a cura di Giovanni Fasani - ed. Selezione dal Reader's digest - Milano 1993 (pag. 74)
[5] "Bioenergetica" di Richard Hoffmann&Ulrich Gudat - ed. red - Como 1997 (pag.12)
[6] "Conoscere le psicoterapie" di Antonino Minio, ed.Thyrus, 1987 (voce "L'analisi bioenergetica" - pag.184)
[7] "Conoscere le psicoterapie" di Antonino Minio, ed.Thyrus, 1987 (voce "L'analisi bioenergetica" - pag.185)
[8] "Guida alla medicina naturale" a cura di Giovanni Fasani - ed. Selezione dal Reader's digest - Milano 1993 (pag. 74)
[9] "Guida alla medicina naturale" a cura di Giovanni Fasani - ed. Selezione dal Reader's digest - Milano 1993 (pag. 74)
[10] "Guida alla medicina naturale" a cura di Giovanni Fasani - ed. Selezione dal Reader's digest - Milano 1993 (pag. 74)

Bibliografia

- A.Lowen *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano
- A.Lowen *La spiritualità del corpo*, Astrolabio, Roma
- D.Boadella,J.Liss *La psicoterapia del corpo*, Astrolabio, Roma

Andragogia

L**'andragogia** è una teoria dell'apprendimento ed educazione degli adulti. Il termine è stato coniato in analogia a quello di pedagogia, che deriva dal greco παῖς *pais*, bambino, e ἄγω ago, *condurre*. Si tratta di un modello incentrato sui bisogni e gli interessi di apprendimento degli adulti (i quali in generale sono diversi da quelli dei bambini), che ha trovato in Malcom Knowles il suo massimo esponente.

Storia

L'educazione degli adulti è stata da sempre un'importante forma di educazione sistematica. I grandi maestri filosofici e spirituali dei tempi antichi, come Confucio, Lao Tzu, Aristotele, Socrate, Cicerone e Gesù insegnavano ad adulti e non a bambini. Grazie alle loro esperienze con gli adulti, questi maestri consideravano l'apprendimento come un processo di **ricerca attiva**, non come una **ricezione passiva** di contenuti, ed inventarono di conseguenza tecniche per coinvolgere attivamente i discenti.

Al contrario, nelle scuole per bambini e per ragazzi (attive in Egitto fin dal IV millennio a.C.) si sviluppò una pedagogia "gerarchica" e "verticale" la quale attribuisce all'insegnante la piena responsabilità delle decisioni riguardo ai contenuti, le modalità e la valutazione di tutto quello è oggetto di apprendimento. Si tratta di un'istruzione guidata dal docente, che lascia al discente il ruolo subordinato di seguire le istruzioni impartite.

Il termine **andragogia** venne ufficialmente coniato nel 1833 in Germania, ad opera di Alexander Kapp, e quindi riconsiderato in Germania, Olanda, Gran Bretagna e negli Stati Uniti solamente più di un secolo dopo.

Concetti fondamentali

Numerose ricerche (Bruner, 1961; Erikson, 1964; Getzel e Jackson, 1962; Bower e Hollister, 1967; Cross, 1981; Iscoe e Stevenson, 1960; Robinson, 1988; Smith, 1982; Stevenson-Long, 1979; White, 1959) fanno ipotizzare che, man mano che gli individui maturano, il loro bisogno e la loro capacità di essere autonomi, di utilizzare la loro esperienza di apprendimento, di riconoscere la loro disponibilità ad apprendere e di organizzare il loro apprendimento attorno a problemi della vita reale crescano costantemente dall'infanzia fino alla preadolescenza e poi assai rapidamente durante l'adolescenza. In rapporto con un alto grado di indipendenza la pedagogia viene applicata in modo inappropriato.

La teoria andragogica sviluppata da Malcom Knowles si basa sui seguenti presupposti fondamentali:

1. **Il bisogno di conoscere**: gli adulti sentono l'esigenza di sapere perché occorra apprendere qualcosa. Tough (1979) ha scoperto che quando gli adulti iniziano ad apprendere qualcosa per conto loro investono una considerevole energia nell'esaminare i vantaggi che trarranno dall'apprendimento. Il primo compito del facilitatore dell'apprendimento è aiutare i discenti in questo *risveglio di consapevolezza* (Freire): egli può addurre come minimo degli argomenti sul valore dell'apprendimento nel migliorare l'efficienza della performance dei discenti o della loro qualità di vita.
2. **Il concetto di sé del discente**: man mano che una persona matura e diventa adulta, il concetto di sé passa da un senso di totale dipendenza ad un senso di crescente indipendenza ed autonomia. L'adulto deve sentire che il proprio concetto di sé viene rispettato dall'educatore e quindi deve essere collocato in una situazione di autonomia (contrapposto a una situazione di dipendenza).
3. **Il ruolo dell'esperienza**: la maggiore esperienza degli adulti assicura maggiore ricchezza e possibilità d'utilizzo di risorse interne. Qualsiasi gruppo di adulti sarà più eterogeneo – in termini di background, stile di apprendimento, motivazioni, bisogni, interessi e obiettivi – di quanto non accada in gruppi di giovani. Da qui deriva il grande accento posto nella formazione degli adulti sull'individualizzazione delle strategie d'insegnamento e di apprendimento, sulle tecniche esperienziali piuttosto che trasmissive e sulle attività di aiuto tra pari. La maggiore esperienza può avere anche tratti negativi, nel senso di una maggiore rigidezza negli abiti mentali, delle prevenzioni, delle presupposizioni e nella chiusura rispetto a idee nuove e diverse modalità di approccio. Un'altra ragione che sottolinea l'importanza dell'esperienza è che, mentre per i bambini l'esperienza è qualcosa che capita loro, per gli adulti essa rappresenta chi sono. Essi cioè tendono a derivare la loro identità personale dalle loro esperienze.
4. **La disponibilità ad apprendere**: quanto viene insegnato deve migliorare le competenze e deve essere applicabile in modo efficace alla vita quotidiana.
5. **L'orientamento verso l'apprendimento**: non deve essere centrato sulle materie ma sulla vita reale. Gli adulti infatti apprendono nuove conoscenze, capacità di comprensione, abilità e atteggiamenti molto più efficacemente quando sono presentati in questo contesto. Questo punto ha un'importanza cruciale nelle modalità di esposizione dell'insegnante, degli obiettivi e nei contenuti definiti e nella progettazione più generale dell'intervento formativo.
6. **La motivazione**: nel caso degli adulti le motivazioni interne sono in genere più forti delle pressioni esterne. Tough (1979) ha scoperto che tutti gli adulti sono motivati a continuare a crescere e a evolversi, ma che questa motivazione spesso viene inibita da barriere quali un concetto negativo di sé come studente, l'inaccessibilità di opportunità o risorse, la mancanza di tempo e programmi che violano i principi dell'apprendimento degli adulti. In questo gioca anche un ruolo fondamentale la promozione dell'autodeterminazione, soddisfacendo i bisogni psicologici innati di competenza, autonomia e relazione. La competenza consiste nel sentirsi capaci di agire sull'ambiente sperimentando sensazioni di controllo personale. L'autonomia si riferisce alla possibilità di decidere personalmente cosa fare e come. Il bisogno di relazione riguarda la necessità di mantenere e costituire legami in ambito sociale.

La pratica

Il modello andragogico, secondo la concezione del Knowles, non è un'ideologia ma un sistema di diverse ipotesi alternative.

Dopo la pubblicazione del 1970 all'autore vennero comunicate le esperienze di numerosi insegnanti delle scuole elementari e medie che applicavano in alcuni contesti il modello con successo e formatori di adulti che invece sostenevano che tale modello non funzionava. Questo significa che i formatori hanno la responsabilità di verificare quali ipotesi siano realistiche in una data situazione. Per esempio, quando i discenti sono molto dipendenti (come quando entrano in un'area contenutistica totalmente estranea), quando non hanno mai avuto in effetti esperienza con una certa area di contenuti, quando non ne comprendono la pertinenza con i compiti o i problemi della loro vita

reale, quando hanno bisogno di accumulare un certo insieme di contenuti base per una determinata performance e quando non avvertono il bisogno di apprendere quel contenuto, allora bisogna insegnare loro applicando il modello pedagogico.

Voci correlate

- Progetto educativo

Collegamenti esterni

- Un articolo sulla formazione degli adulti [1]
- L'approccio cooperativo nell'apprendimento in rete [2]

Bibliografia

- **Malcom Knowles**, Elwood F. Holton III , Richard A Swanson, *Quando l'adulto impara. Andragogia e sviluppo della persona*, Franco Angeli, Milano, 2008 (9ª edizione, nuova edizione), prefazione a cura di Maurizio Castagna
- **Malcom Knowles**, *La formazione degli adulti come autobiografia.*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1996.

Note

[1] http://www.cestor.it/ar/2marano.htm
[2] http://fc.didacta.com/managerdirete/gruppouno/agora/ricerca/AppCoop.htm

Focusing

Il termine **Focusing** (ingl. *mettere a fuoco*) indica in psicoterapia la capacità del paziente di prestare attenzione a sensazioni e desideri che non sono ancora stati espressi in parole. Il termine è stato introdotto dallo psicoterapeuta Eugene T. Gendlin, allievo e collaboratore di Carl Rogers[1]

Origini

Il Focusing nasce negli anni '70 dall'osservazione e dall'esperienza clinica di Eugene Gendlin (Vienna, 25 dicembre 1926) psicoterapeuta e filosofo della scienza, professore dell'Università di Chicago e collaboratore di Carl Rogers, fondatore della Psicologia umanistica. Gendlin, ascoltando le registrazioni di migliaia di ore di colloqui di psicoterapia, notò che alcuni pazienti avevano una predisposizione naturale ad ascoltarsi (natural-focuser) a differenza degli altri, che permetteva loro di cambiare, di trovare nuove soluzioni. Notò che questo avveniva perché non si limitavano al racconto della loro storia ma la esponevano arricchendola delle loro sensazioni fisiche vissute in quel momento (*felt-sense*), queste davano luogo ad un cambiamento corporeo (*body-shift*) che portava ad un ulteriore felt-sense[2].

Ascoltando sistematicamente le registrazioni di questi colloqui, di qualunque orientamento psicoterapeutico esse fossero, Gendlin si accorse che poteva prevedere già dai primi colloqui quali pazienti avrebbero avuto un beneficio dalla psicoterapia e si rese conto che questo modo di mettersi in ascolto di se stessi era possibile insegnarlo. Quindi sistematizzò e formalizzò tale processo in sei passi, con lo scopo di renderlo utilizzabile anche al di fuori del set psicoterapeutico. Il Focusing è infatti uno strumento utile in diversi contesti ed è utilizzabile per sbloccare delle situazioni, per rilassarsi, per favorire la creatività, per promuovere un cambiamento[2].

I sei passi del focusing

1. **Creare uno spazio:** Per creare uno spazio occorre fare silenzio e restare con se stessi dedicando qualche minuto al rilassamento. Questo è raggiungibile ascoltandosi: partendo dai piedi, le gambe, i glutei, la schiena, le spalle, il collo, la nuca, gli occhi, il naso fino a percepire l'aria che si respira; così facendo portiamo l'attenzione all'interno del corpo, nelle zone del petto e dello stomaco e sentiamo cosa succede. Con Qualunque sensazione si incontra è possibile fare due cose: spostarla fuori ponendola in un luogo ritenuto da noi adatto, ad esempio al nostro fianco; oppure domandarsi: 'come va la mia vita?','cosa è importante adesso per me?',e vedere cosa succede lasciando che la risposta provenga lentamente dalla percezione del corpo senza analizzarla; così facendo liberiamo, o meglio creiamo, uno spazio tra noi e quello che sentiamo.

2. **La sensazione sentita:** Tra le tante sensazioni se ne sceglie una sulla quale fare focusing senza analizzarla, portando l'attenzione nel punto esatto di dove si sente nel corpo, in modo di avere la percezione indefinita dell'intero problema.

3. **Simbolizzare:** Successivamente si lascia che dalla stessa sensazione emerga una parola, una frase, un gesto, un'immagine, un suono che la descriva perfettamente: come ad esempio si fa quando usciamo di casa con l'impressione di non aver fatto qualcosa, cercando di far combaciare quello che si sente con quello che non si è fatto, esempio: non abbiamo chiuso il gas, oppure abbiamo lasciato le finestre aperte … fino a che non si trova la risposta che si adatta perfettamente a quello che si prova.

4. **Risuonare:** Ora si controlla, si verifica la sensazione che si sente con la parola, la frase, il suono, l'immagine o il gesto … per vedere se risuonano se coincidono: questo produce solitamente un piccolo segnale fisico, un senso di sollievo o rilassamento, come ad esempio succede quando ci si ricorda di non avere chiuso le finestre prima di uscire di casa.

5. **Porre domande:** Di seguito è corretto chiedersi cosa qualifica il problema nel modo che lo si è appena descritto: ad esempio 'cosa c'è nella sensazione che ho sentito?' o che 'cosa rende il problema come lo sento?', oppure 'qual è la cosa più paurosa …. disagevole …. sgradevole, se si è sentito paura, disagio, sgradevolezza...?'. Si rimane con questa sensazione, riportando l'attenzione al corpo e integrandola ancora una volta, fino a che non avviene un ulteriore cambiamento (body-shift), come ad esempio un leggero sollievo o un rilassamento.

6. **Accogliere:** A questo punto si può accogliere il cambiamento, anche se è un piccolo rilassamento o un leggero sollievo, questo è un punto di partenza di un ulteriore felt-sense.

Note

[1] Ann Weiser Cornell,, *The Focusing Student's and Companion's Manual. Part One*, Calluna Press, 2008. 0972105808

[2] E. T. Gendlin. Focusing (http://www.focusing.org/focusingbook.html). Second edition, Bantam Books, 1982. ISBN 0-553-27833-9.

Bibliografia

- (EN) E. T. Gendlin. *Focusing* (http://www.focusing.org/focusingbook.html). Second edition, Bantam Books, 1982. ISBN 0-553-27833-9.
- (EN) E. T. Gendlin. *Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method.* Guilford Publications, 1996. ISBN 0-89862-479-7.
- (EN) Ann Weiser Cornell. *The Power of Focusing* (http://www.focusingresources.com) New Harbinger Publications, 1996.

Collegamenti esterni

- (EN) The Focusing Institute (http://www.focusing.org/index.html)

Assertività

L'**assertività** (dal latino "asserere" che significa "asserire"), o **asserzione** (o anche **affermazione di sé**), è una caratteristica del comportamento umano che consiste nella capacità di esprimere in modo chiaro ed efficace le proprie emozioni e opinioni senza tuttavia offendere né aggredire l'interlocutore.

Secondo gli psicologi statunitensi Alberti ed Emmons, si definisce come «un comportamento che permette a una persona di agire nel suo pieno interesse, di difendere il suo punto di vista senza ansia esagerata, di esprimere con sincerità e disinvoltura i propri sentimenti e di difendere i suoi diritti senza ignorare quelli altrui».

Essa si può anche delineare come il giusto equilibrio tra due polarità: da una parte il comportamento passivo, dall'altra il comportamento aggressivo.

Presupposti necessari per un comportamento assertivo sono:

1. buona immagine di sé (autostima);
2. adeguata comunicazione;
3. libertà espressiva;
4. capacità di rispondere alle richieste e alle critiche;
5. capacità di dare e di ricevere apprezzamenti;
6. capacità di sciogliere i conflitti.

L'autostima è necessaria nella condotta assertiva, poiché chi si vuole bene si relaziona in maniera adeguata con gli altri, mentre il pensare di non valer nulla impedisce un buon dialogo con sé stessi, finendo così per comportarsi in maniera o passiva o aggressiva.

Nella comunicazione, le persone assertive fanno spesso uso dei pronomi personali e di verbi incisivi (evitando invece un utilizzo smodato di "devo" o "dovrei"), non provano difficoltà a manifestare il proprio disappunto verso l'interlocutore e non mascherano le proprie emozioni. Inoltre tra comunicazione verbale e corporea non c'è incongruenza, ossia ciò che viene detto a parole è anche quello che viene detto con il corpo. Pare evidente che, così realizzata, la comunicazione si rivela autentica, franca.

Essenziale a tal fine è la capacità di ascolto: mentre la persona aggressiva giudica e critica e quella passiva è eccessivamente accondiscendente, quella assertiva è aperta e dà la giusta considerazione a colui che sta parlando. Per far questo, si serve di "messaggi di ricezione" di ciò che viene detto, parafrasando quello che le viene comunicato e sintetizzando ciò di cui si sta discutendo. Altro elemento indispensabile è l'empatia, ossia il riuscire a cogliere la prospettiva dell'interlocutore assumendone il punto di vista.

Alcune delle cause che non permettono lo sviluppo di una condotta assertiva possono essere:

1. il cattivo apprendimento di comportamenti per eventuali condotte non virtuose delle figure familiari;
2. delle esperienze negative che hanno generato ansia;
3. un'educazione troppo rigida che non valorizza la persona e che non le insegna quali sono i suoi diritti;
4. le convinzioni disfunzionali e i pensieri irrazionali.
5. il radicamento nei propri orizzonti soggettivi con conseguente occlusione di vedute molteplici;

L'allenamento assertivo potenzia la capacità di produrre stimoli non verbali. Le principali capacità relazionali non verbali sono:

1. sincronizzazione;
2. aspetto fisico;
3. osservazione;

4. contatto oculare;
5. mimica facciale;
6. spazio sociale;
7. tono della voce;
8. gestualità.

Una buona sincronizzazione implica una vivace sensibilità percettiva non verbale: la selezione degli eventi segue la valutazione e l'analisi della realtà.

L'aspetto fisico comunica qualcosa di noi e quindi è necessario aver presente quali accorgimenti utilizzare in tale ambito. Esso è particolarmente importante poiché un modo adeguato di presentarsi e comunicare prevede la capacità di saper indossare l'abito adatto, di non essere eccentrici nel vestirsi oppure trasandati.

L'an-assertivo ha generalmente un'eccessiva preoccupazione centrata su se stesso, di sé di fronte al problema. È dunque chiara l'importanza di affinare la capacità di osservare per far comprendere al soggetto di non essere solo osservato ma anche osservatore.

Di massima importanza è altresì il contatto oculare poiché chi osserva l'altro ha un'adeguata percezione della realtà e demolisce eventuali idee infondate. Mentre con l'assenza del contatto visivo si ha una tendenza alla fuga e all'evitamento, con il contatto visivo si dimostra una buona comunicazione, quindi esso è condotta ottimale nelle relazioni.

Una mimica facciale deve invece comprendere che ciò che si comunica a parole sia quello che si esprime a gesti: un'eventuale contraddizione crea malintesi e ambiguità.

Esiste poi uno spazio sociale per il quale le persone non in maniera casuale si pongono di fronte all'interlocutore. La persona passiva assume atteggiamenti di chiusura mentre la persona aggressiva comunica invasione e scompostezza. L'assertivo invece, con la sua postura, dimostra interesse, partecipazione. La direzione del corpo deve essere orientata verso l'interlocutore, mentre sovente una persona timida è orientata verso la fuga e quella aggressiva verso la dominazione. Legato allo spazio sociale c'è la visibilità sociale: mentre il timido si mimetizza ed è timoroso (e dunque è periferico), l'aggressivo dimostra esuberanza dell'azione e il tono della voce è alto. L'assertivo sa scegliere se sedersi in prima fila, sa scegliere dove collocarsi in maniera serena.

Elemento comunicativo molto espressivo è la voce: in questo caso la persona assertiva ha ricchezza di toni, modulazioni ed è un bravo oratore, evitando le frequenze elevate. Mentre la persona passiva modula la voce abbassando l'intensità e la frequenza e riduce la velocità dell'eloquio, l'aggressivo è preoccupato solo di ciò che deve dire ed è convinto che solo le dissertazioni culturali abbiano la capacità di destare interesse.

Infine le parole sono rafforzate dalla gestualità: la persona passiva risulta carente nell'usare la gestualità e quella aggressiva irrompe con eccessiva vistosità e ampiezza. La persona assertiva dimostra invece di saper utilizzare la gestualità in maniera corretta, arricchendo così la conversazione.

Bibliografia

- Laurent Samuel. *Affermazione di sé*, in *Come risolvere da soli i problemi psicologici*. 1ª ed. Milano, R.C.S. Libri & Grandi Opere, 1993. pp. 8–13. ISBN 88-454-0603-2. (pubblicato nel periodico mensile "Tascabili Sonzogno" - Anno V - Numero 67).
- Robert E. Alberti e Michael L. Emmons. *Essere assertivi. Come imparare a farsi rispettare senza prevaricare gli altri*. Il Sole 24 Ore, 2003.
- Nicola Iannaccone "Stop al bullismo. Strategie per ridurre i comportamenti aggressivi e passivi a scuola" edizioni La meridiana, 2005. ISBN 88-89197-29-3

Voci correlate

- Timidezza

Collegamenti esterni

- Assertività: impariamo ad essere assertivi [1] - Da PsicoCitta.it

Note

[1] http://www.psicocitta.it/crescita-personale/assertivita.php

Verso una psicologia dell'essere

Verso una psicologia dell'essere	
Titolo originale	*Toward a Psychology of Being*
Autore	Abraham Maslow
1ª ed. originale	1962
Genere	Saggio
Sottogenere	Psicologia / filosofico
Lingua originale	inglese

Toward a Psychology of Being fu pubblicato da Abraham Maslow nel 1962 [1]. A differenza degli psicologi comportamentisti, che basavano i loro studi sugli animali, e dei freudiani, che si concentravano sulle persone malate, egli propone una visione dell'uomo fondata su ricerche condotte su soggetti sani.

Maslow ritiene che "*ciascuno di noi possiede una natura essenziale interiore*", intesa come insieme di inclinazioni e tendenze innate. Tali istinti sono però deboli e si lasciano soffocare facilmente dalla pressione culturale e dall'abitudine. Alcuni aspetti della natura interiore vengono perciò rimossi o dimenticati; ma essi permangono, sotterranei, a livello di inconscio. Se questo nucleo essenziale viene negato, la persona manifesta una malattia psicologica.

Egli stima, ottimisticamente, che la natura intima dell'uomo non sia originariamente malvagia, ma buona o neutrale (pre-morale). Gli istinti aggressivi, nelle persone sane, sono solo una reazione ad una minaccia attuale. La nevrosi, al contrario, non fa parte del nucleo intimo, ma costituisce una difesa o un'evasione rispetto ad esso: il sadico non sta esprimendo se stesso.

La conseguenza di tali premesse è che conviene incoraggiare il nucleo intimo degli individui, anziché reprimerlo: non si dà salute psicologica senza l'accettazione e l'espressione di esso. La capacità e gli organi, infatti, costituiscono anche dei bisogni: premono per funzionare (es. i muscoli, l'intelligenza, il senso musicale ecc.). Nell'educazione dei bambini, ciò implica che è necessario coltivare la spontaneità: lasciarli crescere senza interferire troppo.

L'autore riprende la teoria della piramide dei bisogni, ma qui si concentra non tanto sui cosiddetti *bisogni fondamentali* (fisiologici, di sicurezza, di appartenenza e di stima), ma su ciò che sta oltre ed emerge, una volta che questi vengono appagati: l'auto-realizzazione, che è mossa da una motivazione diversa, non carenziale ma di accrescimento. Ne consegue che "*la strada che conduce alla salute e alla pienezza del sé, per le masse, passa per la gratificazione dei bisogni fondamentali, anziché per la loro frustrazione*".

Maslow si concentra quindi sulle persone auto-realizzanti e cerca di definirne le peculiarità rispetto alle persone mosse da bisogni carenziali. Il loro modo di rapportarsi al mondo, di conoscere, di amare è differente: meno

ego-centrato, più oggettivo, più creativo ecc. Si affidano di più a cognizioni intuitive ed estetiche, nella convinzione che il linguaggio e i concetti siano inadatti a esprimere la totalità del reale. Realizzano con maggiore frequenza le cosiddette *peak experiences*, quei momenti fondamentali dell'esperienza amorosa, mistica, naturalistica, estetica, intellettuale ecc, che rendono la vita degna di essere vissuta. Non che siano immuni dalla sofferenza: la maturità, anzi, è un passaggio dagli pseudo-problemi nevrotici ai problemi reali, inerenti alla condizione umana. Viene infine evidenziata una caratteristica paradossale: l'auto-realizzazione, che è una forma di autonomia, consente di trascendere il sé, di essere meno egoisti.

Note

[1] Abraham Maslow, *Verso una psicologia dell'essere*, Astrolabio-Ubaldini, 1971, Roma

Flusso (psicologia)

Il **flusso** o **esperienza ottimale** o **trance agonistica** nel linguaggio sportivo è uno stato di coscienza in cui la persona è completamente immersa in un'attività. Si caratterizza per il totale coinvolgimento, focalizzazione sull'obiettivo, motivazione intrinseca, positività e gratificazione nello svolgimento del compito. Il concetto di flusso fu introdotto dallo psicologo Mihály Csíkszentmihályi nel 1975 per poi diffondersi in vari campi di applicazione della psicologia, come sport, spiritualità, educazione e seduzione[1].

