

Che rabbia! Che fare?

Regolare le proprie emozioni è possibile e importante, in quanto aumenta il benessere personale e favorisce un insegnamento più efficace

di Angelica Moè 7 minuti di lettura 17 ottobre 2020

Gli studenti vi fanno proprio arrabbiare o deprimere o innervosire. Che fate? Fingete che “va bene così” o accettate le vostre emozioni trasformandole ed esprimendole? Nel primo caso operereste una “soppressione emotiva” che può consistere nel non mostrare un’emozione che si prova o nell’esprimere un’emozione diversa da quella sentita. Nel secondo operereste una “rivalutazione emotiva” che prevede di riflettere su ciò che ci sta accadendo.

Accettare e modificare

Regolare le proprie emozioni in modo efficace non è semplice. Risulterebbe più veloce, ma meno funzionale, sopprimerle. La rivalutazione emotiva richiede infatti una serie di passaggi, illustrati nel modello di Gross (2015), che invitano a “prenderci cura del proprio vissuto emotivo” (si veda la **Figura 1**).



FIGURA 1 Regolare le proprie emozioni rivalutandole prevede di selezionare e modificare a situazione, direzionare l’attenzione e il pensiero su ciò che ci farebbe provare un’emozione funzionale e infine esprimere ciò che si prova (a). Il processo è ciclico (b).

Ciò che il modello illustra, sia nella sua forma lineare sia in quella ciclica, è la possibilità e l'importanza di regolare le proprie emozioni. È dunque possibile farlo focalizzandosi su aspetti o significati diversi, modificando o reinterpretando la situazione. È importante in quanto regolare le proprie emozioni aumenta il personale benessere e favorisce l'espressione di emozioni piacevoli (Jiang, Vauras, Volet, Wang, 2016). Inoltre, è di aiuto agli studenti, risultando in un insegnamento più efficace (Taxer, Gross, 2018) e probabilmente anche meno faticoso.

Attraverso i meccanismi del contagio emotivo e del *role modelling*, un insegnante che esprime soddisfazione, piacere, calma, gioia trasmette le stesse emozioni e veicola (insegna) modalità efficaci di reazioni agli eventi. Per esempio, nel caso di un concetto difficile o di un problema che pare insolubile potrebbe esprimere rabbia, disappunto, nervosismo (o fingere di non provarli sopprimendo) o – viceversa – senso di sfida e soddisfazione anticipata (“è complicato, ma ce la faremo”). In questo secondo caso veicolerebbe emozioni piacevoli e fungerebbe da modello di comportamento che suggerisce una reazione propositiva alle eventuali difficoltà.

Mantenere un vissuto emotivo piacevole

Mantenere a lungo un vissuto emotivo piacevole
permette di insegnare con trasporto e di tenere lezioni
più interessanti

La regolazione emotiva, intesa come la capacità di influenzare le emozioni provate e la loro espressione, riguarda sia le emozioni spiacevoli, a cui più spesso si fa riferimento quali ansia, rabbia, disappunto, sia quelle piacevoli. Anche in tal caso è possibile distinguere fra due contrapposte modalità definite *dampening* (afflosciare, attenuare) o *savoring* (assaporare e prolungare; Quoidbach, Berry, Hansenne, Mikolajczak, 2010).

Le *dampening* consistono nel pensare ad altro, focalizzarsi su aspetti negativi di una situazione complessivamente positiva o reinterpretare in chiave negativa. Viceversa, le *savoring* si caratterizzerebbero per consentire a se stessi di provare emozioni gioiose (*be present*), celebrare, raccontare o ripensare episodi piacevoli (*capitalizing*) e per la tendenza a ricordare o anticipare eventi positivi.

Utilizzare strategie di *savoring* consentirebbe di mantenere e protrarre nel tempo un vissuto emotivo piacevole. Tale mantenimento sarebbe molto importante: infatti le emozioni piacevoli, per loro natura, tenderebbero a durare meno delle spiacevoli. Regolare verso l'alto il vissuto

emotivo piacevole risulterebbe quindi “necessario” allo scopo di farlo durare un po’ più del normale. Inoltre costituirebbe una risorsa che potrebbe aiutare nella fatica di regolare le emozioni spiacevoli, dando una carica di positività. Infine, anche in questo caso, avvantaggerebbe gli studenti ad almeno due livelli:

1. anzitutto, un insegnante allegro o addirittura entusiasta renderebbe più piacevole ed efficace la lezione (Moè, 2016);
2. inoltre, comunicherebbe modalità funzionali, positive e propositive, di porsi. In particolare, una materia insegnata con trasporto verrebbe ricordata come “interessante e piacevole”, con ciò favorendo la motivazione anche nel lungo periodo (Moè, Rocca, Donadelli, 2014).

Regolare le emozioni spiacevoli e mantenere nel tempo quelle piacevoli avrebbe quindi ricadute positive sull’insegnante, sull’insegnamento, sul benessere e sull’apprendimento degli studenti.

Allora: buona regolazione emotiva!

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- **Gross J.J. (2015)**, «Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects», *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26; doi:10.1080/104784 0X.2014.940781
- **Jiang J., Vauras M., Volet S., Wang Y. (2016)**, «Teachers’ Emotions and Emotion Regulation Strategies: Self- and Students’ Perceptions», *Teaching and Teacher Education*, 54, 22-31; doi: 10.1016/j.tate.2015.11.008
- **Moè A. (2016)**, «Does Displayed Enthusiasm Favour Recall, Intrinsic Motivation and Time Estimation?», *Cognition and Emotion*, 30(7), 1361-1369; doi: 10.1080/02699931.2015.1061480
- **Moè A., Rocca L., Donadelli G. (2014)**, «Why is Geography so Pleasurable and Useful?», in Schmeinck D., Lidstone J. (eds.), *Standards and Research in Geography Education – Current Trends and International Issues*, 71-78, Mensch und Buch Verlag, Berlino.
- **Quoidbach J., Berry E.V., Hansenne M., Mikolajczak M. (2010)**, «Positive Emotion Regulation and Well-Being: Comparing the Impact of Eight Savoring and Dampening Strategies», *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368-373; doi: 10.1016/j.paid.2010.03.048
- **Taxer J.L., Gross J.J. (2018)**, «Emotion Regulation in Teachers: The “Why” and “How”», *Teaching and Teacher Education*, 74, 180-189; doi: 10.1016/j.tate.2018.05.008