



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 2022/23

La gestione delle emozioni ***Una proposta riflessiva tra processo e contenuto***

14/11/2022 Università degli Studi di Milano-Bicocca

Conduttrice e Conduttore:

Dott.ssa Marica Martin, Scuola di Counseling Pratiche Sistemiche

Dott. Pierpaolo Dutto, Scuola di Counseling Pratiche Sistemiche

Partecipanti:

Agnese Fortuna

Carlo Ferrario

Chiara Aricò

Giorgia Fara

Laila Zawaydeh

Lisa Sacerdote

Martina Bartesaghi

Martina Marcone

Martina Viola

Sara Yamini

Simone Ciavattini

INDICE

1. I principali contenuti trattati durante il Workshop	3
2. La metodologia utilizzata	4
3. Gli aspetti teorici a sostegno di quanto affrontato nel workshop	5
4. Alcune connessioni con le conoscenze esplorate durante il percorso formativo del corso di Laurea Magistrale in Scienze Pedagogiche.....	7
BIBLIOGRAFIA	9

1. I principali contenuti trattati durante il Workshop

Il workshop condotto dalla dott.ssa Marica Martin e dal dott. Pierpaolo Dutto tratta il tema della gestione delle emozioni e si è svolto il giorno 14 novembre 2022 dalle ore 9.30 alle 15.30. L'incontro è iniziato con una presentazione dei conduttori e della loro storia professionale, per poi passare alle presentazioni di ciascun membro del gruppo. Successivamente, Pierpaolo Dutto ha presentato una breve introduzione teorica per fissare i concetti chiave relativi alla gestione delle emozioni secondo l'approccio sistemico relazionale. In particolar modo ha sottolineato che esistono diversi approcci per comprendere e/o descrivere le emozioni e la loro gestione, oltre alla sistemica (altri approcci possono essere l'empowerment, la Gestalt, la psicodinamica, modelli corporei, ecc.). Quando parliamo di gestione delle emozioni, intendiamo quella possibilità di azione che si colloca in un continuum tra la repressione delle emozioni e l'emersione delle stesse ma senza filtri. L'emozione è una dimensione insita nella quotidianità di ciascun individuo che permette di interpretare/significare le situazioni in cui si è inseriti e di comunicare informazioni.

L'emozione è strumento orientativo che guida il nostro agire relazionale, professionale e personale. Tutto è un circuito alimentato dalle emozioni stesse che sono considerate come segnali, campanelli di allarme e come comunicazione di ciò che accade. L'emozione esplicita la relazione tra le aspettative e la realtà effettiva dando utili informazioni. Ogni emozione è un universo di significati che ciascuno esperisce diversamente a seconda delle cornici di senso che gli attribuisce. Infatti, ognuno sfuma in modo diverso il colore dell'emozione che prova. Ad esempio, la rabbia ha mille gradazioni che generano effetti differenti in ogni persona ma anche nello stesso soggetto in momenti diversi. Le emozioni non sono un fenomeno "statico" ma hanno una loro evoluzione.

La storia di ciascuna emozione si compone di tre fasi:

1. La prima, che precede il momento dell'emozione scaturita;
2. La fase di esplosione emotiva;
3. La fase successiva che ci dà informazioni sugli effetti contestuali e personali.

Possiamo vedere l'emozione dentro di noi come un percorso, una curva con uno specifico momento di picco. È un sistema comunicativo che ci dà un segnale di allineamento o meno rispetto a quello che accade e alla interpretazione che si dà. Sentire le emozioni, conoscerne i segnali e coglierne le informazioni che portano permette di utilizzarle per ricercare il proprio benessere e/o perseguire i propri obiettivi. Questa capacità di gestire e utilizzare pro-attivamente le emozioni è una competenza che si apprende nel tempo e che distingue una postura "adulta" da quello del bambino. Un modo per utilizzare e gestire il nostro sentire è dotarsi di uno sguardo molteplice che muova storie e apra a diverse possibilità di azione ed è stato proprio questo l'invito da parte dei due conduttori nella

presentazione delle esercitazioni svolte in mattinata, un invito a immergersi in una attivazione capace di esplorare e trasformare le nostre storie a partire dalle emozioni coinvolte.

2. La metodologia utilizzata

Durante il workshop è stata utilizzata una metodologia attiva, che ha coinvolto in modo diretto i suoi partecipanti; si sono svolti sia lavori individuali che di gruppo. Nella parte individuale sono state proposte metodologie estetiche (mappa, disegno, lettera), mentre nella parte di gruppo ci si è concentrati sul confronto, sull'apertura degli sguardi e delle storie individuali. Questa modalità immersiva ha permesso un percorso esplorativo su dei temi personali e, contemporaneamente, la comprensione del modello proposto e la sperimentazione di una modalità di conduzione coerente con l'approccio sistemico.

