Università degli Studi di Milano Bicocca
Corso di Laurea Magistrale in Scienze Pedagogiche

Workshop - La gestione delle emozioni: una proposta riflessiva fra processo e contenuto

Data 27/01/2021

Condotto da Dott.ssa Marica Martin e Dott. Pierpaolo Dutto, Pratiche Sistemiche Scuola di Counseling

Partecipanti: Carrara Deborah, De Leo Beatrice, Di Cugno Ilaria, Fusé Melania, Landriani Federica, Maffulli Laura, Mauri Melissa, Soretti Erica.

❖ *I principali contenuti trattati nel workshop*

Il workshop si è aperto con la presentazione dei due conduttori, Pierpaolo Dutto e Marica Martin, a cui sono seguite le nostre presentazioni. I conduttori ci hanno fornito, dopo le presentazioni iniziali, alcune indicazioni necessarie per lo svolgimento del workshop:

- Partecipare al workshop in qualità non solo di fruitori, ma soprattutto di co-costruttori;
- Prestare contemporaneamente attenzione al processo che prendeva forma;
- Non giudicare, ma avere curiosità e rispetto nei confronti delle storie e delle emozioni altrui.

È stato poi presentato il tema delle emozioni in chiave sistemica, che è una delle possibili chiavi di lettura delle emozioni.
Un elemento che caratterizza questo approccio è la consapevolezza delle proprie premesse: nel momento in cui si vive il picco dell'emozione, ci si focalizza sul processo che porta verso quel picco. L'emozione è un "allarme" che ci dice come ci stiamo adattando a un contesto, è una manifestazione di un processo complesso che dipende da una serie di variabili esterne e interne. Le premesse possono essere diverse, dipendono dal contesto in cui ci si trova, dalla cultura e dai valori di ciascuno. L'emozione è come un segnale, ci dice come siamo fatti, come ci relazioniamo, che postura adottiamo in un determinato contesto e come lo vediamo. L'emozione diventa dolorosa e bloccante quando non c'è coerenza tra i vari livelli (es. se devo parlare in pubblico: devo fare bella figura, però non mi sono/sento preparata bene). L'emozione non è una fotografia, ma un processo che continua ad

accadere ed evolvere. Anche se abbiamo un linguaggio "povero" per descriverle, ogni emozione è diversa da persona a persona. La frase "capisco come ti senti", infatti, non è del tutto vera, in quanto la rabbia che provo io è diversa da quella che provi tu. Spesso si parla di emozioni convinti di sapere come l'altro si senta, ma dobbiamo sempre interrogarci su com'è quell'emozione per l'altro.
Dopo averci introdotto al tema delle emozioni, dandoci gli elementi necessari per entrare nel contesto, i conduttori ci hanno invitato a mettere in gioco noi stesse rispetto al tema proposto, attraverso alcune attività di stampo sistemico.
Nella seconda parte del workshop ci siamo fermate a riflettere, insieme ai conduttori, sul processo avvenuto, sulle dinamiche e sulle relazioni che si sono create, evidenziando i principali passaggi avvenuti, esplicitandoli alla luce della prospettiva sistemica. È stato importante costruire una cornice, che ha definito i confini dentro ai quali siamo stati e all'interno dei quali era possibili "muoversi" liberamente.

