



Sezione di Novara e Piemonte orientale

## CORSO DI FORMAZIONE “IMPARARE LE EMOZIONI”

Sabato 27 ottobre 2007

### **VISSUTI EMOZIONALI ALL'INTERNO DEL CONTESTO SCOLASTICO**

Relatore: dott.ssa Anna Stroppa – Psicologa

#### **"LE COSE CHE HO IMPARATO NELLA VITA" J.Korczack**

Dite:

è faticoso frequentare bambini.

Avete ragione.

Poi aggiungete:

bisogna mettersi al loro livello,  
abbassarsi, inclinarsi, curvarsi, farsi piccoli.

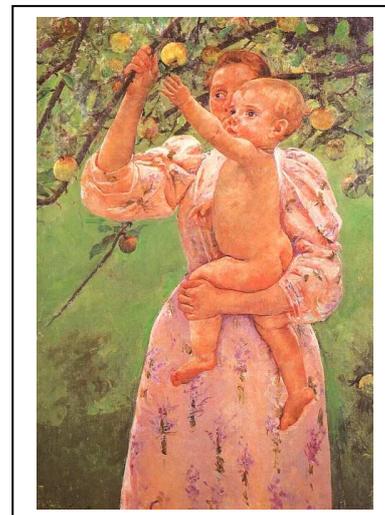
Ora avete torto.

Non è questo che più stanca.

E' piuttosto il fatto di essere obbligati ad innalzarsi  
fino all'altezza dei loro sentimenti.

Tirarsi, allungarsi, alzarsi sulla punta dei piedi.

Per non ferirli.



#### **IL CUORE VA A SCUOLA**

La scuola è un luogo di emozioni, stati d'animo, sentimenti: a scuola si vive l'affettività. La scuola è fatta di persone, adulti e bambini, insegnanti ed allievi, che hanno una vita ed una storia di vita.

A scuola si portano vissuti e sentimenti e a scuola, come luogo di interazione, relazione e scambio tra individui nascono, vivono, crescono emozioni e stati d'animo....

## 1) TERMINOLOGIA NELLA VITA AFFETTIVA: RICERCA DI UN "ALFABETO"

**EMOZIONI:** reazioni ad uno stimolo ambientale, di breve durata, che provocano cambiamenti a 3 diversi livelli:

**Fisiologico** - Ci troviamo di fronte a modificazioni fisiche, fisiologiche, riguardanti la respirazione, la pressione arteriosa, il battito cardiaco, la circolazione, le secrezioni, la digestione, ecc;

**Comportamentale** - Cambiano le Espressioni Facciali, la postura, il tono della voce e le reazioni (attacco o fuga, per esempio);

**Psicologico** - Si modifica la sensazione soggettiva, si altera il controllo di sé e delle proprie abilità cognitive.

"Esse hanno un ruolo ed una funzione importante nella vita, ma vanno conosciute, esercitate e controllate nella vita di relazione umana." (Sigmud Freud, IL DISAGIO DELLA CIVILTÀ)

"Tutte le emozioni sono, essenzialmente, impulsi ad agire, piani di azione di cui l'evoluzione ci ha dotato per gestire rapidamente le emergenze della vita. La radice stessa della parola emozione è il verbo latino MOVEO, «**muovere**», con l'aggiunta del prefisso «**e**» («**movimento da**»), per indicare che in ogni emozione è implicita una tendenza ad agire." ..... Queste inclinazioni biologiche a un certo tipo di azione vengono poi ulteriormente plasmate dall'esperienza personale e dalla cultura... il modo in cui le emozioni sono esibite in pubblico o trattenute è forgiato dalla cultura....." (Daniel Goleman - INTELLIGENZA EMOTIVA)

### EMOZIONI DI BASE:

**GIOIA - TRISTEZZA - RABBIA - PAURA - SORPRESA - DISGUSTO**

**STATI D'ANIMO/UMORE:** modalità affettive più durature dell'emozione, stabili, complesse, ricche di aspetti cognitivi e valutativi....Sono la colonna sonora della nostra vita, cambiando essi stessi valenza psicologica, oscillando tra il disagio e la carezza emotiva che colora l'esistenza.