La prima attività riguardava la creazione di una mappa al cui centro abbiamo inserito un'emozione a discrezione di ciascuno. A partire da quest'ultima abbiamo creato tre livelli che descrivessero il pre (cosa genera questa emozione? Cosa c'era prima?), durante (cosa c'è oltre questa emozione? Che mosaico si è costruito?) e post emotivo (cosa ho provato dopo questa emozione? Che effetti ha avuto?). Successivamente ci è stato chiesto di rispondere a tre questioni che si interessavano degli effetti relazionali della dinamica emotiva individuata:

1. Pensando a quell'esperienza, chi si è accorto che stavamo provando quell'emozione?
2. Che effetti ha generato nel contesto? (Feedback emotivi)
3. Chi invece non se ne è accorto, per quale motivo?

Un ulteriore stimolo per provare a dare risposta a queste domande è l'utilizzo del potere figurativo, in particolare modo ci è stato chiesto di rappresentare con un disegno (paesaggio, oggetto, scena) quel tipo di clima emotivo esplorato dandogli un titolo formato da almeno due parole. Gli strumenti che ci hanno fornito per la realizzazione dell'artefatto sono: matite, pennarelli, pastelli e fogli bianchi.

Conclusa questa parte di lavoro individuale ci siamo divisi in tre piccoli gruppi, due composti da quattro membri e uno composto da tre. A turno, in ogni gruppo i componenti dovevano mostrare il proprio disegno senza descriverlo e ascoltare le restituzioni che il proprio disegno suscitava agli altri membri prendendo appunti degli elementi più significativi. In un successivo momento, l'obiettivo era raccontarci quanto accaduto senza cadere nel pregiudizio che riguarda il giusto o sbagliato, ma cogliere nuovi spunti e nuove vedute in un'ottica di apertura al possibile. Un'ulteriore consegna proposta dai conduttori è stata inerente ad un momento individuale di scrittura di una breve lettera di circa cinque righe ad una emozione, non necessariamente quella presa in considerazione per la costruzione della mappa, ipotizzando un possibile dialogo immaginario con questa, alla luce di quanto

emerso dal percorso.

Ci siamo poi ritrovati in grande gruppo per condividere le esperienze in uno scambio comunicativo a più direzioni, cercando di rispondere alla domanda: che cosa ci hanno suscitato queste pratiche? Le esercitazioni sono state terreno fertile dal quale i due conduttori del workshop ci hanno poi esplicitato i concetti teorici sottesi all'approccio sistemico relazionale. Infatti, siamo stati sfidati a scegliere un'emozione, lasciandoci piena responsabilità di noi stessi. Le domande sono state fatte appositamente aperte al fine di promuovere uno sguardo dell'altro capace di andare oltre il pregiudizio e l'esistenza di una correttezza universale. Esistono solo possibili posizionamenti, non posture corrette o meno. A livello sistemico, come in una possibile consulenza, ci sono stati forniti gli attrezzi per muovere e valorizzare le risorse di ognuno di noi. Le pratiche della scrittura e del disegno ci hanno permesso di rendere visibili le nostre scelte in un'ottica di svelamento e di creazione di altre pratiche possibilitanti in termini di nuovi sguardi e di nuove possibilità di azione

Un ulteriore lavoro in piccolo gruppo è consistito nell'individuare i possibili apprendimenti utili all'interno dei contesti professionali di secondo livello. Ci sono stati consegnati degli ambiti (coordinatore di équipe di comunità, consulente e formatore di adulti) e, a scelta, ogni gruppo aveva il compito di riflettere su quali teorie e pratiche incontrate durante il workshop sarebbero potute risultare utili per le funzioni di secondo livello. Al ritorno in grande gruppo ogni gruppo ha riportato una o due idee che descrivessero l'apprendimento utile a quella professione specifica. Tutti questi lavori ci hanno permesso di cogliere nuove visioni e nuovi strumenti trasversali da utilizzare in ipotetiche situazioni professionali di secondo livello. In conclusione, al workshop ci siamo congedati restituendo in grande gruppo una parola rappresentativa dell'esperienza vissuta in aula, come feedback ai conduttori.

3. Gli aspetti teorici a sostegno di quanto affrontato nel workshop

Durante la spiegazione iniziale di cosa si sarebbe fatto durante il workshop, è stata chiarita la necessità di istituire un patto formativo, tra i partecipanti e i conduttori, che prevedeva la sospensione del giudizio, verso sé stessi, verso gli altri e rispetto a ciò che sarebbe emerso. Nell'approccio sistemico, infatti, non si ragiona in termini binari e causali, di giusto-sbagliato, positivo-negativo, ma si cerca di stare nella complessità dell'esistente, sempre sfaccettata e molteplice. Non aveva quindi senso giudicare qualcosa che proveniva dalla nostra e altrui complessa esperienza del mondo.