- ***La metodologia utilizzata***

Dopo essersi presentati, i due conduttori hanno fatto una breve panoramica rispetto al modello, allo stile di lavoro e agli strumenti propri del centro Pratiche sistemiche – Scuola di Counseling. In seguito, ci hanno chiesto di presentarci, cercando di esplicitare il nostro percorso di studi, le nostre esperienze lavorative e le aspettative e/o curiosità rispetto all'incontro di quel giorno.
Il workshop ha previsto la presenza di due conduttori, i quali hanno presenziato l'incontro alternando riflessioni e approfondimenti. Per quanto riguarda la metodologia, dapprima sono state esplicitate le regole del setting formativo, dunque l'idea di un contesto accogliente, protetto e non giudicante, all'interno del quale poter parlare anche di elementi intimi e personali – che ci è stato chiesto di trattare con rispetto e curiosità. Dopo una breve contestualizzazione intorno al tema delle emozioni (emozioni come indicatori del modo in cui stiamo e ci posizioniamo all'interno di un determinato contesto), sono state proposte una serie di attivazioni di stampo sistemico.
Il primo strumento utilizzato è stato quello del genogramma emozionale: ci è stato chiesto di disegnare su un foglio una cornice (utile a delimitare contesti e sistemi), di individuare un'emozione (o stato inerente alla sfera emozionale-relazionale), di contestualizzarla rispetto a uno o più episodi specifici (quando mi sento così? che cosa provo? come mi sento?) e di metterla al centro della cornice precedentemente disegnata.
L'emozione scelta è diventata il punto di partenza per creare una mappa che comprendesse:

- La sua genesi (abbiamo parlato dei suoi "genitori, nonni, zii", ...);
- Che cosa la accompagna (in questo caso "il/la compagno/a, gli amici", ...);
- Quello che segue l'emozione considerata (dunque "i suoi figli, i nipoti", ...).

Una volta terminata la creazione di questa mappa, siamo state sollecitate a prendere un foglio e delle matite e a creare un disegno che potesse rappresentare l'emozione oggetto di riflessione. Siamo stati poi divisi a coppie e ci è stato chiesto di mostrare all'altro la nostra rappresentazione personale. L'esercizio prevedeva di osservare il disegno dell'altro, cercando di descriverlo e di raccontare le emozioni che suscitava in noi. Il disegno diventa allora metafora e permette la narrazione.

La narrazione si è rivelata lo strumento trasversale a tutta la durata della proposta formativa. La possiamo, infatti, ritrovare nel momento iniziale di condivisione del proprio percorso formativo e delle motivazioni ed aspettative che ci hanno condotto alla scelta del workshop, ma anche nello stesso percorso esperienziale, in cui siamo stati chiamati a narrare, con diverse forme e modalità, le nostre emozioni e quelle suscitate dall'incontro con l'altro e dall'esperienza stessa.
Oltre al genogramma emozionale e al disegno, uno strumento utile è stato quello della lettera. La conduttrice, dopo aver fatto esperienza di narrazione attraverso i primi due strumenti citati, ci ha chiesto di provare a scrivere una lettera a noi stessi da parte della nostra emozione iniziando così: "Caro/a ..., ci tengo a dirti che". Questa proposta è risultata particolarmente interessante per tutti i partecipanti che hanno riportato poi, nel momento di condivisione rispetto al processo sperimentato, la potenza dell'uso di tale strumento rispetto alla legittimazione dell'emozione e alla consapevolezza di sé che ha messo in atto.
Sia per i due conduttori, che per noi partecipanti, la narrazione è emersa quindi come strumento di sottofondo a tutta l'esperienza formativa, restituendo una forte percezione di co-costruzione di quanto vissuto insieme. Vedere che l'esperienza andava modellandosi in base alle nostre narrazioni e portati esperienziali-emotivi ha consegnato la consapevolezza, poi dichiarata dai due conduttori nel momento finale, dell'imprevedibilità del suo esito. Questo, come è stato evidenziato dai conduttori, è possibile nella misura in cui, come anticipato, si è precedentemente definita la cornice del contesto; è anche per questo motivo che, nel corso dell'esperienza, si è creata più volte l'occasione per ribadire cornici e regole relazionali condivise in partenza.
La centralità della narrazione e di tutte le dinamiche ad essa connesse, ci riporta ad un focus sistemico orientato non tanto al contenuto quanto, piuttosto al processo e al contenuto.

