



Tirocinio Formativo e di Orientamento  
*Corso di Laurea Magistrale in Scienze Pedagogiche*  
*Dipartimento di Scienze Umane per la Formazione “Riccardo*  
*Massa” Università degli Studi di Milano – Bicocca*

**Workshop anno accademico**

**2021/22**

***La gestione delle emozioni: una proposta riflessiva fra processo e contenuto.***

25 novembre 2021

*Conduttori:*

Dott.sa Marica Martin

Dott. Pierpaolo Dutto

*Partecipanti:*

Gaia Bettina

Marta Caragnano

Giulia Colpani

Cinzia Fumagalli

Irene Guccione

Gloria Martegani

Martina Ronconi

Riccardo Rossin

## INDICE

I PRINCIPALI CONTENUTI TRATTATI DURANTE IL WORKSHOP.....	3
Premessa iniziale.....	3
L'approccio sistemico nelle emozioni.....	3
La mappa emotiva: un ponte tra teoria e prassi.....	4
LA METODOLOGIA UTILIZZATA.....	4
GLI ASPETTI TEORICI CHE SOSTENGONO QUANTO AFFRONTATO.....	7
ALCUNE CONNESSIONI CON LE CONOSCENZE ESPLORETE DURANTE IL PERCORSO FORMATIVO DEL CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE PEDAGOGICHE.....	9
BIBLIOGRAFIA.....	13

## I PRINCIPALI CONTENUTI TRATTATI DURANTE IL WORKSHOP

### **Premessa iniziale**

Questo elaborato si pone come obiettivo quello di descrivere l'esperienza svolta durante il *workshop* intitolato *La gestione delle emozioni: una proposta riflessiva tra processo e contenuto*, analizzando da un punto di vista critico e interessato la tematica della gestione delle emozioni.

Già da subito, i conduttori del seminario, Marica Martin e Pierpaolo Dutto, sono partiti con una premessa emblematica: le emozioni possono essere viste e trattate da diversi punti di vista, come ad esempio la psicosintesi, la psicoanalisi o l'approccio sistemico.

### **L'approccio sistemico nelle emozioni**

Il metodo utilizzato durante questo *workshop* è stato l'approccio sistemico: influenzato dalle teorie costruzioniste e dagli studi di Bateson. l'orientamento sistemico relazionale osserva e studia il comportamento del singolo individuo ponendolo al centro del suo sistema di relazioni in cui vive. Tale approccio non rimane relegato alla sfera del sé, ma allarga il suo sguardo aprendolo all'intero ambiente con il quale il soggetto inter-agisce. Addentrandoci nel tema della gestione delle emozioni, risulta importante l'aspetto relazionale sopra descritto, poiché permette di trasformare in risorsa la consapevolezza di avere chiari i diversi sistemi-ambienti che la persona attraversa durante la sua esperienza di vita e le modalità con le quali risponde agli stimoli.

Le emozioni, se interrogate, possono darci indicazioni rispetto a cosa stiamo guardando del mondo... ma in cosa consiste tale interrogazione? Durante il corso ci sono state date delle indicazioni utili, unite a delle pratiche, per poter analizzare sistematicamente un'emozione provata:

1. è importante guardare alle emozioni come processo e non come elemento statico. È sempre presente una storia che genera e ci conduce a delle informazioni su come siamo nelle diverse situazioni;
2. non esistono emozioni giuste o sbagliate: è molto importante non vedere l'emozione in modo moralistico, ma attraverso una modalità che ci permetta di poter costruire un'etica nella quale la gestione emotiva funga da indicazione rispetto a ciò che ci succede nella realtà, senza sovrainterpretare: un "come" anteposto a un "perché";
3. le emozioni sono generate da un cortocircuito tra premesse. Una delle capacità dei sistemi è quella di mantenere un equilibrio omeostatico, ovvero l'attitudine a mantenere intorno a un livello prefissato il valore di alcuni parametri interni. Questi criteri sono disturbati di continuo da vari fattori esterni e interni; il "cortocircuito" generato da tali disequilibri porta allo sviluppo di un'emozione. A livello educativo e pedagogico, è interessante notare quanto nei processi abitudinari che avvengono all'interno delle relazioni, risulti fondamentale interrogarsi sempre, anche all'interno del "quotidiano", rispetto alle modalità che ognuno ha di rispondere a ciò che gli accade,

attraverso un processo autoriflessivo costante. Una continua ricerca nella prospettiva di andare non solo verso sé, ma oltre sé: in tal senso, riconoscere in modo sistemico un'emozione permette di non rimanere "rinchiusi all'interno della propria bolla", ma aprirsi all'esperienza vera e autentica, verso altri mondi possibili;