*Amarezza - Ansia - Curiosità - Diffidenza - Disprezzo - Dubbio - Felicità - Gelosia - Gratificazione - Imbarazzo - Invidia - Irritazione - Noia - Nostalgia - Ostilità - Risentimento - Senso di colpa - Serenità - Sospetto - Speranza - Vergogna.....*

**SENTIMENTI:** la direzione ed il controllo della vita affettiva sono esercitati principalmente da pensieri, valori, motivazioni, sogni e desideri, dalla storia personale, dalle precedenti esperienze e dalle aspettative,...

*Amore - Odio - Ambizione - Brama di potere - Senso di giustizia - Onore - Avidità - Solidarietà - Sfiducia - Rassegnazione - Incertezza/ aspettativa per il futuro - Altruismo...*

**AFFETTIVITA':** comprende un'area molto ampia della vita psichica. Contiene non solo sentimenti ed emozioni, ma anche il dinamismo dell'inconscio, ciò che è stato rimosso e sfugge alla consapevolezza della ragione.

I confini sfumano e mantiene stretti legami con la vita intellettuale, i fenomeni percettivi, la memoria delle esperienze passate, la capacità di giudizio e di decisione...  
...non coincide con...

**EMOTIVITA':** complesso delle emozioni e delle modalità di reazione della persona. Modalità con cui vengono vissuti determinati contenuti affettivi. Caratteristica di chi reagisce facilmente ed intensamente a situazioni emotive...

...non coincide con...

**SENSIBILITÀ:** qualità di risposta emotiva interiore che è giunta a maturazione dopo un lungo percorso di affinamento. Esprime una modalità viva e vigile di provare sentimenti ed emozioni: la sua caratteristica è la coscienza, la consapevolezza di vivere quanto si sta "provando".

## **2) LA RELAZIONE MADRE-BAMBINO COME BASE DELLO SVILUPPO DELLA MENTE**

All'inizio della vita umana, non essendo presente nei bambini l'attività del pensiero, non possiamo parlare di una presenza mentale ma di un substrato emozionale, di un "sentire indistinto" che pone le basi per lo sviluppo della mente.

E' all'interno degli scambi interattivi madre-bambino che si sviluppano le abilità relazionali, affettive, cognitive, sociali, linguistiche del bambino.

Una madre "sufficientemente buona" (Winnicott) è capace di contenere l'angoscia del bambino, di fungergli da supporto mentale nel momento in cui cresce, cioè attraversa le sue vicissitudini emotive. Una madre in grado di fare questo restituisce al bambino una risposta bonificata all'angoscia, quindi l'esempio di una mente che pensa, e la conseguente speranza e fiducia.

LA POSSIBILITÀ DI PENSARE, L'INSTALLAZIONE DI UNA FUNZIONE COGNITIVA NELLA MENTE DIPENDE DUNQUE DALLA CAPACITÀ DI CONTENIMENTO DELLA MADRE-AMBIENTE, DAL SUO PORSI COME "MENTE PENSAnte" AUSILIARIA CHE, SOPPERENDO ALL'IMMATURITÀ COGNITIVA DEL BAMBINO, LO AIUTA A TOLLERARE I VISSUTI PIÙ PENOSI.

Tale capacità, se ben funzionante, si offre al bambino come modello di pensiero e relazione.

### LA CRESCITA E LO SVILUPPO DELLA MENTE E DELLA PERSONALITA'

### SONO POSSIBILI SOLO ALL'INTERNO DI UNA RELAZIONE



### **3) LA RELAZIONE EDUCATIVA**

L'attività educativa, esercitata da parte della scuola, in ogni suo ordine e grado, sembra evocare la relazione emotiva primaria avuta con la figura materna.

"Se l'obiettivo del lavoro dell'insegnante è l'apprendimento, la funzione docente evoca la funzione genitoriale di contenimento e mentalizzazione. Da questo punto di vista la funzione docente è una funzione di pensiero che non ha a che fare solo con le competenze disciplinari e didattiche o con la quantità e qualità dei contenuti trasmessi alla classe, bensì si sviluppa all'interno di uno spazio relazionale in cui è necessario cogliere e pensare soprattutto le emozioni, i vissuti e i sentimenti che sostanziano le modalità di apprendimento di chi apprende" (Blandino, Granieri - 1995).