- ***Gli aspetti teorici***

Il workshop, come già anticipato, ha utilizzato l'approccio sistemico derivante dalle teorie di Gregory Bateson, dal Gruppo di Palo Alto e dal Milan Approach. L'approccio sistemico-relazionale spiega il comportamento dell'individuo inserendolo all'interno di un sistema nel quale la persona vive, in cui le relazioni interpersonali e i processi comunicativi sono il fattore cruciale. Il concetto di "sistema"

deriva dalla Teoria dei Sistemi Generali (o Teoria sistemica) di Bertalanffy definito come "insieme complesso di parti, le quali istituiscono tra loro relazioni tali che il comportamento di ciascuna di esse risulti contraddistinto dal legame in cui è coinvolto".

Il sistema è caratterizzato da alcune proprietà: *equifinalità*, secondo cui "uno stesso stato finale può essere raggiunto a partire da condizioni iniziali diverse e seguendo differenti vie"; *totalità*, ogni parte di un sistema è il rapporto con tutte le parti che lo costituiscono, tale che qualunque cambiamento in una parte ne causi uno in tutto il sistema; infine *retroazione*, in cui il sistema è caratterizzato da una forma di causalità circolare bidirezionale.

Essendo Bateson uno dei fondatori della Scuola di Palo Alto, e il gruppo particolarmente orientato allo studio della comunicazione, il suo interesse fu rivolto anche alla comunicazione tra organismi e non come semplice trasmissione di informazioni. Secondo la Scuola "è impossibile non comunicare" ed è proprio attraverso la comunicazione che si costruisce la rete di relazioni. Essa è costituita da una punteggiatura, non può essere unidirezionale, e può essere numerica e analogica (denotativa/connotativa, conferma/disconferma, distorsione/trappola), simmetrica e complementare. Secondo Bateson è importante includere l'osservatore nel sistema comunicativo, dando rilevanza anche a ciò che altera o disturba un messaggio, in quanto può diventare esso stesso un fattore di organizzazione. I tre elementi, riconducibili all'approccio sistemico, presenti all'interno del workshop sono stati il processo, il contesto e la relazione. Grazie alla rilettura circolare dell'intero percorso è stato possibile analizzare il processo, il cui obiettivo non è quello di raggiungere un risultato predefinito, ma di focalizzarsi su come si snoda interamente.

Il contesto è caratterizzato da una cornice ben definita che contempla confini e regole implicite ed esplicite. È fondamentale domandarsi costantemente quali siano le premesse, poiché solo così sarà possibile co-costruire una relazione caratterizzata da un atteggiamento non giudicante, evitare il pregiudizio e coltivare un'attitudine alla curiosità, elemento essenziale di apertura verso ciò che è "altro", sconosciuto e diverso.

Per l'approccio sistemico l'emozione non può essere analizzata come un'istantanea, ma è necessario ricollocarla in un'ottica processuale. Essa svela come ci si posiziona e si osserva il contesto, composto da molteplici variabili. Le emozioni hanno significati diversi per ognuno ed è essenziale interrogarsi su come l'altro intenda quel particolare stato emotivo.

- ***Alcune connessioni con le conoscenze esplorate durante il percorso formativo del Corso di Laurea in Scienze Pedagogiche***

Le argomentazioni incontrate all'interno dell'esperienza del workshop e narrate in questa scrittura condivisa sono riconducibili a temi già incontrati durante il nostro percorso formativo magistrale in

diversi momenti e in diversi insegnamenti. Le principali connessioni le ritroviamo nella teorizzazione esposta dalla professoressa Laura Formenti nel corso di Consulenza Familiare: teorie e pratiche e nel corso di Fondamenti della Consulenza Pedagogica e di Consulenza nel Disagio Educativo: teorie e pratiche, quando abbiamo approfondito l'approccio sistemico nella consulenza di processo.