4. le emozioni sono considerate uniche e irripetibili e proprio per questo motivo risulta difficile in ottica sistemica incasellarle o categorizzarle: appare questo il limite dell'empatia, poiché questa capacità umana, seppur riuscendo a cogliere l'elemento relazionale dell'emozione, non può aiutarci a comprendere a pieno il suo significato esteso, risultando impossibile mettersi realmente "nei panni dell'altro". Ciò che l'approccio sistemico consiglia è maggiormente improntato sul concetto di *exotopia*: «una tensione dialogica in cui l'empatia gioca un ruolo transitorio e minore, dominata invece dal continuo ricostituire l'altro come portatore di una prospettiva autonoma, altrettanto sensata della nostra e non riducibile alla nostra.»<sup>1</sup>
5. le emozioni generano effetti: osservare le emozioni come effetti dell'entrare in relazione con un altro diverso da me mi permette di entrare in contatto con ciò che accade, cosciente delle precomprensioni che abbiamo della realtà. Affinché questo accada è necessario costruire un ambiente capace di accogliere le diverse storie e le diverse emozioni in maniera non giudicante, mantenendo un costante atteggiamento di curiosità. In tal senso, «la relazione in ottica sistemica si struttura come un incontro dialogico tra due culture, le quali non si fondono e non si con-fondono, ma ognuna conserva la propria unità e la propria aperta totalità, ma entrambe si arricchiscono reciprocamente.»<sup>2</sup>

### **La mappa emotiva: un ponte tra teoria e prassi**

La premessa iniziale e i contenuti ci hanno permesso di poter delineare alcune tra le più importanti tematiche trattate nel *workshop*. Il ponte che però ha messo a terra tali pensieri è il fare esperienza concreta su di sé di alcune pratiche in cui è stato possibile comprendere maggiormente la convenienza e l'utilità di vedere le emozioni da un punto di vista sistemico, iniziando da una mappa emotiva, la quale ha permesso di fare il passaggio dalla mente (ovvero l'idea che ho di un'emozione) alla carta (come porto l'emozione nella realtà). Questa prassi ci ha permesso di incarnare e di far più determinato, più piccolo e più limitato, ma allo stesso tempo reale, il concetto che abbiamo di un'emozione provata in un determinato momento della propria vita.

### **LA METODOLOGIA UTILIZZATA**

Durante le tre ore di incontro, i conduttori hanno proposto una metodologia attiva, volta a un

---

<sup>1</sup> Sclavi M., *Arte di ascoltare e mondi possibili. Come si esce dalle cornici di cui siamo parte*, Mondadori, Milano, 2003, p. 172

<sup>2</sup> Bachtin M., *L'autore e l'eroe: teoria letteraria e scienze umane*, Einaudi, Torino, 1988, p. 359

apprendimento che partisse da lavori individuali per poi diventare collaborativo in piccoli gruppi di lavoro, che facesse emergere il vissuto relazionale di ciascuno attraverso il dialogo e la riflessione. Il senso di questa modalità di procedere è stato quello di lavorare su di noi, con l'idea che qualunque strumento vorremo utilizzare con i nostri clienti sia prima stato sperimentato su di sé, in modo da prendere prima di tutto dimestichezza con noi stessi, per poi ottenere una consapevolezza maggiore nel lavoro con l'altro. È risultato fondamentale comprendere il senso dell'utilizzo degli strumenti per farli propri, comprendendo anche il tipo di effetto che essi possono avere su di noi.

Le suggestioni dei presentatori erano indirizzate a proporre diversi step volti a creare inizialmente uno spazio più intimo e personale, successivamente di condivisione per poi via via allargare il campo di discussione al grande gruppo. Per poterlo fare occorre costruire un ambito capace di accogliere le storie, le emozioni, ciò che avviene in maniera non giudicante e curiosa, capace di andare al di là dei pregiudizi e delle proprie premesse per stare in quel che emerge. È stata utilizzata a tal proposito la tecnica del doppio sguardo, di uno sguardo su di sé e sull'altro, nell'ambito di un processo di costruzione identitaria che di continuo rinvia alla relazione e al confronto col mondo sociale. Il continuo rimando tra dentro e fuori, tra ciò che pensa ciascuno di sé stesso e ciò che pensa l'altro di ciascuno, è uno strumento utile per co-creare il contesto, che abbiamo detto essere non giudicante, accogliente, attento – come evidente anche nel titolo del *workshop* – al processo e contemporaneamente al contenuto. Dopo aver avuto l'occasione di presentarci dicendo liberamente qualcosa di noi, Marica Martin e Pierpaolo Dutto ci hanno proposto delle attività suggestive riguardo al tema delle emozioni.