Come il genitore, anche il docente prepara il cibo (lezione) che arriverà a destinazione solo se sarà fornito nel modo giusto e che lo studente "assimilerà/interiorizzerà/digerirà" se sarà "calato/calibrato" sulla sua realtà di allievo, in generale, sul suo mondo interno.

Un tipo di apprendimento così raggiunto, sarà "nutritivo" perché destinato a far crescere.

L'apprendimento significativo, che "lascia traccia", si realizza - ed è di migliore qualità perché contiene la parte emozionale - quando c'è l'incontro tra "menti che pensano".

In questo contesto, quindi, tutta l'attività educativa sarà tale solo quando, insieme alla crescita dei ragazzi si potrà realizzare la crescita dell'insegnante e questo potrà avvenire solo se gli adulti sapranno concedersi la possibilità di imparare da chi per definizione deve solo apprendere.

## L'APPRENDIMENTO È UN'ESPERIENZA EMOTIVA

L'apprendimento non è un fatto esclusivamente intellettuale né esclusivamente legato allo sviluppo delle strutture neurologiche, ma dipende direttamente dallo sviluppo delle emozioni, dei vissuti, delle fantasie che determinano la qualità del mondo interno dell'individuo e il tipo di incontro con gli oggetti del mondo esterno.

LA CAPACITA' DI PENSARE DIPENDE DAL SENTIRE E DAL CAPIRE CIO' CHE AVVIENE NEL NOSTRO MONDO INTERNO

### **4) LA PROFESSIONALITA' RELAZIONALE**

**RELAZIONE** (dal latino *relatio-onis*): riportare indietro, volgere, riportare "a sé", rispondere....movimento di andata e ritorno.

"La capacità relazionale comporta la capacità di gestire l'incontro con l'altro in tutto il suo divenire e di gestire la fatica e la sofferenza emotiva che lo accompagnano. È capacità di sentire, di essere presenti nel rapporto, di saper entrare in contatto con l'interlocutore, comprenderne le richieste, i bisogni e il punto di vista. Implica saper mantenere viva la curiosità di fronte all'oggetto con il quale entriamo in relazione e avere pazienza, saper aspettare e tollerare l'incertezza. Si configura come capacità ricettiva di accoglimento e di contenimento. Non solo quindi come capacità di trasmettere, quanto come disponibilità a ricevere e a dare spazio all'interlocutore." (Blandino, Granieri - 2002)

Poiché la maturazione di una professionalità relazionale è strettamente connessa con lo sviluppo della mente dell'insegnante, le capacità che ne conseguono non sono tanto qualità esteriori, ma primariamente delle qualità interiori.

**LA CAPACITÀ DI RELAZIONE SI CONQUISTA E PROCEDE IN CONCOMITANZA CON LO SVILUPPO E L'ACQUISIZIONE DELLA MATURITÀ EMOTIVA E DELLA MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA POSSIBILE DI SÉ, DEL PROPRIO FUNZIONAMENTO MENTALE E DEI PROPRI PENSIERI INCONSCI.**

### **5) LA MENTE DELL'INSEGNANTE COME STRUMENTO DI LAVORO**

La mente di chi insegna è lo strumento principale di lavoro: un vero sviluppo delle capacità professionali, didattico-pedagogiche, richiede una particolare attenzione al funzionamento della propria mente.

**ATTENZIONE AGLI ASPETTI INTERIORI:** la capacità di gestire le dimensioni emotive legate al processo di apprendimento è connessa alla capacità dell'insegnante di riconoscerle, integrarle e gestirle in primo luogo dentro di sé.

La risorsa professionale più preziosa del docente è la disponibilità emotiva e profonda ad incontrare e gestire, dentro e fuori di sé, le emozioni e le ansie evolutive, i vissuti di incertezza ed inadeguatezza, la fatica emotiva che la relazione di apprendimento-insegnamento porta con sé.

