

Benvenuti al

**Training Metacognitivo
per Disturbi Borderline di Personalità
(B-MCT)**

Cos'è il training metacognitivo?

???

Cos'è il training metacognitivo?

meta →

deriva dal Greco, significa «sul»

Cos'è il training metacognitivo?

meta →

deriva dal Greco, significa «sul»

cognitivo →

deriva dal latino, significa «pensare»

Cos'è il training metacognitivo?

meta →

deriva dal Greco, significa «sul»

cognitivo →

deriva dal latino, significa «pensare»

metacognitivo →

«pensare sul pensare»

Cos'è il training metacognitivo?

E' un approccio terapeutico che ha a che fare con i pensieri e i processi di pensiero.

Il training serve a ...

- farti conoscere i tuoi processi mentali
- metterti al corrente delle tue distorsioni di pensiero e aiutarti a cambiarle

Distorsioni del pensiero: un modo sfavorevole di apprendere e processare l'informazione dall'ambiente che può portare a sviluppare e mantenere problemi mentali (ad esempio, maledire sempre e solo se stessi).

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

I vicini dell'appartamento di sopra stanno facendo un altro party rumoroso.

Quali possibili pensieri reattivi possono sorgere?

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

I vicini dell'appartamento di sopra stanno facendo un altro party rumoroso.

Possibili pensieri

reazione /
pensieri?

reazione /
pensieri?

reazione /
pensieri?

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

I vicini dell'appartamento di sopra stanno facendo un altro party rumoroso.

Possibili pensieri

“Ne ho abbastanza di loro! Sto cercando di dormire! Scommetto che lo fanno apposta!”

“Beh, è sabato sera e le feste sono così! Starò alzato un po' di più!”

“Non gliene frega niente di me! Non mi hanno neanche invitato! Sono davvero una noia?”

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

I vicini dell'appartamento di sopra stanno facendo un altro party rumoroso.

Possibili pensieri

“Ne ho abbastanza di loro! Sto cercando di dormire! Scommetto che lo fanno apposta!”

“Beh, è sabato sera e le feste sono così! Starò alzato un po' di più!”

“Non gliene frega niente di me! Non mi hanno neanche invitato! Sono davvero una noia?”

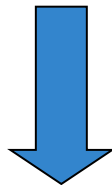
Quali possibili emozioni possono scaturire da questi pensieri?

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

I vicini dell'appartamento di sopra stanno facendo un altro party rumoroso.

Possibili pensieri

“Ne ho abbastanza di loro! Sto cercando di dormire! Scommetto che lo fanno apposta!”



rabbia

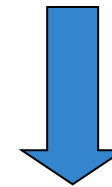
“Beh, è sabato sera e le feste sono così! Starò alzato un po' di più!”