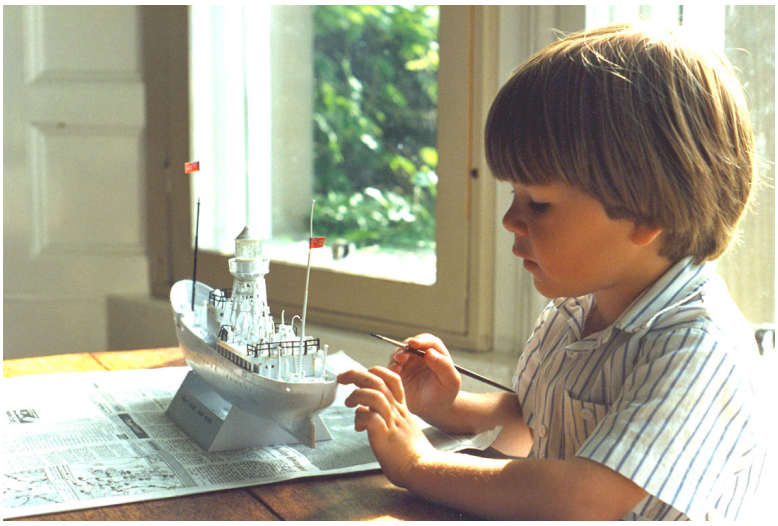
Componenti dell'esperienza ottimale

Csikszentmihalyi identifica come componenti di una esperienza di flusso i seguenti punti[2][3]:

1. *Obiettivi chiari*: le aspettative e le modalità di raggiungimento sono chiare.
2. *Concentrazione totale sul compito*: un alto grado di concentrazione in un limitato campo di attenzione (la persona non ragiona su passato e futuro ma solo sul presente).
3. *Perdita dell'autoconsapevolezza*: il soggetto è talmente assorto nell'attività da non preoccuparsi del suo ego.
4. *Distorsione del senso del tempo*: si altera la percezione del tempo. Non si rende conto del suo scorrere.
5. *Retroazione diretta e inequivocabile*: l'effetto dell'azione deve essere percepibile dal soggetto immediatamente ed in modo chiaro.
6. *Bilanciamento tra sfida e capacità*: l'attività non è né troppo facile né troppo difficile per il soggetto.
7. *Senso di controllo*: la percezione di avere tutto sotto controllo e di poter dominare la situazione.
8. *Piacere intrinseco*: l'azione dà un piacere intrinseco, fine a se stesso.
9. *Integrazione tra azione e consapevolezza*: la concentrazione e l'impegno sono massimi. La persona è talmente assorta nell'azione da fare apparire l'azione naturale. [3].

Non tutte queste componenti sono necessarie per sperimentare l'esperienza ottimale.

Etimologia



Bambino concentrato in un'attività

Csikszentmihaly utilizzò il termine inglese *flux*: *flusso*, *corrente* per definire nel 1975 uno stato mentale descritto da molte persone da lui intervistate come una corrente d'acqua che li trascinava[3]. Nei libri *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*[4] e "Flow: The Psychology of Optimal Experience"[5] del 1990 egli parlò dell'esperienza che si prova durante il flusso come un'"esperienza ottimale", in cui la prestazione è al culmine e lo stato d'animo è positivo. Quando le sfide e le capacità son contemporaneamente sopra la media, l'esperienza ottimale emerge.

Flusso di gruppo

Csikszentmihalyi suggerì varie maniere in cui un gruppo può lavorare in modo che ciascun membro si trovi in uno stato di esperienza ottimale. Le caratteristiche che tali gruppi devono includere sono:

- Spazio di lavoro organizzato in maniera creativa con sedie, pareti decorate, cartine ma niente tavoli per permettere il lavoro in piedi, con il movimento.
- Spazio ricreativo con grafici indicanti le informazioni in ingresso, diagrammi di flusso, riassunti del progetto, spazio alla follia, luoghi franchi dove si può dire tutto ciò che altrove è solo pensato, parete con i risultati, temi aperti.
- Lavoro parallelo e organizzato.
- Concentrazione sugli obiettivi di gruppo.
- Sviluppo di obiettivi esistenti (prototipi).
- Incremento dell'efficienza attraverso la visualizzazione.
- Differenze tra i partecipanti sono un'opportunità, più che un ostacolo.

Applicazioni

Apparentemente Csikszentmihalyi è il solo ad aver pubblicato suggerimenti specifici per il raggiungimento dello stato di flusso, come metodi per la progettazione di spazi per il gioco che facilitino l'ottenimento dell'esperienza ottimale. Altri autori invece si sono concentrati sull'uso dello stato per migliorare attività, come la spiritualità, il rendimento in molte aree tipo negli affari[6], improvvisazione al piano, psicologia sportiva[7] e Stand-up comedy[8].

Religione e spiritualità

Csikszentmihalyi è stato forse il primo a descrivere questo concetto nella psicologia occidentale ma, come lui stesso riconosce, non è stato il primo a quantificare il concetto di flusso o a sviluppare applicazioni basate sul concetto.

Per millenni i seguaci delle religioni orientali come l'Induismo, il Buddismo ed il Taoismo hanno perseguito il superamento della dualità tra mente e corpo come elemento centrale dello sviluppo spirituale, sviluppando una serie di teorie sul superamento di tale dualità, attraverso la pratica spirituale.

I praticanti di varie scuole di Buddismo Zen applicano concetti simili a quello di “flusso” nella pratica della loro arte, come nel caso dell’aikido, kendo e ikebana. Nella tradizione yoga si fa riferimento allo stato di "flusso"[9] per quanto riguarda la pratica dello Samyama, la focalizzazione della psiche sull'oggetto della meditazione[10].

Educazione

In materia di istruzione esiste il concetto di sovrapprendimento che sembra essere strettamente collegato all'esperienza ottimale, secondo lo stesso Csikszentmihalyi[5]. Infatti il sovrapprendimento permette la concentrazione mentale, visualizzando i risultati desiderati, come qualcosa di unico, l'azione integrata piuttosto che insieme di azioni.

Sport

Nel linguaggio sportivo spesso si parla di *trance agonistica*, concetto che nei paesi anglosassoni è definito come la "zona", "stare nella zona", indicando durante una prova atletica uno stato mentale che combacia perfettamente con la descrizione fatta da Csikszentmihalyi dell’esperienza ottimale. Le teorie e le applicazioni di tale stato e la sua relazione con la prestazione atletica sono argomenti di studio nella psicologia applicata allo sport.

Il famoso calciatore Pelé ha descritto la sua esperienza di *stare nella zona* come "se provassi una strana calma... una specie di euforia. Sentivo che potevo correre per tutto il giorno senza stancarmi e che potevo dribblare qualunque giocatore della squadra avversaria e quasi passare fisicamente attraverso loro"[11].

Il pilota di Formula 1 Ayrton Senna raccontò la sua *esperienza* durante il Gran Premio di Monaco del 1988: "Ero già in pole, [...] e ho solo continuato ad andare. Improvvisamente ero quasi due secondi più veloce di chiunque altro, compreso il mio compagno di squadra con la stessa macchina. E improvvisamente ho realizzato che non stavo più guidando la macchina coscientemente. La stavo guidando attraverso una specie di istinto, solo che ero in una dimensione differente. Era come se fossi in un tunnel."

Voci correlate

- Creatività
- Spiritualità
- Immaginazione
- Psicologia positiva
- Motivazione
- Mindfulness

Note

[1] Citazioni del libro del 1990 di Csíkszentmihályi a proposito del flusso su Google Scholar (http://scholar.google.com/scholar?hl=en&lr=&cites=12334528761431366038)

[2] Csikszentmihalyi, M. & K. Rathunde. (1993). The measurement of flow in everyday life: Towards a theory of emergent motivation. In J. E. Jacobs (Ed.) *Nebraska symposium on motivation, Vol. 40: Developmental perspectives on motivation*. Lincoln: University of Nebraska Press. p. 60. ISBN 0-8032-9210-4

[3] Mihály Csíkszentmihályi, *Beyond Boredom and Anxiety*, San Francisco, CA, Jossey-Bass, 1975. ISBN 0875892612

[4] Csikszentmihalyi, Mihaly (1988) *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Cambridge, NY: Cambridge University Press. 323.

[5] Mihály Csíkszentmihályi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, New York, Harper & Row, 1990. ISBN 0-06-092043-2

[6] www.flowtheory.com (http://www.flowtheory.com/)

[7] www.bodyandmindflow.com (http://www.bodyandmindflow.com/)

[8] basilwhite.com - comedyworkshop (http://basilwhite.com/comedyworkshop/#flow)

[9] Yoga Sutras 3.9-3.16: Witnessing Subtle Transitions with Samyama -- http://www.swamij.com/yoga-sutras-30916.htm

[10] Sansonese, J. Nigro (1994). *The Body of Myth: Mythology, Shamanic Trance, and the Sacred Geography of the Body*. Inner Traditions. ISBN 978-0-89281-409-1. Source: (http://books.google.com/books?id=aUZBqTKTAfIC&pg=PA26&lpg=PA26&dq=samyama+japan+

koan&source=bl&ots=9NmvXYZlK0&sig=Q3UMX0nQDHLWs68I5FG0EaFBQb0#PPA26,M1) (accessed: Friday March 6, 2009), p.26.
[11] Articolo del New York Times (http://www.nytimes.com/1989/04/09/magazine/finding-the-zone.html?scp=1&sq=pele+"felt+a+strange+calmness"&st=nyt)

Bibliografia

- Csikszentmihalyi, Mihaly (1975). "Beyond Boredom and Anxiety". Jossey-Bass: San Francisco, CA. 36. ISBN 0875892612, ISBN 978-0875892610
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row ISBN 0-06-092043-2
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1996). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. New York: Harper Perennial. ISBN 0-06-092820-4
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1998). *Finding Flow: The Psychology of Engagement With Everyday Life*. Basic Books. ISBN 0-465-02411-4 (a popular exposition emphasizing technique)
- Csikszentmihalyi, Mihaly (2003). *Good Business: Leadership, Flow, and the Making of Meaning*. New York: Penguin Books. ISBN 0-14-200409-X
- Langer, Ellen J. (1989). *Mindfulness*. Reading, Mass: Addison Wesley. ISBN 0-201-52341-8
- Nachmanovitch, Stephen (1990). *Free Play: Improvisation in Life and Art*. New York: Penguin-Putnam. ISBN 0-87477-631-7
- Palmer, Roy (2006). *Zone Mind, Zone Body: How to breakthrough to new levels of fitness and performance - by doing less!*. Ecademy Press. ISBN 978-1905823062 (Theory plus practical experiments with The Zone) ISBN 1-905823-06-1

Collegamenti esterni

- Flow Resources (http://www.hms.uq.edu.au/flow/) Sito per promuovere la comprensione dell'esperienza ottimale nello sport ed altre attività fisiche.
- flOw (http://www.jenovachen.com/flowingames/) Un gioco per spiegare l'esperienza di *flusso*.
- FlowTheory.com (http://www.flowtheory.com/).
- Of Fun and Flow (http://www.deepfun.com/funflow.htm) Il flusso nei giochi secondo Bernie DeKoven
- Running In The Zone (http://www.fitness-programs-for-life.com/running_in_the_zone.html)
- Solving Procrastination (http://kevinchiu.org/kevin_chiu_procrastination.pdf) Un modo per evitare la procrastinazione mediante l'esperienza ottimale
- Sports-Psychology (http://www.gmwmovie.com) Film indipendente che esplora lo *stato di flusso* attraverso gli occhi di un apneista che tenta di battere il record del mondo di immersione.
- StevePavlina.com (http://www.stevepavlina.com/blog/2007/01/7-rules-for-maximizing-your-creative-output) 7 regole per entrare nell'esperienza ottimale.
- Archetype Writing (http://www.archetypewriting.com/articles/articles_ck/muse_block_ckFlowArticle.htm) Il mito del cervello destro e sinistro ed lo stato di flusso.
- *The Flow Experience*: The Summa Cum Lousy Of Bad Psychology (http://www.homestead.com/flowstate/files/zflowlousy.htm) Critica all'esistenza dello stato di esperienza ottimale.
- FLOW (http://www.ieffe.net/public/SK_FLOW_03-08.pdf) INNOVAZIONE & FORMAZIONE, *FLOW la psicologia dell'esperienza ottimale*
- Flow In Game (http://www.gameprog.it/?resource=1072) Game Programming Italia - Il flusso nei giochi
- Concentrazione e trance agonistica (http://www.abc-fitness.com/artic/mc-contra.htm) Abc fitness

Emozione

Le **emozioni** sono stati mentali e fisiologici associati a modificazioni psicofisiologiche, a stimoli interni o esterni, naturali o appresi.

In termini evolutivi, o darwiniani, la loro principale funzione consiste nel rendere più efficace la reazione dell'individuo a situazioni in cui si rende necessaria una risposta immediata ai fini della sopravvivenza, reazione che non utilizzi cioè processi cognitivi ed elaborazione cosciente.

Le emozioni rivestono anche una funzione relazionale (comunicazione agli altri delle proprie reazioni psicofisiologiche) e una funzione autoregolativa (comprensione delle proprie modificazioni psicofisiologiche). Si differenziano quindi dai sentimenti e dagli stati d'animo.

Reazioni psicofisiologiche

Secondo la teoria centrale di Cannon-Bard,[1][2] lo stimolo emotigeno, che può essere un evento, una scena, un'espressione del volto o un particolare tono di voce, viene elaborato in prima istanza dai centri sottocorticali dell'encefalo, in particolare l'amigdala che riceve l'informazione direttamente dai nuclei posteriori del talamo (via talamica o sottocorticale) e provoca una prima reazione autonomica e neuroendocrina con la funzione di mettere in allerta l'organismo. In questa fase l'emozione determina quindi diverse modificazioni somatiche, come ad esempio la variazione delle pulsazioni cardiache, l'aumento o la diminuzione della sudorazione, l'accelerazione del ritmo respiratorio, l'aumento o il rilassamento della tensione muscolare.
Lo stimolo emotigeno viene contemporaneamente inviato dal talamo alle cortecce associative, dove viene elaborato in maniera più lenta ma più raffinata; a questo punto, secondo la valutazione, viene emessa un tipo di risposta considerata più adeguata alla situazione, soprattutto in riferimento alle "regole di esibizione" che appartengono al proprio ambiente culturale. Le emozioni, quindi, inizialmente sono inconsapevoli; solo in un secondo momento noi "proviamo" l'emozione, abbiamo cioè un sentimento. Normalmente l'individuo che prova una emozione diventa cosciente delle proprie modificazioni somatiche (si rende conto di avere le mani sudate, il battito cardiaco accelerato, etc.) ed applica un nome a queste variazioni psicofisiologiche ("paura", "gioia", "disgusto", ecc.).
Si possono tuttavia avere delle reazioni emotive, delle quali però si è inconsapevoli, anche in assenza di modificazioni psicofisiologiche, come è stato proposto dal neuropsicologo Antonio Damasio, attraverso i circuiti del "come se"[3]. Si può inoltre avere una reazione psicofisiologica ma non essere in grado di connotarla con una etichetta cognitiva, come nel caso dell'alessitimia.

Caratteristiche delle emozioni

Replicando gli studi compiuti da Charles Darwin nel libro pionieristico "L'espressione delle emozioni negli uomini e negli animali" (1872), lo psicologo americano Paul Ekman ha confermato che una caratteristica importante delle emozioni fondamentali è data dal fatto che vengono espresse universalmente, cioè da tutti in qualsiasi luogo, tempo e cultura attraverso modalità simili[4]. Come suggerisce il titolo del libro di Darwin, anche gli animali provano emozioni: hanno circuiti neurali simili, hanno reazioni comportamentali simili e le modificazioni psicofisiologiche da essi sperimentate svolgono le stesse funzioni. Allo stato attuale non è possibile affermare che gli animali provino anche i sentimenti, perché ciò richiederebbe che abbiano una forma di coscienza. Ekman, ha analizzato come le espressioni facciali corrispondenti ad ogni singola emozione interessino gli stessi tipi di muscoli facciali e allo stesso modo, indipendentemente da fattori quali latitudine, cultura e etnia. Tale indagine è stata suffragata da esperimenti condotti anche con soggetti appartenenti a popolazioni che ancora vivono in modo "primitivo", in particolare della Papua Nuova Guinea.

L'emozione ha altresì effetto sugli aspetti cognitivi: può causare diminuzioni o miglioramenti nella capacità di concentrazione, confusione, smarrimento, allerta, e così via. Il volto e il linguaggio verbale possono quindi riflettere

all'esterno le emozioni più profonde: una voce tremolante, un tono alterato, un sorriso solare, la fronte corrugata indicano la presenza di uno specifico stato emotivo.

Lo sviluppo delle emozioni

Il neonato evidenzia tre emozioni fondamentali che vengono definite "innate": paura, amore, ira.
Entro i primi cinque anni di vita manifesta altre emozioni fondamentali quali vergogna, ansia, gelosia, invidia.
L'evoluzione delle emozioni consente al bambino di comprendere la differenza tra il mondo interno ed esterno, oltre a conoscere meglio se stesso.
Dopo il sesto anno di età, il bambino è capace di mascherare le sue emozioni e di manifestare quelle che si aspettano gli altri da lui.[5]
A questo punto dello sviluppo il bambino deve imparare a controllare le emozioni, soprattutto quelle ritenute socialmente non convenienti, senza per questo indurre condizioni di disagio psicofisico.[6]

Classificazione delle emozioni

Le emozioni primarie, secondo una recente definizione di Robert Plutchik[7] sono otto, divise in quattro coppie:

- la rabbia e la paura
- la tristezza e la gioia
- la sorpresa e l'attesa
- il disgusto e l'accettazione

Altri autori hanno tuttavia proposto una diversa suddivisione.

Secondo vari autori, dalla combinazione delle emozioni primarie derivano le altre (secondarie o complesse):

- l'allegria
- la vergogna
- l'ansia
- la rassegnazione
- la gelosia
- la speranza
- il perdono
- l'offesa
- la nostalgia
- il rimorso
- la delusione

Aspetti patologici

L'alessitimia è l'incapacità o l'impossibilità di percepire, descrivere e verbalizzare le proprie o le altrui emozioni.

Note

[1] Cannon W.B. (1920) *Bodily Changes In Pain Hunger Fear And Rage.* Appleton & Co., New York.
[2] Schachter S., Singer J. (1962) *Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State.* Psychological Review, 69, pp.379-399.
[3] Damasio A., *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*, Adelphi, Milano, 1995, ISBN 978-88-459-1181-1
[4] Ekman P., *Basic Emotions*. In: T. Dalgleish and M. Power (Eds.). *Handbook of Cognition and Emotion*. John Wiley & Sons Ltd, Sussex, UK, 1999.
[5] Coppola O., *Psicologia dello sviluppo ed educazione*, Napoli, Ediz. Simone, 1999, pag. 163, ISBN 978-88-244-5228-1
[6] Coppola O., *Psicologia dello sviluppo ed educazione*, Napoli, Ediz. Simone, 1999, pag. 166, ISBN 978-88-244-5228-1
[7] Plutchik R., *The Nature of Emotions* (http://www.americanscientist.org/issues/feature/the-nature-of-emotions), American Scientist, July-August 2001.

Voci correlate

- Alessitimia
- Disturbi dell'umore
- Sensazione
- Sentimento

Altri progetti

- **Wikizionario** contiene la voce di dizionario: http://it.wiktionary.org/wiki/emozione
- **Wikimedia Commons** contiene file multimediali: http://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Emotions
- **Wikiquote** contiene citazioni: http://it.wikiquote.org/wiki/Emozione

Collegamenti esterni

- Emozione e somatizzazione (http://www.analisiqualitativa.com/magma/0203/articolo_07.htm) di Sabine Parmentelot, in Osservatorio Processi Comunicativi - URL consultato il 06-06-2010
- (EN) Cannon-Bard Theory of Emotion (http://changingminds.org/explanations/theories/cannon_bard_emotion.htm) in Changing Minds.org - URL consultato il 06-06-2010
- L'ambivalenza femminile rispetto alle emozioni maschili (http://www.sublimia.it/uominidonne/83-ambivalenza-femminle)

Comunicazione non verbale

La **comunicazione non verbale** è quella parte della comunicazione che comprende tutti gli aspetti di uno scambio comunicativo che non riguardano il livello puramente semantico del messaggio, ossia il significato letterale delle parole che compongono il messaggio stesso, ma che riguardano il linguaggio del corpo, ossia la comunicazione non parlata tra persone.

La visione comune tende a considerare questo tipo di comunicazione come universalmente comprensibile, al punto da poter trascendere le barriere linguistiche. Secondo il professore e sociolinguista inglese Michael Argyle in una comunicazione faccia a faccia utilizziamo espressione facciale, contatto visivo o sguardo fisso, gesticolazione, postura, tatto e comportamento spaziale o prossemica. Il linguaggio del corpo è in parte innato, e in parte dipende dai processi di socializzazione. In effetti i meccanismi dai quali scaturisce la comunicazione non verbale sono assai simili in tutte le culture, ma ogni cultura tende a rielaborare in maniera differente i messaggi non verbali. Ciò vuol dire che forme di comunicazione non verbale perfettamente comprensibili per le persone appartenenti ad una determinata cultura possono invece essere, per chi ha un altro retaggio culturale, assolutamente incomprensibili o addirittura avere un significato opposto a quello che si intendeva trasmettere. Secondo i linguisti più del 90% della nostra comunicazione giornaliera è infatti non-verbale. È quindi un contributo enorme al linguaggio verbale e, dal momento che la comunicazione è strettamente ambivalente, possiamo facilmente comprendere quanto sia più grande il rischio di non capire quando si è al telefono piuttosto che quando si parla faccia a faccia.

Uno studio condotto nel 1972 da Albert Mehrabian ("Non-verbal communication") ha mostrato che ciò che viene percepito in un messaggio vocale può essere così suddiviso:

- Movimenti del corpo (soprattutto espressioni facciali) 55%
- Aspetto vocale (Volume, tono, ritmo) 38%
- Aspetto verbale (parole) 7%

L'efficacia di un messaggio dipende quindi solamente in minima parte dal significato letterale di ciò che viene detto, e il modo in cui questo messaggio viene percepito è influenzato pesantemente dai fattori di comunicazione non

verbale.

Le diverse forme di comunicazione non verbale

Nell'ambito delle scienze della comunicazione la comunicazione non verbale viene suddivisa in quattro componenti:

- Sistema paralinguistico
- Sistema cinestesico
- Prossemica
- Aptica

Sistema paralinguistico

Detto anche *Sistema vocale non verbale*, indica l'insieme dei suoni emessi nella comunicazione verbale, indipendentemente dal significato delle parole.

Il sistema paralinguistico è caratterizzato da diversi aspetti:

Tono

Il tono viene influenzato da fattori fisiologici (età, costituzione fisica), e dal contesto: una persona di elevato livello sociale che si trova a parlare con una di livello sociale più basso tenderà ad avere un tono di voce più grave.

Frequenza

Anche in questo caso l'aspetto sociale ha una forte influenza: un sottoposto che si trova a parlare con un superiore tenderà ad avere una frequenza di voce più bassa rispetto al normale.

Ritmo

Il ritmo dato ad un discorso conferisce maggiore o minore autorevolezza alle parole pronunciate: parlare ad un ritmo lento, inserendo delle pause tra una frase e l'altra, dà un tono di solennità a ciò che si dice; al contrario parlare ad un ritmo elevato attribuisce poca importanza alle parole pronunciate.

Nell'analisi del ritmo nel sistema paralinguistico va considerata l'importanza delle pause, che vengono distinte in pause vuote e pause piene. Le pause vuote rappresentano il silenzio tra una frase e l'altra, quelle piene le tipiche interiezioni (come "mmm", "beh") prive di significato verbale, inserite tra una frase e l'altra.

Silenzio

Anche il silenzio rappresenta una forma di comunicazione nel sistema paralinguistico, e le sue caratteristiche possono essere fortemente ambivalenti: il silenzio tra due innamorati ha ovviamente un significato molto diverso rispetto al silenzio tra due persone che si ignorano. Ma anche in questo caso gli aspetti sociali e gerarchici hanno una parte fondamentale: un professore che parla alla classe o un ufficiale che si rivolge alle truppe parleranno nel generale silenzio, considerato una forma di rispetto per il ruolo ricoperto dalla persona che salta.

Sistema cinestesico

Il sistema cinestesico comprende tutti gli atti comunicativi espressi dai movimenti del corpo.

In primo luogo vanno considerati i movimenti oculari: il contatto visivo tra due persone ha una pluralità di significati, dal comunicare interesse al gesto di sfida. L'aspetto sociale ed il contesto influenzano anche questo aspetto: una persona, in una situazione di disagio, tenderà più facilmente del solito ad abbassare lo sguardo.

Altra componente del sistema cinestesico è la mimica facciale. Riguardo a questo aspetto va considerato che non tutto ciò che viene comunicato tramite le espressioni del volto è sotto il nostro controllo (ad esempio l'arrossire o l'impallidire). La gran parte delle espressioni facciali sono, ad ogni modo, assolutamente volontarie ed adattabili a nostro piacimento alle circostanze. Gli studiosi di comunicazione Paul Ekman e Wallace Friesen, della scuola di Palo Alto, hanno classificato quarantaquattro diverse "unità di azione" (ossia possibili movimenti) del viso umano, come strizzare gli occhi, aggrottare la fronte e così via.

La diversa interpretazione delle espressioni facciali nelle varie culture è uno dei campi di studio più considerati nella storia delle scienze della comunicazione. Vari test, tra i quali i più importanti sono sicuramente quelli condotti da James Russel, hanno dimostrato che alcune espressioni (quali quelle atte a mostrare ira, sofferenza, gioia, ecc.) hanno percentuali di riconoscimento molto alte, ma comunque non assolute: le maggiori differenze nell'interpretazione si riscontrano nel confronto tra gruppi di occidentali con alto livello di istruzione e non occidentali con basso livello di istruzione.