In particolare durante le lezioni e successivamente nello svolgimento dell'elaborato richiesto per l'esame di Consulenza Familiare abbiamo avuto modo di approfondire e mettere in pratica alcune concettualizzazioni riprese in parte anche nello svolgimento del workshop: il metodo a-metodico della spirale della conoscenza ripercorrendo le varie fasi quali esperienza autentica, rappresentazione estetica, comprensione intelligente ed azione deliberata. L'accento più volte è stato posto sull'importanza della costruzione di una 'buona' cornice di riferimento all'interno della quale svolgere l'attività prevista: le premesse sono di fondamentale importanza per la riuscita del processo all'interno del contesto di riferimento. A seconda della cornice proposta vi è un 'mondo possibile' che si costruisce e co-costruisce insieme a coloro che partecipano al sistema.

Abbiamo poi incontrato il tema dell'importanza dell'altro: ci siamo ritrovati all'interno di una 'danza di relazioni', in cui l'altro è sempre colui che genera differenza rispetto alle proprie premesse, alle proprie cornici di riferimento, favorendo così una riflessione ed una meta riflessione sulle pratiche messe in atto all'interno del contesto di azione. Questo non è possibile senza un ingrediente di fondamentale importanza: la curiosità, forza propulsiva che spinge ognuno ad interrogarsi, a conoscere meglio, a predisporsi all'incontro con l'altro favorendo così il cambiamento.

Proseguiamo così approfondendo alcuni concetti principali trattati invece durante il corso di Fondamenti della Consulenza Pedagogica e di Consulenza nel disagio educativo, riguardo all'approccio sistemico nella consulenza di processo. In particolare ci siamo riferiti alla teoria batesoniana e i quattro presupposti fondanti esposti nel paragrafo precedente: totalità, circolarità, omeostasi e equifinalità, con particolare attenzione al contesto, alle sue regole e al processo messo in atto. Uno sguardo attento e curioso riesce a cogliere le cornici culturali e relazionali che tendono a mantenere l'equilibrio di un sistema.

Inoltre abbiamo incontrato, ad esempio nell'insegnamento di Coordinamento dei Servizi Educativi approcci in cui l'idea di svincolarsi dal risultato finale è fondamentale: tra i tanti vi è il Reggio Children Approach. Si tratta di una filosofia educativa che si fonda sull'immagine di un bambino portatore di forti potenzialità di sviluppo e soggetto di diritti, che apprende e cresce nella relazione con gli altri. In questo approccio non vi è una metodologia predefinita: si stabiliscono degli obiettivi finali, ma si procede per pianificazioni successive, riconsiderazioni di idee e degli obiettivi di comunicazione. Al bambino non vengono imposte delle strategie o delle metodologie per acquisire conoscenza: esso è libero di scegliere il percorso che più corrisponde alle proprie esigenze di

apprendimento, coadiuvato dagli educatori nel suo svolgimento. Se il bambino è costruttore della propria conoscenza, allora il ruolo dell'insegnante sarà molto simile a quello di un aiutante, addirittura un “co-apprendista”, così come durante questo workshop abbiamo potuto vedere nel ruolo del conduttore che co-costruisce il sistema. Il conduttore infatti, nella prospettiva sistemica, è colui che dà una cornice e un contesto, costruisce delle relazioni e contribuisce alla costruzione del processo di apprendimento.

Bibliografia

Di Biasi R. (2007), *Gregory Bateson. Antropologia, comunicazione, ecologia*, Cortina, Milano.

Castiglioni M., Faccio E., (2010), *Costruttivismi in psicologica clinica. Teorie, metodi e ricerche*, De Agostini Scuola, Novara.

Cerrocchi L. & Dozza L. (a cura di) (2020), *Contesti educativi per il sociale*. Vol. II. Progettualità, professioni e setting per il disagio e le emergenze, Franco Angeli, Milano.

Formenti L. (2017), *Formazione e trasformazione. Un modello complesso*. Raffaello Cortina Editore, Milano.

Sitografia

https://www.pratichesistemiche.it