

**La metodologia dell'etica delle relazioni umane:  
uno studio di valutazione dell'effetto sugli stati dell'umore.**

**The ethics of human relations methodology:  
An evaluation study of the effect on mood states.**

Guy Michel Franca\*, Silvia Reggi\*, Alessia Salvatori\*, Laura Pieroni\*\*

\*Fondazione Internazionale verso l'Etica - FIVE - onlus  
Via della Fonderia 61, 50142 Firenze.

e-mail: gmfranca@ethicmindlab.com; telefono: +33 6 78715883;  
e-mail: silvia.reggi@ethicmindlab.com; telefono: +39 329 5959830;  
e-mail: alessia.salvatori@hfconvention.eu; telefono: +39 347 7866507  
e-mail: laurapieroni@gmail.com; telefono: +39 368 26844

\*\*Centro di Neuroscienze Cognitive Applicate – CeNCA  
Via Caio Manilio, 30, 00174 Roma RM  
e-mail:alessia.salvatori@hfconvention.eu

**Ricevuto:** 19.05.2019 - **Accettato:** 13-07-2020

## **Riassunto**

L'obiettivo dello studio è quello di offrire una prima analisi quantitativa approfondita della formazione ERH etica delle relazioni umane per valutare i possibili cambiamenti dell'umore nei soggetti coinvolti prima e dopo la formazione.

Abbiamo utilizzato il *Profile of Mood State Test* con 51 soggetti (Età: M = 45,32) prima e dopo un corso di formazione per dirigenti ed insegnanti scolastici.

I risultati mostrano una riduzione significativa dei fattori di tensione-ansia, depressione-deiezione, rabbia-ostilità, in linea con l'ipotesi sperimentale.

I soggetti coinvolti nella formazione acquisiscono strumenti per cambiare internamente i loro stati di ansia, rabbia e ostilità in uno stato di coscienza che è l'espressione del Vero sé: non è solo una questione di comprensione cognitiva o auto-persuasione, ma della capacità di regolazione di ciò che la persona sperimenta internamente.

G. M. Franca et al. / *Ricerche di Psicologia*, 2020, Vol. 44 (2), 747-763  
ISSN 0391-6081, ISSN e 1972-5620

DOI:10.3280/RIP2020-002013

Copyright © FrancoAngeli

N.B: Copia ad uso personale. È vietata la riproduzione (totale o parziale) dell'opera con qualsiasi mezzo effettuata e la sua messa a disposizione di terzi, sia in forma gratuita sia a pagamento.

Nella nostra ipotesi il processo avviene grazie all'attivazione dello spazio di lavoro neuronale globale (Global Neuronal Workspace, GNW). L'attivazione del GNW consente la disponibilità globale dell'informazione proveniente dai centri sensoriali in concomitanza alle informazioni provenienti dal sistema limbico e le rende accessibili alla coscienza, grazie all'attivazione di neuroni ad assoni lunghi diffusi, particolarmente presenti nelle zone prefrontali e parietali. È grazie a questo processo che l'individuo è in grado non solo di percepire, ma anche di elaborare ed integrare consapevolmente quanto ha sperimentato internamente.

**Parole chiave:** emozioni, umore, ansia, felicità.

## **Abstract**

The aim of the study is to offer a first quantitative in-depth analysis of the ERH ethics of human relationships training to evaluate the possible mood changes in the subjects involved before and after training. We have used the Profile of Mood State Test with 51 subjects (Age: M=45,32; St. Dev. 8,7) before and after a training course for headmasters and teachers of schools. Results show a significant reduction of Tension-Anxiety, Depression-Dejection, Anger-Hostility factors, in line with the experimental hypothesis. The subjects involved in the training acquired tools for changing internally their states of anxiety, anger and hostility in a state of conscience which is the expression of the true self: it's not only a matter of cognitive comprehension or self-persuasion, but of the capacity of regulation of what the person internally experiences.

In our hypothesis, this process takes place through the activation of the Global Neuronal Workspace (GNW). The activation of GNW allows the global availability of information coming from the sensory centers concurrently with information from the limbic system and makes them accessible to consciousness, thanks to the activation of diffuse long axon neurons, that are particularly present in the prefrontal and parietal areas. Thanks to this process the individual is able not only to perceive but also to elaborate and consciously integrate what he has internally experienced.

**Keywords:** emotions, mood, anxiety, happiness.

## **Introduzione**

L'ERH etica delle relazioni umane (Franca, 2014) è una metodologia fondata sull'idea che sia possibile autogenerare uno stato interiore di felicità e pienezza che è alla base dell'espressione autentica del nucleo identitario centrale definito Vero sé, secondo la definizione di Winnicott (1965).

I fondamenti teorici della metodologia derivano dall'ampliamento delle concezioni winnicottiane di Vero sé e Falso sé attraverso l'osservazione empirica e l'integrazione del contributo delle neuroscienze cognitive, con particolare riferimento al Sé narrativo di Damasio (2010) e alla plasticità neuronale dimostrata da Davidson (2012) negli studi sulla compassione.

Il Vero Sé è il nucleo centrale dell'essere, ciò che rende unico ogni essere umano e la sua espressione. Si distingue dal Falso Sé, inteso come il sé relazionale che si sviluppa a partire dall'interazione con l'ambiente attraverso i condizionamenti ricevuti e le strategie messe in atto per procurarsi una risposta positiva dall'esterno nei termini di appagamento dei bisogni (Winnicott, 1965).