Altro elemento fondamentale del sistema cinestesico sono i gesti, in primo luogo quelli compiuti con le mani. La gestualità manuale può essere una utile sottolineatura delle parole, e quindi rafforzarne il significato, ma anche fornire una chiave di lettura difforme dal significato del messaggio espresso verbalmente. Anche in questo senso va considerata la difformità interpretativa che le diverse culture danno ai vari gesti: ad esempio in Bulgaria lo scuotimento laterale del capo, che in quasi tutte le culture significa "No", ha esattamente il significato opposto; in Inghilterra, il gesto della mano con indice e medio alzati col palmo della mano rivolto verso il corpo, che in altre parti del mondo potrebbe essere identificato col segno della vittoria, ha il significato di una grave offesa.

Altro elemento del sistema cinestesico è la postura. Anche in questo caso gli elementi sociali e di contesto hanno grande importanza, talvolta identificando con precisione la posizione corretta da mantenere in una data circostanza (i militari sull'attenti di fronte ad un superiore), talvolta in maniera meno codificata ma comunque necessaria (una postura corretta e dignitosa di un alunno in classe di fronte al professore).

Prossemica

L'aspetto prossemico della comunicazione analizza i messaggi inviati con l'occupazione dello spazio.

Il modo nel quale le persone tendono a disporsi in una determinata situazione, apparentemente casuale, è in realtà codificato da regole ben precise. Ognuno di noi tende a suddividere lo spazio che ci circonda in quattro zone principali:

- Zona intima (da 0 a 50 centimetri)
- Zona personale (da 50 cm ad 1 metro)
- Zona sociale (da 1 m a 3 o 4 m)
- Zona pubblica (oltre i 4 m)

La **zona intima** è, come facilmente intuibile, quella con accesso più ristretto: di norma vengono accettati senza disagio al suo interno solo alcuni familiari stretti e il partner. Un ingresso di altre persone esterne a questo ristretto nucleo di "ammessi" all'interno della zona intima viene percepita come una invasione che provoca un disagio, variabile a seconda del soggetto. Come conferma di questo basti pensare alla situazione di imbarazzo che si prova quando siamo costretti ad ammettere nella nostra zona intima soggetti estranei, ad esempio in ascensore o sull'autobus; la conseguenza di questa situazione è un tentativo di mostrare l'involontarietà della nostra "invasione", quindi si tende ad irrigidirsi e a non incrociare lo sguardo con le altre persone.

La **zona personale** è meno ristretta: vi sono ammessi familiari meno stretti, amici, colleghi. In questa zona si possono svolgere comunicazioni informali, il volume della voce può essere mantenuto basso e la distanza è comunque sufficientemente limitata da consentire di cogliere nel dettaglio espressioni e movimenti degli interlocutori.

La **zona sociale** è quell'area in cui svolgiamo tutte le attività che prevedono interazione con persone sconosciute o poco conosciute. A questa distanza (come detto da 1 a 3 o 4 metri) è possibile cogliere interamente o quasi la figura dell'interlocutore, cosa che ci permette di controllarlo per capire meglio le sue intenzioni. È anche la zona nella quale si svolgono gli incontri di tipo formale, ad esempio un incontro di affari.

La **zona pubblica** è quella delle occasioni ufficiali: un comizio, una conferenza, una lezione universitaria. In questo caso la distanza tra chi parla e chi ascolta è relativamente elevata e generalmente codificata. È caratterizzata da una forte asimmetria tra i partecipanti alla comunicazione: generalmente una sola persona parla, mentre tutte le altre

ascoltano.

Aptica

L'aptica è costituita dai messaggi comunicativi espressi tramite contatto fisico. Anche in questo caso si passa da forme comunicative codificate (la stretta di mano, il bacio sulle guance come saluto ad amici e parenti), ad altre di natura più spontanea (un abbraccio, una pacca sulla spalla).

L'aptica è un campo nel quale le differenze culturali rivestono un ruolo cruciale: ad esempio la quantità di contatto fisico presente nei rapporti interpersonali fra le persone di cultura sud-europea verrebbe considerata come una violenta forma di invadenza dai popoli nord-europei.

Bibliografia

- *Sociologia della comunicazione*, di Luciano Paccagnella, ed. Il Mulino 2004
- http://www.benessere.com/psicologia/comunicazione/linguaggio_non_verbale.htm
- (EN) The Naked Power: Understanding Nonverbal Communications of Power [1]

Voci correlate

- Comunicazione
- Linguaggio del corpo
- Prossemica
- Gesto
- Lingua dei segni
- Scienze della comunicazione
- Scuola di Palo Alto

Altri progetti

- **Wikimedia Commons** contiene file multimediali: http://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Body language

Note

[1] http://beta.in-mind.org/node/137

Archetipo

La parola **archetipo** deriva dal greco antico ἀρχέτυπος col significato di *immagine*: *tipos* ("modello", "marchio", "esemplare") e *arché* ("originale"); è utilizzata per la prima volta da Filone di Alessandria e, successivamente, da Dionigi di Alicarnasso e Luciano di Samosata.

Il termine viene usato, attualmente, per indicare, in ambito filosofico, la *forma preesistente e primitiva* di un pensiero (ad esempio l'idea platonica); in psicoanalisi da Jung ed altri autori, per indicare le idee innate e predeterminate dell'inconscio umano; per derivazione in mitologia, le forme primitive alla base delle espressioni mitico-religiose dell'uomo e, in narratologia, i metaconcetti di un'opera letteraria espressi nei suoi personaggi e nella struttura della narrazione; in linguistica da Jacques Derrida per il concetto di «archiscrittura»: la forma ideale della scrittura preesistente nell'uomo prima della creazione del linguaggio e da cui si origina quest'ultimo. L'archetipo è inoltre utilizzato in filologia per indicare la copia non conservata di un manoscritto (l'originale) alla quale risale tutta la tradizione (le copie del manoscritto originale).

In psicoanalisi

In psicoanalisi potrebbe essere definito come una *forma universale del pensiero* dotato di un certo *contenuto affettivo* per il soggetto, dunque un simbolo, e che potrebbe a sua volta autodefinirsi come un valore etico-sociale cui il soggetto crede, si appoggia o è condizionato, consciamente o inconsciamente, nell'arco della sua esistenza o parte di essa, nella realizzazione dei suoi progetti di vita o semplicemente nel suo modo di essere o comportarsi.

Carl Gustav Jung

Carl Gustav Jung teorizza che l'inconscio alla nascita contenga delle impostazioni psichiche innate, quasi sicuramente dovuto al tipo di sistema nervoso caratteristico del genere umano, trasmesse in modo ereditario. Tali impostazioni e immagini mentali sono quindi collettive, cioè appartenenti a tutti; Jung chiama questo sistema psichico *inconscio collettivo*, distinguendolo dall'*inconscio personale* che deriva direttamente dall'esperienza personale dell'individuo. La formulazione dell'archetipo è più volte ridefinita, precisata, approfondita da Jung.

L'inconscio collettivo, per Jung, è costituito sostanzialmente da schemi di base universali, impersonali, innate, ereditarie che lui chiama *archetipi*. Di questi i più importanti sono: il *«Sé»* (il risultato del processo di formazione dell'individuo), l'*«ombra»* (la parte istintiva e irrazionale contenente anche i pensieri repressi dalla coscienza), l'*«anima»* (la personalità femminile così come l'uomo se la rappresenta nel suo inconscio) e l'*«animus»* (la controparte maschile dell'anima nella donna). Particolarmente rilevante è l'*archetipo femminile* che chiama *anima* o *animus* (nella sua controparte maschile). In sostanza Jung sposta sul piano inconscio alcuni condizionamenti culturali (religiosi e artistici) e ambientali, comuni a tutti gli individui di un certo gruppo, che Freud riteneva presenti invece nel Super-Io della psiche umana.

Da un punto di vista psicodinamico Jung postula, poi, quattro funzioni fondamentali: pensiero, sentimento, sensazione e intuizione. Ciascuna di queste funzioni è variamente dominante in ogni individuo [1] e ogni individuo si rapporta con l'archetipo femminile (o maschile, Animus, per la donna) che risiede nel suo inconscio. Questa relazione ha, per Jung, un ruolo nell'equilibrio delle funzioni psicodinamiche. Le funzioni meno dominanti in un individuo vengono *sommerse* nell'attività dell'inconscio e assumono la forma di funzioni psicodinamiche della sua *anima* come se questa fosse in qualche misura separata e in grado di intrattenere una certa forma di *dialogo interiore*.

L'archetipo, conseguentemente, viene a essere un sorta di prototipo universale per le idee attraverso il quale l'individuo interpreta ciò che osserva e esperimenta. È, per Jung, l'*immagine primordiale* (*urtümliches Bild*) dell'inconscio collettivo.

Gli archetipi integrandosi con la coscienza, vengono rielaborati continuamente dalle società umane, si manifestano *«contemporaneamente anche in veste di fantasie e spesso rivelano la loro presenza solo per mezzo di immagini*

simboliche»[2], si rafforzano, si indeboliscono e possono anche morire. L'indebolirsi degli archetipi nell'epoca moderna ha reso, per Jung, possibile e utile la psicologia[3]. La sopravvivenza degli archetipi, in epoca moderna, è legata anche agli esiti della comunicazione di massa. Un film di successo, un libro, una trasmissione televisiva molto seguita possono giocare un ruolo nel ravvivarli o indebolirli.

Di archetipi in psicologia si sono occupati, oltre a Jung, anche Jacques Lacan e James Hillman.

Archetipo e dibattito sulla comunità

L'archetipo è un concetto che contribuisce a dipingere l'individuo come una entità non già *isolata* e *razionale*, come presupposto per esempio dal liberismo. Al contrario è una concezione che implica un *inconscio* irrazionale, in più frutto della *vita collettiva* addirittura nei millenni. È un contenuto della comunità con l'insieme delle *prassi*, delle *pratiche*, delle *tradizioni* e dei *valori* che la identificano. I concetti di archetipo e inconscio, i termini esatti del rapporto tra inconscio collettivo e individuale, sono di conseguenza anche un punto del dibattito tra comunitarismo e liberismo, che attraverso questo dibattito tocca aspetti etici e politici di grande rilevanza.

Archetipo e multiculturalità

Gli esponenti dell'Umanesimo Normativo in sociologia attinsero al lavoro di Jung l'idea che gli *archetipi mitici* possano essere rintracciabili al di là dei confini tra le culture, facendo leva sull'aspetto *universale* inteso come *umano* del concetto.

Erich Fromm utilizzò questo strumento per dimostrare l'esistenza di bisogni umani fondamentali che è possibile definire positivamente e che tramite gli archetipi dimostrano di travalicare ogni differenza culturale.

In mitologia

Gli archetipi formulati da Jung sono stati comparati da diversi autori, in particolare Joseph Campbell, con le strutture dei miti e delle religioni umane, della cultura orale e delle fiabe popolari, riscontrando una certa convergenza di significato fra le espressioni mitiche-religiose delle varie società umane verso alcuni motivi fondamentali che sono, a loro volta, considerabili come degli archetipi. *«I principali motivi mitologici d'ogni tempo e d'ogni razza sono probabilmente di questo tipo»*, afferma Jung in *Psychologische Typen*[4] del 1921.

A questo approccio prevalentemente *psicologico* nello studio della mitologia tramite gli archetipi si affianca un approccio prevalentemente *etnologico* risalente a Alfred Radcliffe-Brown in cui, invece, *«il clima, la geografia, le strutture sociali come forze modellatrici delle idee, degli ideali delle fantasie e delle emozioni [sono considerati] più importanti delle strutture innate e delle capacità della psiche»*[5]

In letteratura

Il concetto di archetipo si può incontrare frequentemente in letteratura, nell'ambito della narratologia. Per esempio l'archetipo dell'eroe è considerato generalmente un concetto chiave nella redazione di una sceneggiatura cinematografica.

In linguistica

Il fenomeno per cui gli archetipi vengono iscritti nell'inconscio fu tra gli argomenti usati da Derrida in uno dei saggi fondamentali del Decostruzionismo *La scrittura e la differenza* (qualcuno potrebbe pensare di tradurre *differanza* rifacendosi alle sue parole) per concludere che la *scrittura* (in un senso un po' più ampio dell'accezione comune) preesiste alla *parola*. L'archetipo sarebbe un esempio di qualcosa che si *scrive* (nel nostro inconscio) prima che venga *detto* con le caratteristiche di permanenza e differimento temporale della codifica/decodifica che ha la scrittura nel linguaggio comune.

In filologia

Il termine *"archetipo"* ha un'accezione tecnica nel campo del metodo di Lachmann (1850) in critica testuale: è infatti il più antico esemplare da cui discendono tutti i testimoni posseduti di un testo, distinto dall'originale. Nello *stemma codicum* si indica con x oppure ω.

Note

[1] concetti questi poi sviluppati e resi popolari dal test della personalità creato da Isabel Briggs Myers assieme alla madre.

[2] *L'uomo e i suoi simboli*, cit., p. 52

[3] *Gli archetipi dell'inconscio collettivo*, opera citata - pp. 28 e seguenti

[4] *Tipi psicologici*, cit., p. 598

[5] *Mitologia primitiva*, cit., p. 49

Bibliografia

- Joseph Campbell, *Mitologia Creativa. Le maschere di Dio.*,Mondadori, Milano, 1992.
- Joseph Campbell, *Mitologia Primitiva*,Mondadori, Milano, 1995.
- Joseph Campbell, *L'eroe dai mille volti*,Guanda, 2008.
- Archive for Research in Archetypal Symbols, *The book of symbols: reflections on archetypal images*,Taschen, 2010.
- Carl Gustav Jung, *Gli archetipi dell'inconscio collettivo*, Bollati Boringhieri, Torino 1982
- Carl Gustav Jung, *L'uomo e i suoi simboli*, Longanesi, Milano 1980
- Carl Gustav Jung, *Tipi psicologici*, Bollati Boringhieri, Torino 1969
- Jolande Jacobi, *Complesso, archetipo, simbolo nella psicologia di Carl Gustav Jung*,Bollati Boringhieri,2004.
- Marie-Louise von Franz, *I miti di creazione*,Bollati Boringhieri,1989.
- Lorenzo Rocci, *Vocabolario Greco-Italiano*, Società Editrice Dante Alighieri, 1985

Voci correlate

- Apollo (archetipo)
- Concetto primitivo
- Mircea Eliade

Altri progetti

- **Wikizionario** contiene la voce di dizionario: http://it.wiktionary.org/wiki/archetipo

La vita quotidiana come rappresentazione

« Nello sviluppare lo schema concettuale adoperato in questo studio, è stato fatto uso di un linguaggio teatrale. Ho parlato di attori e di pubblico, di *routines* e di parti, di rappresentazioni che riescono e rappresentazioni che si afflosciano, di "imbeccate", di ambientazione scenica e di retroscena, di esigenze, capacità e di strategie drammaturgiche. Adesso bisogna ammettere che il tentativo di spingere una semplice analogia fino a questo punto è stato in parte frutto di uno stratagemma retorico. »

(Erving Goffman)

La vita quotidiana come rappresentazione[1] è un libro di "pre-sociologia" di Erving Goffman. È stato pubblicato originariamente nel 1959. Usa la metafora del teatro per raffigurare l'importanza dell'azione umana - cioè, sociale.

La vita quotidiana come rappresentazione	
Titolo originale	*The Presentation of Self in Everyday Life*
Autore	Erving Goffman
1ª ed. originale	1959
Genere	saggio
Sottogenere	sociologia
Lingua originale	inglese

Al centro dell'analisi resta la relazione tra recita e ribalta. A differenza di altri autori che pure hanno fatto ricorso a quest'ordine d'immagini, Goffman sembra prendere in considerazione tutti gli elementi della recita: un attore svolge la sua parte in un'ambientazione teatrale che si compone di un palcoscenico e di un retroscena; i vari elementi del gioco s'influenzano e sostengono reciprocamente. Difatti, egli è osservato da un pubblico, ma al contempo egli è un pubblico per la "parte recitata" (nello specifico rituale interattivo) dai suoi stessi spettatori.

Secondo Goffman, l'attore è in grado di scegliersi il palco e chi gli farà da "spalla" (*teatralmente* parlando; il *compare*, se vogliamo generalizzare), allo stesso modo in cui è libero di scegliere il costume di scena più adatto. Lo scopo principale dell'attore è mantenere la coerenza espressiva, adattandosi ai differenti palcoscenici che gli vengono di volta in volta proposti.

La definizione della situazione

Una nozione capitale che Goffman discute in tutta l'opera è la fondamentale importanza di avere una *definizione della situazione* concordata nella data interazione, allo scopo di mantenere la coerenza di quest'ultima. Nelle interazioni, o rappresentazioni che dir si voglia, i partecipanti possono essere simultaneamente attori e pubblico; gli attori di solito tentano di far prevalere quelle immagini di loro stessi che li pongono favorevolmente in luce, ed incoraggiano gli altri soggetti, in vario modo, ad accettare la loro definizione della situazione preferita. Goffman riconosce che - quando la definizione accettata della situazione ha perso credibilità - alcuni degli attori, o tutti, possono far finta di niente, se trovano conveniente una tale strategia o desiderano mantenere la pace. Ad esempio, quando una signora che partecipa ad una cena formale - e si sta certo sforzando di apparire favorevolmente - inciampa, chi le sta vicino può fingere di non aver visto il suo contegno maldestro: costoro la appoggiano nel tentativo di "salvare la faccia". Goffman asserisce energicamente che questo genere di artificiosa e deliberata credulità si manifesta ad ogni livello di organizzazione sociale, dall'empireo al ghetto.

Osservazione stilistica

La tecnica argomentativa dell'autore è assai peculiare: si avvale di un apparato aneddotico di sorprendente ampiezza, e molto spesso preferisce non esplicitare le proprie conclusioni, ma piuttosto demandarle all'elaborazione critica del lettore. Sotto quest'ultimo profilo, è stato rilevato[2] che Goffman assume una singolarissima posizione nell'ambito dei riconosciuti maestri della sociologia contemporanea, caratterizzandosi per questa descritta sorta di *understatement* (tipicamente anti-autoritario).

Capitolo per capitolo

I. Rappresentazioni
II. *Equipes*
III. Comportamento ed ambito territoriale
IV. Ruoli incongruenti
V. Comunicazioni che contraddicono il personaggio
VI. L'arte di controllare le impressioni

Edizioni

- Erving Goffman, *La vita quotidiana come rappresentazione*, collana Biblioteca, traduzione di Margherita Ciacci, Il Mulino, 1969, pp. 292. ISBN 88-15-05962-8

Note

[1] È una traduzione piuttosto infelice, posto che il titolo originale, letteralmente, significa "La presentazione del *self* nella vita quotidiana", il che palesemente ha un valore piuttosto differente dalla versione italiana, apparentemente costituente una sorta di omaggio (involontario?) ad Arthur Schopenhauer.

[2] "Proprio le sue caratteristiche più appariscenti - la grazia e l'ironia dello stile, la straordinaria acutezza e precisione descrittiva nel cogliere la complessità del sociale in atti minimi della vita quotidiana fino allora trascurati dalla sociologia, la voluta irriverenza con cui, sfidando le tradizionali gerarchie intellettuali, sono accostate nella stessa pagina citazioni colte, riferimenti a manuali di etichetta e curiosi ritagli di giornale - lo rendevano un sociologo fuori del comune e, soprattutto, difficile da catalogare in qualche corrente riconosciuta." Pier Paolo Giglioli in *Introduzione all'edizione italiana* de *La vita quotidiana come rappresentazione*.

Voci correlate

- *La maschera del comando*

Intelligenza emotiva

L'**intelligenza emotiva** sarebbe, secondo alcuni psicologi, un aspetto dell'intelligenza legato alla capacità di riconoscere, utilizzare, comprendere e gestire in modo consapevole le proprie ed altrui emozioni. L'intelligenza emotiva è stata trattata la prima volta nel 1990 dai professori Peter Salovey e John D. Mayer nel loro articolo "Emotional Intelligence".

Definiscono l'intelligenza emotiva come "La capacità di controllare i sentimenti ed emozioni proprie ed altrui, distinguere tra di esse e di utilizzare queste informazioni per guidare i propri pensieri e le proprie azioni".

Nell'articolo alla figura 1[1], viene presentato un diagramma che concettualizza l'intelligenza emotiva, dimostrando che è composta da tre rami principali:

- Valutazione ed espressione delle emozioni
- Regolamento delle emozioni
- Utilizzo delle emozioni

Tale definizione iniziale è stata poi successivamente aggiornata in quanto sembrava imprecisa e priva di un ragionamento sui sentimenti, trattando solo la percezione e la regolazione delle emozioni.

La nuova definizione quindi può essere la seguente: "L'intelligenza emotiva coinvolge l'abilitá di percepire, valutare ed esprimere un'emozione; l'abilitá di accedere ai sentimenti e/o crearli quando facilitano i pensieri; l'abilitá di capire l'emozione e la conoscenza emotiva; l'abilitá di regolare le emozioni per promuovere la crescita emotiva e intellettuale"[2].

Il tema dell' intelligenza emotiva è stato successivamente trattato nel 1995 da Daniel Goleman nel libro "Emotional Intelligence" tradotto in italiano nel 1997 "Intelligenza emotiva che cos'è perché può renderci felici". Grazie a questo libro quindi anche in Italia il tema dell'intelligenza emotiva ha iniziato ad essere utilizzato e studiato sia in ambito psicologico che anche in ambito organizzativo/aziendale. Pubblicazioni successive sono state nel 1998 "Lavorare con intelligenza emotiva", nel 2002 "Essere Leader" e nel 2007 "Intelligenza sociale" a dimostrazione di quanto questo tema sia diventato di grande importanza.

Competenza emotiva

La competenza emotiva è "l'insieme di abilità pratiche (skills) necessarie per l'autoefficacia (self-efficacy) dell'individuo nelle transazioni sociali che suscitano emozioni (emotion-eliciting social transactions)". La competenza emotiva presuppone la presenza di conoscenza delle proprie e altrui emozioni e dell'abilità di comportamento intesa come la capacità di gestire e regolare le proprie emozioni per affrontare le diverse situazioni che si propongono. Attraverso questi elementi, l'individuo è in grado di intraprendere relazioni positive con gli altri e di favorire comportamenti socializzanti. Sviluppare competenze emotive significa favorire scambi comunicativi, capacità di problem-solving e stimolare il pensiero costruttivo. Lo sviluppo della competenza emotiva riguarda anche la regolazione delle proprie emozioni (strettamente legata anche al loro controllo) in cui l'individuo produce livelli ottimali e socialmente accettabili, di comportamento. È attraverso l'interazione con altri individui che si modella il comportamento emotivo ritenuto idoneo nei diversi contesti, ed è la socializzazione che stabilisce le norme entro le quali le emozioni si devono manifestare per essere considerate appropriate. Secondo Goleman la struttura della competenza emotiva è composta dalla competenza personale e la competenza sociale.

La competenza personale

È il modo in cui controlliamo noi stessi attraverso la consapevolezza di sé riconoscendo le proprie emozioni e il modo in cui esse influiscono sulla prestazione, attraverso la conoscenza dei propri punti di forza e di debolezza e attraverso la riflessione appresa dall'esperienza; attraverso la padronanza di sé mediante il dominio delle emozioni, la flessibilità nel gestire il cambiamento e la capacità di avere un atteggiamento aperto di fronte a nuove idee; attraverso la motivazione intesa come spinta interiore a migliorare, a cogliere le occasioni ed a perseguire gli obiettivi nonostante gli ostacoli.

La competenza sociale

È il modo in cui gestiamo le relazioni con gli altri attraverso empatia, intesa come la capacità di ascoltare e comprendere le esigenze e i sentimenti altrui e attraverso abilità sociali che favoriscono legami collaborativi, costruzione attorno a sé di consenso e appoggio, facilitazione alla comunicazione e gestione dei conflitti. La competenza sociale può essere riassunta in 5 grandi categorie:

1. competenze comunicative
2. competenze di leadership
3. competenze nella soluzione dei conflitti
4. competenze nella soluzione dei problemi
5. competenze nel prendere decisioni

Alla competenza sociale si associa anche il Cooperative Learning cioè la capacità di lavorare in gruppo nel quale queste abilità vengono acquisite e sviluppate e dove il collaborare insieme è indispensabile per poter mettere insieme competenze diverse per far fronte alla spaventosa accelerazione di informazioni tecnico-scientifiche.

Conoscere se stessi

La consapevolezza delle proprie emozioni è un elemento chiave al fine di maturare un'appagante vita sociale fondata sull'interscambio e sulla capacità empatica, in un rapporto che coinvolge una pluralità di interlocutori.

L'utilizzo di questa forma di intelligenza si fonda sulla capacità di intuire i sentimenti, le aspirazioni e le emozioni delle persone che ci circondano e di avere una piena cognizione del proprio stato d'animo. Questo consente di orientare opportunamente i comportamenti a favore di obiettivi individuali o comuni.

Ciò che ci permette di essere "emotivamente intelligenti", quindi, non è essere sempre felici, ma accettare tutte le emozioni dentro di noi, e saperle utilizzare per vivere al meglio la nostra vita.

Le componenti dell'intelligenza emotiva

L'intelligenza emotiva viene definita come la capacità di monitorare i propri sentimenti e quelli altrui al fine di raggiungere obiettivi.

