



Emozioni e conflitto

EDUCATORI CONSAPEVOLI

*"La vita non procede per riempimento
di vuoti, ma per conquista di spazi interiori"*

Roberto Assagioli

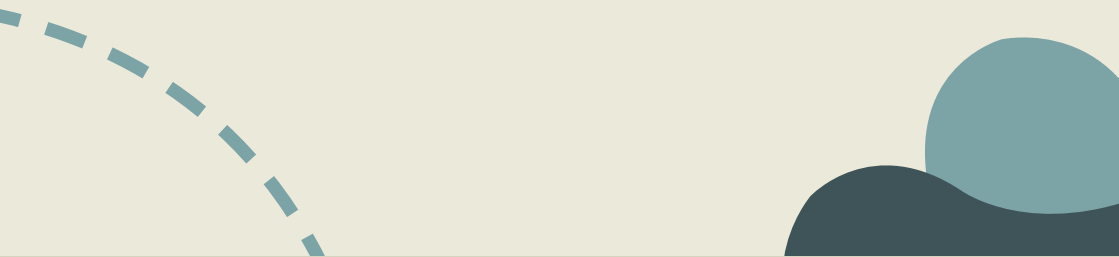


Educatori Consapevoli (ECo) è un percorso sviluppato da Fondazione Verso, rivolto a tutte le persone che operano professionalmente, in qualunque contesto e ruolo, all'interno di una relazione educativa.

Lo scopo è condividere mappe, strumenti, occasioni per la cura di sé, incontrando altre persone che condividono la stessa pratica. L'aspirazione è quella di ottenere una ricaduta positiva, trasformativa, sull'intera comunità educante.

Emozioni e Conflitto è un percorso rivolto a tutte le persone che abbiano già completato il corso di primo livello.

La consapevolezza personale, che sperimentiamo e coltiviamo come fattore di crescita secondo il modello della Psicosintesi, avrà come oggetto le emozioni e i conflitti nell'ambito del ruolo educativo: un ambito universalmente riconosciuto come rilevante ma poco esplorato a livello esperienziale.





LA PROPOSTA FORMATIVA

Si parla molto di emozioni e conflitto, vengono insegnati concetti e teorie, sono proposti modelli di gestione e di elaborazione delle emozioni difficili e dei conflitti allo scopo di “gestirli”, quasi sempre inteso come sinonimo di renderli innocui.

Per un bambino o un adolescente - in un contesto complesso, mutevole, iperstimolante e quindi spaesante - incontrare una figura di riferimento capace di entrare in contatto con le proprie emozioni, di riconoscerle e regolarle, di affrontare un conflitto senza viverlo come guerra o scontro, rappresenta un valore immenso.

Ma questo processo implica una forma inedita di autoeducazione da parte degli educatori, delle educatrici: un allenamento basato su un metodo semplice e ripetibile.

Non possiamo sapere, educare, curare ciò che non riusciamo a sentire.





Sentire è il primo passo.

Il secondo è nominare cosa accade.

Il terzo, interrompere le forme di reattività inconsapevole per riuscire, gradualmente, ad entrare nella quarta fase: stare sempre di più con le emozioni e con l'energia del conflitto.

Di per sé, la capacità di stare sviluppa una spaziosità interiore dalla quale possono sorgere nuove forme di risposta, sentieri mai battuti in precedenza. L'ultimo passaggio è quello della trasformazione: da reazioni spontanee, dettate dagli automatismi appresi nel tempo, ad azioni di cui scegliamo di essere autori.

OBIETTIVI

- Allenare la ri-connessione interiore
 - Mappare, nominare, esplorare le emozioni e i conflitti della nostra vita professionale
 - Allenare le cinque fasi legate alle emozioni e ai conflitti: sentire, nominare, fermare la risposta automatica, stare, trasformare
 - Offrire un modello teorico di emozioni e di conflitto più utile alla crescita
 - Offrire strumenti utilizzabili su di sé in autonomia
 - Coltivare coraggio, amicizia verso se stessi e connessione a livelli più alti della coscienza
- 

TEMPI E MODALITÀ

Il percorso si articola in dieci passaggi tematici, per una durata complessiva di 20 ore.

Viene erogato in una delle seguenti modalità:

ONLINE: 10 incontri di 2 ore ciascuno

IBRIDA: incontri online e in presenza da concordare

INTENSIVO: interamente in presenza

CHI SIAMO

Verso opera nel campo dell'educazione, con una prospettiva specifica: la nostra vocazione è quella di sviluppare, accompagnare, promuovere progetti educativi di qualità incentrati sulla consapevolezza come fattore di cambiamento personale e collettivo.