L'invito iniziale è stato quello di pensare a una situazione della nostra vita (senza la necessità di dividerla) e un'emozione ad essa collegata, che avremmo esplorato e approfondito durante i passaggi del *workshop*, costruendo una mappa con le emozioni ad essa annesse. Non c'era regola, l'emozione poteva essere una che incontriamo spesso nelle nostre vite oppure nuova, un'emozione piacevole oppure non gradita: l'idea era quella di creare una connessione tra emozione e situazione.

Successivamente ci è stato chiesto: *quali altre emozioni circolano/vengono generate? Quali sono le emozioni che noi generiamo nell'altro, dal nostro punto di vista? Cosa stava accadendo a livello emozionale e relazionale quando abbiamo provato l'emozione scelta? Che effetti ha avuto? Chi se ne è accorto e chi no? Che feedback ha creato?* Ponendoci queste domande e aggiungendo ulteriori elementi alla mappa, è emerso come la cosa più facile fosse partire dagli effetti, da ciò che l'emozione provocasse nell'altro, nel contesto, in noi.

Dopodiché, ci hanno chiesto di fare una sintesi poetica. La richiesta era: “cogliendo il clima d'insieme, disegna un'immagine che possa raccontare cosa vediamo in questa mappa”. La rappresentazione estetica è stata quindi veicolo di ricerca e di riflessione utile per esplicitare ciò che altrimenti sarebbe rimasto all'interno. Il *feedback* proposto dal dottor Dutto era quello di decidere se volessimo

rappresentare un paesaggio, un cielo, una stagione per ragionare su ciò che fino a quel momento era emerso e maturato in noi.

In piccoli gruppi, poi, abbiamo mostrato il nostro disegno e i colleghi ci hanno restituito cosa vedevano. L'idea era quella di stare in ascolto delle idee altrui: era importante in quel momento vedere ciò che c'era, sentire ciò che si provava, senza cornici, pregiudizi, paure. Sono quindi stati esplicitati dei processi di *feedback* e *contro-feedback*: come viene vista la mia emozione dall'altro? Ogni emozione è un mosaico personale, ma è anche elemento relazionale, perché le emozioni sono rilette dall'altro nella relazione, sono interpretate e questa lettura genera degli effetti. Questo esercizio ci è servito per comprendere di nuovo che dobbiamo considerare gli effetti che le nostre emozioni generano sugli altri: a volte ci rendiamo conto che il nostro vissuto emozionale genera qualcosa nell'altro, altre no perché siamo talmente presi dalle nostre emozioni che ci dimentichiamo dei *feedback* altrui. Arrivati a questo punto, avevamo una visione un po' più allargata di queste emozioni.

Un ulteriore passaggio è stato il riconoscere a questa emozione il suo ruolo; quindi, abbiamo scritto una lettera alla nostra emozione, che conteneva due passaggi: *ti ringrazio per* e *ti chiedo di*. Questo ci è servito per capire che anche le emozioni che pensiamo di non dover provare sono utili per vivere. Tante emozioni hanno il loro pezzo utile nelle nostre vite; quindi, non ci sono emozioni giuste o sbagliate, che vanno repressi o annullate, ma ogni emozione va ascoltata e compresa.

L'ultima richiesta è stata di pensare: *in che emozioni siamo dopo aver scritto questa lettera? Dove sta nel nostro corpo, a livello propriamente fisico?* Ci è stato richiesto di contattarci e di allinearci con noi stessi.

Infine, esulando in parte dai temi più personali analizzati inizialmente, ci è stato presentato un caso, un tema tipico che il pedagogo potrebbe trovarsi ad affrontare, da analizzare e su cui riflettere in piccolo gruppo. La conduttrice Marica Martin ci ha narrato un'esperienza da lei stessa vissuta, e ci ha fatto lavorare come se fossimo noi i coordinatori dell'équipe educativa di una comunità mamma-bambino: una mamma, che era stata accolta da poco, stava avendo dei comportamenti provocatori e aggressivi, in particolare con gli educatori. In una riunione d'équipe un educatore verbalizza di provare rabbia nei confronti della mamma. La proposta dei conduttori è stata quella di riflettere sulle seguenti domande: *cosa facciamo intorno a questo evento? Come accogliamo l'emozione esternata? Che lavoro proponiamo all'educatore? Cosa proponiamo all'équipe?* Sulla scorta delle idee sistemiche, degli strumenti che abbiamo sperimentato e del nostro bagaglio teorico e culturale, abbiamo costruito delle ipotesi sulle azioni da mettere in campo e abbiamo innescato uno scambio di idee. Abbiamo messo in atto lo stesso procedimento utilizzato per la mappa proposta all'inizio del *workshop*, lavorando non tanto sui contenuti ma su ciò che emergeva, in cui il rimando è stato quello di gestire un processo di crescita del gruppo. Abbiamo lavorato sul provare a costruire la nostra professionalità, augurandoci