Secondo la nostra teorizzazione, emerge chiaramente una prima distinzione tra Vero sé e Falso sé: il primo si esprime liberamente, secondo un sentire interiore che lo porta a esteriorizzare comportamenti che non sono guidati dalla volontà di ottenere una determinata risposta ambientale ma che sono una libera espressione di valori umani universali (Changeux, 2008).

Il secondo, il Falso sé, mette in atto strategie comportamentali finalizzate al soddisfacimento dei bisogni secondari individuali, che sono stati classificati nel modello ERH etica delle relazioni umane in quattro categorie principali: bisogno affettivo, esistenziale, di socializzazione e di rassicurazione (Franca, 2014). Nel nostro modello questo processo, di ricerca di compensazione di bisogni secondari, avviene solo parzialmente attraverso la mediazione della coscienza: infatti, nel corso del processo di strutturazione individuale il bambino impara molto velocemente quali comportamenti deve attuare per ottenere una risposta appagante dal caregiver, sia essa una coccola, un giocattolo o una conferma del proprio valore. In questo modo, il Falso sé che si viene via via a delineare, cresce e si rinforza attraverso le conferme ottenute o le frustrazioni subite: in particolare, queste ultime permettono di comprendere quali strategie comportamentali è necessario evitare se non si vuole incorrere in stati emozionali negativi.

Attraverso le relazioni significative, l'associazione di contenuti emotivi positivi e negativi alle risposte esterne rispetto alla soddisfazione di bisogni secondari porta al consolidamento nella memoria di alcuni schemi comportamentali che, nel corso della storia individuale, si rinforzeranno e si attiveranno in modo automatico. Questi automatismi comportamentali sono quindi attivati non da un'esplorazione e comprensione della situazione vissuta nell'istante presente, ma da un'associazione con una situazione

che l'individuo ritiene analoga a quanto ha vissuto precedentemente, e che è marcata somaticamente con una connotazione positiva o negativa definita da Damasio (1991) marker somatico.

Il processo di apprendimento del Falso sé è quindi caratterizzato da situazioni vissute connotate dalla presenza di stati somatici e corporei che vengono caratterizzati da sensazioni di benessere (appagamento) o da sensazioni di malessere (frustrazione), in relazione al soddisfacimento dei bisogni secondari dell'individuo, il quale spesso si manifesta in modo implicito e non cosciente. Il processo, così come presentato, fa sì che l'individuo sia alla continua ricerca di situazioni esterne appaganti, cercando di evitare le situazioni frustranti attraverso la messa in atto di strategie comportamentali apprese nel corso del processo di strutturazione.

Sebbene questo processo possa sembrare ottimale, in quanto l'attivazione dell'automatismo richiede un limitato utilizzo di risorse cognitive, espone l'individuo alla minaccia del fallimento, inteso come mancata risposta appagante, e alla continua dipendenza dall'esterno per il soddisfacimento dei propri bisogni. Ciò genera parallelamente uno stato di tensione interiore legato all'impossibilità di controllare gli esiti del proprio comportamento. Il fine del comportamento assume così una connotazione d'importanza vitale e viene percepito per la sua intensità come elemento di sopravvivenza, alla stregua del soddisfacimento di un bisogno primario. In questo modo il comportamento cessa di essere un'espressione del sé nel presente e diventa strumentale al soddisfacimento di bisogni di cui spesso l'individuo non ha memoria cosciente.

Da un punto di vista fisiologico, il Falso sé può attivare i meccanismi di ricompensa a carico del rilascio della dopamina e della serotonina, responsabili della sensazione di benessere e di felicità attraverso una risposta dell'esterno che viene ritenuta appagante (Volkow et al., 2011; Hayes & Greenshaw, 2011).

Il Vero sé, al contrario, è capace di auto-attivare il centro del piacere tramite la connessione tra la corteccia prefrontale e la porzione ventrale dello striato (il nucleo accumbens, area associata alla motivazione e alla ricompensa) che intensifica e mantiene la sensazione di felicità (Davidson & Begley, 2012). In questo modo accede a degli stati interni di benessere che gli permettono di percepire uno stato di esistenza al di là delle azioni compiute e delle risposte ambientali.

Questo si traduce anche in una maggiore competenza emotiva. Il rinforzo del Vero Sé riporta l'emozione alla sua iniziale funzione evolutiva: quella di indicatore di uno stato interiore, facilitando i processi di riconoscimento e di comprensione delle cause delle emozioni, con il conseguen-

te aumento della capacità di una loro regolazione, sviluppando, di fatto, l'intelligenza emotiva ed intervenendo sull'umore (Lieberman, Eisenberger, Crockett, Tom, Pfeifer, Way, 2007)

In risposta ai bisogni secondari classificati nelle 4 categorie citate, l'individuo sperimenta e sviluppa quattro stati interni fondamentali: l'amore incondizionato, lo stato di umiltà, con particolare riferimento ad una coscienza profonda della propria esistenza, uno stato di fede intesa nei termini di fiducia in se stesso, e uno stato di comunicazione interiore che genera una sorta di allegria costante (non associata ad uno stimolo esterno particolare).