Daniel Goleman esprime le cinque caratteristiche fondamentali dell'intelligenza emotiva, che ogni uomo codifica interiormente:

1. Consapevolezza di sé, la capacità di produrre risultati riconoscendo le proprie emozioni;
2. Dominio di sé, la capacità di utilizzare i propri sentimenti per un fine;
3. Motivazione, la capacità di scoprire il vero e profondo motivo che spinge all'azione;
4. Empatia, la capacità di sentire gli altri entrando in un flusso di contatto;
5. Abilità sociale, la capacità di stare insieme agli altri cercando di capire i movimenti che accadono tra le persone.

Apprendimento emotivo

L'apprendimento inteso solo come processo statico, legato ad esempio a frasi dette da un relatore o alle parole scritte in un libro diventa insufficiente perché legato solamente al piano cognitivo-astratto rimanendo così slegato dal contatto con la realtà e dall'esperienza diretta. L'apprendimento va considerato come un processo globale che incorpora anche le emozioni positive o negative che proviamo anche inconsapevolmente. Attraverso le situazioni emotivamente coinvolgenti l'apprendimento risulta non solo più piacevole ma anche più efficace e diventa quindi indispensabile in un'ottica di apprendimento globale considerare anche l'aspetto emozionale. In un lavoro di studio e ricerca Mihaly Csikszentmihalyi ha focalizzato la sua attenzione sul flusso di coscienza e lo ha definito come il vivere l'atto in sè nello scorrere piacevole delle emozioni che l'azione suscita, completamente immersi nella situazione. Riuscire ad entrare nel flusso di coscienza permette di sfruttare al meglio le emozioni e di realizzare così un migliore apprendimento; si può ritenere questo processo come la massima espressione dell'intelligenza emotiva. Nella costruzione di un percorso di apprendimento il fattore emozionale va quindi considerato come un componente indispensabile all'apprendimento stesso e si può quindi affermare che senza emozione non ci sia apprendimento.

Classificazione delle emozioni

Le emozioni si possono classificare in emozioni primarie e complesse. Le emozioni primarie sono: felicità, tristezza, sorpresa, paura, rabbia e disgusto (secondo alcuni autori a queste 6 se ne aggiungono altre due: l'attesa e l'accettazione). Dalle diverse combinazioni di emozioni primarie nascono quelle complesse: per esempio rabbia + disgusto = disprezzo. Le emozioni, inoltre, si possono classificare secondo la loro intensità: l'emozione primaria "rabbia", per esempio, è preceduta da uno stato di irritazione che, se non ben gestito cognitivamente, può arrivare a generare un'emozione ancora più intensa della rabbia, la furia.

Valutazione dell'intelligenza emotiva

Presupposto necessario per la misurazione delle abilità, incluse nel concetto di intelligenza emotiva, è la soddisfazione di tre criteri:

- la possibilità di misurare almeno una delle abilità che costituiscono l'intelligenza emotiva[3];
- la misurazione deve riguardare direttamente l'abilità e non la descrizione che una persona compie del suo sentirsi emotivamente intelligente;
- la ricerca, rispetto alle abilità costitutive dell'intelligenza emotiva, dovrebbe connetterle fra di loro o metterne in correlazione più di una ad uno stesso criterio.

Fra le ricerche empiriche in grado di soddisfare questi criteri vi sono:

- Mayer, Di Paolo, Salovey (1990)[4]: secondo gli autori è provata l'esistenza di una abilità di base per cui gli individui, in modo differente, decodificano le emozioni che leggono sui volti, sui disegni o attraverso i colori. L'abilità di base è strettamente correlata ai punteggi che gli stessi individui ottengono su scale di self - reporter circa la capacità di empatia. Questo è in linea con le abilità denominate "abilità della percezione delle emozioni".
- Mayer, Salovey & Caruso(1977)[5]: questa ricerca che utilizza una scala/test, considera tutte le abilità che costituiscono l'IE e richiede al soggetto di riflettere e verbalizzare circa le emozioni provate dai personaggi di una storia analizzata. Per valutare la correttezza o meno delle risposte sono stati contemplati due criteri:

1. il personaggio si fa coinvolgere dalla situazione
2. il consenso della maggior parte dei partecipanti su una determinata risposta, scelta tra una lista di alternative possibili, in riferimento all'emozione agita dal personaggio.

Questi due criteri evidenziavano un adattamento con andamenti che non sono analoghi ma sono in grado di avvalorare l'esistenza dell'intelligenza emotiva.

- Averile & Nunley (1922)[6]: lo studio è rivolto alle abilità relative alla comprensione delle emozioni, "comprensione e analisi delle emozioni".

Secondo la previsione degli autori sul significato di IE, nel compito assegnato ad alcuni soggetti di descrizione delle emozioni provate di gioia, sollievo e disagio in una determinata situazione, il livello di successo, è correlato, anche se indipendente, ai punteggi di intelligenza in senso generale. Questi studi, anche se quantitativamente poco numerosi, stimolano a credere che molte delle abilità che compongono l'IE sono tra loro correlate e parzialmente indipendenti dall'intelligenza (in senso generale). L'intelligenza è in grado, secondo alcune ricerche, di predire il successo scolastico e occupazionale solo per il 10-20% della variabilità totale del fenomeno, il resto dipende da altri fattori tra cui con molta probabilità vi è l'IE. Kelly & Caplan (1993)[7] hanno dimostrato come l'IE avesse favorito il successo degli ingegneri impiegati presso i laboratori Bell, sviluppando la loro abilità di lavorare con efficacia nel network. Il successo transitava dalla specializzazione in una sottoarea, all'accesso da parte degli altri colleghi del proprio expertise per poi rendersi disponibili verso gli altri. È possibile affermare, secondo questi studiosi, che l'IE apporti un contributo nel miglioramento dello stato di benessere dei lavoratori, della comunicazione, della progettazione e realizzazione di prodotti.

Note

[1] pag 6 di 27 articolo accademico di P. Salovey John D. Mayer 1990 Emotional Intelligence

[2] pagina 5 art. Peter Salovey and David J. Sluyter (a cura di) "Emotional development and Emotional Intelligence: educational implications" 1997 New York: Basic Books

[3] riferimento pagina 3-4 Peter Salovey and David J. Sluyter (a cura di) "Emotional development and Emotional Intelligence: educational implications" 1997 New York: Basic Books

[4] Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence. Journal of Personality Assessment, 54, 772-781

[5] Emotional IQ test. Needham, MA: Virtual Knowledge

[6] Voyages of the heart: leaving an emotionally creative life. New York: Free Press

[7] Hw Bell Labs creates star performance. Harvard Buisness Review, 71, 128-139

Bibliografia

- Ciarrochi, J. Forgas, J.P. Mayer, J.D., *Emotional intelligence in everyday life*, Psychology Press, Taylor & Francis Group, 2001
- D'Urso, V., Trentin, R., *Introduzione alla psicologia delle emozioni*, Edizioni Laterza, Roma-Bari,1995
- Ekman, P.,*I volti della menzogna*, Giunti Editore 2005
- Feldman Barrett L., Salovey P.,*The wisdom in feeling*, Guilford Press NY 2003
- Murphy, Kevin R. a cura di, *A Critique Of Emotional Intelligence*, Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, London, 2004
- Rizzolati G., Sinigaglia C., *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*. Raffaello Cortina Editore,2007
- Daniel Goleman, *Intelligenza emotiva*, Milano, Rizzoli, 1997.
- D. Goleman. Intelligenza Emotiva che cos'è e perché può renderci felici. Rizzoli 1994
- FOR, rivista per la formazione, n. 52, 2002
- Peter Salovey and David J. Sluyter (a cura di) "Emotional development and Emotional Intelligence: "educational implications" 1997 New York: Basic Books
- Saarni c. (1999). the development of emotional competence. new york guilford
- M. Comoglio, Verso una definizione del Cooperative Learning, in "Animazione Sociale" n. 4, 1996"

Voci correlate

- Competenza sociale
- Emozione
- Empatia
- Carisma
- Intelligenza ecologica
- cooperative learning

Onde cerebrali

Le **onde cerebrali** sono individuabili con tracciati grafici che evidenziano l'attività elettrica del cervello tramite la registrazione poligrafica dell'elettroencefalogramma.

A seconda della frequenza, si dividono in:

- *onde Delta*: sono caratterizzate da una frequenza che va da 0,1 a 3.9 hertz. Sono le onde che caratterizzano gli stadi di sonno profondo.
- *onde Theta*: vanno dai 4 agli 7.9 hertz, caratterizzano gli stadi 1 e 2 del sonno REM.
- *onde Alfa*: sono caratterizzate da una frequenza che va dagli 8 ai 13.9 hertz, sono tipiche della veglia ad occhi chiusi e degli istanti precedenti l'addormentamento. Una delle caratteristiche delle onde alfa è la loro configurazione regolare e sincronizzata. Gli esperimenti condotti registrando le onde cerebrali di monaci Zen in meditazione hanno dimostrato che tale pratica dà luogo a un'emissione consistente di onde alfa.
- *onde Beta*: vanno dai 14 ai 30 hertz, si registrano in un soggetto cosciente.
- *onde Gamma*: vanno dai 30 ai 42 hertz, caratterizzano gli stati di particolare tensione.

Il principio della decodifica delle onde cerebrali è stato utilizzato anche per lo sviluppo di diverse BCI (Brain Computer Interface).

Dissonanza cognitiva

La **dissonanza cognitiva** è un concetto introdotto da Leon Festinger nel 1957 in psicologia sociale, e ripreso successivamente in ambito clinico da Milton Erickson, per descrivere la situazione di complessa elaborazione cognitiva in cui credenze, nozioni, opinioni esplicitate contemporaneamente nel soggetto in relazione ad un tema si trovano a contrastare funzionalmente tra loro; esempi ne sono la "dissonanza per incoerenza logica", la dissonanza con le tendenze del comportamento passato, la dissonanza relativa all'ambiente con cui l'individuo si trova ad interagire (dissonanza per costumi culturali).

Un individuo che attiva due idee o comportamenti che sono tra loro coerenti, si trova in una situazione emotiva soddisfacente (**consonanza cognitiva**); al contrario, si verrà a trovare in difficoltà discriminatoria ed elaborativa se le due rappresentazioni sono tra loro contrapposte o divergenti. Questa incoerenza produce appunto una *dissonanza cognitiva*, che l'individuo cerca automaticamente di eliminare o ridurre a causa del marcato disagio psicologico che essa comporta; questo può portare all'attivazione di vari processi elaborativi, che permettono di compensare la dissonanza.

Un'applicazione esemplificativa di tali processi si può avere, ad esempio, quando un soggetto disprezza esplicitamente i ladri, ma compra un oggetto a un prezzo troppo basso per non intuire che sia di provenienza illecita. Secondo Festinger, per ridurre questa contraddizione lo stesso individuo potrà o smettere di disprezzare i ladri (modificando quindi l'atteggiamento), o non acquistare l'oggetto proposto (modificando quindi il comportamento).

Generalizzando, la dissonanza cognitiva può essere ridotta in tre modi:

1. producendo un cambiamento nell'ambiente;
2. modificando il proprio comportamento;
3. modificando il proprio mondo cognitivo (ovvero il sistema delle proprie rappresentazioni cognitive e delle loro relazioni funzionali interne).

Esempi

La più nota versione di dissonanza cognitiva è espressa nella favola di Fedro *La volpe e l'uva*, nella quale la dissonanza fra il desiderio dell'uva e l'incapacità di arrivarvi, conduce la volpe alla conclusione che "tanto l'uva è acerba".

Voci correlate

- Razionalizzazione
- Tecniche di neutralizzazione
- Ipotesi del mondo giusto

Collegamenti esterni

- *Anche le scimmie si affezionano alle loro idee*, articolo del Corriere.it [1]

Note

[1] http://www.corriere.it/scienze_e_tecnologie/07_novembre_08/scimmie_non_cambiano_idea.shtml

Analisi conversazionale

L'**analisi della conversazione** oppure **analisi conversazionale** è lo studio scientifico dell'interazione verbale realizzato secondo l'approccio dell'etnometodologia.

Metodo

Parte dal presupposto che la conversazione sia in qualche modo socialmente codificata e quindi una forma di interazione in parte prevedibile.

Sono di norma previste una registrazione ed una trascrizione della conversazione: sulla base di quest'ultima si sviluppa l'analisi ricercando una struttura nell'interazione verbale. Fanno parte della trascrizione anche le annotazioni di fenomeni non strettamente linguistici come le esitazioni, i ripensamenti ed altre manifestazioni significative come possono essere interruzioni o risate.

Nozioni

Alcuni concetti base dell'analisi conversazionale sono i seguenti:

Turno conversazionale

Gli interventi dai singoli locutori, prodotti ad alternanza, si articolano in turni. Il cambio di turno è regolato da meccanismi assai sofisticati. Non si tiene infatti conto soltanto dei contenuti di un enunciato o della sua struttura logica, ma anche di fattori come il tono di voce ed il contatto visivo (infatti, la gestione dei turni è particolarmente difficile al telefono). La gestione è inoltre variabile da cultura a cultura: ad esempio, la conversazione mediterranea è meno lineare e più ricca di interruzioni di quella nelle lingue germaniche.

Coppia adiacente

I singoli enunciati tendono a raggrupparsi in altre unità di ambito maggiore: per fare un esempio, la coppia domanda-risposta è una tra le manifestazioni più semplici: è una cosiddetta *coppia adiacente*. Forma coppie adiacenti anche la successione di enunciati come chiamata e risposta, offerta e relativa reazione, oppure richiesta di scuse ed accettazione o rifiuto. Le coppie adiacenti si basano su un meccanismo semplice di azione e reazione, che durante lo sviluppo della conversazione viene di solito riconosciuto come tale e quindi facilita la gestione dei turni conversazionali. Il loro compito è quello di ordinare le conversazioni: permettono infatti il meccanismo del turno, sul quale le conversazioni sono basate. Secondo Schegloff prevedono:

- *non terminabilità*: chi riceve una risposta dopo averla sollecitata, non dovrebbe continuare a parlare.
- *non ripetibilità*: non si può richiedere ciò che è appena stato chiesto.
- *pertinenza non condizionale*: in condizioni normali non ci si dovrebbe rifiutare di rispondere, altrimenti si corre il rischio di essere giudicati male.

Sequenza

I diversi turni conversazionali vengono raggruppati in unità logiche che possono durare quindi per molti turni. Le sequenze si possono dividere a seconda della loro funzione sequenze di apertura, sequenze di chiusura eccetera. Le sequenze conversazioni tendono non di rado a riprodurre strutture tipiche.

Negoziazione

L'approccio conversazionale ha potuto dimostrare che l'oggetto e le modalità della conversazione sono in buona parte oggetto di negoziazione, dato che i partecipanti si mettono in un qualche modo d'accordo di che cosa parlare: ciò avviene con relative sequenze all'inizio dell'interazione tra soggetti.

Riparazione

Molti fenomeni di disturbo della conversazione (incomprensioni, errori) si verificano inesorabilmente e sono fenomeni perfettamente normali che vengono risolti semplicemente parlando, ricorrendo a semplici rimedi: questi vengono detti interventi di riparazione.

Sviluppi storici

Questo campo di studio iniziò grazie ai lavori di Harvey Sacks sulle conversazioni telefoniche ed è oggi praticato anche in linguistica pragmatica ed in psicologia.

L'analisi conversazionale ebbe i suoi maggiori sviluppi verso la fine degli anni settanta, sulla scia del progresso della tecnica che permetteva di registrare le conversazioni senza l'ausilio di enormi infrastrutture tecniche. In seguito, ha contribuito allo sviluppo degli studi di didattica per l'apprendimento delle lingue straniere.

Contribuì considerevolmente allo sviluppo della linguistica pragmatica dato che, a differenza di rami come la teoria degli atti linguistici, non si limitava a lavorare in ambiti assai ristretti come potevano essere quelli di "frase", "domanda" oppure "risposta". L'analisi conversazionale mette invece in luce l'interazione verbale considerata in tutta la sua pienezza. In questo, si avvicina all'analisi del discorso ed alla linguistica testuale.

Bibliografia

- Duranti, A, *Antropologia del linguaggio*, Maltemi 2005.
- Sacks, H., E. Schegloff & G. Jefferson 1974. "A simplest systematics for the organisation of turn taking for conversation". *Language*, 50. 696-735.
- Marini A. e Carlomagno, S. *Analisi del discorso e patologia del linguaggio*. Milano: Springer, 2004.

Collegamenti esterni

- Progetto ALIAS, scheda e bibliografia [1]

Note

[1] http://venus.unive.it/aliasve/index.php?name=EZCMS&page_id=469

Autoefficacia percepita

Il **senso di efficacia percepita** è il processo cognitivo chiave identificato dallo psicologo sociale Albert Bandura per l'analisi dell'agenticità umana. Il contesto teorico entro cui questo costrutto si sviluppa è la teoria sociale cognitiva. L'autoefficacia percepita può essere definita come una capacità generativa (che ha la funzione di organizzare elementi particolari) il cui scopo è quello di orientare le singole sottoabilità cognitive, sociali, emozionali e comportamentali in maniera efficiente per assolvere a scopi specifici.

Perché valutare l'autoefficacia

Le credenze delle persone riguardanti la propria efficacia nel gestire gli eventi influenzano le scelte, le aspirazioni, i livelli di sforzo, di perseveranza, la resilienza, la vulnerabilità allo stress ed in generale la qualità della prestazione. Indagare le convinzioni di autoefficacia personale relativamente ad un dato comportamento può allora permettere di predire la condotta dell'individuo in quello specifico dominio comportamentale.

Le convinzioni di efficacia esercitano la propria funzione agentica in modo diverso a seconda della tipologia d'azione analizzata:

- Relativamente alla realizzazione di prestazioni elevate, emergono come elementi mediatori le convinzioni associate alla propria efficacia autoregolatoria, ossia la capacità della persona di orchestrare in maniera efficace le singole sottoabilità impiegate. L'efficacia in uno specifico ambito non è data dalla semplice possessione delle singole sottoabilità. Condizione necessaria ma non sufficiente per un senso di efficacia resistente è allora uno stabile senso di efficacia autoregolatoria. Esso consente agli individui di ottenere prestazioni elevate utilizzando proattivamente le singole abilità, anche all'interno di un ambiente che non facilita il raggiungimento del proprio scopo.
- Per quanto riguarda le convinzioni di efficacia sulla gestione delle emozioni e delle relazioni interpersonali, Si evidenzia una relazione causa tra efficacia emotiva (relativa alla regolazione dell'affettività negativa e all'espressione dell'affettività positiva) ed efficacia interpersonale (convinzioni relative alla gestione delle relazioni con profitto e soddisfazione).
- Il senso di autoefficacia agisce anche sulla determinazione e sulla scelta degli obiettivi personali. In questo senso l'importanza primaria di credenze di efficacia incentrate sulla controllabilità dell'ambiente entro cui la scelta è operata risulta fondamentale nella scelta dei propri obiettivi. Con una scarsa controllabilità percepita, si riducono le aspirazioni, e gli obiettivi che esse ispirano.

Fonti esperienziali dell'autoefficacia

Le convinzioni riguardo alla propria efficacia personale costituiscono uno degli aspetti principali della conoscenza di sé. Bandura identifica quattro fonti di informazioni principali per la costruzione dell'efficacia:

1. Le esperienze comportamentali dirette di gestione efficace, che hanno la funzione di indicatori di capacità;
2. Le esperienze vicarie e di modellamento, che alterano le convinzioni di efficacia attraverso la trasmissione di competenze e il confronto con le prestazioni ottenute dalle altre persone;
3. La persuasione verbale ed altri tipi di influenza sociale, che infondono e costituiscono la possibilità di possedere competenze da sperimentare;
4. Gli stati fisiologici ed affettivi, in base ai quali le persone giudicano la loro forza, vulnerabilità, reattività al disfunzionamento.

Ogni mezzo di influenza, sia esso sociale, cognitivo o affettivo, a seconda della sua natura, può operare attraverso uno o più di questi canali di informazione e costruzione dell'efficacia. Benché ci siano alcuni processi cognitivi alla base dell'elaborazione aggregativa dei giudizi di efficacia a partire dalle sue fonti, la formazione di un'idea di sé tiene conto delle possibili valutazioni altrui, e può risultare potenzialmente pericolosa per l'autostima, ed instaurare

dinamiche distorcenti a scopo difensivo. Oltre all'effetto di distorsione dei giudizi legato agli stati emotivi le persone mostrano capacità cognitive di integrare informazioni multidimensionali limitate. La capacità di selezionare, ponderare, e integrare le informazioni di efficacia rilevanti, migliora con lo sviluppo delle abilità autoregolatorie. In questo senso la verifica delle proprie capacità autovalutative richiede non solo la conoscenza delle proprie capacità, ma anche la comprensione dei tipi di abilità richiesti per la specifica prestazione.

Sviluppo delle convinzioni di autoefficacia

Bandura (1997) definisce una metodologia di sviluppo delle convinzioni di autoefficacia:

1. L'individuo apprende le capacità richieste attraverso l'osservazione diretta o mediata (per esempio mediante videotape o l'impiego di tecnologie digitali) di un modello.
2. Le strutture conoscitive (credenza, aspettative, standard personali) sviluppate nella prima fase vengono consolidate mediante la loro trasformazione in azioni. La persona viene messa alla prova in un contesto protetto, ed incoraggiata ad utilizzare le capacità acquisite al fine di perfezionarle.
3. Questa stessa procedura viene impiegata nell'ultima fase, in cui la persona viene messa alla prova nell'esercizio delle capacità acquisite direttamente nella vita lavorativa di tutti i giorni

Misura delle convinzioni di autoefficacia

La valutazione del senso di autoefficacia è operativamente definita dalla misura delle credenze ad esso associate. La scala Likert rappresenta uno strumento chiave nella sua misurazione attraverso strumenti carta - matita. La metodologia standard di misurazione delle convinzioni di efficacia, prevede che gli item (vedi psicometria) descrivano compiti di diverso livello e complessità, e che le persone valutino la forza della loro convinzione di saper fare le attività richieste ed implicate. Le convinzioni sono chiaramente espresse in termini di "so fare".
Bandura suggerisce di registrare la forza delle convinzioni di autoefficacia su una scala a 100 punti che, con intervalli a 10 passi, parte da 0 ("non lo so fare") e arriva alla sicurezza totale (100: "sono certo di saperlo fare"). Le scale di misura dell'efficacia sono unipolari e vanno da 0 a 100, il massimo di livello di forza. Non includono numeri negativi poiché non è possibile ipotizzare una gradazione più bassa dell'incapacità totale. Per ottenere un indice della forza del senso di efficacia nell'ambito delle attività in esame, è sufficiente costruire una media degli item somministrati (vedi psicometria).

Bandura propone una metodologia di misura dell'autoefficacia legata ad un livello intermedio di specificità nei confronti dell'azione, proponendo la focalizzazione degli item su una categoria di prestazioni all'interno dello stesso ambito di attività. L'autore mette inoltre in evidenza come il livello ottimale di generalità della valutazione varia (1) a seconda di ciò che si vuole predire, (2) in base a quanto si conoscono anticipatamente le richieste della situazione. Se lo scopo è predire un particolare livello di prestazione in una situazione data e conosciuta, la misura ottimale sarà molto specifica, poiché ottimizzerà la varianza spiegata. Al contrario, quando la situazione in cui è richiesta la performance è meno stabile e strutturata, è richiesto un livello di maggiore generalità. Le persone giudicano infatti la loro efficacia rispetto ad una gamma differenziata di richieste poste dal compito entro un dato contesto.

Per sviluppare un coerente strumento di misura delle convinzioni di efficacia che tenga conto sia della multidimensionalità (vedi Scala Likert) che della contesto-specificità (vedi teoria sociale cognitiva) di questo costrutto, risulta necessaria un'esplicita analisi concettuale dei requisiti chiave nell'attività oggetto d'analisi. Lo scopo di tale ricerca preliminare è l'identificazione delle caratteristiche che permettono lo svolgimento delle attività non occasionalmente, ma regolarmente, anche in presenza di condizioni ostili, in modo tale da comprendere gli elementi che portano alla prestazione eccellente. Uno spunto operativo sulle indagini preliminari per la costruzione di scale di valutazione dell'autoefficacia autoregolatoria, può consistere nel domandare alle persone di descrivere i fattori che rendono loro difficile eseguire regolarmente l'attività richiesta.

Bandura sottolinea infine come, se si limita la misura all'utilizzo di item fortemente correlati tra loro, si ottengano scale che misurino in modo ridondante soltanto un segmento del senso di efficacia. In questo senso l'autore afferma che un solido schema concettuale nella costruzione degli item può aiutare a verificare la struttura delle convinzioni di efficacia relativamente alla prestazione che si vuole predire.

Bibliografia

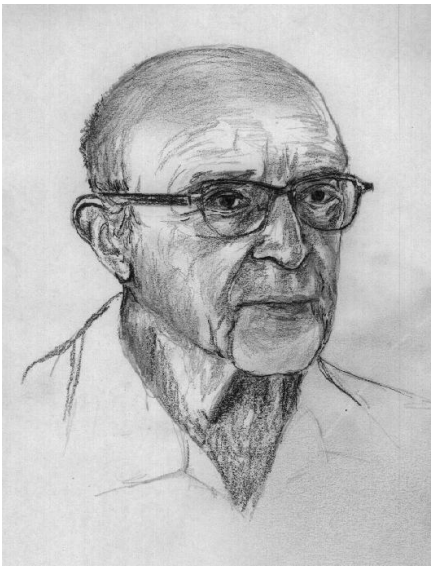
- Bandura, A. (1997), *Autoefficacia: teoria e applicazioni.* Tr. it. Erikson, Trento, 2000.
- Bandura, A. (2001), "Guida alla costruzione delle scale di autoefficacia". In G. V. Caprara (a cura di), *La valutazione dell'autoefficacia*. Erikson, Trento.