che fosse un buon modo di fare esperienza.

Lo scopo del *workshop* non era indirizzato a entrare nei contenuti specifici delle attività proposte, ma quello di costruire un percorso su di noi, acquisendo strumenti per provare e riprovare con e sull'esperienza, cercando di trasformare e tradurre il percorso costruito in professionalità.

Il senso di tutto ciò era provare ad imparare a *stare* in ciò che emerge: tutti questi passaggi sono stati strumenti che non ci hanno dato delle risposte o delle soluzioni, ma ci hanno permesso di attivare processi, portare in superficie le nostre storie, allargare la propria emozione grazie anche alla voce e alla visione degli altri, che arricchisce ulteriormente lo sguardo. L'emozione diventa più ampia e viva attraverso i diversi sguardi. La narrazione, dunque, si è rivelata lo strumento trasversale a tutta la durata della proposta formativa. Ogni emozione nelle sue diverse sfaccettature porta con sé elementi molto utili che vanno ascoltati in modo attivo, che portano il loro pezzo di valore e che quindi vanno ascoltate con consapevolezza.

### **GLI ASPETTI TEORICI CHE SOSTENGONO QUANTO AFFRONTATO**

Per comprendere meglio i contenuti e gli aspetti metodologici utilizzati in questo *workshop* sulla gestione delle emozioni, risulta interessante effettuare un affondo teorico sul pensiero sistemico, per evidenziare nessi e collegamenti che rendano più solide le basi su cui si fondano le precedenti considerazioni.

Originariamente la prospettiva sistemica, conosciuta anche come ottica costruttivista o di epistemologia della complessità, si riferisce ad un ramo di studi che si è interrogato su come articolare il sapere scientifico “intorno all'idea di una epistemologia della complessità”<sup>3</sup>. In questo filone di studi si colloca la teoria generale dei sistemi di Ludwig Von Bertalanffy, che mette bene in evidenza non tanto la peculiarità dei singoli elementi costituenti il sistema, quanto le relazioni che intercorrono tra di esse. In quest'ottica un qualsiasi cambiamento o modificazione di uno di questi elementi ne modifica l'intero sistema.

Un altro filone di studi si sviluppa a partire da Norbert Wiener e prende il nome di “seconda cibernetica”, della quale anche l'antropologo Gregory Bateson è considerato un precursore e che in contrasto con il modello della “scatola nera”, lo considera come un circuito più vasto del quale l'osservatore ne è parte integrante.<sup>4</sup>

In particolare, gli studi Bateson, «hanno proposto l'utilizzo del termine “sistema” anche in riferimento

---

<sup>3</sup> Gambacorti-Passerini M.B., *La consulenza pedagogica nel disagio educativo. Teorie e pratiche professionali in salute mentale*, FrancoAngeli, Milano, 2020, p. 46

<sup>4</sup> De Biasi R., *Gregory Bateson: antropologia, comunicazione, ecologia*, Cortina Raffaello, Milano, 2007, p. 105

a gruppi umani»<sup>5</sup> e alle strutture sociali. Nelle sue ricerche si è occupato di portare avanti, anche con altri esponenti del gruppo di Palo Alto, lo studio della teoria sistemica nelle scienze sociali, approfondendo principalmente il tema della comunicazione. Ed è proprio quest'ultimo argomento ad essere fondamentale per la teoria sistemica che osserva, come analizzato in profondità anche dalla CMM (Coordinated Management of Meanings), i vari livelli di comunicazione in gioco, le premesse implicite, la relazione tra verbale e non verbale ed il ruolo delle emozioni, di come si impari ad esprimerle in un modo piuttosto che in un altro. In effetti, tutta la nostra vita è una lunghissima conversazione con il mondo a cui noi partecipiamo e i cui significati sono incessanti e incompleti: il significato non è qualcosa di fisso ma sempre in costruzione e le emozioni ne sono un prodotto, un effetto della comunicazione. Il processo relazionale comunicativo dipende dalla punteggiatura, dalle sequenze e mosse di coloro che sono in relazione, come in una “danza”<sup>6</sup>, un processo circolare in cui le persone punteggiano la loro sequenza. A partire da queste mosse si generano degli effetti che ci informano, attraverso le emozioni, di quello che sta accadendo, prima nel corpo, da un punto di vista analogico, non verbale, mostrandoci “differenze di differenze”, come direbbe Bateson.