Il titolo di questo workshop era "La gestione delle emozioni", quindi è stato necessario chiarire fin da subito l'orizzonte di senso e significato che circondava questa parola: emozioni. Queste nella cornice sistemica sono considerate un'informazione, un indizio, che ci spinge a riflettere sul modo in

cui viviamo alcune situazioni, tenendo insieme aspettative, premesse e ciò che accade nel contesto in cui siamo immersi. Ci fa capire come stiamo rispetto a una serie di eventi. Come scrive Bateson “L’organismo non chiede: Quali conclusioni sono logicamente suffragate da questo insieme di premesse? Bensì: Quali tentativi val la pena di fare alla luce di queste premesse?”¹ Non ci interessa quindi risalire alle cause o rintracciare principi logici, ma lavorare sugli effetti e sul materiale che abbiamo a disposizione. Anche per questo motivo pensiamo che nel confronto di piccolo gruppo, si è cercato di mettere in pratica e attivare una moltiplicazione degli sguardi sulle nostre rappresentazioni estetiche, che ne ha ampliato le possibili letture, sia in termini personali, che di una lettura di gruppo condivisa. Questo momento ha cercato di portare curiosità nei nostri sguardi perché l’unico modo “per non restare intrappolati in descrizioni perfette del mondo” è quello di “moltiplicare i punti di vista di racconto di una storia o di un contesto, in modo da riuscire a generare irriverenza.”²

Un punto su cui ci siamo soffermati con i conduttori è la parola consapevolezza, che molti riportavano a seguito del confronto con gli altri. A questo proposito è stato significativo riflettere sul fatto che le acquisizioni a cui arriviamo siano sempre in evoluzione, mai definitive, pur rimanendo punti di crescita raggiunti: le conquiste non sono mai date una volta per tutte, ma sempre frutto di relazione e interazioni con il contesto e il mondo circostante (si parla ancora e sempre nella sistemica di complessità). Non è mai il soggetto isolato, le sue intenzioni, ma un sistema di relazioni costituito da molteplici elementi che vanno sempre tenuti in considerazione. “La saggezza sistemica richiede di comprendere la complessità e la circolarità intrinseca del mondo, delle cose, delle situazioni, delle relazioni, prima (e invece) di volerle cambiare.”³ Di questi fanno parte le cornici di riferimento, i contesti in cui ci muoviamo, la dimensione micro-meso-macro (dalla famiglia, al luogo di lavoro, al sistema sociale, alle leggi ecc.).

La costruzione da parte dei conduttori di domande sufficientemente aperte ha posto in rilievo il concetto di libera scelta, di responsabilità verso ciò che si fa e che si è, e allo stesso tempo la valorizzazione delle risorse e possibilità individuali che vengono condivise con il gruppo. Ripensando alle attività proposte, in questo workshop ci sembra di aver seguito lo sviluppo della spirale della conoscenza, siamo partiti infatti dal ricordare un’esperienza autentica (ricordo di un’esperienza realmente vissuta e l’emozione correlata); ci siamo riferiti a un evento, una storia quindi, perché come diceva Bateson noi “pensiamo per storie” ed è il modo in cui le raccontiamo (e ce le raccontiamo) che ci spinge a riflettere anche sulle emozioni che abbiamo provato.

¹ M. Sclavi, *Arte di ascoltare e mondi possibili*, Mondadori, Milano, 2003, p.8.

² A. Vitale, *Metodologie trasformative*, Guerini Scientifica, Milano, 2012, p.80

³ L. Formenti, *Formazione e trasformazione*, Cortina, Milano, 2017, p. 98

Successivamente siamo passati alla rappresentazione estetica, prima attraverso una mappa e poi un disegno relativi all'emozione che avevamo provato in quello specifico momento. Poi anche la proposta di scrivere una lettera a un'emozione che abbiamo provato è stato per molti di noi un momento generativo, perché ci è sembrato di personificare l'emozione, per provare ad avere un dialogo con lei, faccia a faccia. Nel momento di condivisione di gruppo abbiamo provato ad abbozzare una prima comprensione intelligente, ovvero una produzione di senso e significato condivisa, rispetto a ciò che era emerso a livello individuale. Infine, dopo questo lavoro di riflessione, ci è stato chiesto di pensare a cosa avremmo potuto portare nella nostra esperienza lavorativa di secondo livello di questa formazione (anche in un'ipotesi, un come se...). In questo caso si potrebbe dire che fossimo nell'ultima parte della spirale della conoscenza⁴, nel momento dell'azione deliberata, un momento di ipotizzazione rispetto a cosa poteva significare per noi tutto il lavoro svolto nella mattina.

