

AVER CURA DELLA VITA EMOTIVA (Daniele Bruzzone)

Il lavoro educativo è intessuto di emozioni e sentimenti, che se da un lato ne innervano la quotidianità e ne costituiscono la linfa vitale, dall'altro possono ingenerare fatiche e difficoltà, specie quando i vissuti emotivi non trovano parole per essere detti o spazi e tempi per essere compresi e condivisi. Lo scopo di questo modulo è quello di offrire un'occasione di confronto e di cura della vita emotiva, che aiuti i professionisti dell'educazione a legittimare emozioni e sentimenti nei luoghi di lavoro e ad avvalersi di modalità e strumenti per elaborarli, a livello individuale e di gruppo, e per trasformarli in vere e proprie risorse professionali.

Contenuti della videolezione

- Il lavoro educativo come crocevia di emozioni e sentimenti: emozioni e sentimenti non accadono "dentro" di noi, ma "tra" noi e il mondo;
- Emozioni e sentimenti non sono la stessa cosa: le emozioni passano, i sentimenti vanno coltivati (Z. Bauman);
- Che cosa succede se le emozioni vengono "bloccate" o se i sentimenti non mettono radici: il *risentimento* (Scheler) e la *superficialità* (Stein)
- Due equivoci diffusi a proposito di emozioni: le emozioni non sono "irrazionali" / le emozioni non sono "positive" o "negative";
- Tre atteggiamenti disfunzionali: negare, (dis)simulare, manipolare le emozioni
- Un metodo in quattro fasi per l'elaborazione delle emozioni: *ascoltare, esprimere, comprendere, orientare*.

Proposte di lavoro

1. Consegna per le singole Educatrici/Insegnanti:

Tenere un *Diario della vita emotiva* individuale (non necessariamente quotidiano) in cui narrare e riflettere su episodi emotivamente significativi occorsi negli ultimi tempi nella relazione con i bambini, le famiglie e i colleghi. In ogni sessione di scrittura si suggerisce di descrivere brevemente la situazione e poi provare a nominare le emozioni sperimentate, analizzare le proprie reazioni e i propri comportamenti, riflettere sul significato di ciò che è accaduto e sul modo in cui lo si è gestito o come si sarebbe potuto farlo diversamente, ecc.

Alcune delle scritture individuali, previo nulla osta delle Autrici e comunque in forma anonima, potranno confluire nel report finale del percorso.

(Durata dell'esercizio: almeno un mese)

2. Consegna per i gruppi di lavoro e le Coordinatrici pedagogiche:

Individuare e adattare (o inventare *ex novo*) una modalità o uno strumento che faciliti la condivisione e l'elaborazione dei vissuti emotivi all'interno dei gruppi di lavoro.

Per evitare di creare semplicemente dei "contenitori" vuoti (ad esempio, uno spazio di ascolto) entro i quali realizzare semplicemente uno scambio spontaneo di esperienze, può essere utile scegliere una modalità che aiuti le persone a focalizzare i propri vissuti, a dividerli, a coglierne insieme il senso e a confrontarsi sul modo migliore di affrontarli. Può essere l'adozione di uno strumento di tipo narrativo (autocasi, quaderno di gruppo, storytelling, scrittura autobiografica) o l'impiego di un certo tipo di dinamica di gruppo (ad esempio ispirata ai T-group o ai gruppi Balint o al Social Dreaming) o l'utilizzo di tecniche espressive (metafora, haiku, disegno, drammatizzazione, ecc.) o di *arts-based learning* (cinema, pittura, fotografia, musica, letteratura) o di una disciplina a mediazione corporea (focusing, mindfulness, biodanza o altre).

Ogni gruppo può adottare e adattare uno strumento anche soltanto ispirandosi a un'idea, senza pretese di "ortodossia" nella sua applicazione. Lo scopo è in ogni caso quello di creare un *setting* entro il quale le persone possano sentirsi protette e non giudicate e nel quale emozioni e sentimenti possano essere identificati, comunicati, compresi ed elaborati insieme.

Le Coordinatrici pedagogiche avranno il compito di documentare l'esperienza descrivendone la realizzazione e valutandone le ricadute (i risultati registrati, le eventuali difficoltà incontrate) ad almeno 3 mesi di distanza. Tali resoconti saranno parte integrante del report conclusivo del percorso di formazione.

(Dimensioni: 4-5 cartelle)