Possibili emozioni



rilassamento

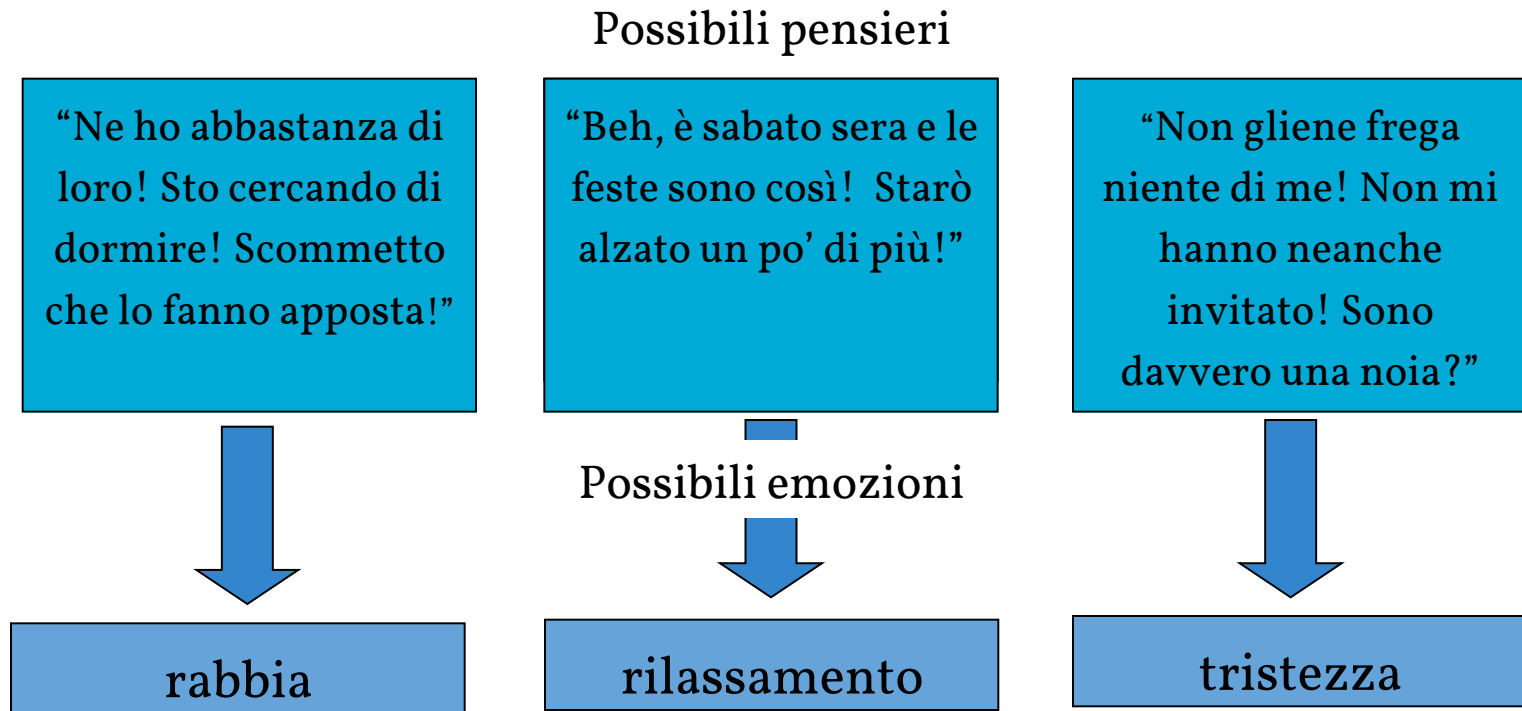
“Non gliene frega niente di me! Non mi hanno neanche invitato! Sono davvero una noia?”



tristezza

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

I vicini dell'appartamento di sopra stanno facendo un altro party rumoroso.



E quali possibili reazioni comportamentali ci possono essere?

Un evento, molte possibili emozioni...

Cosa ci porta a reazioni differenti?

I vicini dell'appartamento di sopra stanno facendo un altro party rumoroso.

Possibili pensieri

“Ne ho abbastanza di loro! Sto cercando di dormire! Scommetto che lo fanno apposta!”

“Beh, è sabato sera e le feste sono così! Starò alzato un po' di più!”

“Non gliene frega niente di me! Non mi hanno neanche invitato! Sono davvero una noia?”

Possibili emozioni

rabbia

Busso alla porta e minaccio di chiamare la polizia

rilassamento

Rimango calmo e dormo con i tappi

tristezza

Ci rimuginiamo su e non troviamo pace

Benvenuti al modulo

Stile Attribuzionale

Cos'è un'attribuzione?

???

Attribuzione

L'attribuzione è la nostra spiegazione del perché una situazione accade.

Ad esempio, una mia amica mi ha invitato al cinema perché le piaccio!

Attribuzione

L'attribuzione è la nostra spiegazione del perché una situazione accade.

Ad esempio, una mia amica mi ha invitato al cinema perché le piaccio!

Attribuzione

L'attribuzione è la nostra spiegazione del perché una situazione accade.

Ad esempio, una mia amica mi ha invitato al cinema perché le piaccio!

Ma spesso non riusciamo a vedere che lo stesso evento può avere molte cause differenti.

Attribuzione

L'attribuzione è la nostra spiegazione del perché una situazione accade.

Ad esempio, una mia amica mi ha invitato al cinema perché le piaccio!

Ma spesso non riusciamo a vedere che lo stesso evento può avere molte cause differenti.

Quali cause possono aver contribuito alla seguente situazione?

Un amico è in ritardo ad un appuntamento con te.

Attribuzione

Perchè il tuo amico ti fa aspettare?

Possibili tipi di attribuzione...

???

Attribuzione

Perchè il tuo amico ti fa aspettare?

Possibili tipi di attribuzione...

Non gli importa di me. Non lo avrebbe fatto con un altro.

E' distratto, non calcola bene i tempi.

Si sarà rotta la macchina.

Attribuzione

Perchè il tuo amico ti fa aspettare?

Possibili tipi di attribuzione...

verso me stesso «*Non gli importa di me*».

verso gli altri «*E' distratto, non calcola bene i tempi*».

verso la situazione «*Si sarà rotta la macchina*».

Attribuzione

Gli eventi possono avere cause differenti.

Inoltre, **molti altri fattori** possono essere coinvolti allo stesso tempo.