La transizione dal Falso sé al Vero sé si attua con una metodologia che ipotizziamo determini dei ponti inibitori tra l'area prefrontale e il sistema limbico. Accade quindi che quello che l'individuo cercava nell'ambiente esterno come risposta ai bisogni secondari lo trovi dentro di sé, tramite la generazione di stati di coscienza.

Questo dato è già emerso dalle ricerche sull'area prefrontale di Richard Davidson e Tania Singer del Max Planck Institute (Scherer et al, 2001; Davidson, 2002; Davidson, 2012; Lutz et al. 2008; Leiber, Klimecki e Singer, 2011), che hanno mostrato un aumento di attività neuronale legata a questa area durante l'elicitazione, da parte dei soggetti presi in esame, di uno stato interno definito di compassione che nel nostro modello richiama la categoria dell'amore incondizionato. Davidson ha inoltre dimostrato che alcuni stati emotivi positivi possono essere allenati proprio come delle abilità motorie, grazie alla plasticità del cervello, in linea sia con i presupposti teorici del nostro modello sia con la conseguente metodologia di intervento da noi adottata (Franca, 2014).

L'obiettivo del modello ERH etica delle relazioni umane (Franca, 2014) è quindi di fornire, attraverso dei corsi di formazione, strumenti operativi in modo che l'individuo possa transitare dalla dipendenza, propria del Falso Sé, all'indipendenza del Vero Sé, e all'auto-generazione di quegli stati di coscienza interni che sono fondamento della felicità.

Ciò viene effettuato tramite un protocollo articolato in diversi momenti di lavoro definito ASIP (Applied Self Integration Practice):

- un primo momento che definiamo di propriocezione, intesa come ascolto dello stato interno corporeo e dell'orientamento del corpo nello spazio

- un lavoro di riposizionamento sulla propria identità, biologica e narrativa per arrivare ad una identità integrata

- un lavoro di attivazione delle risorse interne che in sequenza sono l'amore incondizionato, l'umiltà intesa come consapevolezza di sé, la fede in sé intesa come autostima, l'allegria intesa come serenità interiore e contat-

to con la gioia di vivere. Questa attivazione viene effettuata tramite esercizi proiettivi e meditativi ponendosi come osservatori di se stessi; inizialmente tale lavoro viene agevolato tramite il rispecchiamento con un operatore che attiva una funzione riflessiva fino ad arrivare a una completa indipendenza nella capacità di attivazione di tali risorse.

- una volta attivate le proprie risorse interne il lavoro prosegue con il riconoscimento e l'elaborazione degli stati emotivi interni e il conseguente rafforzamento delle risorse necessarie al superamento dell'impasse emotivo.

Una chiave essenziale del lavoro risulta essere il rispecchiamento nell'ambito della relazione, oltre alla precisa identificazione della risorsa che in quel momento la persona necessita. È infatti chiaro che il rispecchiamento empatico genera nell'altro uno stato interno simile.

## **Il Profile of Mood States**

Il Profile of Mood States (Profilo degli Stati dell'Umore) o POMS è un test ideato da Douglas M. McNair, della Boston University School of Medicine in collaborazione con Maurice Lorr e Leo F. Droppleman (1981).

La letteratura mostra un interesse sempre maggiore per gli stati e cambiamenti di umore nel caso di valutazioni relative alle conseguenze delle terapie brevi, delle terapie con psicofarmaci, delle privazioni del sonno, delle attivazioni emotive e di condizioni stressanti in genere (Watson e Tellegen, 1985; Everly, 1989). Lo scopo è stato dunque quello di creare uno strumento semplice e rapido per identificare e misurare stati affettivi particolari.

Lo studio delle emozioni, infatti, deve comprendere sia la conoscenza di dati obiettivi, come quelli fisiologici e comportamentali, ma anche un'analisi degli aspetti soggettivi legati a sensazioni, affetti, umori.

Si è giunti così alla costruzione di un questionario, il POMS, che misura 6 fattori e altrettanti stati dell'umore. In assenza di gravi patologie psichiatriche, il POMS è una misura sensibile degli effetti di varie condizioni sperimentali. I sei fattori si dimostrano infatti particolarmente utili per valutare pazienti con disturbi nevrotici o da stress, e per prevederne le risposte a vari approcci terapeutici. I soggetti devono scegliere l'intensità con la quale hanno risentito di quel particolare stato dell'umore, ad esempio nell'ultima settimana, cosa che permette di valutare le reazioni tipiche dell'individuo su un lasso di tempo variabile e quindi di evidenziare cambiamenti dovuti a una terapia in atto.

## **Obiettivi dello studio**

Nel corso del tempo in cui è stato sviluppato e applicato il metodo ERH etica delle relazioni umane abbiamo potuto osservare qualitativamente che le persone che hanno acquisito gli strumenti per effettuare la transizione dal Falso Sé al Vero Sé hanno mostrato una maggiore capacità di accedere alle proprie risorse nei momenti “difficili”, una maggiore capacità di socializzazione e di gestione delle emozioni, un recupero dell'autostima, una riduzione dell'ansia e della dipendenza affettiva, una maggiore regolazione della rabbia ed un recupero del senso delle proprie azioni.