La gestione delle emozioni, focus del *workshop*, viene affrontata anche da Sclavi<sup>7</sup> che, mutuando Bateson, sottolinea come la gestione delle emozioni, anche in chiave umoristica, giochi un ruolo fondamentale nell'apprendimento e nella conoscenza. In particolare, sempre Sclavi, evidenzia come alcuni degli insegnamenti di Bateson portino in luce alcuni aspetti cruciali: ad azioni o oggetti possono essere attribuiti significati opposti e allo stesso tempo veri; il processo di percezione implica sempre criteri di valutazione, ed è quindi gestaltico; tendenzialmente ci muoviamo dando per scontate le cornici percettivo-valutative e le premesse implicite delle nostre azioni. Per poter passare quindi da un modo di vedere e percepire di tipo analitico ad uno di tipo analogico è necessario «[...] risalire al sistema delle premesse implicite in base alle quali l'organismo opera e mettendolo in condizioni di sbagliare e osservare come corregge le proprie azioni e i propri sistemi di autocorrezione»<sup>8</sup>. Questa è la capacità con cui si manifesta l'intelligenza, che è favorita da un modo di pensare analogico, ed è chiamata da Bateson *deuteroapprendimento* o apprendimento di tipo 2. Il collegamento estetico, come sperimentato all'interno del *workshop*, crea prima uno spiazzamento e poi una riconnessione ad un livello più alto: si tratta dunque di un passaggio dal comportamento al contesto.

Per spostare la visione dal comportamento al contesto, Bateson paragona questo processo alla visione doppia o *visione binoculare*, che permette all'uomo di cogliere la profondità: questa visione costituisce

---

<sup>5</sup> Gambacorti-Passerini M.B., *La consulenza pedagogica nel disagio educativo. Teorie e pratiche professionali in salute mentale*, FrancoAngeli, Milano, 2020, p. 47

<sup>6</sup> Formenti L., *Formazione e trasformazione. Un modello complesso*, Cortina, Milano, 2017

<sup>7</sup> Sclavi M., *Arte di ascoltare e mondi possibili. Come si esce dalle cornici di cui siamo parte*, Mondadori, Milano, 2003, pp. 154-155

<sup>8</sup> Bateson G., *La matrice sociale della psichiatria*, Il Mulino, Bologna, 1976



la relazione, la struttura che connette. Con l'esercizio della visione binoculare il professionista di secondo livello coglie la relazione fra i sistemi esistenti, ponendoli in un'ottica micro-meso-macro (teoria delle complessità), definendo la simmetria o la complementarità delle relazioni esistenti fra i soggetti<sup>9</sup>. Un altro aspetto teorico legato alle ricerche di Bateson, riconducibile alle esperienze esperite nel *workshop* in merito alla dimensione estetica e artistica, è il concetto di doppio legame o doppio vincolo e il conseguente *vincolo terapeutico*. Il doppio legame viene identificato come una struttura comunicativa/contesto di apprendimento che genera nel soggetto una risposta comunicativa analoga. Per uscire dal doppio legame sono percorribili diverse strade: la *metacomunicazione*, ovvero dichiarare a sé stessi che è impossibile superare il dualismo, prendersene gioco o abbandonare il campo. Altre vie sono il *sintomo*, cioè comportamenti patologici (es. schizofrenia) oppure *la creatività* (es. arte, gioco, umorismo). L'ipotesi del doppio legame ha contribuito al diffondersi della terapia familiare e dell'osservazione del paziente inserito nel contesto della famiglia<sup>10</sup>. Nel *workshop* abbiamo sperimentato come la creatività può condurre ad accogliere e legittimare le emozioni, osservandole con nuovi occhi in un'ottica generativa, uscendo dai vincoli e creando possibilità.