Tuttavia, spesso le persone tendono a considerare solo **una** spiegazione

(per esempio, incolpare gli altri piuttosto che se stessi o viceversa).

“Sei stato appena dimesso dall’ospedale ma non ti senti bene.”

Motivi ...

... verso me stesso

... verso gli altri

... verso il caso o la situazione

“Sei stato appena dimesso dall’ospedale ma non ti senti bene.”

Motivi ...

... verso me stesso

(può essere cambiato)

Non ero motivato a cooperare

Non credevo nel ricovero

(è difficile da cambiare)

Sono incurabile

Ho cattivi geni

... verso gli altri

I dottori qui non sono bravi

Gli infermieri avrebbero dovuto starmi dietro di più

... verso il caso o la situazione

Sarei stato meglio se non mi avessero messo in quello stanzone

Sarei stato meglio se l’ospedale fosse stato più attrezzato

Sarei stato meglio se mi avessero dimesso più tardi.

“Sei stato appena dimesso dall’ospedale ma non ti senti bene.”

Motivi ...

... verso me stesso

(può essere cambiato)

Non ero motivato a cooperare

Non credevo nel ricovero

(è difficile da cambiare)

Sono incurabile

Ho cattivi geni

... verso gli altri

I dottori qui non

Gli infermieri non hanno voluto starmi dietro di più

... verso la situazione

Sarei stato meglio se non mi avessero messo in quello stanzone

Sarei stato meglio se l’ospedale fosse stato più attrezzato

Sarei stato meglio se mi avessero dimesso più tardi.

**Attenzione: sono tutte spiegazioni
con una sola causa!**

“Sei stato appena dimesso dall’ospedale ma non ti senti bene.”

Ora pensa a risposte bilanciate che comprendano **varie cause** (“tu”, “gli altri”, “la situazione” ...)

???

???

???

“Sei stato appena dimesso dall’ospedale ma non ti senti bene.”

Ora pensa a risposte bilanciate che comprendano **varie cause** (“tu”, “gli altri”, “la situazione” ...)

Il personale non aveva molto tempo, ma io avrei potuto richiedere più attenzioni, e frequentare di più i gruppi in reparto. Questo potrebbe spiegare come mai il mio ricovero non sia stato così efficace...

Forse dovevo essere più paziente durante il ricovero. Confido che la prossima volta possa essere aiutato da personale competente.



Effetti di certi stili attribuzionali su eventi positivi!

“Che bel vestito indossi!”



“plaid dress“ by dunikowski

Verso di me

(Es. “posso indossare di tutto”).

Svantaggio: ???

Vantaggio: ???

Verso gli altri

(Es. “lo dice a tutte”!).

Svantaggio: ???

Vantaggio: ???



Effetti di certi stili attribuzionali su eventi positivi!

“Che bel vestito
indossi!”



“plaid dress“ by dunikowski

Verso di me

(Es. “posso indossare di tutto”).

Svantaggio: sembri arrogante

Vantaggio: ???

Verso gli altri

(Es. “lo dice a tutte”!).

Svantaggio: ???

Vantaggio: ???



Effetti di certi stili attribuzionali su eventi positivi!

“Che bel vestito indossi!”



“plaid dress“ by dunikowski

Verso di me

(Es. “posso indossare di tutto”).

Svantaggio: sembri arrogante

Vantaggio: aumenti la tua autostima

Verso gli altri

(Es. “lo dice a tutte”!).

Svantaggio: ???

Vantaggio: ???



Effetti di certi stili attribuzionali su eventi positivi!

“Che bel vestito
indossi!”



“ plaid dress“ by dunikowski

Verso di me

(Es. “posso indossare di tutto”).

Svantaggio: sembri arrogante

Vantaggio: aumenti la tua autostima

Verso gli altri

(Es. “lo dice a tutte”!).

Svantaggio: l'autostima non è supportata

Vantaggio: ???



Effetti di certi stili attribuzionali su eventi positivi!

“Che bel vestito indossi!”



“ plaid dress“ by dunikowski

Verso di me

(Es. “posso indossare di tutto”).

Svantaggio: sembri arrogante

Vantaggio: aumenti la tua autostima

Verso gli altri

(Es. “lo dice a tutte”!).

Svantaggio: l'autostima non è supportata

Vantaggio: sembri modesta (ma rifiutare *sempre* i complimenti può farti apparire depressa).



Effetti di certi stili attribuzionali su eventi positivi!

“Che bel vestito
indossi!”



“ plaid dress“ by dunikowski

Risposte più bilanciate (es. combinazioni di sé, gli altri, la situazione...):

???

???

???



