



# Lattes

## Storia dell'Educazione Razionale Emotiva

Introdotta in Italia dallo psicologo e psicoterapeuta **Mario Di Pietro**, l'Educazione Razionale Emotiva si è affermata come metodica utile a favorire una crescita affettiva armonica nel bambino, mettendolo in grado di realizzare in pieno le proprie potenzialità e il proprio benessere.

**È un'estensione in ambito educativo** di una teoria e di una prassi psicoterapeutica ideata in campo medico dallo psicologo statunitense **Albert Ellis** (1913-2007) e nota col termine di **Terapia Razionale Emotiva Comportamentale (REBT)**.

La **REBT** è una prospettiva focalizzata soprattutto sul presente: sulle abitudini, sulle emozioni che causano sofferenza e su quei comportamenti controproducenti che possono ostacolare un'esperienza di vita piena e soddisfacente. Secondo la **REBT**, le nostre reazioni emotive e i nostri comportamenti sono enormemente influenzati dal modo in cui interpretiamo e valutiamo ciò che ci accade, in breve da come pensiamo. La **REBT** si occupa di aiutare le persone ad affrontare la propria sofferenza e il proprio disagio attraverso un insieme di tecniche cognitive, immaginative e comportamentali di provata efficacia.

**In campo medico**, lo psicoterapeuta che applica la **REBT** aiuta il suo paziente a identificare quell'insieme di contenuti ideativi che sotto forma di convinzioni, aspettative e regole interiori, più frequentemente conducono a sofferenza emotiva.

In ultima analisi, la **REBT** aiuta le persone a sviluppare un maggior senso di efficacia personale, oltre che un'accettazione incondizionata di se stessi, degli altri e della vita.

**In ambito scolastico**, partendo dal presupposto che qualsiasi tipo di difficoltà d'apprendimento può presentare ripercussioni sul versante emozionale, viene proposto un modello per l'intervento precoce su problematiche (quali **ansia, bassa autostima, depressione ...**) **spesso associate a un senso di impotenza appreso**. Intervento che include procedure miranti a far acquisire al bambino/ragazzo un senso di autoaccettazione.

## Che cosa si intende per autoaccettazione?

L'**autoaccettazione** è qualcosa su cui noi agiamo e si riferisce al grado in cui siamo capaci di accogliere tutte le parti di noi stessi (più o meno positive) per come sono.

**Numerose ricerche scientifiche affermano che l'autoaccettazione rappresenta un fattore chiave per il benessere psicologico.**

Gli psicologi affermano che la felicità e il benessere personale sono strettamente legati alla capacità di autoaccettarsi incondizionatamente, superando la tendenza all'autovalutazione.

I bambini/ragazzi emotivamente equilibrati hanno maggiori possibilità di raggiungere il successo scolastico, mentre coloro che hanno difficoltà emotive presentano un rischio notevole di incorrere in problemi scolastici.