4. Alcune connessioni con le conoscenze esplorate durante il percorso formativo del corso di Laurea Magistrale in Scienze Pedagogiche

A seguito della partecipazione a questo workshop ci siamo ritrovati in gruppo per riflettere sulle connessioni che intercorrono tra l'esperienza vissuta e il nostro percorso di studi. È stata l'occasione di vedere messe in pratica molte delle conoscenze incontrate finora durante il corso di laurea magistrale in Scienze Pedagogiche. Uno dei primi aspetti che abbiamo individuato è il tipo di posizionamento assunto dal dott. Dutto e dalla dott.ssa Martin, che, a nostro parere, corrisponde al modello della consulenza di processo, descritto da E. Schein nel libro "Lezioni di Consulenza". L'autore, infatti, analizza diverse strategie d'intervento, suddivise in tre modelli: esperto, medico-paziente e consulenza di processo. I formatori, infatti, hanno adottato quest'ultimo modello, evitando il binomio up and down e domanda-risposta insito negli altri due modelli; nel momento di restituzione finale hanno spiegato che il loro obiettivo non era quello di guidarci ad una verità, seguendo il mito della consapevolezza, ma di condurci verso una complessificazione, in un'ottica di empowerment, facendo luce su quello che ogni singolo individuo abbia voluto approfondire.

In un'ottica di complessificazione Heinz Von Foerster afferma: "Agisci sempre per aumentare il numero delle possibilità" (1987), a tal proposito, abbiamo potuto fare esperienza diretta di alcuni metodi incontrati nei libri di testo, quali: scrittura, immaginazione attraverso il disegno e lavoro di gruppo. Nel modo di condurre dei formatori abbiamo trovato degli elementi teorizzati dal modello milanese di Boscolo e Cecchin (1980), quali: l'ipotizzazione, le domande circolari e la neutralità della

⁴ L. Formenti, *Formazione e trasformazione*, Cortina, Milano, 2017, p.205

postura. In particolare, abbiamo notato come il saper fare domande che, in ambito sistemico, aprono a nuove storie possibili sia stato rilevante per andare a fondo delle nostre emozioni.

Nel nostro percorso di studi, inoltre, abbiamo incontrato una metodologia di ricerca chiamata *co-operative inquiry*, nata tra il 1978 e il 1980 con Jhon Heron. Secondo questa teoria, che si colloca nel paradigma qualitativo, i partecipanti alla ricerca hanno un ruolo attivo e co-costruente, lo stesso ruolo che abbiamo assunto noi durante il workshop. Il *co-operative inquiry* sposa anche le idee dell'antropologo Gregory Bateson, il quale afferma l'importanza di imparare dall'ambiente per sentirsi pienamente parte di esso. Quello che abbiamo vissuto durante il workshop è ricollocabile nel costruttivismo, corrente di pensiero incontrata diverse volte durante i nostri studi, perché è stata un'esperienza che ha consentito a ciascuno di noi di incontrare la propria emozione e di elaborare un significato co-costruito dallo sguardo di ogni componente del gruppo. La condivisione delle emozioni che abbiamo esperito si ricollega al pensiero di Lévinas, secondo il quale lo sguardo dell'altro è sempre unico e diverso e può restituire un'immagine del sé unica e irripetibile, aprendo possibilità ulteriori.

La postura accogliente e di non giudizio adottata dai formatori rimanda al pensiero di Goffman che pone l'attenzione sull'imprescindibilità dei pregiudizi nel nostro sguardo ed invita a prenderne atto. Nell'atteggiamento dei conduttori del workshop abbiamo visto come sia possibile intercambiare continuamente una molteplicità di lenti con cui approcciarsi alla realtà. A tal proposito, nei corsi ad indirizzo filosofico incontrati nel nostro percorso di studi, cogliamo il suggerimento degli antichi pensatori di praticare l'*epochè*, ovvero la sospensione del giudizio, necessaria per far spazio all'altro. La piena realizzazione dell'uomo, infatti, si ha nella collettività, quindi nel superamento dell'individualismo. Questo pensiero antico giunge fino a noi e si ricollega alla logica sistemica, al corso di studi in scienze pedagogiche e al workshop a cui abbiamo partecipato, suggerendoci di intraprendere questo cammino, sicuramente complesso ma significativo per diventare professionisti pedagogici di secondo livello. Concludiamo citando un'espressione utilizzata dalla dott.ssa Marica Martin: "la sistemica è complessa e contro-intuitiva", frase che ci permette di ribaltare la visione del mondo moderno superando l'individualismo e abbracciando il concetto di collettività come ricchezza.

BIBLIOGRAFIA

- FORMENTI Laura, *Formazione e trasformazione*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2017
- SCHEIN Edgar, *Lezioni di consulenza*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1992
- SCLAVI Marinella, *Arte di ascoltare e mondi possibili*, Mondadori, Milano, 2003
- VITALE Alessia, *Metodologie trasformative*, Guerini Scientifica, Milano, 2012