Effetti di certi stili attribuzionali su eventi positivi!

“Che bel vestito
indossi!”



“ plaid dress“ by dunikowski

Risposte più bilanciate (es. combinazioni di sé, gli altri, la situazione...):

Sì, il vestito mi sta molto bene.

Ma sono appena tornata dalle ferie e sono molto rilassata.

Ti ringrazio perché so che sei una persona sincera e dici sempre quello che pensi.

...



Effetti di certi stili attribuzionali su eventi negativi!

Per evitare il
cameriere
hai rovesciato il vino.



„Glass of wine“ by Shodan

Verso di me:

(Es. “Che stupido! Perché succedono tutte a me?”).

Svantaggio: ???

Vantaggio: ???

Verso il mondo esterno:

(Es. “non sarebbe accaduto se quell’idiota non mi avesse spinto!”)

Svantaggio: ???

Vantaggio: ???



Effetti di certi stili attribuzionali su eventi negativi!

Per evitare il
cameriere
hai rovesciato il vino.



„Glass of wine“ by Shodan

Verso di me:

(Es. “Che stupido! Perché succedono tutte a me?”).

Svantaggio: riduce la fiducia in se stessi

Vantaggio: ???

Verso il mondo esterno:

(Es. “non sarebbe accaduto se quell’idiota non mi avesse spinto!”)

Svantaggio: ???

Vantaggio: ???



Effetti di certi stili attribuzionali su eventi negativi!

Per evitare il
cameriere
hai rovesciato il vino.



„Glass of wine“ by Shodan

Verso di me:

(Es. “Che stupido! Perché succedono tutte a me?”).

Svantaggio: riduce la fiducia in se stessi

Vantaggio: eviti il litigio.

Starai più attento in futuro.

Verso il mondo esterno:

(Es. “non sarebbe accaduto se quell’idiota non mi avesse spinto!”)

Svantaggio: ???

Vantaggio: ???



Effetti di certi stili attribuzionali su eventi negativi!

Per evitare il
cameriere
hai rovesciato il vino.



„Glass of wine“ by Shodan

Verso di me:

(Es. “Che stupido! Perché succedono tutte a me?”).

Svantaggio: riduce la fiducia in se stessi

Vantaggio: eviti il litigio.

Starai più attento in futuro.

Verso il mondo esterno:

(Es. “non sarebbe accaduto se quell’idiota non mi avesse spinto!”)

Svantaggio: ti arrabbi e puoi iniziare una lite.

Non ti metti in discussione.

Vantaggio: ???



Effetti di certi stili attribuzionali su eventi negativi!

Per evitare il
cameriere
hai rovesciato il vino.



„Glass of wine“ by Shodan

Verso di me:

(Es. “Che stupido! Perché succedono tutte a me?”).

Svantaggio: riduce la fiducia in se stessi

Vantaggio: eviti il litigio.

Starai più attento in futuro.

Verso il mondo esterno:

(Es. “non sarebbe accaduto se quell’idiota non mi avesse spinto!”)

Svantaggio: ti arrabbi e puoi iniziare una lite.

Non ti metti in discussione.

Vantaggio: l’autostima non è a rischio.



Effetti di certi stili attribuzionali su eventi negativi!

Per evitare il
cameriere
hai rovesciato il vino.



„Glass of wine“ by Shodan

Risposte più bilanciate (per es., una combinazione di me, gli altri, la situazione):

???

???

???



Effetti di certi stili attribuzionali su eventi negativi!

Per evitare il
cameriere
hai rovesciato il vino.



„Glass of wine“ by Shodan

Risposte più bilanciate (per es., una combinazione di me, gli altri, la situazione):

- Che sciocchezza! Per fortuna non mi sono macchiato.
- Dovevo fare più attenzione. E' stata una sciocchezza che il cameriere mi abbia urtato, ma non l'ha fatto certo di proposito!
- ...

Perché facciamo tutto questo?

Gli studi dimostrano che molte persone con la depressione (ma non tutte!) tendono a...

- incolpare loro stessi per i fallimenti...
- attribuire i successi alle circostanze o al caso.

→ Questo stile attribuzionale riduce l'autostima.

Perché facciamo tutto questo?

Molte persone con disturbo borderline (ma non tutte!)
tendono a...