Voci correlate

- Albert Bandura
- Psicologia sociale
- Teoria sociale cognitiva
- Teoria dell'apprendimento sociale
- Psicometria
- Scala Likert

Carl Rogers

Carl Ramson Rogers (Oak Park, Illinois, 8 gennaio 1902 – La Jolla, California, 4 febbraio 1987) è stato uno psicologo statunitense, fondatore della terapia non direttiva e noto in tutto il mondo per i suoi studi sul counseling e la psicoterapia all'interno della corrente umanistica della psicologia.



Ritratto di Carl Ramson Rogers

Biografia

Nasce in Illinois, ad Oak Park - quartiere di Chicago - da una famiglia molto unita. Nel 1914 si trasferisce con tutta la famiglia in campagna per dedicarsi all'agricoltura e all'allevamento degli animali. Nel 1919 si iscrive alla facoltà di Agraria, che presto abbandona per intraprendere studi di Teologia.

Nel 1922 si trasferisce in Cina per alcuni mesi insieme ad un gruppo di studenti americani. L'occasione è la partecipazione ad una conferenza internazionale organizzata dalla Federazione Mondiale degli Studenti Cristiani. Questo soggiorno gli permette di confrontare la cultura occidentale con quella orientale e dà modo di chiarire a se stesso molte scelte della sua vita. Infatti da questo confronto, non appena rientrato negli Stati Uniti, abbandona gli studi religiosi per intraprenderne altri a carattere psicopedagogico. Dopo un anno di internato presso l'*Institute for Child Guidance* di New York, viene assunto al *Child Study Department* di Rochester.

Nel 1924 sposa Helen Elliot che, in seguito, gli darà due figli: David e Natalie.

Affascinato e stimolato sia dalle teorie di Otto Rank che dalla corrente europea dell'esistenzialismo, Rogers pubblica nel 1939 il suo primo libro: *The Clinical Treatment of the Problem Child*. Grazie a questa pubblicazione ottiene una

cattedra di psicologia clinica in Ohio.

Del 1942 è l'opera di Rogers (*Counseling and Psychotherapy*) che getta le basi della sua *client-centered therapy* e del movimento di psicologia umanistica.

Nel 1944 si trasferisce a Chicago, sua città natale, dove fonda il primo *counseling center* all'interno del quale effettua, oltre alla sua modalità di "terapia non direttiva", anche ricerca clinica. Da questa attività deriva, alcuni anni dopo, il libro *Client-centered-Therapy* ("Terapia centrata sul cliente"), testo fondamentale e *manifesto* del pensiero di Rogers. In questo libro vengono infatti ampliate tematiche già affrontate in *Counseling and Psychotherapy*.

Nel 1947 viene eletto presidente dell'*American Psychological Association* (APA)[1] e nel 1956 presidente di *The American Academy of Psychotherapists* (AAP).[2]

Nel 1957 ottiene la cattedra di Psicologia e Psichiatria all'Università del Wisconsin. All'interno del dipartimento di psichiatria Rogers sperimenta la sua "terapia centrata sul cliente" a pazienti psicotici ottenendo ottimi risultati. Risultati che pubblica nel 1967 nel libro *The Therapeutic Relationship and its Impact: A Study of Schizophrenia*.

Nel 1964 abbandona l'insegnamento e si trasferisce in California al *Western Behavioural Science Institute* di La Jolla. Nel 1969 fonda, insieme ad altri colleghi, il *Center for the Study of the Person* e, successivamente, l'*Institute of Peace* per lo studio e la risoluzione dei conflitti.

Il 28 gennaio 1987, poco prima di morire, viene candidato per il Premio Nobel per la pace. Muore nel 1987 per un attacco cardiaco, a 85 anni, dopo aver speso gli ultimi anni della sua vita a girare il mondo per spiegare le sue teorie.

Opere

Selezione di opere

- Rogers, C. R. (1951) *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*, Houghton Mifflin, ASIN B000GPHHKK
- Rogers, C. R. (1961) *On Becoming a Person*, Houghton Mifflin, ISBN 978-0-395-08409-0
- Rogers, C. R. (1979) *Freedom to Learn: A View of What Education Might Become*, Merril Pub Co., ISBN 978-0-675-01042-9
- Rogers, C. R. (1980) *A Way of Being*, Houghton Mifflin, ISBN 978-0-395-30067-1
- Rogers, C. R. (2007) *Counseling and psychotherapy*, Rogers Press, ISBN 978-1-4067-6087-3

Selezione di opere tradotte in italiano

- Rogers, C. R. (2000) *La terapia centrata sul cliente*, Firenze, Psycho, ISBN 978-88-09-75005-0
- Rogers, C. R.; Stevens, B. (1987) *Da persona a persona. Il problema di essere umani*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, ISBN 978-88-340-0909-6
- Rogers, C. R. (1983) *Un modo di essere*, Firenze, Psycho, ISBN 88-09-75014-4
- Rogers, C. R. (1978) *Potere personale. La forza interiore e il suo effetto rivoluzionario*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, ISBN 978-88-340-0531-6
- Rogers, C. R. (1976) *I gruppi di incontro*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, ISBN 978-88-340-0117-2
- Rogers, C. R. (1974) *Partners. Il matrimonio e le sue alternative*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, ISBN 978-88-340-0116-5
- Rogers, C. R.; (1974) *Libertà dell'apprendimento*, Firenze, Giunti-Barbera
- Rogers, C. R. (1971) "Psicoterapia di consultazione", Roma, Astrolabio-Ubaldini, ISBN 978-88-340-0115-8
- Rogers, C. R.; Kinget, G. M. (1970) *Psicoterapia e relazioni umane. Teoria e pratica della terapia non direttiva*, Torino, Bollati Boringhieri, ISBN 978-88-339-5341-0

Riconoscimenti

- 1956 - *Distinguished Scientific Contributions to Psychology* - conferito dall'APA
- 1972 - *Distinguished Contributions to Applied Psychology as a Professional Practice* - conferito dall'APA

Note

[1] (EN) *Former APA Presidents* (http://www.apa.org/about/governance/president/past-presidents.aspx). URL consultato in data 18 settembre 2012.

[2] Earl C. Brown. (EN) *History of AAP* (http://www.aapweb.com/history.html). URL consultato in data 18 settembre 2012.

Bibliografia

- Bruzzone, D. (2007) *Carl Rogers*, Roma, Carocci, ISBN 978-88-7466-511-2
- Kirschenbaum, H. (2007) *The Life and Work of Carl Rogers*, PCCS Books, ISBN 978-18-980-5993-6
- Farber, B. A.; Brink, D. C.; Raskin, P. M. (1998) *The Psychotherapy of Carl Rogers: Cases and Commentary*, The Guilford Press, ISBN 978-1-57230-377-5
- Hothersall, D. (1995) *History of Psychology*, New York, McGraw-Hill, ISBN 978-00-728-4965-3
- May, H. (a cura di) (1987) "Carl Rogers" in: *Contemporary Authors*, Vol. 121, p. 363
- Metzger, L., Straub, D. (1986) "Carl Rogers" in: *Contemporary Authors New Revision Series*, Vol. 18, pp. 381-38, ISBN 978-08-103-1947-9

Voci correlate

- Counseling
- Focusing
- Psicologia umanistica
- Storia del counseling
- Terapia non direttiva

Altri progetti

- **Wikiquote** contiene citazioni: http://it.wikiquote.org/wiki/Carl Rogers

Collegamenti esterni

- (EN) *Approfondimento bibliografico* (http://www.nrogers.com/carlrogersbooks.html/). URL consultato in data 22-01-2008.
- (EN) *Vita e opere* (http://www.muskingum.edu/~psych/psycweb/history/rogers.htm/). URL consultato in data 22-01-2008.

Alexander Lowen

Alexander Lowen (New York, 23 dicembre 1910 – New Canaan, 28 ottobre 2008) è stato uno psicoterapeuta, medico e psichiatra statunitense.

Biografia

Paziente e allievo di Wilhelm Reich, da lui conosciuto negli anni quaranta, Alexander Lowen è considerato il principale continuatore del suo approccio psicocorporeo. Negli anni cinquanta, dopo essersi laureato in medicina a Ginevra, in Svizzera, ha messo a punto, inizialmente insieme a John Pierrakos, un particolare approccio noto come Analisi bioenergetica e nel 1956 ha fondato a New York l'International Institute for Bioenergetic Analysis, di cui è stato direttore per quarant'anni.

L'insieme delle sue teorie e pratiche si è diffuso in tutto il mondo fin dagli anni settanta ed è molto noto anche in Italia, dove esistono diverse scuole che si rifanno alle sue teorie [1]. La bioenergetica, che può essere definita un modo di comprendere la personalità in termini energetici, associa il lavoro sul corpo a quello sulla mente per aiutare le persone a risolvere i propri problemi esistenziali e relazionali e a realizzare al meglio le proprie capacità di provare piacere e gioia di vivere [2]. Oltre all'ambito analitico, la bioenergetica viene utilizzata come disciplina efficace, con gli esercizi bioenergetici [3], per intervenire sulle tensioni muscolari e sullo stress, in funzione di un proprio maggior benessere generale.

Lowen ha esercitato come psicoterapeuta a New York e a New Canaan nel Connecticut, dove è sempre vissuto, sino a un anno prima della sua morte. È autore di numerose pubblicazioni, tradotte in decine di lingue.

Bibliografia

- *The language of the body* (New York, 1958, Macmillan - titolo precedente: The Physical Dynamics of Character Structure)
- *Love and orgasm* (New York, 1965, Macmillan)
- *The betrayal of the body* (New York, 1967, Macmillan)
- *Pleasure - a creative approach to life* (New York, 1970, Penguin)
- *Depression and the body* (New York, 1975, Penguin)
- *Bioenergetics* (New York, 1975, Coward, McCarin & Georgen Inc.)
- Lowen, A. & Lowen, L.: *The vibrant way to health: A manual of exercises* (New York, 1977, Harper & Row)
- *Fear of life* (New York, 1980, Macmillan)
- *Narcissism. Denial of the true self* (New York, 1984, Macmillan)
- *Love, sex, and your heart* (New York, 1988, Macmillan)
- *The spirituality of the body* (New York, 1990, Macmillan)
- *Joy: Surrender to the body* (1995)

- *Honoring the Body: The Autobiography of Alexander Lowen, M.D.* (Alachua, Florida, 2005, Bioenergetics Press)
- *The Voice of the Body: The Role of the Body in Psychotherapy*. Alachua, Florida, 2006, Bioenergetics Press.

Bibliografia in italiano

- *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, Milano 1978-2003
- *Amore e orgasmo*, Feltrinelli, Milano 1978-2001
- *Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica*, scritto con la moglie Leslie Lowen, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1979
- *La depressione e il corpo. La base biologica della fede e della realtà*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1980
- *Il tradimento del corpo*, Edizioni Mediterranee, Roma 1982
- *Paura di vivere*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1982
- *Il piacere. Un approccio creativo alla vita*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1984
- *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano 1983-2004
- *Il narcisismo. L'identità rinnegata*, Feltrinelli, Milano 1985-2008
- *Amore, sesso e cuore*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1989
- *La spiritualità del corpo. L'armonia del corpo e della mente con la bioenergetica*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1994
- *Arrendersi al corpo. Il processo dell'analisi bioenergetica*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1994
- *La voce del corpo. Il ruolo del corpo in psicoterapia*, Astrolabio, Roma 2009
- *Onorare il corpo. La nascita della Bioenergetica nell'autobiografia del suo fondatore*, Xenia, Milano 2011

Note

[1] Cfr.*Onorare il corpo* di Alexander Lowen, Xenia, Milano 2011, Appendice, pag. 243-247

[2] Cfr. *Bioenergetica* di Luciano Marchino, Xenia, Milano 1995

[3] Sono ampiamente descritti in *Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica*, il manuale pratico scritto da Alexander Lowen con la moglie Leslie e pubblicato nel 1977

Collegamenti esterni

- sito web della Alexander Lowen Foundation (http://www.lowenfoundation.com/) (in inglese)
- sito dell'International Institute for Bioenergetic Analysis (http://www.bioenergetic-therapy.org//) (in inglese)

Abraham Maslow

Abraham Harold Maslow (Brooklyn, 1° aprile 1908 – California, 8 giugno 1970) è stato uno psicologo statunitense.

Biografia

Primo di sette figli in una famiglia di immigranti ebrei di origine russa, fu un esponente di spicco della cosiddetta "psicologia umanistica". Dal 1951 al 1969 fu a capo del dipartimento di psicologia dell'università Brandeis, a Waltham, nel Massachusetts.

È noto per aver ideato una gerarchia dei bisogni umani, la cosiddetta piramide di Maslow. Nel 1954 pubblicò "Motivazione e personalità", dove espose la teoria di una gerarchia di motivazioni che muove dalle più basse (originate da bisogni primari - fisiologici) a quelle più alte (volte alla piena realizzazione del proprio potenziale umano - autorealizzazione).

Secondo Maslow, bisogni e motivazioni hanno lo stesso significato e si strutturano in gradi, connessi in una gerarchia di prepotenza relativa; il passaggio ad uno stadio superiore può avvenire solo dopo la soddisfazione dei bisogni di grado inferiore. Egli sostiene che la base di partenza per lo studio dell'individuo è la considerazione di esso come globalità di bisogni. Maslow sostiene che saper riconoscere i bisogni dell'individuo favorisce un'assistenza centrata sulla persona.

La piramide di Maslow, 1954

Ogni individuo è unico e irripetibile; invece, i bisogni sono comuni a tutti; si condividono, ci accomunano e fanno vivere meglio se vengono soddisfatti. Maslow suddivide i bisogni in "fondamentali" e "superiori" ritenendo quest'ultimi quelli psicologici e spirituali. Di fatto però la non soddisfazione dei bisogni fondamentali, definiti anche elementari, porta alla non soddisfazione di quelli superiori. Le teorie di Maslow permettono di porsi in una condizione di autocritica analizzando la personale capacità di soddisfare i propri bisogni e, in base a questi, di saper comprendere quelli che sono i bisogni dell'altro.

Pur essendo estremamente diffusa, specie nel mondo anglosassone, la teoria motivazionale di Maslow si sottopone attualmente a diverse critiche. Prima fra tutte quella che vede nel suo concetto piramidale una svalutazione, o per meglio dire una retrocessione a un livello inferiore, di alcune caratteristiche strutturali del sé, come se fosse possibile suddividere per gradi di nobiltà una struttura così complessa e interdipendente tra le sue parti costitutive. Una ulteriore critica si rifà sull'assente fondamento empirico della teoria di Maslow, la quale è soltanto basata su considerazioni non verificate sperimentalmente.

L'altra opera principale dell'autore è "Verso una psicologia dell'essere" del 1962.

Voci correlate

- Bisogno
- Piramide di Maslow
- Deficiency love

Collegamenti esterni

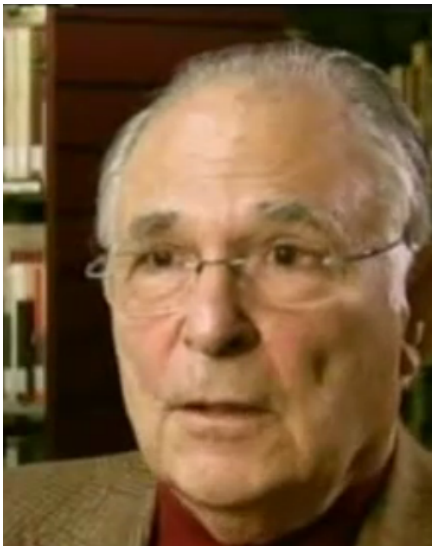
- Le caratteristiche dell'autorealizzazione secondo Abraham Maslow. [1]

Note

[1] http://www.aforismario.it/psicoweb/abraham-maslow-autorealizzazione.htm

Paul Ekman

Paul Ekman (Washington, 15 febbraio 1934) è uno psicologo statunitense. È divenuto, grazie alle sue ricerche scientifiche, un pioniere nel riconoscere le emozioni e le espressioni facciali, è considerato uno dei 100 psicologi più importanti del ventesimo secolo ed è valso a Ekman l'ingresso nella lista (apparsa sul Times Magazine l'11 maggio del 2009) delle 100 persone più influenti del mondo.



Paul Ekman

Biografia

Ekman è nato a Washington nel 1934 ed è cresciuto in Newark, New Jersey, Washington, Oregon e California del Sud. Paul Ekman è stato uno studente presso la University of Chicago e New York University. Nel 1958 ha conseguito il dottorato in psicologia clinica presso Adelphi University dopo aver praticato un anno di tirocinio nel Langley Porter Neuropsychiatric Institute. Ha ricevuto un Scientist Research Award dal National Institute of Mental Health (NIMH), nel 1971, che venne rinnovato nel 1976, 1981, 1987, 1991 e 1997. Per oltre 40 anni, il NIMH ha sostenuto la sua ricerca attraverso borse di studio, finanziamenti e premi. Nel 2001, Ekman ha collaborato con John Cleese nel girare un documentario per la BBC. Si ritirò in seguito nel 2004 come professore di psicologia, lavorava al Dipartimento di Psichiatria presso la University of California. Dal 1960 al 2004 ha lavorato presso il Langley Porter Psychiatric Institute.

Lavoro

Il lavoro di Ekman sulle espressioni del viso ha avuto uno spunto di partenza dal lavoro dello psicologo Silvan Tomkins. Ekman ha dimostrato che, contrariamente alla convinzione di alcuni antropologi tra cui Margaret Mead, le espressioni facciali e le emozioni non sono determinate dalla cultura di un posto o dalle tradizioni ma sono universali ed uguali per tutto il mondo, ciò indica che quindi sono di origine biologica. Le espressioni "base" che trovò ad essere universali nel 1972 seguendo una Tribù della Papua Nuova Guinea isolata dal resto del mondo sono:

- Rabbia
- Disgusto
- Tristezza

- Gioia
- Paura
- Sorpresa

Ekman ampliò la sua lista di emozioni base nel 1992 aggiungendo:

- Divertimento
- Disprezzo
- Contentezza
- Imbarazzo
- Eccitazione
- Colpa
- Orgoglio dei suoi successi
- Sollievo
- Soddisfazione
- Piacere sensoriale
- Vergogna

In un progetto di ricerca insieme al Dr.Maureen O'Sullivan, denominato Progetto Wizards (precedentemente denominato "Diogenes"), Ekman scoprì le microespressioni facciali, le quali possono dare un contributo a rivelare se una persona mente o meno. Dopo aver testato un totale di 20.000 persone provenienti da tutti i ceti sociali, ha trovato solo 50 persone che avevano la capacità di individuare l'inganno, senza alcun addestramento formale. Questi talenti naturali sono noti anche come "Truth Wizards", o maghi di rilevazione inganno dal contegno. Ha sviluppato il Facial Action Coding System (FACS) per classificare ogni espressione del viso umano. Ekman ha condotto e pubblicato ricerche su una vasta gamma di argomenti nell'ambito generale del comportamento non verbale. Il suo lavoro sulla menzogna, per esempio, non era limitato al viso, ma anche per l'osservazione del resto del corpo. Nella sua professione, utilizza anche la semiotica, la prossemica e la cinesica. Attualmente è nel Consiglio Editoriale della rivista Greater Good, pubblicato dalla Greater Good Science centro della University of California, Berkeley. I suoi contributi comprendono l'interpretazione della ricerca scientifica nelle radici della compassione, altruismo, serenità e spirito di collaborazione. Ekman ha lavorato anche a un software di rilevamento emozionale chiamato Face Reader. Lo stesso Ekman afferma però che nessuna macchina può sostituire l'uomo per rilevare le menzogne.

Innovazioni educative

Ekman ha scritto un articolo in un numero della Greater Good Magazine dedicato alla fiducia. In questo numero, Ekman e la figlia Eva vengono intervistati sulla fiducia genitore-figlio. Il tema principale del colloquio si concentra sui vantaggi del fidarsi del proprio figlio, quanto per incoraggiare un comportamento degno di fiducia, e quello che serve per costruire la fiducia tra genitori e figli. Ekman è un collaboratore di Greater Good Magazine, Greater Good Science Center, University of California, Berkeley.

Critiche

Il lavoro di Ekman, in particolare le sue applicazioni per la sicurezza aeroportuale attraverso la Transportation Security Administration 's "Screening di passeggeri Observation Techniques", è stato criticato per non essere stato sottoposto al controllo di test scientifici.

Curiosità

La vita del Dr. Paul Ekman è rappresentata anche in una serie televisiva, Lie To Me trasmessa su sky, nel canale fox. Cal Lightman è il protagonista della serie ed il fondatore del Lightmangroup, la serie è svolta sotto la consulenza dello stesso Ekman il quale afferma che nella serie le bugie si scoprono molto più velocemente e con molta più certezza rispetto alla realtà.

Opere

- *Giù la maschera. Come riconoscere le emozioni dall'espressione del viso (2007)*
- *Te lo leggo in faccia. Riconoscere le emozioni anche quando sono nascoste. (2008)*
- *Le bugie dei ragazzi. Frottole, imbrogli, spacconate: perché i nostri figli ricorrono alla menzogna? (2009)*
- *Felicità emotiva. (2010)*
- *I volti della menzogna. Gli indizi dell'inganno nei rapporti interpersonali. (2011)*
- *La seduzione delle bugie. (2011)*

Voci correlate

- Linguaggio del corpo
- Comunicazione non verbale
- Lie To Me
- Face Reader

Wilhelm Reich

Wilhelm Reich (Dobrzcynica, 24 marzo 1897 – Lewisburg, 3 novembre 1957) è stato un medico e psichiatra austriaco, allievo di Sigmund Freud e noto per la sua controversa teoria sulla cosiddetta "energia orgonica".

L 'importanza dell'opera di Whilelm Reich per la storia della civiltà umana è di assoluto valore e non può essere in alcun modo svilita dalle sfortunate e dolorose vicende che lo condusserro alla fine della sua vita.

Tali contributi sono:

1 Ricerche specifiche e documentate sulla repressione sociale della sessualità e sulla funzione repressiva della sessualità cui assolve la famiglia.

2 Sviluppo di istanze e politiche specifiche per la liberazione sessuale, in particolare dei giovani.

3 Studio della struttura caratteriale nevrotica e della sua funzione nell'edificazione del fenomeno di massa del Nazi-Fascismo

4 Precursore, teorico e iniziatore della medicina psicosomatica

All'accurata diagnosi delle disfunzioni sessuali individuali e sociali pervenne fino dai nuovi studi sul carattere nevrotico del 1924 (Der Triebhafte Chrarakter) essendo stato allievo prediletto di Sigmud Freud ed esperto psicoanalista, direttore dei seminari agli psicoanalisti in formazione, scopritore delle difese caratteriali e autore del classico della letteratura psicoanalitica "Analisi del Carattere" (prima edizione Berlino 1933) , tuttora parte integrante della formazione dello psicoanalista. Creò tra il 1925 e 1930 i primi consultori per adolescenti e giovani, di cui una pallida discendenza è tutt'oggi in Italia l'Aied, fondato all'origine in Italia dal Prof. Luigi de Marchi, convinto reichiano. Reich fu autore della sintesi tra psicoanalisi e marxismo, ripresa successuvamente dal filosofo Herbert Marcuse nel suo libro Eros e Civiltà (non risultano opere successive di filosofi che abbiano avanzato le tesi ivi elaborate) e autore di ricerche specifiche sull'autoritarismo della famiglia ai tempi della scuola di Fracoforte. La famiglia era identificata anche da Reich come cellula privilegiata per la repressione sessuale e la diffusione della "peste emozionale".

L'influenza sociale di Reich fu notevole e ripresa in Inghilterra da Alexander Neill che su principi reichiani fondò la scuola di Summerhill. Ulteriori informazioni specifiche al link: http://www.filosofico.net/wilhelmreich.htm.

Le sue ricerche spaziarono in molti ambiti, senza limitarsi al suo campo specifico di studi, quello della psichiatria.

Nell'ultima parte della sua vita alcune ricerche da lui compiute lo portarono ad affermare di avere scoperto una presunta nuova forma di energia, il cosiddetto "orgone". Queste teorie furono fortemente osteggiate dalla comunità scientifica, in quanto mancanti di prove sperimentali e di un apparato teorico a sostegno.

Subì una condanna a due anni di reclusione; durante il processo a suo carico, avviato a seguito delle indagini della FDA statunitense sulla validità della sua presunta "terapia orgonica", Reich sostenne che la Corte americana non era qualificata per giudicare le sue teorie e morì in carcere nel 1957 per un infarto.

Biografia

La sua città natale si trova nella parte della Galizia polacca attualmente in Ucraina, che all'epoca era ai limiti orientali dell'Impero austro-ungarico.

La famiglia di Reich era benestante, pertanto il padre poteva permettersi di non far frequentare le scuole pubbliche ai propri figli, preferendo fossero seguiti da un tutore privato; all'epoca questa scelta non era vietata dalle leggi di Stato. I Reich erano di origine ebrea, ma non diedero una educazione religiosa ebraica, né appartennero mai ad alcun movimento religioso, educando i figli alla libertà di pensiero.

Nel 1910, quando Wilhelm aveva solo tredici anni, raccontò al padre della relazione tra il proprio tutore e la madre, che forse per questo si suicidò. Quattro anni dopo morì anche il padre e Wilhelm si fece carico, diciassettenne, di gestire l'impresa familiare ed i possedimenti agricoli. La guerra gli porterà via tutto.