### **ALCUNE CONNESSIONI CON LE CONOSCENZE ESPLORETE DURANTE IL PERCORSO FORMATIVO DEL CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE PEDAGOGICHE**

I contenuti del *workshop* richiamano una molteplicità di tematiche affrontate durante il Corso di Laurea in Scienze Pedagogiche. In particolare, possiamo notare un'attinenza del *workshop* con alcune aree di interesse:

- il ruolo della figura di secondo livello nelle sue varie sfaccettature;
- il trattamento – sul piano pedagogico – delle emozioni negative e del disagio ad esse correlato;
- la centralità dell'educando (anche nelle vesti di educatore in difficoltà, di paziente o di consultante) nel processo di apprendimento/consulenza/guarigione che lo riguarda.

Per quanto concerne la postura della figura di secondo livello, possiamo affermare che è caratterizzata da uno sguardo di ricerca situato al di sopra dell'esperienza dell'operatore di primo livello.

La consapevolezza della differenza tra le due posizioni è un argomento centrale nel corso di *Coordinamento dei Servizi Educativi*, il quale affronta ruolo e funzioni della figura educativa di secondo livello, specificando le azioni nei confronti del gruppo educativo, degli utenti e delle loro famiglie, nonché del territorio. Il coordinatore pedagogico è una figura molto complessa da definire: tale figura

---

<sup>9</sup> Formenti L., *Re-inventare la famiglia. Guida teorico-pratica per i professionisti dell'educazione*, Maggioli editore, Santarcangelo di Romagna, 2016

<sup>10</sup> Ivi, pp. 188-189

opera per assicurare l'efficacia e l'efficienza degli interventi educativi; coordina équipe di operatori che intervengono direttamente sul campo, in più collabora con professionisti di altri ambiti per salvaguardare l'operosità del servizio. Svolge inoltre funzione di supervisione, di formazione, di ricerca e di consulenza.

Specialmente attraverso la supervisione, un coordinatore guida gli operatori ad interrogarsi sui significati assunti dal lavoro educativo in diversi settori e per differenti attori e porta sostegno al gruppo permettendo di riflettere sul proprio agire e sul proprio aspetto emotivo.

Durante il *workshop*, siamo stati protagonisti della formazione e della ricerca, ma è emersa anche la funzione della supervisione: è stata simulata dai due sottogruppi nell'ultima parte dell'incontro, ma è stata svolta anche dai professionisti che lo hanno condotto, in quanto hanno guidato i partecipanti a riflettere ed interrogarsi su un accaduto personale, per poterlo trasformare in un aspetto da cui apprendere il cambiamento.

La trasformazione oggetto del *workshop* riguarda il tema delle emozioni: da qui emerge il collegamento con la seconda area di interesse evidenziata, relativa al lavoro che l'operatore – di primo e di secondo livello – deve svolgere a stretto contatto con il disagio.

Lavorare con le emozioni in ottica sistemica significa, infatti, cogliere i sintomi di un disagio più o meno profondo che colpisce gli operatori o gli utenti con cui si lavora. Il disagio è condizione strutturale dell'esistenza, ma anche situazione appresa<sup>11</sup> e al disagio esperito dall'educando si accompagna inevitabilmente quello provato dall'educatore in quanto essere umano nel mondo e in quanto persona a diretto contatto con il disagio altrui<sup>12</sup>. È indispensabile, dunque, per le professioni educative, acquisire strumenti e strategie che le aiutino a ripensarsi ogni volta, a mettersi alla prova e ad elaborare le proprie emozioni, in quanto ciò che non viene rielaborato determina un incremento di stress e può sfociare in burnout. Il *workshop* ha fornito suggerimenti pratici molto utili in questo senso.

Galanti sottolinea l'importanza di educare la mente alle emozioni e alle esperienze negative, attraverso strumenti di prevenzione e di trasformazione: è fondamentale contattare precocemente gli aspetti negativi dell'esistenza per abituare l'uomo a vivere con essi, senza negarli, in quanto intrinseci nella propria esistenza. Spesso – nota l'autrice – in presenza di un dolore ci si affida a soluzioni “pronte all'uso” che alleviano la sofferenza, ma lasciano le emozioni sepolte, inelaborate e inesprese, impedendo di fatto la guarigione.<sup>13</sup> Interessante il discorso dell'autrice riguardo all'ansia e alla paura:

---

<sup>11</sup> Palmieri C., “Il disagio come oggetto dello sguardo pedagogico” in Gambacorti-Passerini M.B. e Palmieri C., *Disagio e lavoro educativo. Prospettive pedagogiche nell'esperienza della contemporaneità*, FrancoAngeli, Milano, 2021, pp. 28-31