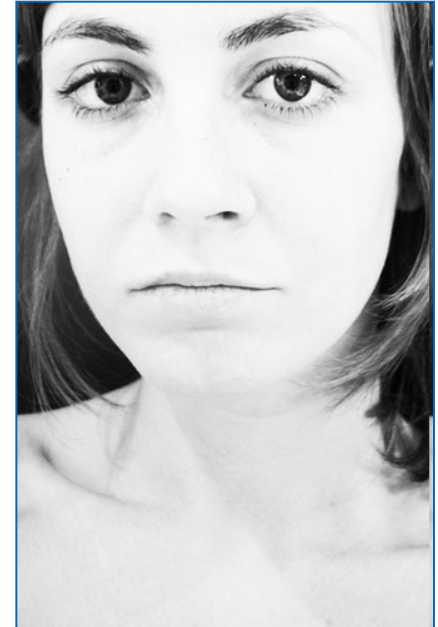
... ridurre le situazioni a singole cause...

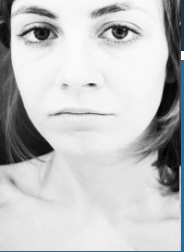
.... a dare poca considerazione alle circostanze o al caso.

→ Primariamente sugli eventi tendono a incolpare se stessi.

Prendere le cose (troppo) personalmente

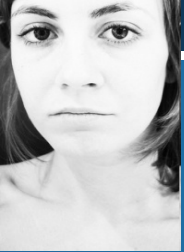
???





Prendere le cose (troppo) personalmente

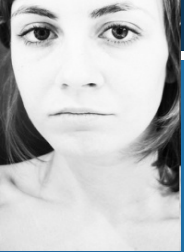
= Pensare che eventi o comportamenti altrui possano avere a che fare con noi, anche se le cose non stanno così....



Prendere le cose (troppo) personalmente

= Pensare che eventi o comportamenti altrui possano avere a che fare con noi, anche se le cose non stanno così....

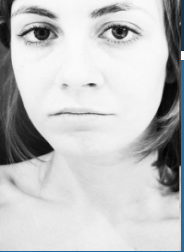
Pensieri tipici: ???



Prendere le cose (troppo) personalmente

= Pensare che eventi o comportamenti altrui possano avere a che fare con noi, anche se le cose non stanno così....

Pensieri tipici: *“Fra tutte le persone è accaduto proprio a me!”*, *“Non gli piaccio. E’ colpa mia.”*

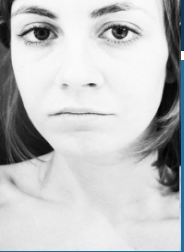


Prendere le cose (troppo) personalmente

= Pensare che eventi o comportamenti altrui possano avere a che fare con noi, anche se le cose non stanno così....

Pensieri tipici: *“Fra tutte le persone è accaduto proprio a me!”*, *“Non gli piaccio. E’ colpa mia.”*

➤ Ti senti responsabile per tutto e tutti: hai una distorta percezione degli eventi.



Prendere le cose (troppo) personalmente

= Pensare che eventi o comportamenti altrui possano avere a che fare con noi, anche se le cose non stanno così....

Pensieri tipici: *“Fra tutte le persone è accaduto proprio a me!”*, *“Non gli piaccio. E’ colpa mia.”*

- Ti senti responsabile per tutto e tutti: hai una distorta percezione degli eventi.
- E’ comunque una tendenza umana sentirsi qualche volta responsabile. *Per esempio, i bambini si sentono responsabili dei litigi dei loro genitori.*



Effetti sul comportamento

Evento	Attribuzione a senso unico	Comportamento	Conseguenze
Un collega passa e non mi saluta.	???	???	???

Evento	Attribuzione alternativa	Comportamento	Conseguenze
Un collega passa e non mi saluta.	???	???	???



Effetti sul comportamento

Evento	Attribuzione a senso unico	Comportamento	Conseguenze
Un collega passa e non mi saluta.	Non gli vado a genio	???	???

Evento	Attribuzione alternativa	Comportamento	Conseguenze
Un collega passa e non mi saluta.	???	???	???



Effetti sul comportamento

Evento	Attribuzione a senso unico	Comportamento	Conseguenze
Un collega passa e non mi saluta.	Non gli vado a genio	Tira dritto, non salutare.	???

Evento	Attribuzione alternativa	Comportamento	Conseguenze
Un collega passa e non mi saluta.	???	???	???



Effetti sul comportamento

Evento	Attribuzione a senso unico	Comportamento	Conseguenze
Un collega passa e non mi saluta.	Non gli vado a genio	Tira dritto, non salutare.	La sensazione di essere rifiutato si fa più forte.

Evento	Attribuzione alternativa	Comportamento	Conseguenze
Un collega passa e non mi saluta.	???	???	???



Effetti sul comportamento

Evento	Attribuzione a senso unico	Comportamento	Conseguenze
Un collega passa e non mi saluta.	Non gli vado a genio	Tira dritto, non salutare.	La sensazione di essere rifiutato si fa più forte.