La responsabilità educativa richiede al docente la matura capacità emotiva di essere in contatto con le forze e le ambivalenze che si agitano nel proprio intimo e che possono distorcere la percezione della realtà della classe.

Questa capacità di gestire le proprie emozioni dipende dal prevalere di uno **stato mentale adulto** in cui vi sia un bilanciamento "sufficientemente buono" fra le parti fragili e distruttive della propria mente, quelle che si sentono oppresse e perseguitate dalle richieste educative degli allievi, e gli aspetti più adulti e costruttivi, che possono tollerare e contenere la fatica emotiva di guardare e sostenere con responsabilità e continuità il percorso evolutivo, come tale, caratterizzato da onnipotenti superficialità, imprevedibili regressioni, sofferenti inadeguatezze, soste persistenti.

Tale bilanciamento non è mai dato una volta per tutte e non dipende da una volontà consapevole poiché la responsabilità, nella vita come nel lavoro, evoca il conflitto tra due diverse posizioni mentali: fra aspetti di frustrazione, confusione, discontinuità legati all'incertezza e al dubbio e aspetti di tolleranza, pazienza e continuità.

#### ALTERNANZA TRA



Quando prevalgono aspetti infantili è meno facile riconoscere ed elaborare quello che si prova quando si esercita un ruolo educativo: la propria soggettività non può assicurare una visione significativa delle situazioni, ma la rende confusa, troppo coinvolgente, o congelata e distante. Siamo così portati a percepire come reale solo ciò che vediamo dentro di noi, le nostre idee, ciò che riguarda noi stessi, perché ciò che è esterno non può che essere estraneo, irrilevante o pericoloso.

PRESERVARE LO STATO ADULTO NELLA PROFESSIONALITÀ EDUCATIVA RICHIEDE UN COSTANTE LAVORO DI ATTENZIONE SU DI SÉ E SUL RAPPORTO CHE STABILIAMO CON GLI ALTRI, PER DIVENTARE PIÙ CONSAPEVOLI DEL NOSTRO STILE RELAZIONALE E, QUINDI, MENO REATTIVI RISPETTO ALLE NOSTRE RABBIE E PAURE INFANTILI ACCETTANDO IL DUBBIO, L'AUTOINTERROGAZIONE E L'AUTOVALUTAZIONE COME ASPETTI COSTITUTIVI DEL PROPRIO OPERARE PEDAGOGICO.

## 6) GLI "ATTREZZI" DEL LAVORO EDUCATIVO

### CONDIZIONI CHE AIUTANO A SVILUPPARE UNA BUONA RELAZIONE EDUCATIVA



- Prestare attenzione: ASCOLTARE
  - Apertura e ricettività
  - Vivere le esperienze emotive
  - Riflettere sull'esperienza
  - Rispondere in maniera utile

### L'ASCOLTO

*"Dio ci ha dato due orecchie ma una sola bocca.  
Alcuni dicono che è perché voleva che passassimo  
il doppio del tempo ad ascoltare invece che a parlare.  
Altri sostengono che è perché sapeva che ascoltare  
è due volte più difficile che parlare." Anonimo*



**UDIRE:** PERCEPIRE SUONI A MEZZO DELLE ORECCHIE - PROCESSO FISICO

**ASCOLTARE:** UDIRE CON ATTENZIONE - PROCESSO ATTIVO DI ATTENZIONE ALL'ALTRO

Per ascoltare è necessario che ci si stacchi dai propri interessi e dai propri schemi di pensiero e di vita per avvicinarsi gradualmente e con rispetto e umiltà nel mondo dell'altro.

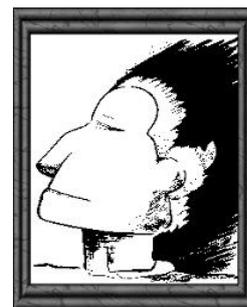
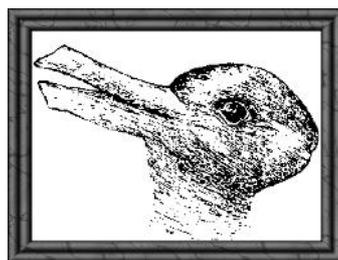
Per ascoltare in profondità l'altro bisogna "fare silenzio dentro"

COSA MI SUCCEDDE DENTRO?