Lo studio che presentiamo nasce dall'esigenza di un primo approfondimento quantitativo alla nostra osservazione qualitativa, a questo scopo abbiamo adottato il Profile of Mood States sopra descritto per valutare statisticamente i possibili cambiamenti nel profilo degli stati dell'umore delle persone coinvolte prima e dopo la partecipazione al percorso di formazione sulla metodologia ERH etica delle relazioni umane (per un approfondimento: Franca, 2014).

## **La ricerca**

I percorsi di formazione in ERH etica delle relazioni umane si caratterizzano per la successione dei seguenti passaggi:

- **Formazione cognitiva**

In una prima fase di formazione, vengono presentate ai partecipanti le tappe fondamentali del processo di strutturazione dell'individuo da un punto di vista teorico, i meccanismi di arousal emotivo e di strutturazione del Falso sé e Vero sé.

In questa fase i partecipanti acquisiscono la consapevolezza delle motivazioni sottostanti ad alcuni stati interiori esperiti e i processi che guidano le strategie relazionali messe in atto nella ricerca di compensazione dei propri bisogni secondari.

- **Propriocezione e ascolto di sé**

In questa fase esperienziale, i partecipanti vengono guidati attraverso esercizi di role-playing a percepire e riconoscere gli indicatori di stato interno alterato e delle emozioni che si attivano all'interno di un contesto relazionale.

Inoltre, il lavoro esperienziale consente di percepire anche i processi interni responsabili dello stato emotivo esperito nella situazione come rottura dell'omeostasi. La comprensione della richiesta implicita e automati-

ca, attivata nei confronti dell'esterno grazie al *pattern matching* (un'associazione con una situazione che l'individuo ritiene analoga a quanto ha vissuto precedentemente), permette di entrare in contatto con una dimensione profonda del Falso sé che l'individuo può scegliere di abbandonare.

- Percezione delle risorse interiori

In questa fase vengono utilizzati esercizi di propriocezione e meditazione che favoriscono la percezione di uno stato interiore alternativo, non condizionato dalla risposta esterna. I partecipanti sperimentano la percezione delle proprie risorse interiori, e vengono guidati ad auto generare stati di coscienza che favoriscono la percezione di felicità e pienezza. La tecnica appresa può poi essere replicata singolarmente dall'individuo in qualsiasi momento.

- Espressione autentica di sé

In questa fase viene messo in scena nuovamente il role-playing con gli stessi attori, che adesso hanno una consapevolezza di sé maggiore. Si assiste a una scena che non viene più guidata dall'attivazione di reazioni automatiche, ma che è espressione autentica del sé e manifestazione di un'indipendenza rispetto alla risposta che l'ambiente esterno andrà a fornire. I partecipanti testimoniano l'espressione del loro Vero sé.

La transizione dal Falso sé al Vero sé che viene sperimentata nel corso della formazione permette di alimentare un circolo virtuoso di benessere: attraverso l'espressione del proprio Vero sé, l'individuo si nutre, rinforzando internamente i substrati fisiologici che permettono l'attivazione degli stati di coscienza e alimentando la percezione di felicità, indipendentemente dalla risposta esterna.

## **Metodo**

### ***Partecipanti***

I soggetti presi in esame nel presente lavoro sono stati 51 (6 maschi) di età compresa tra 23 e i 62 anni ( $M=45,32$ ; Dev.St. 8,7). La ricerca è stata condotta nell'ambito di un corso di aggiornamento per dirigenti scolastici e insegnanti di scuola di ogni ordine e grado. La partecipazione alla ricerca è stata su base volontaria. L'evento si componeva di una prima parte di carattere convegnistico seguita dall'intervento formativo vero e proprio. Pur avendo scelto di somministrare il test a tutti i partecipanti, in fase iniziale, l'analisi si è concentrata solo su coloro che hanno completato anche l'intervento formativo. Sono quindi stati esclusi dallo studio tutti i partecipanti che non hanno completato le due misurazioni, fatto che evidenzia un



drop out pari allo 0%. Il campione non è rappresentativo del genere maschile. Gli effetti significativi descritti nei risultati riguardano quindi principalmente il genere femminile.

### **Materiali**

La ricerca è stata condotta per valutare le variazioni dello stato dell'umore in relazione alla metodologia applicata dell'ERH etica delle relazioni umane sopra descritta. A tal fine abbiamo utilizzato il Profile of Mood State (McNair, Lorr, e Droppleman, 1981) nel suo adattamento italiano (Farnè e Sebellico, 1986, 1989; Farnè, Sebellico e Corallo, 1989). Il suddetto test consta di 58 item (aggettivi e locuzioni attributive) che fanno riferimento a 6 fattori: 1. Tensione – Ansia (Fattore T), 2. Depressione – Avvilimento (Fattore D), 3. Aggressività – Rabbia (Fattore A), 4. Vigore – Attività (Fattore V), 5. Stanchezza – Indolenza (Fattore S), 6. Confusione – Sconcerto (fattore C). È stato scelto questo test per poter effettuare una ripetizione della valutazione a breve termine, è infatti un test che in letteratura ha mostrato molta sensibilità alle variazioni degli stati d'umore soggettivi anche nel caso di valutazioni a brevissimo termine (Thompson W.F., Schellenberg E.G., Husain G., 2001 Arousal, Mood and the Mozart effect).