Crediamo che l'educazione rappresenti un fattore decisivo di innovazione, evoluzione, fioritura umana e riteniamo che tale processo di crescita sia possibile solo attraverso una costante autoeducazione, grazie all'acquisizione di una sempre maggiore libertà interiore.

Ci stanno a cuore l'attenzione, la cura, la bellezza, la responsabilità verso il futuro, la gentilezza, l'accoglienza, la ricerca costante.





Contattaci

Tel: 055 2342662 - 351 2485611

eco@educareverso.org

fondazioneverso.org

Costa S. Giorgio 8, 50125 – Firenze (FI)



Emozioni e conflitto

EDUCATORI CONSAPEVOLI

Il programma

A decorative dashed line in a light yellow color, starting from the top left and curving towards the top right.

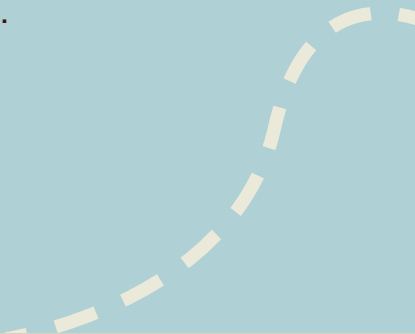
AULA 1

LE PAROLE PER DIRLO

L'affettività è un organo di senso. Tuttavia, potremmo scoprirci disconnessi dal sentire, perdendo l'informazione contenuta nelle emozioni. Nominarle le emozioni è un atto poetico: più nomi abbiamo per dire cosa proviamo, tanto più saremo capaci di una padronanza consapevole dell'energia liberata dall'affettività.

La capacità di nominare i propri stati affettivi a diversi livelli di precisione viene definita "*granularità emotiva*": misura quanto siamo specifici ed esatti nel percepire, nominare ed esprimere le emozioni in base al contesto in cui ci troviamo.

Un'alta granularità emotiva consente una maggiore esattezza nel descrivere cosa proviamo, ipotizzare una causa, decidere una risposta opportuna e relazionarsi con le emozioni degli altri; è questa specificità a consentire la piena espressione delle esperienze affettive.

Two overlapping solid shapes at the bottom left: a dark blue semi-circle on top of a teal semi-circle.A decorative dashed line in a light yellow color, starting from the bottom right and curving upwards.

AULA 2

ONDA E CORPUSCOLO

Un'emozione è un flusso energetico, una sorta di onda che può essere anche scomposta e analizzata in momenti sequenziali.

Ogni volta che un'emozione si manifesta, anche quando attraversa la nostra coscienza con la rapidità di una meteora, processualmente si verifica una sequenza di passaggi: conoscerli può rappresentare la chiave per trovare il punto esatto nel quale intervenire se l'azione automatica relativa ad un specifico episodio emotivo non ci convince più.

La consapevolezza ha uno spazio preciso per cambiare una reazione automatica: tra affetto percepito e impulso. Quello è il nostro spazio di libertà.



AULA 3

OLTRE LA SOGLIA

La finestra di tolleranza è uno schema che esprime la gamma di stati emotivi entro cui una persona può funzionare in modo efficace e gestire lo stress senza diventare disgregata o disregolata.

Tutti gli avvenimenti diversi dalle condizioni che sentiamo familiari provocano un carico emotivo che necessita di regolazione.

Le strategie apprese nel tempo dovrebbero consentirci di restare all'interno di un range nel quale sentiamo di avere padronanza e possibilità di azione volontaria.

La capacità di autoregolazione è legata al nostro percorso familiare ed evolutivo; ha dato forma a difese e dinamiche caratteristiche della nostra personalità. Tuttavia, non è un destino immutabile: la consapevolezza consente di osservare i processi che corpo/mente hanno introiettato e mettono in atto in situazioni di stress. L'azione educativa può aiutare a sviluppare nuovi modelli e strategie.



AULA 4

IL CUORE DELLA PAURA

La paura ha il compito di segnalarci pericoli ma spesso paralizza, induce reazioni inadeguate o porta ad evitare circostanze, relazioni, occasioni che sarebbe necessario affrontare o che rappresentano una tappa importante del processo di crescita.

La paura nasce dalla violazione dei nostri bisogni; ha un legame con le modalità di autoregolazione emotiva e induce a ripristinare le modalità automatiche con le quali ci difendiamo e cerchiamo approvazione.