<sup>12</sup> Gambacorti-Passerini M.B., *La consulenza pedagogica nel disagio educativo. Teorie e pratiche professionali in salute mentale*, FrancoAngeli, Milano, 2020, pp. 85-89

<sup>13</sup> Galanti M.A., *Sofferenza psichica e pedagogia. Educare all'ansia, alla fragilità e alla solitudine*, Carocci, Roma, 2007

si tratta di emozioni funzionali alla sopravvivenza e allo sviluppo della persona, ma chi tenta di fuggire da esse ne rimane prigioniero, precludendosi qualsiasi occasione di apprendimento.<sup>14</sup>

Chi ha il compito di imparare a gestire le proprie emozioni è il soggetto stesso: la centralità dell'educando/consultante all'interno del processo è un tema esaminato anche durante il corso di *Fondamenti della Consulenza Pedagogica*, il quale propone una visione di consulenza pedagogica come ricerca e formazione alla comprensione, alla consapevolezza critica e alla riflessione sull'esperienza educativa, nonché riflessione sulle pratiche dei professionisti dell'educazione, volta a favorire un apprendimento dall'esperienza e la progettazione delle azioni educative.

Nel testo *Consulenza Pedagogica e Clinica della Formazione*, Palma tratta i diversi modelli dell'aiuto formale che possono ispirare le attività di consulenza secondo lo psicologo Schein. Uno di questi è il modello del consulente di processo, che si focalizza sulla costruzione di una relazione paritetica: il consulente interagisce con il consultante per individuare e co-costruire una soluzione comune. Il consulente non fornisce risposte, ma è un facilitatore che sostiene il consultante nel processo di ricerca e riflessione sul problema e rimane proattivo all'analisi, nelle diagnosi e nell'intervento. Questa modalità si presenta come un processo dialogico dove il consultante ha un ruolo di protagonista nella scoperta di nuovi modi di fare ed intendere il proprio lavoro, attraverso una riflessione sulla quotidianità e sui suoi aspetti celati.<sup>15</sup>

Durante il *workshop*, ogni partecipante, guidato dai professionisti, ha notato, trattato ed analizzato le proprie emozioni sotto differenti punti di vista. I conduttori si sono posti come facilitatori, non davano risposte, ma hanno sostenuto i partecipanti nel processo di riflessione su se stessi.

I pensieri di Galanti sull'importanza di elaborare attivamente il proprio vissuto di disagio richiamano poi una tematica affrontata durante il corso di *Pratiche Filosofiche*, durante il quale la prof.ssa Baracchi ha notato la possibilità di rintracciare nella filosofia antica un sapere dalla valenza terapeutica: il mito della biga alata ci insegna proprio a prendere contatto con le nostre emozioni, a riconoscerne il valore e “prendere in mano le redini” di noi stessi. Il mito, infatti, suggerisce che le anime più equilibrate e felici siano quelle che, attraverso il *logos*, imparano a tenere insieme tutte le proprie parti, comprese le proprie tensioni più distruttive, e a condurle coscientemente.<sup>16</sup>

“*Logos*” ha in sé la stessa radice del verbo “*legare*”, e nel mito della biga alata il *logos* è rappresentato, non a caso, dall'auriga che guida i cavalli. *Logos* è, dunque, “*ciò che tiene insieme*”. È “*intelligenza razionale*”, ma anche e soprattutto “*sguardo*” e “*discorso*”.<sup>17</sup>

---

<sup>14</sup> Ivi, p. 101-115

<sup>15</sup> Palma M., a cura di, *Consulenza Pedagogica e Clinica della Formazione*, FrancoAngeli, Milano, 2017

<sup>16</sup> Baracchi C., corso di *Pratiche Filosofiche*, corso di Laurea Magistrale in Scienze Pedagogiche, Università degli Studi di Milano-Bicocca, lezioni dell'A.A.2020/2021

<sup>17</sup> *Idem*

L'esperienza del *workshop* è stata caratterizzata proprio da un esercizio continuo del *logos*, dello sguardo e del discorso attorno al tema delle emozioni. Abbiamo provato a *tenere insieme* il quadro complesso delle nostre emozioni attraverso la mappa, abbiamo esercitato lo sguardo attraverso l'osservazione dell'espressione grafica, abbiamo elaborato un discorso che desse forma a quanto stavamo apprendendo.