### **Procedura**

È stato somministrato il Profile of Mood State (POMS) collettivamente all'inizio del Seminario in ERH etica delle relazioni umane e alla fine del percorso formativo di 18 ore, svolto nell'arco di due sessioni. Ci si è attenuti alle istruzioni di somministrazione dell'adattamento italiano (Farnè e Sebellico, 1986, 1989; Farnè, Sebellico e Corallo, 1989) che riporta: “Questa è una lista di parole che descrivono sensazioni come tutti possiamo avere. Per favore legga con attenzione ciascuna parola, poi annerisca con la matita uno dei cinque cerchietti sulla destra, e precisamente quello relativo alla risposta “come si sente in questo preciso momento”, abbiamo posto attenzione a sottolineare il momento temporale per poter effettuare una valutazione degli stati emotivi che riguardassero effettivamente il pre e post seminario più che un'analisi del momento di vita. Il re-test è stato somministrato 15 minuti dopo il termine della formazione.

### **Disegno**

Le risposte del soggetto erano ottenute con 5 punteggi relativi a 5 intensità differenti: 0=per niente, 1=un poco, 2=una via di mezzo, 3=molto, 4= moltissimo. I punteggi grezzi venivano quindi convertiti nei relativi punteggi standardizzati in riferimento anche al sesso relativo del soggetto, seguendo le modalità descritte dal manuale del POMS (Farnè e Sebellico,

1986, 1989; Farnè, Sebellico e Corallo, 1989). Per ogni soggetto abbiamo quindi avuto 6 differenti punteggi per i fattori pre e post condizione sperimentale (12 in totale).

Sono state condotte 6 differenti Analisi della Varianza (ANOVA) per misure ripetute univariate entro i soggetti. Non ci interessava, infatti, prendere in considerazione le possibili interazioni tra i fattori, quanto piuttosto indagare l'effetto della condizione sperimentale su ogni singolo fattore considerato.

## Risultati

Tab. 1 – *Medie dei punteggi standardizzati per ogni singolo fattore*

<i>POMS</i>	<i>Pre-Intervento</i>	<i>Post-Intervento</i>
Fattore T	49,74	46,37
Fattore D	49,72	47,47
Fattore A	51,31	47,74
Fattore V	54,23	55,66
Fattore S	51,88	47,13
Fattore C	47,13	45,17

Tab. 2 – *Deviazioni standard dei punteggi per ogni singolo fattore*

<i>POMS</i>	<i>Pre-Intervento</i>	<i>Post-Intervento</i>
Fattore T	8,87	9,65
Fattore D	9,73	8,36
Fattore A	11,86	9,81
Fattore V	9,32	8,61
Fattore S	9,29	9,18
Fattore C	7,95	8,67

*Fattore T (Tensione – Ansia)*

L'Analisi della Varianza per misure ripetute univariata entro i soggetti a due livelli (pre e post condizione sperimentale) ha mostrato un significativo effetto della condizione pre-post ( $F_{(1;50)} 7,64, p<0,01$ ) con un eta quadro parziale di 0,13. Tramite i punteggi delle medie possiamo, quindi, affermare che il fattore T, pre – post condizione sperimentale, mostra un significativo decremento.

#### *Fattore D (Depressione - Avvilimento)*

L'Analisi della Varianza per misure ripetute univariata entro i soggetti a due livelli (pre e post condizione sperimentale) ha mostrato un significativo effetto della condizione pre-post ( $F_{(1;50)} 4,26, p<0,05$ ) con un eta quadro parziale di 0,07. Tramite i punteggi delle medie possiamo, quindi, affermare che il fattore D, pre – post condizione sperimentale, mostra un significativo decremento.

#### *Fattore A (Aggressività - Rabbia)*

L'Analisi della Varianza per misure ripetute univariata entro i soggetti a due livelli (pre e post condizione sperimentale) ha mostrato un significativo effetto della condizione pre-post ( $F_{(1;50)} 6,67, p<0,05$ ), con un eta quadro parziale di 0,11. Tramite i punteggi delle medie possiamo, quindi, affermare che il fattore A, pre – post condizione sperimentale, mostra un significativo decremento.

#### *Fattore V (Vigore - Attività)*

L'Analisi della Varianza per misure ripetute univariata entro i soggetti a due livelli (pre e post condizione sperimentale) ha mostrato un effetto della condizione pre-post quasi significativo ( $F_{(1;50)} 3,31, p=0,07$ ), con un eta quadro parziale di 0,06. Tramite i punteggi delle medie possiamo, quindi, affermare che il fattore V, pre – post condizione sperimentale, mostra un quasi significativo aumento. La tendenza relativa ad un aumento di Vigore si rivela quindi interessante, seppur non significativa.

#### *Fattore S (Stanchezza - Indolenza)*

L'Analisi della Varianza per misure ripetute univariata entro i soggetti a due livelli (pre e post condizione sperimentale) ha mostrato un significativo effetto della condizione pre-post ( $F_{(1;50)} 6,67, p<0,001$ ), con un eta quadro parziale di 0,24. Tramite i punteggi delle medie possiamo, quindi, affermare che il fattore S, pre – post condizione sperimentale, mostra un decremento fortemente significativo.

