



SEMINARIO A FAVORE DEI DOCENTI DEL FRIULI VENEZIA GIULIA

EMOZIONI, LINGUAGGIO, AUTOCONTROLLO

Proposta di aggiornamento

Mercoledì 21 Aprile 2021 – Modalità online

Stefano Canali - canali@sissa.it



SCUOLA INTERNAZIONALE
SUPERIORE di STUDI AVANZATI
International School
for Advanced Studies

Area Neuroscienze e Laboratorio Interdisciplinare di Studi Avanzati

Premessa e razionale

La capacità di regolare e controllare volontariamente le emozioni, i desideri, l'attività mentale e il comportamento è una competenza con uno straordinario impatto sull'adattamento dell'individuo all'ambiente, alle situazioni e alle relazioni con gli altri e quindi anche sulla sua eventuale tendenza a sviluppare disturbi fisici o psicologici.

Negli ultimi anni il dibattito sull'autocontrollo è diventato assai vivace e articolato. Dalla filosofia alle scienze e alle neuroscienze cognitive sino alla clinica dei disturbi del comportamento, molte sono le questioni cui si tenta di dare risposta. Che rapporto c'è, ad esempio, tra i fenomeni e i concetti di volontà, regolazione, decisione, pianificazione, memoria? Quali sono le differenze e le sovrapposizioni tra le forme di autocontrollo che è possibile esercitare su diversi aspetti dei processi psichici e comportamentali, ad esempio tra controllo delle emozioni e

dell'attenzione; controllo degli impulsi e delle attività cognitive; controllo dei desideri e controllo degli automatismi o delle abitudini? E quali sono i tratti specifici e comuni che caratterizzano il fallimento o il venir meno di queste diverse forme di autocontrollo? Quali peculiarità caratterizzano i processi di controllo cognitivo e volontario che intervengono quando si sceglie di sacrificare un piacere o un vantaggio immediati per una ricompensa futura ma giudicata più grande?

Sono questioni di straordinaria importanza per la comprensione del comportamento umano, dell'azione morale, ma anche per la spiegazione delle dinamiche dello sviluppo della personalità, delle abitudini e degli stili di vita che sostengono nel tempo la patogenesi delle malattie croniche, somatiche e comportamentali. La gran parte delle malattie dipendono in misura più o meno rilevante dal modo in cui l'autocontrollo viene esercitato e la maniera in cui questo contribuisce a costruire gli stili di vita.

Una linea di ricerca innovativa e stimolante è quella sul rapporto tra linguaggio e autocontrollo, regolazione delle emozioni, degli impulsi e della condotta. L'importanza di questo ambito di indagine è legata ovviamente alle sue implicazioni per la ricerca sull'autocontrollo che si fa in neuroscienze, nelle scienze cognitive e nella filosofia morale e della mente, ma ha anche eccezionali ricadute in ambito educativo e sanitario. Infatti, sarebbe fondamentale capire in che modo usare più efficacemente il linguaggio e la comunicazione nel contesto educativo per favorire lo sviluppo delle capacità di regolazione dei processi mentali, di gestione delle emozioni, di controllo volontario degli impulsi. Ciò avrebbe straordinarie ricadute sulle capacità di apprendimento, di adattamento, sulla maturazione delle life skills, le competenze per la vita. E allo stesso tempo darebbe un formidabile contributo in termini di prevenzione dei disturbi somatici e del comportamento per tutto l'arco della vita.

Contenuti:

Controllo volontario del comportamento

- Cosa significa?
- La mente modulare: l'lo come sistema di meccanismi sub personali (sé multipli?)
- Emozioni, impulsi, comportamenti automatici
- L'lo come centro di gravità narrativa?
- Teoria dei sistemi decisionali neurocomportamentali
- Meccanismi neurocognitivi della svalutazione del futuro: miopia per il futuro e impulsività
- Regolazione delle emozioni, linguaggio e competenze narrative

Apprendimenti, motivazioni, appetiti, comportamenti strumentali: la costruzione delle abitudini e degli stili di vita

- Cos'è un apprendimento e come si fissa
- Apprendimento strumentale e ricompensa
- Piacere, ricompensa, motivazioni e appetiti
- Il sistema di ricompensa cerebrale, come funziona e vulnerabilità
- Fissazione e rinforzo dei comportamenti, automaticità, inneschi del comportamento ambientali e viscerali, difficoltà a inibire e controllare il comportamento abituale

L'autocontrollo

- Autocontrollo come forza di volontà?
- Perché si resiste o si cede alle tentazioni e ai desideri?

- Ego-depletion: lo scaricamento dell'lo e dell'autocontrollo
- Cosa scarica e cosa compete con l'autocontrollo
- L'autocontrollo si affatica come un muscolo ma come un muscolo può essere rafforzato
- Alcune tecniche per rafforzare l'autocontrollo basate su evidenza scientifica (con esempi ed esercizi)
- Autoconsapevolezza e autocontrollo
- Mindfulness e autocontrollo (con esercizi base)
- Autocontrollo ed esercizio fisico
- Sviluppare le competenze narrative nei ragazzi per migliorare l'autocontrollo
- Allenare e sviluppare le capacità di autoregolazione con App per Smartphone: un progetto Regione FVG-SISSA