Evento	Attribuzione alternativa	Comportamento	Conseguenze
Un collega passa e non mi saluta.	Forse non mi ha visto, era perso nei suoi pensieri e non si curava del mondo circostante.	???	???



Effetti sul comportamento

Evento	Attribuzione a senso unico	Comportamento	Conseguenze
Un collega passa e non mi saluta.	Non gli vado a genio	Tira dritto, non salutare.	La sensazione di essere rifiutato si fa più forte.

Evento	Attribuzione alternativa	Comportamento	Conseguenze
Un collega passa e non mi saluta.	Forse non mi ha visto, era perso nei suoi pensieri e non si curava del mondo circostante.	Prendo l'iniziativa e lo saluto io.	???



Effetti sul comportamento

Evento	Attribuzione a senso unico	Comportamento	Conseguenze
Un collega passa e non mi saluta.	Non gli vado a genio	Tira dritto, non salutare.	La sensazione di essere rifiutato si fa più forte.

Evento	Attribuzione alternativa	Comportamento	Conseguenze
Un collega passa e non mi saluta.	Forse non mi ha visto, era perso nei suoi pensieri e non si curava del mondo circostante.	Prendo l'iniziativa e lo saluto io.	Nessuna drammatizzazione. Ricerca del contatto. Tentativo di dialogo.

“no, I'm not sad. just tired” by erix

Non prendere tutto troppo personalmente!!

- Cerca di capire quando fai un'attribuzione veramente personale!
Ci possono essere altre spiegazioni?

Non prendere tutto troppo personalmente!!

- Cerca di capire quando fai un'attribuzione veramente personale!
Ci possono essere altre spiegazioni?
Inoltre, se un'offesa è fatta con intenzione, questo rivela qualcosa su chi la fa.
- Mettiti nei panni di un altro (es. un amico)!
Cosa penseresti se qualcosa di simile accadesse a lui?

Non prendere tutto troppo personalmente!!

- Cerca di capire quando fai un'attribuzione veramente personale!
Ci possono essere altre spiegazioni?
Inoltre, se un'offesa è fatta con intenzione, questo rivela qualcosa su chi la fa.

Non prendere tutto troppo personalmente!!

- Cerca di capire quando fai un'attribuzione veramente personale!
Ci possono essere altre spiegazioni?
Inoltre, se un'offesa è fatta con intenzione, questo rivela qualcosa su chi la fa.
- Mettiti nei panni di un altro (es. un amico)!
Cosa penseresti se qualcosa di simile accadesse a lui?
- Pensa a differenti possibili cause di una situazione.
Se un evento è negativo, comincia dalle „circostanze“!



Esercizio: disegna un grafico a torta

- Cosa è successo?

Facciamo l'esempio di un evento negativo accaduto la scorsa settimana:
“un'amica ha disdetto un invito a pranzo a cui tenevo da tempo”.

- Qual è la principale spiegazione che ti sei dato?

“Lei pensa che io sia noioso”.

- Quali effetti ha avuto la tua spiegazione?

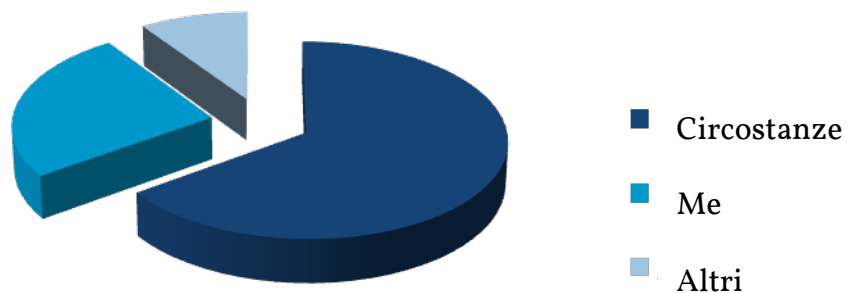
“Mi sono sentito triste, rifiutato”.



Esercizio: disegna un grafico a torta

Ci sono modi più oggettivi per rispondere all'evento?

Quali percentuali possono essere attribuite ad altre cause?



Cerca di dividere la torta equamente e non tenere per te la fetta più grossa!

Invece: guarda alla situazione in maniera chiara

L'errore fondamentale di attribuzione

= Le persone nei paesi occidentali tendono a ritenere causa del loro comportamento le caratteristiche personali piuttosto che le situazioni

Esempio: quando sali su un autobus e vedi una persona con uno sguardo accigliato sei più portato a pensare che quella persona sia scortese piuttosto che pensare che l'autobus è pieno zeppo.