#### *Fattore C (Confusione - Sconcerto)*

L'Analisi della Varianza per misure ripetute univariata entro i soggetti a due livelli (pre e post condizione sperimentale) ha mostrato un effetto della condizione pre-post non significativo ( $F_{(1;50)} 2,63, p=0,11$ ), con un eta quadro parziale di 0,04. Tramite i punteggi delle medie possiamo, quindi, affermare che il fattore C, pre – post condizione sperimentale, non mostra una significativa variazione.

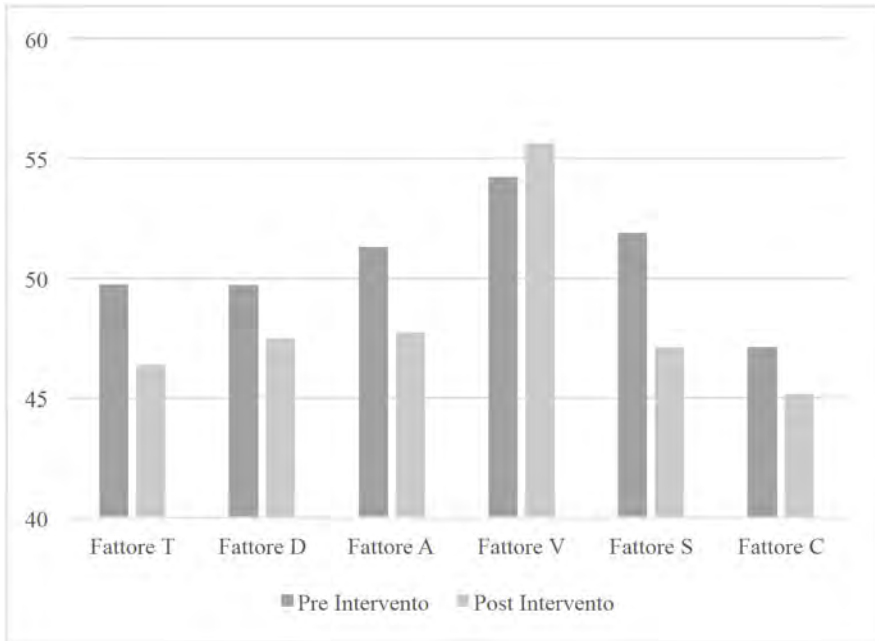


Fig.1 – Medie dei fattori del Profile of Mood State pre e post trattamento

## Discussione

I risultati ottenuti dalle analisi effettuate mostrano, in generale, un effetto significativo della condizione sperimentale (trattamento). In particolare, si evidenzia una significativa riduzione dei fattori Tensione – Ansia, Depressione – Avvilimento, Aggressività – Rabbia, in linea con le ipotesi sperimentali e con i presupposti della metodologia applicata. Riguardo al fattore Vigore – Attività ci aspettavamo un decremento fisiologico, considerando che la condizione post trattamento veniva effettuata alla fine della seconda sessione prevista dal seminario; sebbene si evidenzi solo una tendenza alla significatività il risultato va nella direzione opposta mostrando un incremento quasi significativo di questo fattore. Sempre in questa dire-

zione per il fattore Stanchezza – Indolenza si evidenzia un decremento fortemente significativo, mostrando come, nonostante ai soggetti venisse richiesta un'attenzione prolungata nel tempo, l'intervento ha avuto l'effetto di diminuire sensibilmente il livello di base di questo fattore. Infine, il risultato del fattore Confusione – Sconcerto, si allinea perfettamente con le nostre ipotesi sperimentali non mostrando alcun effetto, che in altre parole vuol dire che questo fattore non è coinvolto nel tipo di intervento effettuato.

## **Conclusioni**

In generale i risultati della presente ricerca si allineano con quelle che erano le osservazioni di natura prettamente qualitativa effettuate nel corso dello sviluppo e dell'applicazione del metodo. Ci aspettavamo un decremento nei fattori che nel POMS indicano il livello di tensione - ansia e quello di aggressività - rabbia, i risultati hanno effettivamente mostrato una significativa riduzione di questi fattori. Significative differenze sono state osservate anche su un fattore che nel POMS misura una dimensione più legata al tratto di personalità che allo stato dell'umore, quello dell'avvilimento - depressione. I risultati hanno mostrato una significativa riduzione sebbene l'ampiezza dell'effetto rappresentata dal valore dell'eta quadro parziale ci mostri che, come è ragionevole pensare in un lasso temporale così contenuto, non si evidenzia un risultato robusto.

I risultati ottenuti suggeriscono quindi che il metodo ERH etica delle relazioni umane possa intervenire in tempi ridotti anche rispetto a una dimensione legata a un tratto di personalità, influenzandola positivamente. Sarà necessario quindi approfondire da un punto di vista quantitativo questo aspetto, con particolare riferimento ai percorsi di formazione continua.

Il risultato statisticamente più interessante lo mostra il fattore stanchezza – indolenza, che evidenzia un decremento fortemente significativo con una robusta ampiezza di effetto. È da tenere presente, considerando questo risultato, che la successiva somministrazione del test veniva effettuata al termine della seconda sessione di lavoro; ci aspettavamo quindi che la stanchezza fisiologica della prolungata richiesta di attenzione potesse interferire con la misurazione di questo fattore. È interessante notare che il risultato mostra un effetto così significativo anche con la possibile presenza di questa variabile di disturbo. In linea con ciò mostriamo una tendenza alla significatività del fattore vigore – attività verso la direzione dell'incremento.