L'esercizio della rappresentazione grafica dell'emozione, in particolare, richiama i contenuti di un altro insegnamento offerto dal nostro corso di laurea: *Ermeneutica della Formazione e Pratiche Immaginali*. Come ha osservato il prof. Mottana durante la sua prima lezione, i contesti all'interno dei quali lavorano le professioni educative sono caratterizzati, molto spesso, dall'esistenza di difficoltà da cui non è possibile uscire: malattie, lutti, condizioni di fragilità da cui non si guarisce. E quando si lavora -o si vive- a contatto con la fragilità e il dolore, è difficile imparare a sostenerli. Nella nostra società è particolarmente arduo: siamo dominati da una cultura che cerca sempre di razionalizzare i problemi, spiegarli, illuminarli, risolverli. Il linguaggio estetico può rappresentare una risorsa preziosa nel lavoro educativo, dal momento che permette di dar voce alla realtà senza necessariamente definirla e rinchiuderla all'interno di un modello.<sup>18</sup>

Prendere contatto con le nostre emozioni attraverso l'arte, può aiutarci a visualizzarle e a fronteggiarle, molto più di quanto non ci aiutino fiumi di parole: l'esercizio di rappresentazione grafica ci ha sicuramente aiutati ad aprire lo sguardo e a vedere qualcosa che non eravamo stati in grado di cogliere. Secondo Mottana, l'immagine simbolica è *situativa*, ossia situa le nostre percezioni in una comprensione partecipativa: il soggetto si avvicina al mondo attraverso questa partecipazione, non per spiegarlo, non per dominarlo, ma semplicemente per abitarlo.<sup>19</sup> Sempre secondo Mottana, il simbolo non "significa", bensì agisce, trasforma, compone; evoca una realtà e allo stesso tempo la fa accadere.<sup>20</sup> Nel momento in cui rappresentiamo un'emozione attraverso determinati simboli, quegli stessi simboli *agiscono* su di noi e sulla nostra percezione: tenendo conto di questi passaggi, potremmo pensare a veri e propri percorsi di conoscenza ed elaborazione delle emozioni attraverso l'espressività artistica.

Considerando e analizzando l'esperienza del *workshop* sotto i diversi aspetti, è stato possibile comprendere l'importanza e l'utilità di interrogarci ed ascoltare le nostre emozioni. Inoltre, ci è stata data l'occasione di accogliere possibili strategie facilmente applicabili nel contesto nel quale lavoriamo, sia come figure di secondo livello sia come "pedagogisti di noi stessi".

---

<sup>18</sup> Mottana P., corso di *Ermeneutica della Formazione e Pratiche Immaginali*, corso di Laurea Magistrale in Scienze Pedagogiche, Università degli Studi di Milano-Bicocca, lezioni dell'A.A.2020/2021

<sup>19</sup> Mottana P., *L'opera dello sguardo. Braci di pedagogia immaginale*, Moretti & Vitali, Bergamo, 2002, p. 31

<sup>20</sup> *Ivi*, pp. 31-35

## BIBLIOGRAFIA

- Bachtin M., *L'autore e l'eroe: teoria letteraria e scienze umane*, Einaudi, Torino, 1988
- Bateson G., *La matrice sociale della psichiatria*, Il Mulino, Bologna, 1976
- De Biasi R., *Gregory Bateson: antropologia, comunicazione, ecologia*, Cortina Raffaello, Milano, 2007
- Formenti L., *Formazione e trasformazione. Un modello complesso*, Cortina, Milano, 2017
- Formenti L., *Re-inventare la famiglia. Guida teorico-pratica per i professionisti dell'educazione*, Maggioli editore, Santarcangelo di Romagna, 2016
- Galanti M.A., *Sofferenza psichica e pedagogia. Educare all'ansia, alla fragilità e alla solitudine*, Carocci, Roma, 2007
- Gambacorti-Passerini M. B., *La consulenza pedagogica nel disagio educativo. Teorie e pratiche professionali in salute mentale*, FrancoAngeli, Milano, 2020
- Mottana P., *L'opera dello sguardo. Braci di pedagogia immaginale*, Moretti & Vitali, Bergamo, 2002
- Palma M, a cura di, *Consulenza Pedagogica e Clinica della Formazione*, FrancoAngeli, Milano, 2017
- Palmieri C., "Il disagio come oggetto dello sguardo pedagogico" in Gambacorti-Passerini M. B. e Palmieri C., *Disagio e lavoro educativo. Prospettive pedagogiche nell'esperienza della contemporaneità*, FrancoAngeli, Milano, 2021
- Sclavi M., *Arte di ascoltare e mondi possibili. Come si esce dalle cornici di cui siamo parte*, Mondadori, Milano, 2003,