Dopo la guerra si iscrisse a giurisprudenza, ma poco dopo cambiò facoltà e passò a Medicina (sempre presso l'Università di Vienna) ove si laureò nel 1922 dopo quattro anni di corso anziché sei, come era consentito ai reduci di guerra. In questo periodo mantenne il fratello minore (che morirà ventiseienne) dando ripetizioni universitarie.

Al secondo anno di questo *cursus studiorum*, nel 1919, ebbe l'idea di organizzare un seminario di sessuologia, ritenendo che la materia fosse il punto debole della facoltà ed invitò, tra gli altri, alcuni psicoanalisti. Nello stesso anno, grazie alla stima che dimostrò per lui Paul Federn, divenne membro della Società Psicoanalitica di Vienna (fondata da Freud, Adler, Kahane, Reitler e Stekel) e già dal 1919 iniziò a trattare pazienti.

Nel 1922, anno della laurea, sposò Annie Pink, un'altra famosa psichiatra, inizialmente sua paziente come il discepolo Alexander Lowen; iniziò a lavorare nella Clinica Psicoanalitica fondata da Freud nel medesimo anno. Tra il 1924 e il 1930, ormai professore, insegnò all'Istituto di Formazione Psicoanalitica di Vienna.

Nel 1925 pubblicò un libro, *Il carattere pulsionale*, sulla psicopatologia dell'Io in cui confrontava un panel di nevrotici con inibizioni pulsionali con uno composto da soggetti pulsionalmente disinibiti (affetti cioè da disturbi borderline). Fu qui che per la prima volta si accorse che alcuni problemi potevano avere una relazione con la condizione sociale dei pazienti (Cfr. Erich Fromm).

La stima di Freud per Reich aumentò incondizionatamente fino al 1927, anno della sua iscrizione al Partito Comunista e della pubblicazione del libro "La funzione dell'orgasmo" che poneva Reich in contrapposizione con i colleghi, poiché Reich, rifugiandosi nell'esaltazione della genitalità e sulla pretesa funzione liberatoria dell'orgasmo (teorizzando la piena capacità orgastica) confinò la sessualità pregenitale e le sue manifestazioni invariabilemnte nelle perversioni, secondo la concezione borghese ancora vigente. Si allontanava in questo modo dalle fondamentali scoperte compiute da Freud circa la plasticità della libido e i Tre Saggi sulla sessualità che definiscono lo sviluppo sessuale umano dalla nascita alla maturazione adulta. Di conseguenza in questo periodo maturò in Reich la convinzione che vi sia un nesso tra repressione sociale e repressione della sessualità (Cfr. Eros e Civiltà di Marcuse), differenziandosi in questo da Freud, che da sempre interessato all'aspetto sociale delle nevrosi a partire dalla scoperta del complesso di Edipo, nel processo di sviluppo della psicoanalisi dalla contrapposizione tra istinto di conservazione e istinto sessuale era pervenuto infine al dualismo di amore e odio. Il dualismo tra Eros e Thanatos, cui Freud poteva finalmente ricondurre i fenomeni del sadismno e del masochismo, fu respinto da Reich con vigore, affermando egli una naturale predisposizione della libido a disporsi univocamente con bontà e amore, quando potesse svilupparsi senza incorrere in repressioni. Reich affermava: "fondamentalmente la vita è semplice, la complica solo la struttura umana quando è caratterizzata dalla paura di vivere", invertendo così i termini freudiani che afferivano piuttosto alla paura della morte. Nel 1921, con la pubblicazione di " Massenpsycologie und Ich Analyse" Freud procedeva nell'analisi dei meccanismi sociali già iniziata con Totem e Tabù circa 10 anni prima. Nel 1930–1933, Reich, partendo dalle scoperte rivoluzionarie di Freud scriveva *Massenpsychologie des Faschismus* (*Psicologia di massa del fascismo*) nel tentativo di fondere le acquisizioni psiconalitiche e del carattere con gli studi e le osservazioni sociali condotte, arrivando a definire la struttura psicologica degli individui e delle masse che soggiacciono al potere dispostico del nazi-fascismo e dei dittatori in genere. Contestava i termini "borghese" e "proletario" sostituendoli con "reazionario" e "libertario", ammettendo che tali qualifiche sono trasversali alle classi sociali, con una più marcata accentuazione repressiva nelle classi meno abbienti. A metà degli anni trenta Reich finì per sostenere di aver scoperto un'energia cosmica durante i suoi studi sull'orgasmo nell'ambito della psicologia, e la chiamò per questo orgonica, supponendo che fosse contenuta nell'atmosfera e nella materia vivente. In mancanza di prove sperimentali, questa sua opinione non fu mai accettata dal mondo scientifico.

Le opere di Reich furono messe al bando dai nazisti e infine Reich, che pure era di origine ebrea, decise di fuggire dall'Austria e si trasferì nel 1939 negli Stati Uniti d'America, dove continuò le sue ricerche sperando di trovare una cura per malattie incurabili come il cancro. Nel 1947, a seguito di una serie di articoli sull'energia orgonica pubblicati su *The New Republic* e *Harper's*, la Food and Drug Administration (FDA), iniziò a investigare sulle affermazioni di Reich in merito alla "terapia orgonica", di cui impedì la promozione come trattamento medico. Tra il 1947 e il 1951 condusse il progetto ORANUR.

Processato per aver violato il divieto della FDA, Reich si difese da solo, inviando al giudice tutte le proprie pubblicazioni; alla fine fu condannato a due anni di reclusione per oltraggio alla corte. Nell'agosto del 1956 a New York sotto la supervisione della FDA furono bruciate tonnellate di copie dei suoi scritti.[1]

Reich morì in prigione per un attacco cardiaco un anno dopo nel 1957, pochi giorni prima del suo rilascio sulla parola.

Rapporti con le teorie freudiane

Reich, come Freud, era un convinto assertore della sessualità come elemento centrale della psicanalisi; alla base di tutta la teorizzazione reichiana vi sono i postulati appartenenti al primo periodo di ricerca di Freud, il quale scoprì la libido pulsione "energia vitale", ovvero "forza motrice somatopsichica".

L'interpretazione dominante di energia orgastica: questa non si libererebbe attraverso il mero atto sessuale, privo cioè di amore (profonda compartecipazione psichica durante l'atto fisico). La maggiore energia si libera invece nei soggetti che riescono a "liberarsi" e ad "abbandonarsi", riuscendo ad integrare il corpo e la mente e favorendo conseguentemente lo scioglimento dei blocchi psichici fonte delle nevrosi quotidiane.

Allontanamento da Freud

Vi sono diversi aspetti che hanno allontanato Reich dal suo maestro.

Innanzitutto Reich rifiuta la teoria della pulsione di morte: mentre Freud, nell'evoluzione della concezione dualistica degli istinti (prima contrapposta tra istinto di conservazione e istinto sessuale), ritiene che questa pulsione (che tende a riportare nello stato di quiete la materia vivente) sia radicata nell'essenza vitale di tutti gli esseri animati, compresi gli insetti di cui cita la mantide religiosa e altri per cui l'atto di fecondazione causa direttamente la morte. Per Reich si tratta di una pulsione secondaria rispetto all'unico istinto primario che per lui è e rimane quello "vitale", deducendo in tal modo che sadismo e masochismo fino all'autodistruzione derivano dalla nevrosi, dalla *distorsione e corruzione delle "funzioni naturali"* connaturate all'individuo.

Anche la lontananza fisica e il contatto con altre culture hanno allontanato i due scienziati: durante il periodo che trascorse a Oslo Reich condusse diversi esperimenti per sbloccare le tensioni muscolari psicosomatiche, ritenendo che una terapia della mente non potesse prescindere da una cura del corpo: questa teoria sarà successivamente sviluppata e portata alla maturità dal suo discepolo Alexander Lowen, i cui metodi hanno incontrato un successo ben maggiore di quelli del suo «geniale maestro», come ebbe a dire lo stesso Lowen.

Freud andava sperimentando che una psicoterapia efficiente, salvo casi di nevrosi particolarmente difficili quali le sindromi maniaco-depressive e forme di schizofrenia e paranoia grave, era possibile ottenerla utilizzando gli strumenti messi a punto progressivamente dalla psicoanalisi. Abbandonata l'ipnosi che aveva appreso da Charcot a Parigi, era passato alle associazioni libere, all'analisi dei sogni e degli atti mancati, all'analisi della nevrosi di transfert - il rapporto che si sviluppa attraverso fasi positive e negative nella relazione tra paziente e analista - tutto ciò condicendo all'abreazione solutiva dei traumi instauratisi nella mente del paziente, intesi come veri e propri blocchi dell'energia psichica che "gira a vuoto" producendo sofferenze. Nella pratica , come affermava Freud, si trattava di rendere coscienti processi inconsci deleteri, conducendo ad un allargamento della coscienza stessa, laddove prima era inconscio rimosso. Secondo Reich la scoperta (e rimozione) dei "blocchi psichici" poteva essere facilitata dall'eliminazione dei "blocchi fisici" poiché alla corazza caratteriale corrisponde un corrazza somatica. Con tali studi Reich è di fatto l'importante precursore della successiva medicina psicosomatica.

La sessualità e il concetto di *corazza*

La funzione dell'orgasmo

Sulla base delle osservazioni da lui fatte durante la psicoanalisi dei suoi numerosi pazienti, Reich avvertì la necessità di dare una spiegazione alle esigenze sessuali degli individui e la trovò nella riproposizione della dualità corpo/energia e ritenne di aver evidenziato un principio funzionale di base, secondo il quale la naturale carica energetica a cui ogni organismo vivente sarebbe sottoposto, presto o tardi deve essere scaricata. Secondo Reich la funzione erettile sarebbe la controparte meccanica dell'accumulo di energia, da cui la distinzione tra "orgasmo genitale" (l'eiaculazione) e orgasmo sessuale (la scarica di energia in eccesso): la pratica dell'amplesso porterebbe l'organismo alla massima carica possibile fino al raggiungimento dell'acme sessuale, infine con l'orgasmo avverrebbe la scarica, seguita dalla distensione. Tuttavia le descrizioni di Reich circa la sesualità feminile sono curiosamente del tutto assenti.

La funzione basilare di ogni essere vivente fu ritenuta essere quella orgastica. Reich contestava la funzione riproduttiva generalmente attribuita all'orgasmo dalla biologia, sostituendola con una valenza energetica che si tradurrebbe nei dualismi tensione/erezione e scarica/eiaculazione. Reich ritenne che la scarica di energia sessuale fosse una necessità improcrastinabile al fine di preservare intatte le funzioni biologiche dell'organismo. Reich attribuiva le nevrosi e tutte le conseguenze fisiche ed energetiche delle stesse all'insoddisfazione orgastica dovuta al fatto che l'energia in eccesso non fosse scaricata completamente. I traumi psicologici affliggerebbero sia il corpo fisico, sia le funzioni orgastiche e Reich, a differenza delle teorie della psicologia a lui contemporanea su quelle che venivano definite psicopatologie, le considerava piuttosto il risultato di traumi vissuti dall'individuo in tutti quei casi in cui le imposizioni culturali ed educative fossero volte a reprimere la necessità di una scarica totale dell'energia in eccesso attraverso l'orgasmo.

Fin dalle prime ricerche Reich sostenne sempre che la maggior parte delle nevrosi mostrassero una particolare struttura stratificata e sviluppò in seguito l'idea che questi "strati" potessero avere una vera e propria connotazione fisica e ostacolassero il naturale fluire dell'energia nell'organismo, alterando così il meccanismo naturale di carica/tensione e scarica/distensione. Le stratificazioni non necessariamente ostacolerebbero le funzioni genitali, ma porterebbero progressivamente all'impotenza sessuale, con la conseguente incapacità di liberare completamente l'energia in eccesso e di raggiungere una distensione completa, pur mantenendo la capacità di ottenere l'orgasmo fisico.

La corazza emozionale e muscolare

Con il termine di "corazza", si indica l'ancoraggio bio-psicologico della repressione emozionale, o più semplicemente, come indica il termine stesso, lo scudo sia fisico che mentale dietro il quale la personalità (da "persona", maschera) si nasconde per proteggere l'individuo.

La corazza ha la tendenza a "fossilizzarsi" e a non evolversi seguendo lo sviluppo dell'individuo durante il corso della propria vita.

È in questa fase che la corazza cessa progressivamente di svolgere il suo ruolo primario di difesa e si trasforma sempre più in una mera "zavorra" che limita la capacità di libertà e di felicità dell'individuo.
L'equilibrio psichico garantito dalla corazza ha quindi un prezzo; in cambio ci protegge da quei traumi che non siamo riusciti a rimuovere (altra differenza con Freud) e riduce l'ansia e la paura apparente. In verità una corazza molto sviluppata nasconde una profonda insicurezza interiore ed una forte sfiducia nell'ambiente esterno, percepito come ostile e pericoloso.

Costruzione della corazza

Esattamente come Freud (ed in accordo con le moderne teorie sulla plasticità cerebrale) Reich ritiene che la corazza inizi a formarsi già nella prima infanzia, come risposta del bambino ai limiti che gli vengono posti. Possiamo considerarlo come un meccanismo di adattamento all'ambiente.

A differenza delle successive teorie comportamentali, per Reich questo adattamento non è superficiale ma profondo. (cfr. formazione del cosiddetto *Bambino libero* e del cosiddetto *Bambino adattato* in Analisi transazionale). Secondo Reich, essendo la corazza un'utile "barriera al dolore", il suo sviluppo è tendenzialmente legato alla quantità di sofferenza *prolungata* cui è esposto il fanciullo (flusso).

L'intensità del dolore invece può produrre più facilmente un trauma specifico ed una sua conseguente rimozione: quando questa intensità non è sufficientemente elevata, ma ha tuttavia carattere di continuità, ecco che nasce l'esigenza di proteggersi con una "struttura duratura" e non temporanea, in quanto la nostra psiche si attende che il dolore ritorni di continuo e non sia sufficiente eliminarlo "una volta soltanto".

Quando il dolore si allontana, però, resta la corazza, a perenne memoria. A livello fisico le parti (muscolatura e sistema osseo) coinvolti sono soprattutto il torace e il diaframma (sede della respirazione), il collo e le spalle, la colonna vertebrale (ed in particolare la zona anale e la pelvica).

Eliminazione della corazza

Anche se la corazza è una **struttura** psicofisica che tende a consolidarsi nel tempo, secondo molti è possibile almeno ridurre alcuni dei limiti che ci pone nella quotidianità.

Gli psicoterapeuti che si fondano sugli studi di Reich sono anche convinti assertori delle malattie psicosomatiche e ritengono che così come un dolore psichico può indebolire le difese immunitarie facendo ammalare il corpo, si possa percorrere il percorso opposto, mantenendo "sano" il corpo; in fin dei conti già gli antichi dicevano "mens sana in corpore sano". All'epoca di Reich gli effetti benefici dello sport erano poco noti e si preferiva sottoporre i pazienti in terapia a massaggi stimolanti o rilassanti a seconda del problema psicologico. Fra l'altro è da notare che alcune tecniche di rilassamento e respirazione hanno alcuni aspetti in comune (il modo in cui si giunge con l'autoipnosi, che è un vecchio "cavallo di battaglia" dei Freudiani puri.

Ad una forma di rilassamento fisico deve associarsi, secondo Reich, una forma di "liberazione mentale" mediante il rilascio a livello cerebrale di endorfine. All'epoca il sistema più noto (e semplice) per produrre le endorfine era l'orgasmo: qui si fonda, a torto o a ragione, l'importanza che Reich dava all'orgasmo e di conseguenza alla "liberazione dei costumi sessuali" al fine di rendere l'uomo più libero e consapevole della propria sessualità e dei legami tra una "sessualità repressa" e l'insorgere di patologie psicofisiche.

Reich e il movimento per la liberazione sessuale

Reich visse all'inizio del XX secolo in una Europa continentale contadina e borghese, almeno trent'anni prima del movimento del Sessantotto, quando per la prima volta nel mondo viene messa in dubbio l'etica sessuale in vigore nel mondo occidentale. Reich si affiancò al filone, ispirato anche da Freud e dalla sua teoria sui tabù, che spingeva al riconoscimento di una libertà sessuale primitiva di molti popoli "non civilizzati" in altre parti del pianeta; questa sessualità è vista come la sessualità naturale, priva di timori e falsa pudicizia. È proprio per le sue teorie sulla sessualità ed i suoi appelli pubblici per la liberazione dei costumi che Reich è passato alla storia, considerato unanimemente il "profeta" della "rivoluzione sessuale" che scosse l'Europa tra gli anni sessanta e gli anni settanta.

Reich tende a "identificare" la salute psichica con la liberazione della sessualità; passando sul piano "politico", questa teoria da psicologica diventa sociologica e condanna la società dell'epoca, vista come borghese e oscurantista. Reich riesce così a coniugare Marx e Freud, accusando la classe dominante di mantenere l'ordine sociale (e con esso la propria supremazia) reprimendo il libero manifestarsi dell'energia sessuale.

La morale sessuale dominante nella società e nella famiglia si esplica in sostanza, tramite una struttura psichica che reprime le pulsioni sessuali, generando nevrosi e infelicità.

Reich ha in questo profondamente influenzato studiosi come Fromm e Marcuse, anch'essi accusati di simpatizzare per il comunismo, sebbene nel caso di Fromm si trattasse solo di una forte critica alla società consumistica e vuota statunitense, cui corrispondeva un altrettanto forte critica dei regimi comunisti.

Reich e il comunismo

Reich si iscrive nel 1927 al Partito Comunista Austriaco. La militanza nel partito consente a Reich di scoprire quella che avrebbe definito in seguito come la "materia sessuale di massa": ad esempio l'assenza di una sessualità sana e soddisfacente conduceva alla nevrosi di origine sessuale ed alle angosce adolescenziali, frutto anche della scarsa informazione in materia. Chi pagava maggiormente per questi limiti posti dalla società attraverso i suoi tabù erano le classi meno abbienti e istruite, quelle che subivano passivamente il potere e non avevano gli strumenti per ribellarsi: il luogo di incontro tra Reich e i suoi pazienti erano i "centri popolari di igiene sessuale", da poco istituiti per consentire al proletariato di accedere a terapie psicologiche altrimenti troppo onerose.

In questo periodo da "medico del popolo" Reich trae gli elementi esperienziali per contestare teorie e pratiche terapeutiche freudiane. Su questi argomenti scrive in quegli anni diversi testi tra cui: *La funzione dell'orgasmo* (1927) e *Materialismo dialettico e psicoanalisi* (1929).

Quando nel 1930 si trasferisce a Berlino, milita attivamente nel Partito Comunista Tedesco. Pubblica le opere più importanti negli anni trenta: *L'irruzione della morale sessuale coercitiva* (1932), *La lotta sessuale dei giovani* (1932), *Analisi del carattere* (1933), *La psicologia di massa del fascismo* (1933) e, infine, *La rivoluzione sessuale* (1936).

In rotta con il partito fin dal 1932 a causa della sua propaganda tra i giovani iscritti e per le posizioni propugnate nel saggio *La psicologia di massa del fascismo* (dove individua nel fascismo "l'espressione politicamente organizzata della struttura caratteriale umana media" in quanto costituisce "l'atteggiamento fondamentale dell'uomo autoritariamente represso dalla civiltà delle macchine"), Reich è anche bandito – nel 1934 – dalla "Società psicoanalitica internazionale", mentre già si trova a vagabondare per l'Europa per sottrarsi al nazismo oramai dilagante.

Reich e l'orgone

Nel 1942[2] ipotizzò che le malattie psichiche avessero un'eziologia "energetica" e che a questa energia (l'orgone) fossero collegati la sessualità e l'orgasmo.

Reich ipotizzò inoltre che esistesse un dualismo tra materia ed energia e concepì l'orgone come un'energia basilare che avrebbe permeato l'universo: di conseguenza ritenne la sua teoria funzionalmente applicabili anche ad altri ambiti oltre che a quello psicologico, quali ad esempio la meteorologia e l'astronomia. Ritenne inoltre che le teorie da lui formulate fornissero una risposta logica a importanti quesiti, quali una definizione scientifica della vita che permettesse di distinguere nettamente tra "animato" e "inanimato".

Reich considerò[3] inoltre l'insorgere del cancro come la controparte fisica di una *biopatia* (ovvero una patologia energetica), da ricercarsi nel ristagno dell'energia orgonica in eccesso.

In base alle caratteristiche individuate per l'energia orgonica, Reich ritenne di aver individuato analogie funzionali con una serie di fenomeni naturali, quali le aurore boreali, gli uragani, il moto e la forma dei corpi celesti, e in particolare la forma delle galassie e la forza di gravità. Alcuni fenomeni naturali macroscopici sarebbero il risultato di semplici superimposizioni di flussi di orgone[4].

Reich intraprese una vasta ricerca con lo scopo di dimostrare le potenzialità della sua scoperta e cercando di produrre riscontri pratici. Vennero condotti numerosi esperimenti nei quali venivano utilizzate apparecchiature appositamente inventate sulla base dei principi che Reich riteneva di aver individuato fino a quel momento. Avrebbe realizzato

degli "accumulatori di orgone (detti "ORAC", acronimo per "*orgone accumulators*") e un altro dispositivo, che chiamò *cloud buster* (letteralmente "acchiappanuvole). Questo si sarebbe basato sul principio secondo cui piccoli potenziali di orgone verrebbero attratti verso grandi potenziali. Il dispositivo sarebbe stato “alimentato” tramite un flusso di acqua corrente quale un torrente, che possederebbe un grande potenziale di orgone: tramite esso Reich riteneva fosse possibile creare un flusso di orgone direzionato che, incrociato con quello naturale atmosferico, avrebbe potuto produrre o dissolvere le nuvole.

Tra il 1947 e il 1951 Reich condusse l'"esperimento ORANUR", che riguardava lo stato di "ipereccitazione" a cui sarebbe stata sottoposta la presunta "energia orgonica" se a contatto con materiali radioattivi (energia nucleare). L'effetto dell'esperimento fu diverso da quello che Reich si aspettava e lo portò ad ipotizzare l'esistenza dell'"orgone negativo" o "DOR" (acronimo di "*deathly orgone*", ovvero "orgone mortale"). Dopo la presunta scoperta del DOR Reich attivò diverse serie di operazioni pensando di poter debellare la siccità utilizzando i macchinari da lui inventati[5].

Nei suoi ultimi anni Reich ha narrato in diverse circostanze di quelle che riteneva le sue esperienze con gli alieni.

In particolare in uno dei suoi ultimi libri, "*Contact With Space* ", riferisce di una presunta battaglia con una astronave aliena, che sarebbe avvenuta il 14 dicembre del 1954, nei cieli sopra il deserto dell'Arizona. Egli sarebbe riuscito a sconfiggere gli alieni usando come arma i suoi "cloud buster". Reich riteneva gli alieni responsabili del processo di desertificazione della Terra ed intenzionati a conquistare il pianeta. Secondo lui, il progetto degli alieni era quello di disseminare sul nostro pianeta il terribile DOR.

Influenza culturale

I sostenitori delle teorie del Reich ritengono che un indizio del legame profondo tra orgasmo e malattia si possa riscontrare nell'azione di antidepressivi di ultima generazione di tipo SSRI (inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina) i quali hanno in alcuni casi come effetto collaterale l'anorgasmia o altre disfunzioni sessuali; questi effetti, secondo alcuni studi, si prolungano anche dopo la fine della terapia, causando la cosiddetta PSSD(disfunzione sessuale post-ssri).

Wilhelm Reich e le sue teorie sono citate e utilizzate come base della trama nel romanzo fantastico *Il mistero dell'inquisitore Eymerich* dello scrittore italiano Valerio Evangelisti (ambientato in Sardegna, dove lo scrittore immagina essere situati centri di forza orgonica), e in altri dello stesso autore che hanno come protagonista l'inquisitore Nicolas Eymerich.

Un numero della serie a fumetti The Invisibles intitolato *Karmageddon: Part 1: Tantrika* (Vol. 3 numero 8:) espone alcuni riferimenti alla teoria dell'orgone e li mette in relazione con alcuni principi del marchese De Sade inerenti alla sessualità e la psiche.

La cantante inglese Kate Bush ha scritto una canzone ispirata alla storia di Wilhelm Reich intitolata *Cloudbusting*. Il brano è pubblicato nell'album *Hounds of Love*.

L'energia orgonica e le teorie di Reich sono alla base anche del terzo volume del manga erotico-horror *Shanana della giungla* (*Makyou No Shanana*) di Hiroshi Yamamoto, edito in Italia da Ronim Manga nel 2011.