Entrambi questi risultati sono in linea con le nostre osservazioni: sperimentare la possibilità di esprimere sé stessi, il proprio Vero sé, liberandosi dai condizionamenti ambientali, offre nuova energia che diventa disponibile. Spostare le proprie forze dal reagire attraverso risposte automatiche, all'agire, attraverso un'azione cosciente, le alimenta e le rinvigorisce.

Rispetto alla dimensione di Sconcerto/confusione non ci aspettavamo particolari evidenze. Non è chiaro se tale dimensione faccia riferimento solo a stati emotivi, se sia indicatore anche di una valutazione di efficienza cognitiva o entrambe. Possiamo ipotizzare che dopo un percorso di formazione intensiva in ERH etica delle relazioni umane, all'interno del quale sono stati sperimentati momenti di ristrutturazione di schemi cognitivi e comportamentali alternati a momenti di propriocezione, i partecipanti abbiano la necessità di ricollocare internamente tutti gli strumenti ricevuti, prima di approdare a una significativa riduzione di questa dimensione.

Gli individui che hanno partecipato al percorso di formazione con il metodo ERH etica delle relazioni umane hanno acquisito gli strumenti per trasformare internamente gli stati di ansia, rabbia e aggressività, in stati di coscienza che sono espressione del Vero sé: non si tratta solo di una comprensione cognitiva di quello che accade o di una volontà di cambiare basata sull'auto convincimento, ma della capacità di regolare quello che internamente l'individuo esperisce (emozioni e sentimenti, stati di coscienza).

In base alla nostra osservazione, la comprensione dei processi funzionali si colloca quindi come substrato di base per facilitare sia l'integrazione che lo sviluppo di strategie di elaborazione dei meccanismi di procesamiento degli stimoli esterni, precedentemente acquisiti come reazione allo stimolo.

Questo primo elemento viene rinforzato dalla stimolazione della propriocezione che attiva un processo di riflessione su di sé e “determina una sintonizzazione interiore, in quanto il sé osservante assorbe il sé esperente con recettività e accettazione” (Siegel, 2014).

Nella nostra ipotesi, le strategie di elaborazione a cui facciamo riferimento e che vengono integrate dalla riflessione su di sé promossa dal processo di sintonizzazione, incentivano e rinforzano l'espressione del Vero Sé.

A rinforzo della nostra ipotesi sono intervenute alcune evidenze emerse dai risultati preliminari di uno studio pilota italiano, condotto dai ricercatori dell'Università di Firenze sul programma di intervento rivolto agli insegnanti secondo l'approccio ERH (Ciucci, Facci, Baroncelli, 2020). L'intervento ha supportato alcune componenti dell'autenticità (i.e. authentic living) e la regolazione emotiva negli insegnanti che hanno partecipato

alla formazione, in un periodo di tempo specifico e particolarmente stressante per il target di riferimento. È apparso di particolare rilevanza il fatto che entrambe queste componenti si riferiscono alla consapevolezza dei propri stati emotivi interni, che è l'elemento centrale dell'approccio ERH.

Il percorso di formazione in ERH etica delle relazioni umane, così come precedentemente descritto, tramite una ristrutturazione del concetto stesso della relazione con l'altro e con l'ambiente circostante, grazie al processo di auto generazione di stati di coscienza, ha comportato l'abbassamento mostrato dalla nostra ricerca dei fattori emotivi misurati dal POMS.

Le dimensioni di tensione, ansia, rabbia e aggressività, tipiche delle situazioni stressanti in cui l'individuo sente di non aver i mezzi per far fronte alla richiesta che l'altro e l'ambiente esercitano, si riducono: in particolare, il lavoro svolto all'interno del percorso di formazione, da un punto di vista cognitivo, è focalizzato sulla facilitazione di un processo di ristrutturazione dei significati attribuiti dai soggetti agli stati emotivi interni e alle cause ed esperienze che li hanno attivati. La situazione stressante sperimentata nel presente, spogliata del significato legato alla propria storia di vita non esercita quindi più la stessa pressione emotiva sull'individuo, che acquisisce una maggiore libertà di espressione.

Le tecniche di propriocezione sperimentate nel percorso di formazione, favoriscono una presa di contatto con il sé che permette di individuare l'attivazione fisiologica legata a queste dimensioni di tensione, ansia, rabbia e aggressività, come indicatori di un'alterazione ("sento il battito aumentare, una tensione interna che vorrei esteriorizzare, sto provando rabbia") che a questo punto è possibile comprendere, rielaborare e trasformare, prima di fornire una risposta comportamentale.

A questo proposito, ci sembra importante sottolineare che la plasticità delle reti neurali permette la creazione di "nuovi" circuiti. Questi pattern alternativi possono, in un secondo tempo, essere a disposizione dell'individuo per attivare con maggior facilità i processi d'integrazione delle informazioni che precedentemente innescavano automatismi di risposta. La nuova configurazione stimolo-risposta rinforza il processo di attivazione dello spazio di lavoro neuronale globale. Il risultato viene evidenziato, in questa ricerca, da una affinata capacità di percezione, analisi e risposta consapevole attraverso stati interni auto-generati.