COSA MI STA MUOVENDO DENTRO?

QUALI EMOZIONI MI SUSCITA IL COMPORTAMENTO DELL'ALTRO?

### USCIRE DALLE CORNICI DI CUI SIAMO PARTE



L'ascolto così inteso si apre all'incontro, ad un incontro di tipo particolare dato dalle profondità di mondi interni diversi, personali, che insieme possono incontrarsi per condividere pensieri, emozioni, sentimenti ed esperienze affetti.

L'ascolto dell'altro è realizzabile solo se c'è dentro di noi la possibilità di incontrare il mondo dell'altro (la sua visione, personale, del mondo, il suo mondo interno, le sue emozioni) e, spesso, l'ascolto profondo è possibile se siamo capaci ascoltare "quello che gli altri non dicono" attraverso le parole ma comunicano attraverso altri canali non verbali.

Per ascoltare non basta "aprire orecchie" e percepire parole, dobbiamo compiere lo sforzo di metterci nei panni dell'altro cercando di sentire dentro di noi il messaggio e le emozioni che l'altro ci vuole comunicare. Dobbiamo renderci disponibili a sentire dentro di noi l'esperienza dell'altro al fine di entrare in una relazione profonda con lui, in modo autentico.

#### ATTENZIONE SE, ASCOLTANDO...

GIUDICATE O CRITICATE (è sbagliato...sei pigro...)  
DATE TROPPI CONSIGLI (se fossi in te...dovresti...)  
BANALIZZATE (dai coraggio...quanti come te...)  
CAMBIATE ARGOMENTO  
RIFIUTATE DI CONTINUARE LA CONVERSAZIONE  
DATE ORDINI (non devi più...smettila...)  
SPAVENTATE (se continui così finirai male...)  
VI DIFENDETE (ti sbagli...si,ma...non è colpa mia..)

FORSE, IN QUEL MOMENTO, IN QUELLA CIRCOSTANZA, CON QUELLA  
PERSONA,  
NON SIETE VERAMENTE DISPONIBILI ALL'ASCOLTO!!!!

### **APERTURA E RICETTIVITÀ**

La comprensione dei propri sentimenti può aiutare a comprendere quelli dell'allievo. Quali sentimenti ci ispira ciascun allievo? Ci sono comportamenti dei ragazzi che ci irritano, ci fanno sentire impotenti e incapaci. In altri casi possiamo sentirci oggetto di idealizzazione. E' importante che gli insegnanti sappiano di poter essere usati come contenitori per l'eccessivo dolore mentale.

Questo aiuta ad essere ricettivi nei confronti della comunicazione delle emozioni. E' anche importante, in questi casi, che l'insegnante abbia la possibilità di mettere a confronto le proprie osservazioni con quelle dei colleghi.

## **VIVERE LE ESPERIENZE EMOTIVE**

Le emozioni che gli allievi suscitano nell'insegnante con i loro comportamenti e atteggiamenti vanno in primo luogo vissute e riconosciute.

Certamente accogliere i sentimenti dolorosi dell'allievo fa risuonare nell'insegnante analoghe ansie provate in prima persona.

Provare queste ansie fa parte di un percorso necessario.

Ciò non significa che l'insegnante debba assorbire tali emozioni dolorose come una spugna, fungere da "cestino della spazzatura" ma deve servirsene per riflettere sull'esperienza emotiva che sta vivendo.

## **RIFLETTERE SULL'ESPERIENZA**

L'esperienza dolorosa è resa sopportabile dalla capacità di riflettere sui sentimenti evocati in noi, riflessione che, a sua volta, permette di rispondervi in maniera utile.

## **RISPONDERE IN MANIERA UTILE**

Sulla base della comprensione diventa possibile resistere alla spinta ad agire immediatamente, dire invece qualcosa riguardo a ciò che accade nel rapporto che includa la verità dell'esperienza emotiva (autenticità).

L'alunno sperimenta allora che il dolore emotivo viene modulato, è "digerito" dalla comprensione, e, alla fine, può essere integrato.