Opere

In Italiano:

- *Passioni di gioventù: un'autobiografia 1897-1922* (1919-1925) (tr. Barbara Bergonzi, SugarCo, Milano 1990)
- *Conflitti libidici e fantasie deliranti: il «Peer Gynt» di Ibsen* (1920) (tr. Ettore Zelioli, SugarCo, Milano 1975 ISBN 88-7198-299-1)
- *Il coito e i sessi* (1922) (tr. Ettore Zelioli, SugarCo, Milano 1981 ISBN 88-7198-300-9)
- *Scritti giovanili volume I* (1920-1925) (tr. Ettore Zelioli, SugarCo, Milano 1977 ISBN 88-7198-296-7)
- *Scritti giovanili volume II* (1920-1925) (tr. Ettore Zelioli, SugarCo, Milano 1977 ISBN 88-7198-297-5)
- *Il carattere pulsionale* (1925) (tr. Ettore Zelioli, SugarCo, Milano 1982 ISBN 88-7198-302-5)
- *Il tic come equivalente della masturbazione* (1925) (tr. SugarCo, Milano 1981 ISBN 88-7198-301-7)
- *Genitalità (o scritti giovanili vol. n. III)* (tr. Giovanna Agabio, SugarCo, Milano 1980 ISBN 88-7198-167-7)
- *Analisi del carattere* (1933) (tr. Furio Belfiore e Anneliese Wolf, SugarCo, Milano 1973 ISBN 88-7198-209-6)
- *Psicologia di massa del fascismo* (1933) (tr. Furio Belfiore e Anneliese Wolf, SugarCo, Milano 1971; Mondadori, Milano 1974 ISBN 88-06-16376-0 ISBN 88-7198-148-0); Einaudi, settembre 2002 (ultima ristampa settembre 2009);
- *La rivoluzione sessuale* (1930-1934), tr. Vittorio Di Giuro, Feltrinelli, Milano 1963 ISBN 88-07-80440-9 (trad. Enrica Albites-Coen e Roberto Massari, Emme emme, Roma, 1992 ISBN 88-85378-35-8)
- *L'irruzione della morale sessuale coercitiva* (1934-1935) (tr. Maria Luraschi, SugarCo, Milano 1972 ISBN 88-7198-228-2)
- *Sessualità e angoscia: un'indagine bioelettrica* (1935-1936) (tr. SugarCo, Milano 1983 ISBN 88-7198-213-4)
- *Esperimenti bionici sull'origine della vita* (1936) (tr. Giovanna Agabio, SugarCo, Milano 1981 ISBN 88-7198-176-6)
- *La scoperta dell'orgone, volume n. I - La funzione dell'orgasmo* (1942) (tr. Furio Belfiore, SugarCo, Milano 1975 ISBN 88-515-2222-7)
- *La scoperta dell'orgone, volume n. II - La biopatia del cancro* (1948) (tr. Adriano Caiani, SugarCo, Milano 1976 ISBN 88-7198-317-3)
- *Ascolta, piccolo uomo* (1948) (tr. Maria Luraschi, SugarCo, Milano 1973 ISBN 88-7198-298-3)
- *Etere, Dio e diavolo* (1949) (tr. Maria Luraschi e Maria Agrati, SugarCo, Milano 1974 ISBN 88-7198-287-8)
- *Bambini del futuro: sulla prevenzione delle patologie sessuali* (1950) (tr. Annelise Wolf e Sibilla Belfiore, SugarCo, Milano 1987 ISBN 88-7198-286-X)
- *L'assassinio di Cristo: la peste emozionale dell'umanità* (1951) (tr. Marco Amante, SugarCo, Milano 1972 ISBN 88-7198-107-3)
- *Superimposizione cosmica* (1951) (tr. Maria Gallone e Maria Luraschi, SugarCo, Milano 1975 ISBN 88-7198-219-3)
- *Reich parla di Freud* (1952) (a cura di Mary Higgins e Chester M. Raphael, tr. Furio Belfiore e Anneliese Wolf, SugarCo, Milano 1970 ISBN 88-7198-194-4)
- *Individuo e Stato* (1953) (tr. Alberto Tessore e Silvana Ziviani, SugarCo, Milano 1978 ISBN 88-7198-232-0)
- *La teoria dell'orgasmo e altri scritti* (tr. Luigi De Marchi e Mary Boyd Higgins, Lerici, Milano 1961; tr. Furio Belfiore, SugarCo, Milano 1969)
- *La lotta sessuale dei giovani* (tr. Nicola Paoli, Samonà e Savelli, Roma 1972)

In tedesco:

- *Der triebhafte Charakter : eine psychoanalytische Studie zur Pathologie des Ich*, 1925
- *Die Funktion des Orgasmus : zur Psychopathologie und zur Soziologie des Geschlechtslebens*, 1927
- *Ueber den Oedipuskomplex : drei psychoanalytische Studien* with Felix Boehm and Otto Fenichel, 1931
- *Character analysis* or in the original: *Charakteranalyse : Technik und Grundlagen für studierende und praktizierende Analytiker*, 1933

- *Massenpsychologie des Faschismus*, 1933, original German edition, banned by the Nazis and the Communists.
- *The Mass Psychology of Fascism*, 1946 revised and enlarged U.S. edition
- *Die Sexualitaet im Kulturkampf*, 1936 U.S. edition 1945 *The Sexual Revolution*
- *Dialektischer Materialismus und Psychoanalyse*, 1929
- *Der Einbruch der Sexualmoral*, 1932
- *Die Sexualitaet im Kulturkampf*, 1936
- *Die Bione*, 1938

In inglese

- *American Odyssey: Letters and Journals 1940-1947*
- *Beyond Psychology: Letters and Journals 1934-1939*
- *The Bioelectrical Investigation of Sexuality and Anxiety*
- *The Bion Experiments: On the Origins of Life*
- *Function of the Orgasm (Discovery of the Orgone, Vol.1)*
- *The Cancer Biopathy (Discovery of the Orgone, Vol.2)*
- *Character Analysis* - Analisi del carattere (1933)
- *Children of the Future: On the Prevention of Sexual Pathology*
- *The Oranur Experiment, First Report (1947-1951)*
- *Contact With Space: Oranur Second Report, 1951-56, Core Pilot Press, 1957*
- *Cosmic Superimposition: Man's Orgonotic Roots in Nature*
- *Early Writings*
- *Ether, God and Devil* (1951)
- *Genitality in the Theory and Therapy of Neuroses*
- *The Invasion of Compulsory Sex-Morality* - 'L'irruzione della morale sessuale coercitiva *(1932)*
- *Listen, Little Man!* - La lotta sessuale dei giovani (1932)
- *Mass Psychology of Fascism* - La psicologia di massa del fascismo (1933)
- *The Murder of Christ (Emotional Plague of Mankind, Vol.2)*
- *The Oranur Experiment*
- *The Orgone Energy Accumulator, Its Scientific and Medical Use*
- *Passion of Youth: An Autobiography, 1897-1922*
- *People in Trouble: Emotional Plague of Mankind, Vol.1)*
- *Record of a Friendship: The Correspondence of Wilhelm Reich and A.S. Neill (1936-1957)*
- *Reich Speaks of Freud*
- *Selected Writings: An Introduction to Orgonomy*
- *The Sexual Revolution* - La rivoluzione sessuale (1936)

Note

[1] Wilhelm Reich Museum Biography (http://www.wilhelmreichmuseum.org/biography.html)
[2] Wilhelm Reich, *La scoperta dell'orgone, volume n. I - La funzione dell'orgasmo*, 1942 (ISBN 88-515-2222-7)
[3] Wilhelm Reich, *La scoperta dell'orgone, volume n. II - La biopatia del cancro*, 1948 (ISBN 88-7198-317-3)
[4] Wilhelm Reich, *Superimposizione cosmica*, 1951 (ISBN 88-7198-219-3)
[5] Wilhelm Reich, *L'assassinio di Cristo*, 1951 (ISBN 88-7198-107-3); Idem, *Individuo e stato*, 1953 (ISBN 88-7198-232-0).

Bibliografia

- Albini, C. (1997) *Creazione e castigo. La grande congiura contro W. Reich*, Tre Editori, ISBN 978-88-86755-09-2
- Dadoun, R. (2007) *Cento fiori per Wilhelm Reich*, Spirali, ISBN 978-88-7770-771-0

- De Marchi, L.; Valenzi, V. (2007) *Wilhelm Reich. Una fornidabile avventura scientifica ed umana*, Macro Edizioni, ISBN 978-88-7507-859-1
- Maglione, R. *Wilhelm Reich e la Modificazione del Clima*, (Torino, 2004)
- Sharaf, Myron: Fury on Earth. Biography of Wilhelm Reich (http://lesatomesdelame.narod.ru/MyronSharaf_FuryOnEarth.pdf). — N.Y., 1983.
- Totton, N.; Edmondson, E. (2007) *Nuovi sviluppi della terapia di Wilhelm Reich*, Red, ISBN 978-88-7447-534-6
- Zabini, A. (1996) *W. Reich e il segreto dei dischi volanti*, Tre Editori, ISBN 978-88-86755-02-3
- "Wilhelm Reich vita ed opere" Nicola Glielmi, Roberto maglione, Messina 2005

Voci correlate

- Bioenergetica
- Orgone
- Sessualità
- Vegetoterapia carattero-analitica

Altri progetti

- **Wikimedia Commons** contiene file multimediali: http://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Wilhelm Reich
- **Wikiquote** contiene citazioni: http://it.wikiquote.org/wiki/Wilhelm Reich

Collegamenti esterni

- (EN) *A Skeptical Scrutiny* (http://home.netcom.com/~rogermw/Reich/). URL consultato in data 17-12-2007.
- (FR) *Wilhelm Reich sans Freud, Marx, Orgone* (http://www.lsr-projekt.de/poly/frwrlex.html/). URL consultato in data 17-12-2007.
- (EN) *The Wilhelm Reich Museum* (http://www.wilhelmreichmuseum.org/). URL consultato in data 17-12-2007.
- Video documento su alcuni esperimenti di Reich (orgone) e testimonianze biografiche (http://www.olistica.tv/Default.aspx?tabid=36&EntryID=807)
- Aneddoti, studi e ipotesi sulla "Congiura dei Piccoli uomini" (http://www.olistica.tv/Default.aspx?tabid=101)
- Morte di Wilhelm Reich (certificato FBI) (http://www.fortunadrago.xoom.it/main/?page_id=481)

Albert Bandura

Albert Bandura (Mundare Alberta, 4 dicembre 1925) è uno psicologo canadese, noto per il suo lavoro sulla teoria dell'apprendimento sociale (e, nei suoi esiti più recenti sulla teoria sociale cognitiva).

Ha ottenuto notorietà per l'*esperimento della bambola Bobo* sull'aggressività infantile per imitazione, dove un gruppo di bambini prendeva come esempio, per capacità visiva, degli adulti che in una stanza, senza che il loro comportamento venisse commentato, picchiavano il pupazzo Bobo. Altri coetanei invece, vedevano degli adulti sedersi, sempre in assoluto silenzio, accanto a Bobo. Infine tutti questi bambini venivano condotti in una stanza piena di giocattoli tra cui c'era anche un pupazzo uguale a Bobo. Su 10 bambini che picchiavano il pupazzo 8 erano quelli che lo avevano visto fare in precedenza da un adulto. Questo mostra come se un modello che noi seguiamo compie una determinata azione, noi siamo tentati di imitarlo e questo accade soprattutto nei bambini, che non hanno ancora l'esperienza per capire da soli se quel comportamento è corretto o no. Nel campo delle motivazioni risulta prezioso il suo apporto espresso tramite il concetto di Self Efficacy. Quest'ultimo lega il comportamento umano all'autopercezione del proprio funzionamento interiore e alla relativa capacità di sfruttare i dati ottenuti per il raggiungimento dei cosiddetti "Oggetti Meta", che corrispondono alla fonte di soddisfacimento di ciascun bisogno psicologico.

Ha trascorso la maggior parte della sua carriera alla Stanford University ed è stato eletto presidente della American Psychological Association. Ha ricevuto numerosi riconoscimenti e premi durante la sua carriera, incluso il William James Award dall'Association for Psychological Science e il Distinguished Scientific Contributions Award dall'American Psychological Association.

L'apprendimento sociale di Albert Bandura

Un primo pilastro fondante il cognitivismo sociale è stato identificato nelle ricerche di Albert Bandura e colleghi sull'apprendimento per osservazione. Esse hanno infatti ampliato le conoscenze sui processi di apprendimento, richiamando l'attenzione sui diversi modi in cui le esperienze sociali contribuiscono alla personalità e alla regolazione della condotta. Bandura, distanziandosi significativamente dall'allora declinante comportamentismo, sottolineava come l'apprendimento non avvenga solo per contatto diretto con gli elementi che influenzano la condotta, ma come esso possa essere mediato attraverso l'osservazione di altre persone attraverso un processo di modellamento. Entro questa prospettiva, l'accento inizia ad essere posto sulle strutture cognitive alla base dei comportamenti, in termini di aspettative, attribuzioni causali, valutazioni sulle capacità proprie ed altrui. La riflessione di Bandura sul costrutto indicato con il nome di “autoefficacia percepita” (*perceived self efficacy*), segna il punto di approdo degli sviluppi della teoria dell'apprendimento sociale e la nascita della teoria sociale cognitiva (Bandura, 1997).

Nella teoria sociocognitiva l’agentività umana opera all’interno di una struttura causale interdipendente che coinvolge una causazione reciproca triadica. L’agentività (agency) è la facoltà di far accadere le cose, di intervenire sulla realtà, di esercitare un potere causale. L’agente (agent) è qualcosa o qualcuno che produce o è capace di produrre un effetto: una causa attiva o efficiente. Caratteristica essenziale dell'agentività personale è la facoltà di generare azioni mirate a determinati scopi. I fattori personali interni (eventi cognitivi, affettivi e biologici) il comportamento e gli eventi ambientali operano come fattori causali interagenti che si influenzano reciprocamente in modo bidirezionale. Il fatto che le tre classi di fattori causali si influenzino reciprocamente non significa che esse abbiano lo stesso peso. La loro influenza relativa varierà a seconda delle attività e delle circostanze. Le mutue influenze e i loro effetti reciproci non compaiono simultaneamente come un’entità olistica. Ci vuole tempo perché un fattore causale eserciti una sua influenza. Non esiste una distinzione dicotomica fra una struttura sociale non rappresentata da persone e un’agentività personale decontestualizzata. Troviamo sempre un’interazione dinamica fra gli individui e coloro che presiedono alle operazioni istituzionalizzate dei sistemi sociali. Tale interazione implica transazioni in cui si producono effetti fra i funzionari istituzionali e coloro che cercano di adattarsi alle loro pratiche o di modificarle.

Teoria dell'apprendimento sociale

Bandura è stato un autore fondamentale nel passaggio dall'approccio comportamentista verso la definizione del cognitivismo.
La sua teoria risulta una delle più rilevanti per la sua estesa analisi dei fattori individuali e contestuali che determinano il funzionamento della personalità. Tale teoria si costruisce intorno a due principi chiave: il primo riguarda le linee concettuali e gli assunti alla base della condotta individuale, il secondo riguarda la tipologia di variabili finalizzate alla costruzione di un modello teorico sui processi sottostanti alla condotta.

Il punto di partenza della teoria dell'apprendimento sociale

La teoria dell'apprendimento sociale rappresenta una delle prime teorie di Albert Bandura. L'autore evidenziò come l'apprendimento non implicasse esclusivamente il contatto diretto con gli oggetti, ma che avvenisse anche attraverso esperienze indirette, sviluppate attraverso l'osservazione di altre persone. Bandura ha adoperato il termine modellamento (modeling) per identificare un processo di apprendimento che si attiva quando il comportamento di un individuo che osserva si modifica in funzione del comportamento di un altro individuo che ha la funzione di modello.

Esemplificativi risultano in questo senso gli studi condotti sull'imitazione di condotte aggressive da parte di bambini che osservavano un modello (vedi Esperimento della bambola Bobo). Bandura sintetizza una serie di proprietà agenti in una situazione di modellamento, che influiscono nell'impatto delle informazioni apprese sulla prestazione: la somiglianza delle prestazioni, la somiglianza delle caratteristiche personali tra osservatore e modello, la molteplicità e varietà dei modelli, ed infine la competenza del modello. Viene identificata come caratteristica fondamentale dell'apprendimento osservativo (o apprendimento vicario) l'identificazione che si instaura tra modello e modellato. Più essa sarà elevata, più l'apprendimento avrà effetto sulla condotta del modellato.

Lo sviluppo della teoria sociale cognitiva

Il passaggio dalla teoria dell'apprendimento sociale alla teoria sociale cognitiva avviene attraverso lo sviluppo di un nuovo costrutto di analisi della condotta: l'autoefficacia percepita. Bandura si distacca da approcci comportamentisti che ha adottato all'inizio della sua teoria, per poi definire e costruire un approccio orientato ai processi cognitivi allo studio dell'adattamento dell'individuo nell'ambiente. Bandura sintetizza la capacità umana di operare attivamente in un contesto nel costrutto dell'agenticità umana.

L'agenticità umana

Il concetto di agenticità umana (human agency), punto cardine dell'intera teoria social-cognitiva, può essere definito come la capacità di agire attivamente e trasformativamente nel contesto in cui si è inseriti. Tale funzione umana, che riguarda sia i singoli individui che i gruppi, si traduce operativamente nella facoltà di generare azioni mirate a determinati scopi. Nella valutazione del ruolo dell'intenzionalità, Bandura distingue la condotta mirata al raggiungimento di un risultato, dagli effetti che l'esecuzione di tale corso d'azione produce. L'agenticità è intesa come una funzione riguardante gli atti compiuti intenzionalmente, indipendentemente dal loro esito. Punto di partenza nello studio di questa facoltà è la convinzione di poter esercitare attivamente una influenza sugli eventi. Questo orientamento proattivo è inserito da Bandura in un approccio multi-dominio relativo alle determinanti della condotta. Tale approccio riconosce che la maggior parte del comportamento umano sia determinato da molti fattori interagenti tra loro.
Bandura identifica tre classi di cause che influenzano la condotta:

1. i fattori personali interni, costituiti da elementi cognitivi, affettivi e biologici;
2. il comportamento messo in atto in un dato contesto;
3. gli eventi ambientali che circoscrivono l'individuo e la condotta.

L'agenticità umana opera all'interno di una struttura causale interdipendente che coinvolge questi tre nuclei d'influenza in una relazione reciproca e triadica. Il peso dell'influenza dei fattori presi in considerazione varia a seconda delle attività, delle circostanze, e del tempo necessario ad un elemento per sviluppare i suoi effetti.
Un valore centrale nel determinare i cambiamenti e gli sviluppi delle condotte delle persone è attribuito da Bandura ai sistemi sociali. L'autore riconosce che l'agenticità opera entro una rete di influenze sociali e strutturali. Nelle transazioni tra questi domini le persone risultano sia produttori che prodotti dei sistemi sociali che regolano la loro condotta. Le strutture sociali, il cui scopo è organizzare e regolare l'attività degli individui e dei gruppi, sono esse stesse una creazione delle persone che le costituiscono. Tali luoghi, a loro volta, impongono vincoli e forniscono risorse per lo sviluppo delle persone e dei gruppi che ne fanno parte. Le strutture sociali e organizzative forniscono una serie di pratiche sociali condivise, mentre all'interno di tali regole rimane molta variabilità personale per quanto riguarda la loro applicazione. Bandura evidenzia come le persone con un elevato grado di agenticità sappiano trarre vantaggio dalle opportunità offerte dalle strutture sociali, e costruire modi per aggirare i vincoli istituzionali della stessa struttura. Al contrario le persone inefficaci sono meno capaci di sfruttare le risorse offerte dal sistema, e più soggette a scoraggiamenti in caso di problemi imposti da esso.
Nello sviluppo di tale ottica multi-dominio, gli effetti che la condotta produce sia sull'individuo che sull'ambiente, sono analizzati in termini probabilistici, piuttosto che deterministici. Il concetto di probabilismo viene sottolineato con molta enfasi da Bandura a proposito del ruolo che gli accadimenti causali hanno nel corso dello sviluppo individuale. Si ricerca in sintesi un approccio interazionista allo studio delle condotte degli individui. Nelle caratteristiche intrinseche all'interazionismo definite dal reciproco determinismo triadico, l'azione si configura sia come stimolo che come risposta rispetto alla personalità e all'ambiente.
Le azioni delle persone, ed i loro effetti, danno forma alle competenze, ai sentimenti, alle credenze sul sé. La circolarità del modello P (persona) C (comportamento) A (ambiente), è incentrata sulla definizione di due tipi di esiti del comportamento: i risultati esterni, e le reazioni di autovalutazione. Tali conseguenze possono risultare complementari o contrapposte, con esiti assolutamente diversi in termini di raggiungimento degli scopi prefissati.

Le capacità personali

Un ruolo centrale è ricoperto dalle capacità personali. Attraverso tali processi cognitivi, le persone sono in grado di conoscere sé stesse ed il mondo, al fine di regolare in esso il proprio comportamento. In particolare, Bandura identifica cinque capacità di base:

1. la capacità di simbolizzazione, che corrisponde alla capacità delle persone di rappresentare simbolicamente la conoscenza. Il linguaggio rappresenta l'esempio più evidente della capacità cognitiva di ragionare usando simboli astratti.
2. La capacità vicaria, ovvero la capacità di acquisire conoscenze, abilità o competenze mediante l'osservazione o il modellamento di altre persone.
3. La capacità di previsione, ovvero la capacità di anticipare gli eventi futuri, estremamente rilevante sia a livello emotivo che motivazionale, in termini, per esempio, di timore degli eventi che hanno da venire.
4. La capacità di autoregolazione, che corrisponde alla capacità di stabilire obiettivi e di valutare le proprie azioni facendo riferimento a standard interni di prestazione.
5. La capacità di autoriflessione, che corrisponde alla capacità di riflettere in modo consapevole su noi stessi.

Queste capacità, pur essendo funzionalmente distinte, operano abitualmente in sinergia. Le persone regolano la propria vita emotiva e sociale grazie al sistema interagente di processi autoreferenziali che derivano dalle capacità di base. Stabilire obiettivi, monitorare il comportamento in funzione di standard personali, prevedere gli esiti delle azioni in relazione al contesto entro il quale si agisce, valutare e riflettere sulle capacità di affrontare le sfide future, e capitalizzare dall'esperienza propria ed altrui, consentono alle persone di esercitare quell'autoinfluenza alla base dei processi di causazione reciproca e rendono possibile l'agenticità umana.

Condotta proattiva e convinzioni di efficacia

Bandura identifica nel senso di efficacia l'elemento chiave per l'analisi dell'agenticità umana. Le credenze delle persone riguardanti la loro efficacia nel gestire gli eventi, influenzano le scelte, le aspirazioni, i livelli di sforzo, di perseveranza, la resilienza, la vulnerabilità allo stress ed in generale la qualità della prestazione. L'efficacia personale è intesa come una capacità generativa in cui le sottoabilità cognitive, sociali, emozionali e comportamentali sono coordinate e organizzate in maniera efficiente per assolvere a scopi specifici. Le convinzioni di efficacia esercitano la propria funzione agentica in modo diverso a seconda del dominio d'azione e del contesto analizzato.

Fonti esperienziali dell'autoefficacia

Le convinzioni riguardo alla propria efficacia personale costituiscono uno degli aspetti principali della conoscenza di sé. Bandura identifica quattro fonti di informazioni principali per la costruzione dell'efficacia:

- Le esperienze comportamentali dirette di gestione efficace, che hanno la funzione di indicatori di capacità.
- Le esperienze vicarie e di modellamento (cardine della teoria dell'apprendimento sociale), che alterano le convinzioni di efficacia attraverso la trasmissione di competenze e il confronto con le prestazioni ottenute dalle altre persone.
- La persuasione verbale ed altri tipi di influenza sociale, che infondono e costituiscono la possibilità di possedere competenze da sperimentare.
- Gli stati fisiologici ed affettivi, in base ai quali le persone giudicano la loro forza, vulnerabilità, reattività al disfunzionamento.

Ogni mezzo di influenza, sia esso sociale, cognitivo o affettivo, a seconda della sua natura, può operare attraverso una o più di questi canali di informazione e costruzione dell'efficacia. Benché ci siano alcuni processi cognitivi alla base dell'elaborazione aggregativa dei giudizi di efficacia a partire dalle sue fonti, la formazione di un'idea di sé tiene conto delle possibili valutazioni altrui, e può risultare potenzialmente pericolosa per l'autostima, ed instaurare dinamiche distorcenti a scopo difensivo. Oltre all'effetto di distorsione dei giudizi legato agli stati emotivi le persone mostrano capacità cognitive di integrare informazioni multidimensionali limitate. La capacità di selezionare, ponderare, e integrare le informazioni di efficacia rilevanti, migliora con lo sviluppo delle abilità autoregolatorie. In questo senso la verifica delle proprie capacità autovalutative richiede non solo la conoscenza delle proprie capacità, ma anche la comprensione dei tipi di abilità richiesti per la specifica prestazione.

Il senso di efficacia percepita è il processo cognitivo chiave identificato dallo psicologo sociale Albert Bandura per l'analisi dell'agenticità umana. Il contesto teorico entro cui questo costrutto si sviluppa è la teoria sociale cognitiva. L'autoefficacia percepita può essere definita come una capacità generativa (che ha la funzione di organizzare elementi particolari) il cui scopo è quello di orientare le singole sottoabilità cognitive, sociali, emozionali e comportamentali in maniera efficiente per assolvere a scopi specifici.

Valutazione dell'autoefficacia

Le credenze delle persone riguardanti la loro efficacia nel gestire gli eventi, influenzano le scelte, le aspirazioni, i livelli di sforzo, di perseveranza, la resilienza, la vulnerabilità allo stress ed in generale la qualità della prestazione. Indagare le convinzioni di autoefficacia personale relativamente ad un dato comportamento può allora permettere di predire la condotta dell'individuo in quello specifico dominio comportamentale.
Le convinzioni di efficacia esercitano la propria funzione agentica in modo diverso a seconda della tipologia d'azione analizzata:

- Relativamente alla realizzazione di prestazioni elevate, emergono come elementi mediatori le convinzioni associate alla propria efficacia autoregolatoria, ossia la capacità della persona di orchestrare in maniera efficace le singole sottoabilità impiegate. L'efficacia in uno specifico ambito non è data dal semplice possedere le singole sottoabilità. Condizione necessaria ma non sufficiente per un senso di efficacia resistente è allora uno stabile

senso di efficacia autoregolatoria. Esso consente agli individui di ottenere prestazioni elevate utilizzando proattivamente le singole abilità, anche all'interno di un ambiente che non facilita il raggiungimento del proprio scopo.