Guarda la situazione in maniera chiara

Studio: messa in scena di un quiz show.

I partecipanti sono stati casualmente divisi in tre gruppi: ospiti, concorrenti, o spettatori.

Il compito dell'ospite era di pensare a domande difficili ai margini più ampi della sua conoscenza. Poi queste domande le doveva porre al concorrente.

Tutti i partecipanti sapevano che agli ospiti era stato permesso di costruire questo tipo di domande.



Guarda la situazione in maniera chiara

Studio: messa in scena di un quiz show.

I partecipanti sono stati casualmente divisi in tre gruppi: ospiti, concorrenti, o spettatori.

Il compito dell'ospite era di pensare a domande difficili ai margini più ampi della sua conoscenza. Poi queste domande le doveva porre al concorrente.

Tutti i partecipanti sapevano che agli ospiti era stato permesso di costruire questo tipo di domande.

Dopo lo show, a tutti i partecipanti fu chiesto di valutare chi fosse più intelligente: l'ospite o il concorrente ???

Guarda la situazione in maniera chiara

Sebbene l'ospite fosse chiaramente in vantaggio perché lui stesso aveva creato la domanda (**situazione!**), sia gli spettatori che i concorrenti pensarono che avesse maggiori conoscenze.



Cause dell' errore di attribuzione

- Un “fondamentale errore di attribuzione” è fatto in maniera inconscia ed automatica!

Cause dell' errore di attribuzione

- Un “fondamentale errore di attribuzione” è fatto in maniera inconscia ed automatica!
- La nostra attenzione è limitata, e noi teniamo maggiormente in considerazione i nostri compagni umani (perché risaltano di più) piuttosto che le circostanze.

Cause dell' errore di attribuzione

- Un “fondamentale errore di attribuzione” è fatto in maniera inconscia ed automatica!
- La nostra attenzione è limitata, e noi teniamo maggiormente in considerazione i nostri compagni umani (perché risaltano di più) piuttosto che le circostanze.
- Ci vuole tempo e motivazione per controllare consciamente il nostro pensiero e domandarci quali attribuzioni facciamo a una persona o a un evento.

Esercizio

Ora ti verranno presentati vari eventi.

Pensa alle varie possibili cause che possono aver portato a quella particolare situazione.

Con gli eventi negativi, comincia dalle circostanze!

→ Renditi consapevole dei possibili effetti delle diverse attribuzioni – a breve e a lungo termine!

Qualcuno ti dice che hai una brutta cera.

Perché l'ha detto, secondo te?

A cosa attribuisi principalmente questa circostanza?

A te stesso?

A un altro? Ad altre persone?

Alle circostanze? Al caso?



Un amico ti invita a pranzo.

Perché ti ha invitato?

A cosa attribuisi principalmente questa circostanza?

A te stesso?

A un altro? Ad altre persone?

Alle circostanze? Al caso?



Quando la tua vicina ti lascia tenere in braccio il suo bambino, questo comincia a piangere.

Perché comincia a piangere?

A cosa attribuisce principalmente questa circostanza?

A te stesso?

A un altro? Ad altre persone?

Alle circostanze? Al caso?



Un collega non ti vuole aiutare in un compito.

Perché si rifiuta?

A cosa attribuisi principalmente questa circostanza?

A te stesso?

A un altro? Ad altre persone?

Alle circostanze? Al caso?



Modulo Attribuzione

Porta questi esercizi nella vita di tutti i giorni

Obiettivi di apprendimento:

Obiettivi di apprendimento:

- Considera sempre differenti possibilità.

Perché generalmente molti fattori contribuiscono all'accadimento di un evento (io/gli altri/le circostanze)!

- Disegna una torta, dividila in fette, e nominale a seconda della loro importanza. *Pensa: cosa avrei pensato se lo stesso fosse capitato ad un'altra persona?*



Le emozioni possono anche essere attribuite in maniera errata ...

L' esperimento del ponte (Dutton & Aron, 1974):

I ricercatori hanno messo una studentessa giovane e carina alla fine di un percorso su un ponte di corda pericolante e alla fine di un percorso su di un ponte normale.



Le emozioni possono anche essere attribuite in maniera errata ...

L' esperimento del ponte (Dutton & Aron, 1974):

I ricercatori hanno messo una studentessa giovane e carina alla fine di un percorso su un ponte di corda pericolante e alla fine di un percorso su di un ponte normale.

La studentessa chiede solo agli uomini che hanno terminato il percorso di aiutarla in una ricerca.



Le emozioni possono anche essere attribuite in maniera errata ...