In questo modo le emozioni "negative" depositate in memoria non creano un substrato per le risposte comportamentali automatiche, ma vengono ricollocate nella loro originale funzione evolutiva: quella di essere degli indicatori di stato.

La presente ricerca mostra che, grazie anche all'utilizzo di una tecnica pratica propria della metodologia sia possibile modulare gli stati dell'umore. La felicità è quindi una dimensione dell'esistenza possibile, all'interno dell'espressione del proprio Vero sé che deve essere riscoperto e rinforzato. In futuro intendiamo approfondire sperimentalmente l'ipotesi per la quale la transizione dal Falso sé al Vero sé, determinata dalla nostra metodologia, faciliti la creazione dei ponti inibitori tra l'area Prefrontale e il Sistema Limbico in linea con le sperimentazioni di Davidson (Davidson e Bagley, 2012).

### Riferimenti bibliografici

- Changeux, J.P. (2008). *Du vrai, du beau, du bien: Une nouvelle approche neuronale*. Paris: Odile Jacob.
- Ciucci, E., Facci, C., Baroncelli, A. (2020). Preliminary evidence of efficacy of the Ethics of Human Relations approach on teachers' emotional competence. *Journal of Education for Teaching*. DOI: 10.1080/02607476.2020.1770581.
- Damasio, A. (2010). *Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain*. New York, Pantheon Books.
- Damasio, A. R., Tranel, D., Damasio, H. (1991). Somatic markers and the guidance of behaviour: theory and preliminary testing. In Levin, H.S., Eisenberg, H.M., Benton, A.L., a cura di, *Frontal Lobe Function and Dysfunction*. New York, Oxford University Press, pp. 217-229.
- Davidson, R.J. (2002) Anxiety and affective style: role of prefrontal cortex and amygdala. *Biol Psychiatry*, 51 :68-80
- Davidson, R.J. e Bagley S. (2012). *The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live and How You Can Change Them*. Usa: Hudson Street Press.
- Davidson, R.J., Mc Ewen B.S. (2012). Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being. *Nature neuroscience*, 15: 689-695. DOI: 10.1038/nn.3093.
- Dehaene, S., Kerszberg, M., & Changeux, J. P. (1998). A neuronal model of a global workspace in effortful cognitive tasks. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 95 (24): 14529-14534. DOI: 10.1073/pnas.95.24.14529.
- Farnè, M. e Sebellico A. (1986). Emotional reactions in stress conditions: The effects of boredom and mental overload. *Bollettino della Società Italiana di Biologia Sperimentale*, 62(4), 553-559.
- Farnè, M. e Sebellico, A e Corallo, A. (1989). Effetti immediati del training autogeno. *Bollettino della Società Italiana di Biologia Sperimentale*, 65, 679-683.
- Farnè, M. e Sebellico, A. (1989). Ansia da esami: suoi vari aspetti. *Bollettino della Società Italiana di Biologia Sperimentale*, 55, 571-573.
- Franca G.M. (2014). *Oltre i confini del pensiero. Fondamenti di Etica delle Relazioni Umane*. Roma, Edizioni Universitarie Romane.



- Hayes, D. J. e Greenshaw, A. J. (2011). 5-HT receptors and reward-related behaviour: A review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(6), 1419-1449.
- Klimecki, O.M., Leiberg, S., Ricard, M., Singer, T. (2014). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. *Social cognitive and affective neuroscience*, 9(6), 873-9. DOI: 10.1093/scan/nst060.
- Leiberg, S, Klimecki, O, Singer, T (2011) Short-Term Compassion Training Increases Prosocial Behavior in a Newly Developed Prosocial Game. *PLoS ONE*, 6(3), e17798. DOI: 10.1371/journal.pone.0017798.
- Lieberman, M.D., Eisenberger, N.I., Crockett, M.J., Tom S.M., Pfeifer, J.H., Way B.M. (2007). Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychol Sci*, 18(5): 421-428. DOI: 10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in cognitive sciences*, 12(4) 163-169. DOI: 10.1016/j.tics.2008.01.005.
- McNair, D.M., Lorr, M. e Droppleman, L.F. (1981). *Manual for the Profile of the Mood States*. San Diego: EdITS Educational and Industrial Testing Service.
- Scherer, KR, Schorr, A, Johnstone, T. (2001). *Appraisal processes in emotion: theory, methods, and research*. Canary, NC, Oxford University Press.
- Siegel, D. (2014). *Il terapeuta consapevole. Guida per il terapeuta alla Mind-sight e all'integrazione neurale*. ISC Editore.
- Thompson, W. F., Schellenberg, E. G., & Husain, G. (2001). Arousal, mood, and the Mozart effect. *Psychological Science*, 12(3), 248-251. DOI: 10.1111/1467-9280.00345.
- Volkow, N.D., Wang, G.J., Baler, R. D. (2011). Reward dopamine and the control of food intake: implications for obesity. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(1), 37-46.
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, Vol. 98, 2: 219-235. DOI: 10.1037/0033-2909.98.2.219.
- Winnicott, D.W. (1960) Ego Distortion in Terms of True and False Self. In Winnicott, D.W., a cura di, *The Maturation Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*. London, Karnac Books, pp. 140-152.