- Per quanto riguarda le convinzioni di efficacia sulla gestione delle emozioni e delle relazioni interpersonali, si evidenzia una relazione causale tra efficacia emotiva (relativa alla regolazione dell'affettività negativa e all'espressione dell'affettività positiva) ed efficacia interpersonale (convinzioni relative alla gestione delle relazioni con profitto e soddisfazione).
- Il senso di autoefficacia agisce anche sulla determinazione e sulla scelta degli obiettivi personali. In questo senso l'importanza primaria di credenze di efficacia, incentrate sulla controllabilità dell'ambiente entro cui la scelta è operata, risulta fondamentale nella scelta dei propri obiettivi. Con una scarsa controllabilità percepita, si riducono le aspirazioni e gli obiettivi che esse ispirano.

Fonti esperienziali dell'autoefficacia

Le convinzioni riguardo alla propria efficacia personale costituiscono uno degli aspetti principali della conoscenza di sé. Bandura identifica quattro fonti di informazioni principali per la costruzione dell'efficacia:

1. Le esperienze comportamentali dirette di gestione efficace, che hanno la funzione di indicatori di capacità;
2. Le esperienze vicarie e di modellamento, che alterano le convinzioni di efficacia attraverso la trasmissione di competenze e il confronto con le prestazioni ottenute dalle altre persone;
3. La persuasione verbale ed altri tipi di influenza sociale, che infondono e costituiscono la possibilità di possedere competenze da sperimentare;
4. Gli stati fisiologici ed affettivi, in base ai quali le persone giudicano la loro forza, vulnerabilità, reattività al disfunzionamento.

Ogni mezzo di influenza, a seconda della sua natura, sia essa sociale, cognitiva o affettiva, può operare attraverso una o più di questi canali di informazione e costruzione dell'efficacia. Benché ci siano alcuni processi cognitivi alla base dell'elaborazione aggregativa dei giudizi di efficacia a partire dalle sue fonti, la formazione di un'idea di sé tiene conto delle possibili valutazioni altrui, ed può risultare potenzialmente pericolosa per l'autostima, ed instaurare dinamiche distorcenti a scopo difensivo. Oltre all'effetto di distorsione dei giudizi legato agli stati emotivi le persone mostrano capacità cognitive di integrare informazioni multidimensionali limitate. La capacità di selezionare, ponderare, e integrare le informazioni di efficacia rilevanti, migliora con lo sviluppo delle abilità autoregolatorie. In questo senso la verifica delle proprie capacità autovalutative richiede non solo la conoscenza delle proprie capacità, ma anche la comprensione dei tipi di abilità richiesti per la specifica prestazione.

Misura delle convinzioni di autoefficacia

La valutazione del senso di autoefficacia è operativamente definita dalla misura delle credenze ad esso associate. La scala Likert rappresenta uno strumento chiave nella sua misurazione attraverso strumenti carta - matita. La metodologia standard di misurazione delle convinzioni di efficacia, prevede che gli item (vedi psicometria) descrivano compiti di diverso livello e complessità, e che le persone valutino la forza della loro convinzione di saper fare le attività richieste ed implicate. Le convinzioni sono chiaramente espresse in termini di "so fare".
Bandura suggerisce di registrare la forza delle convinzioni di autoefficacia su una scala a 100 punti che, con intervalli a 10 passi, parte da 0 ("non lo so fare") e arriva alla sicurezza totale (100: "sono certo di saperlo fare"). Le scale di misura dell'efficacia sono unipolari e vanno da 0 a 100, il massimo di livello di forza. Non includono numeri negativi poiché non è possibile ipotizzare una gradazione più bassa dell'incapacità totale. Per ottenere un indice della forza del senso di efficacia nell'ambito delle attività in esame, è sufficiente costruire una media degli item somministrati (vedi psicometria). Bandura propone una metodologia di misura dell'autoefficacia legata ad un livello intermedio di specificità nei confronti dell'azione, proponendo la focalizzazione degli item su una categoria di prestazioni all'interno dello stesso ambito di attività.

L'autore mette inoltre in evidenza come il livello ottimale di generalità della valutazione varia

- a seconda di ciò che si vuole predire,
- in base a quanto si conoscono anticipatamente le richieste della situazione.

Se lo scopo è predire un particolare livello di prestazione in una situazione data e conosciuta, la misura ottimale sarà molto specifica, poiché ottimizzerà la varianza spiegata. Al contrario, quando la situazione in cui è richiesta la performance è meno stabile e strutturata, è richiesto un livello di maggiore generalità. Le persone giudicano infatti la loro efficacia rispetto ad una gamma differenziata di richieste poste dal compito entro un dato contesto.
Per sviluppare un coerente strumento di misura delle convinzioni di efficacia che tenga conto sia della multidimensionalità (vedi Scala Likert) che della contesto-specificità (vedi teoria sociale cognitiva) di questo costrutto, risulta necessaria un'esplicita analisi concettuale dei requisiti chiave nell'attività oggetto d'analisi. Lo scopo di tale ricerca preliminare è l'identificazione delle caratteristiche che permettono lo svolgimento delle attività non occasionalmente, ma regolarmente, anche in presenza di condizioni ostili, in modo tale da comprendere gli elementi che portano alla prestazione eccellente. Uno spunto operativo sulle indagini preliminari per la costruzione di scale di valutazione dell'autoefficacia autoregolatoria, può consistere nel domandare alle persone di descrivere i fattori che rendono loro difficile eseguire regolarmente l'attività richiesta.
Bandura sottolinea infine come, se si limita la misura all'utilizzo di item fortemente correlati tra loro, si ottengano scale che misurino in modo ridondante soltanto un segmento del senso di efficacia. In questo senso l'autore afferma che un solido schema concettuale nella costruzione degli items può aiutare a verificare la struttura delle convinzioni di efficacia relativamente alla prestazione che si vuole predire.

Bibliografia

- Bandura, A. (1997), *Autoefficacia: teoria e applicazioni.* Tr. it. Erickson, Trento, 2000.
- Bandura, A. (2001), *Guida alla costruzione delle scale di autoefficacia.* In Caprara G.V. (a cura di), *La valutazione dell'autoefficacia.* Erickson, Trento.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.)(2003). *Educational psychology: A century of contributions*. Mahwah, NJ, US: Erlbaum.

Voci correlate

- George Armitage Miller
- James Gibson (psicologo)
- George Kelly
- John Sloboda
- Social cognition
- Cognizione sociale
- Cognitivismo sociale
- Teoria sociale cognitiva

Collegamenti esterni

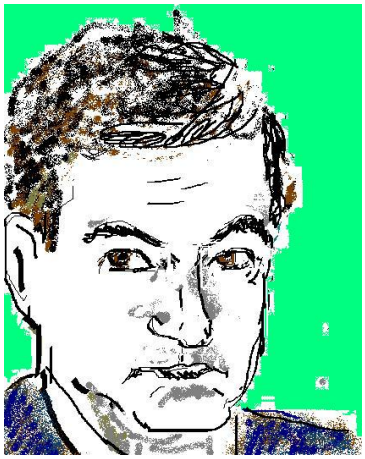
- (EN) Biografia [1]

Preceduto da:	Presidente della American Psychological Association	Succeduto da:
Leona Tyler	1974	Donald T. Campbell

Note

[1] http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/bandurabio.html

Erving Goffman



Erving Goffman

« Posso solo suggerire che chi vuole combattere la falsa coscienza e destare la gente ai suoi veri interessi ha molto da fare, perché il sonno è molto profondo. Ed io non intendo fornire una ninna-nanna, ma semplicemente entrare furtivamente e osservare il modo in cui la gente russa. »

(Erving Goffman)

Erving Goffman (Mannville, 11 giugno 1922 – Filadelfia, 19 novembre 1982) è stato un sociologo canadese.

Biografia

Nato a Manville, in Canada, l'11 giugno 1922, compì gli studi accademici tra Toronto (1945) e Chicago (1953).[1]

Il principale contributo di Goffman alla teoria sociale è la sua formulazione dell'interazione simbolica nel suo *La vita quotidiana come rappresentazione* (*The Presentation of Self in Everyday Life*) del 1959. Sebbene Goffman sia spesso classificato come un interazionista simbolico, egli tentò di correggere i difetti di detto indirizzo di pensiero. Per Goffman, la società non è una creatura omogenea. Noi dobbiamo recitare in modo diverso a seconda dei diversi teatri. Il contesto che dobbiamo giudicare non è un'ampia società, ma un contesto specifico. Goffman indica che la vita è un teatro, dove il comportamento individuale è interpretabile alla luce dell'ampio contesto sottostante all'interazione simbolica faccia a faccia.

Autore, nel 1961, del testo *Asylums. Le istituzioni totali: i meccanismi dell'esclusione e della violenza* (*Asylums: Essays on the Condition of the Social Situation of Mental Patients and Other Inmates*) - che sarà il capostipite di un filone di pensiero - per il quale aveva attinto informazioni all'Istituto d'igiene mentale di Washington, descrive la

"istituzionalizzazione" come la reazione dei pazienti alle strutture burocratiche di un'istituzione ospedaliera. Goffman usa la fenomenologia per comprendere come gli esseri umani percepiscano le interazioni che essi osservano ed alle quali partecipano. Per Goffman non esiste alcuna "verità vera", ma solo interpretazioni che sono vere per ciascun individuo.

Ha anche scritto inoltre *Frame analysis. L'organizzazione dell'esperienza* (*Frame analysis: An essay on the organization of experience*). Molte delle sue opere formano la base della teoria del frame in sociologia e nella sociologia della comunicazione.

Bibliografia

- 1956: *The Presentation of Self in Everyday Life*
  - *La vita quotidiana come rappresentazione*, collana «Biblioteca», traduzione di Margherita Ciacci, Il Mulino, 1969. pp. 292. ISBN 8815059628
- 1961: *Asylums: Essays on the Social Situation of Mental Patients and Other Inmates*
  - *Asylums. Le istituzioni totali: i meccanismi dell'esclusione e della violenza*, traduzione di Franca Ongaro Basaglia, collana «Biblioteca», Einaudi, 2003, p. 415. ISBN 8806165178
- 1961: *Encounters: Two Studies in the Sociology of Interaction*
  - *Espressione e identità. Giochi, ruoli, teatralità*, traduzione di Paolo Maranini, collana «Intersezioni», Il Mulino, 2003, pp. 184. ISBN 978-88-15-09079-9
- 1963: *Behavior in Public Places: Notes on the Social Organization of Gatherings*
  - *Il comportamento in pubblico. L'interazione sociale nei luoghi di riunione*, traduzione di Franca Ongaro Basaglia, collana «Edizioni di Comunità», Einaudi, 2002, pp. XVIII-254. ISBN 8824506496
- 1963: *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*
  - *Stigma. L'identità negata*, traduzione di Roberto Giammanco, collana «Psicologia sociale e clinica della devianza», Giuffrè, 1983
  - *Stigma. L'identità negata*, traduzione di Roberto Giammanco, collana «Cartografie», Ombre Corte, 2003, pp. 181. ISBN 8887009457
- 1967: *Interaction Ritual: Essays on Face-to-Face Behavior*
  - in *Modelli di interazione*, traduzione di Dina Cabrini, collana «Testi e studi», Il Mulino, 1969, pp. 485.
  - *Il rituale dell'interazione*, traduzione di Alberto Evangelisti e Vittorio Mortara, collana «Saggi», Il Mulino, 1988, pp. 310. ISBN 8815020160
- 1969: *Strategic Interaction*
  - in *Modelli di interazione*, traduzione di Dina Cabrini, collana «Testi e studi», Il Mulino, 1969, pp. 485.
  - *L'interazione strategica*, traduzione di Dina Cabrini e Vittorio Mortara, collana «Saggi», Il Mulino, 1988, pp. 176. ISBN 8815020195
- 1971: *Relations in Public: Microstudies of the Public Order*
  - *Relazioni in pubblico. Microstudi sull'ordine pubblico*, traduzione di Davide Zoletto, collana «Studi», Bompiani, 1981, pp. 320. ISBN 8845207390
  - *Relazioni in pubblico*, traduzione di Davide Zoletto, collana «Saggi», Raffaello Cortina, 2008.
- 1974: *Frame Analysis: An essay on the organization of experience*
  - *Frame analysis. L'organizzazione dell'esperienza*, collana «Modernità e società», Armando Editore, 2001, pp. 589. ISBN 8883582330
- 1979: *Gender Advertisements*
  - *Ritualità ed espressione tra i gender*, collana «I classici della sociologia», Armando Editore, 2009, pp. 128. ISBN 886081555X
- 1981: *Forms of Talk*

- *Forme del parlare*, traduzione di Franca Orletti, collana «Saggi», Il Mulino, 1987, pp. 263. ISBN 8815015523

Note

[1] *Erving Goffman* (http://www.filosofico.net/goffman.htm). filosofico.net

Voci correlate

- Framing
- Interazionismo simbolico
- Istituzione totale
- Prospettiva drammaturgica
- Rituale di deferenza
- Sé (coscienza)
- Teoria del frame

Collegamenti esterni

- (EN) Erving Goffman: A Bibliography (http://www.tau.ac.il/~algazi/mat/bib-goffman.htm)
- (EN) Biografia su sociologyprofessor.com (http://www.sociologyprofessor.com/socialtheorists/ervinggoffman.php)

Fonti e autori delle voci

Coaching *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?oldid=55951966 *Autori:*: Angers2011, Federico Santarelli, Fgrianti, Ignlig, Lorena2011, Louisbeta, M.tonello, Marabini57, Pracchia-78, Triquetra, Veneziano, 2 Modifiche anonime

Empatia *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?oldid=55509918 *Autori:*: Al Pereira, Alessandrovittorio 19971962, Aplasia, Arianna.cunico, Ary29, Buggia, Chiovoloni, Ciro07, Civvì, Codas, Crypto, Dia^, Elisetta84, Eumolpa, Eustace Bagge, Francesco Falaschi, Giangagliardi, Gierre, Henrykus, Ignlig, Ines, Kal-El, Lo Scaligero, Lucas, Lusum, M7, Massimiliano Panu, Mauro Lanari, Michela Sinigaglia, Mr buick, Orric, Phantomas, Rossa1, Sbisolo, Senpai, Spinoziano, SunOfErat, Svante, Thecrick91, Twice25, Veneziano, 79 Modifiche anonime

Psicologia umanistica *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?oldid=55261622 *Autori:*: AmicoTelefono, Bouncey2k, Brezza leggera, Bufo Bufo, Calabash, Filippof, Hcarlo, Joe123, Kal-El, Lucas, MaEr, Marko86, Peppedeninno, Phantomas, Rojelio, Sergejpinka, Snowdog, Twice25, Veneziano, Verdimero, 35 Modifiche anonime

Analisi bioenergetica *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?oldid=54435026 *Autori:*: Achillu, Aleksander Sestak, Alessandra Callegari, AnjaManix, Ares, Basilero, Continua Evoluzione, Daniele Pugliesi, Francescorussig, Guglielmo Rottigni, Ignlig, Janus, Joe123, Lourencoalmada, Massimiliano Panu, Phantomas, Pierpao, Sailko, Simogi18, Smiab, Veneziano, 15 Modifiche anonime

Andragogia *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?oldid=49310991 *Autori:*: Alec, Caresia, Cornelius383, Crypto, DanGarb, Dantrevisani, Dommac, Eumolpo, Lucas, Lusum, Michele van balen, Paola Cinti, Spinoziano, Truman Burbank, Veneziano, 7 Modifiche anonime

Focusing *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?oldid=30916035 *Autori:*: Dedda71, Doctor Dodge, Marco coviello, Melkor II, Simo82, Veneziano, 24 Modifiche anonime

Assertività *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?oldid=46858789 *Autori:*: AKappa, Antiedipo, Azrael555, Buggia, Crypto, Dedda71, Devasthead, FollowTheMedia, Kal-El, Laurusnobilis, Lucas, Marius, Roberto Chiappa, RobertoITA, StefanoRR, Tommaso Ferrara, Unideanet, Veneziano, 18 Modifiche anonime

Verso una psicologia dell'essere *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?oldid=50759296 *Autori:*: Sanremofilo, SignorX, Truman Burbank, 16 Modifiche anonime

Flusso (psicologia) *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?oldid=55431615 *Autori:*: AKappa, Angelo Mascaro, Ary29, Doctor Dodge, Manusha, Phantomas, Vilnius, 7 Modifiche anonime

Emozione *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?oldid=53423442 *Autori:*: Anticalcare, Basilero, Bigwheel, Buggia, ChristianGiordano, Cialz, Ciro07, Claudiobaldino, Copyright, DaVid83, Djerbina05, Doctor Dodge, Domenico De Felice, Ecodop, Ego, Ekø, Felyx, Franz Liszt, Frigotoni, Hrundi V. Bakshi, Hu12, India (1964), Ines, Joe123, Larry Yuma, Lion-hearted, Littoria, LoStrangolatore, Lucas, MIX, Manusha, Marcol-it, Marius, Nemo bis, NiccoloMa, Phantomas, Poldo328, Quatar, Sergejpinka, Ssspera, Thunder29, Trevinci, Tutto, Una giornata uggiosa '94, 70 Modifiche anonime

Comunicazione non verbale *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?oldid=53586594 *Autori:*: Alesaib, Cisco79, Cruccone, Etienne, Eumolpo, LucaLuca, MagnusA, Mickey83, Nicola Sisti Ajmone, PersOnLine, Phantomas, Rollopack, Sailko, SurdusVII, Tenebroso, Turillazzo, Valeby, Veneziano, Vituzzu, Willyminor, Wroma, 31 Modifiche anonime

Archetipo *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?oldid=54891004 *Autori:*: .anaconda, Arnaut, Carlo.Ierna, CavalloRazzo, Cloj, Cog, Crypto, Dancal, Demart81, F.chiodo, Fafabifiofo, Filos96, Ft1, Gacio, Giulio Saverio Rossi, Guidomac, Hujoik, Ines, Jacopo Werther, Joe123, Johnnyfichte, Lordmark, Lorenzop, Matafione, Mathemathikos, Maurice Carbonaro, Mizardellorsa, Nanae, OrbiliusMagister, RaminusFalcon, Razzabarese, Roberto.zanasi, Rrronny, Sbisolo, Selasia, Senpai, Sizigia, Truman Burbank, Veneziano, Vituzzu, 50 Modifiche anonime

La vita quotidiana come rappresentazione *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?oldid=49001017 *Autori:*: Ary29, AttoRenato, Faustoeu, Filippof, Marcol-it, No2, Veneziano, Xqno, 1 Modifiche anonime

Intelligenza emotiva *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?oldid=55323169 *Autori:*: Al Pereira, Brezza leggera, Civvì, Doctor Dodge, Dr padova, Elena1991vi, Fragolino, Leoha, Lucas, Luciaberetta, Luis Di Iorio, Luisa, Luiss, MapiVanPelt, Marisetta76, Massimiliano Panu, Mtt, Phantomas, Pietro.Giunta, Popop, Sbisolo, Skywolf, Starlight, Ugo Bonora, Vagio61, Veneziano, Zardibri62, 26 Modifiche anonime

Onde cerebrali *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?oldid=52868664 *Autori:*: Buggia, Ceccomaster, Davecubed, Edo93, Emptiness, Gacio, Geoide, Gil-Estel2010, GiòGiò, Hellis, Manusha, Osmio, Rossella falappa, Ticket 2010081310004741, Vale maio, Veneziano, ^musaz, 17 Modifiche anonime

Dissonanza cognitiva *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?oldid=54954670 *Autori:*: Al Pereira, Alessio Facchin, Gac, Jacopo Werther, Janus, Larry Yuma, Lucas, Nicoli, Picoterawatt, Psylocibe, Puppybarf, Ramthas, Rdocb, Rojelio, Smuggler, Snowdog, Trikke, Unideanet, Veneziano, 15 Modifiche anonime

Analisi conversazionale *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?oldid=55182433 *Autori:*: Aplasia, Ddonato, Giusepes, Leoman3000, LucaLuca, Marie de France, Mion, Pakdooik, 3 Modifiche anonime

Autoefficacia percepita *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?oldid=52650260 *Autori:*: Arialdo, Eumolpo, Gac, Ignlig, Millennium, Poldo328, Pracchia-78, Trevinci, 13 Modifiche anonime

Carl Rogers *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?oldid=52941568 *Autori:*: AndreA, Andrea Cioffi, Doctor Dodge, Homer, Janus, Kaesar, Luca corchia, Lucense, Luigi di marco, Mitchan, Montagnapistoiese, Palica, Piero, Rhockher, Roger57, Sbisolo, TheDRaKKaR, Ticket 2010081310004741, Trevinci, Veneziano, Vituzzu, 28 Modifiche anonime

Alexander Lowen *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?oldid=49160301 *Autori:*: Aki 01, Alessandra Callegari, AndreA, Antonia iurilli, Beatrice, Crypto, Davin7, Frances 77, Guglielmo Rottigni, Ignlig, Lesintrigante, Mimamax, Moloch981, Paolaup, Patrus, Pierpao, Quandary, Simona77, Smiab, Veneziano, 22 Modifiche anonime

Abraham Maslow *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?oldid=50758838 *Autori:*: Ariel, Ary29, AttoRenato, Christihan, Civvì, Cobb, Dedda71, Fuorsiserver, Giacomo.mason, Goradan, Jalo, Lucas, Marcok, Mess, Moloch981, Phantomas, Rago, Senpai, Sergejpinka, Snowdog, Square87, Truman Burbank, Umibozo, Veneziano, Zénon Kitieùs, 31 Modifiche anonime

Paul Ekman *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?oldid=54111762 *Autori:*: Ary29, Azrael555, Bonelks, Cruccone, Dedda71, ElwoodAPdowd, Eumolpo, Fabio.Cosio, Filippof, Guidomac, Longbeach, Lucagiai, Maria.martelli, Matthew2804, Medan, Michelino12, Minelita, Mizly, Nightstorm2023, No2, Razzairpina, Theperfection, 50 Modifiche anonime

Wilhelm Reich *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?oldid=55919205 *Autori:*: .anaconda, AdrianoBruceLeonardo, Agnellino, Alec, Alessio Rolleri, Andrea.gf, Antiedipo, ArtAttack, Ary29, Baruneju, Bizarria, Bolero, Buggia, Calabash, ChemicalBit, Cog, CommonsDelinker, Ediedi, Er Cicero, Eumolpo, Formica rufa, Fragolino, Frpol, Gac, Ggonnell, Gianfranco, Giuseppe B., Herdakat, Ignlig, IngFrancesco, Janus, Jollyroger, Junior, Kal-El, Lightwarrior2, Lucas, M7, MM, Malemar, Marcok, Massimiliano Panu, Moloch981, Muzzle, Paopp, Papipiero, Phantomas, Pracchia-78, Rago, Reichdna, Robiemme, Roger469, Senza nome.txt, Sir marek, Spanish girl, Ssspera, Ste92k, Tenebroso, The Doc, TierrayLibertad, Truman Burbank, Twice25, Veneziano, 80 Modifiche anonime

Albert Bandura *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?oldid=55928533 *Autori:*: .snoopy., Alessio Facchin, AndreA, Dr padova, Eumolpo, Ginosal, Jasminum, Millennium, Number55, Numbo3, Phantomas, PiterC`e`, Radio89, Rdocb, Trevinci, Trikke, Truman Burbank, Valepert, 12 Modifiche anonime

Erving Goffman *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?oldid=53626984 *Autori:*: Anselmini federico, F. Cosoleto, Filippof, GT, Gacio, Mickey83, Moloch981, Paopp, Phantomas, Tanonero, Truman Burbank, Yerul, 13 Modifiche anonime

Fonti, licenze e autori delle immagini

Immagine:Wikiquote-logo.svg *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?title=File:Wikiquote-logo.svg *Licenza*: Public Domain *Autori:*: -xfi-, Dbc334, Doodledoo, Elian, Guillom, Jeffq, Krinkle, Maderibeyza, Majorly, Nishkid64, RedCoat, Rei-artur, Rocket000, 11 Modifiche anonime

File:South-Goodwin.jpg *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?title=File:South-Goodwin.jpg *Licenza*: Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported *Autori:*: Charles J Sharp

Immagine:Commons-logo.svg *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?title=File:Commons-logo.svg *Licenza*: logo *Autori:*: SVG version was created by User:Grunt and cleaned up by 3247, based on the earlier PNG version, created by Reidab.

File:Carl_Ransom_Rogers.jpg *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?title=File:Carl_Ransom_Rogers.jpg *Licenza*: Creative Commons Attribution 2.5 *Autori:*: Original uploader was Didius at nl.wikipedia

File:Alexander_Lowen_-_2002.gif *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?title=File:Alexander_Lowen_-_2002.gif *Licenza*: Creative Commons Zero *Autori:*: Alessandra Callegari.

File:Piramide maslow.png *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?title=File:Piramide_maslow.png *Licenza*: Public Domain *Autori:*: Lucas (ispirata da Maslow's Hierachy of Needs))

File:Faul Ekman.png *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?title=File:Faul_Ekman.png *Licenza*: sconosciuto *Autori:*: Bonelks, 1 Modifiche anonime

Immagine:Goffman_E.jpg *Fonte*: http://it.wikipedia.org/w/index.php?title=File:Goffman_E.jpg *Licenza*: GNU Free Documentation License *Autori:*: User:キョンネ

Licenza

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported
//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/