L' esperimento del ponte (Dutton & Aron, 1974):

I ricercatori hanno messo una studentessa giovane e carina alla fine di un percorso su un ponte di corda pericolante e alla fine di un percorso su di un ponte normale.

La studentessa chiede solo agli uomini che hanno terminato il percorso di aiutarla in una ricerca.

Dopo aver dato loro un questionario da compilare, gli passa il numero privato di cellulare e chiede di contattarla se avessero qualsiasi domanda inerente lo studio.



Le emozioni possono anche essere attribuite in maniera errata ...

Numero di chiamate: ???



Le emozioni possono anche essere attribuite in maniera errata ...

Numero di chiamate: ???

Ponte pericolante : 9 uomini su 18

Ponte stabile: 2 uomini su 16



Le emozioni possono anche essere attribuite in maniera errata ...

Numero di chiamate: ???

Ponte pericolante : 9 uomini su 18

Ponte stabile: 2 uomini su 16

Gli scenziati cinesi hanno spiegato che l'eccitazione fisica degli uomini che avevano attraversato il ponte pericolante, dovuta all'abisso spalancato sotto di loro, è stata falsamente attribuita alla bellezza della studentessa; e la paura ha contribuito ad interpretare la consegna del numero del cellulare come un gesto d'affetto.



Le emozioni possono anche essere attribuite in maniera errata ...

Come gruppo di controllo hanno ripetuto l'esperimento mettendo al termien dei percorsi non una studentessa, ma uno studente.

Risultato: ???



Le emozioni possono anche essere attribuite in maniera errata ...

Come gruppo di controllo hanno ripetuto l'esperimento mettendo al termien dei percorsi non una studentessa, ma uno studente.

Risultato: solo un terzo degli uomini ha accettato il numero di cellulare!

Hanno poi chiamato due uomini del percorso sul ponte pericolante, e solo uno del percorso sul ponte stabile.



Le emozioni possono anche essere attribuite in maniera errata ...

Come gruppo di controllo hanno ripetuto l'esperimento mettendo al termien dei percorsi non una studentessa, ma uno studente.

Risultato: solo un terzo degli uomini ha accettato il numero di cellulare!

Hanno poi chiamato due uomini del percorso sul ponte pericolante, e solo uno del percorso sul ponte stabile.

Gli uomini che hanno chiamato la studentessa erano probabilmente più interessati a lei che allo studio.



Le emozioni possono anche essere attribuite in maniera errata ...

Come gruppo di controllo hanno ripetuto l'esperimento mettendo al termien dei percorsi non una studentessa, ma uno studente.

Risultato: solo un terzo degli uomini ha accettato il numero di cellulare!

Hanno poi chiamato due uomini del percorso sul ponte pericolante, e solo uno del percorso sul ponte stabile.

Gli uomini che hanno chiamato la studentessa erano probabilmente più interessati a lei che allo studio.

Individua le influenze esterne che possono “riscaldare” le tue sensazioni in maniera artificiale (per esempio il caffè, il nervosismo...). Talora le impressioni perdono parte del loro potere quando riesci a riconoscere che sono esagerate.

Altre domande?

???

Grazie per la vostra attenzione!

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/MCT. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/MCT. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
dunikowski	flickr	plaid dress	CC	Dress / Kleid
Shodan	flickr	Glass of wine	CC	Glass of wine / Rotweinglas
paramitta	flickr	long face	CC	Sad face – woman / Trauriges Gesicht - Frau
erix!	flickr	no, I'm not sad. just tired	CC	Sad face – man / Trauriges Gesicht - Mann
schomuf	flickr	P1040284	CC	Cake / Torte
jorges	flickr	Volle Bahn	CC	Full train / Volle Bahn
gravitat-OFF	flickr	hier gehts zu den Fragen aller Fragen	CC	Question mark / Fragezeichen
Todd Rieth	flickr	Lipstick	PP	Critical look in the mirror/Kritischer Blick in den Spiegel
Erwyn van der Meer	flickr	Diner at Chateau de Violet	CC	A friend invites you for dinner (plate with food)/ Jemand lädt sie zum Essen ein (Menü)
valentinapowers	flickr	Cry Baby	CC	Crying baby/Schreiendes Baby
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	PP	A friend refused to help you with your work/Eine Bekannte hat sich geweigert ihnen bei der Arbeit zu helfen
TANAKA Juuyoh (田中十洋)	flickr	Bridge / 橋(はし)	CC	Bridge / Brücke
Friedrich Althausen	http:// friedrichalthausen. de/?page_id=411	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	Schriftart Vollkorn