Nell'ambito educativo, siamo messi a confronto con molte paure ma anche con il desiderio che il bisogno attivi. Una parte di noi ha paura, una parte desidera: quale seguiremo?



AULA 5

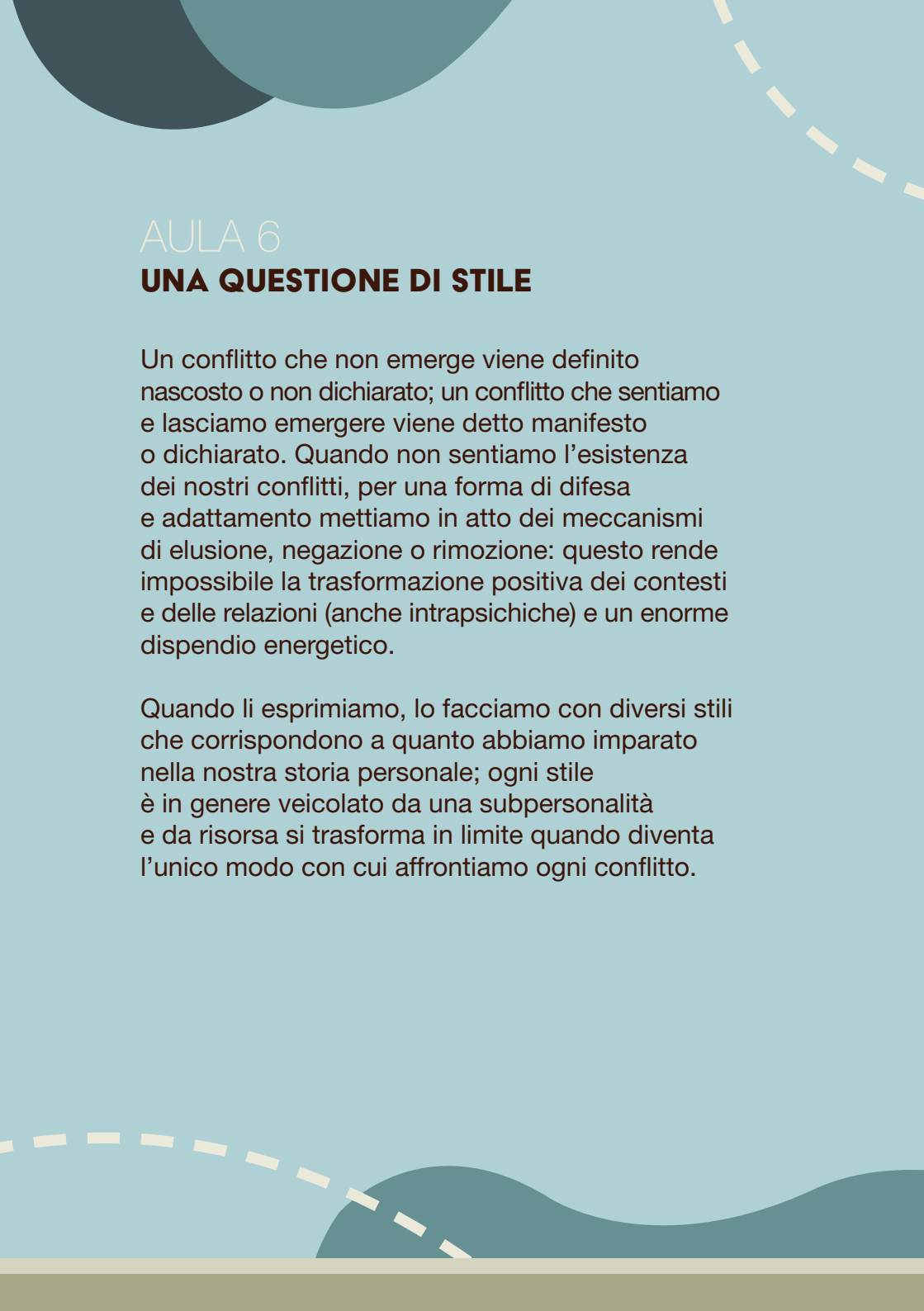
LA NATURA DEL CONFLITTO

Conflitto non è sinonimo di guerra o scontro ma ciò che accade quando, nello spazio della relazione, le differenze si incontrano: è un potenziale energetico. Ci sono due aspetti da tenere presenti: se e quanto lo sentiamo, se e come lo esprimiamo.

Il conflitto consapevole è per eccellenza un principio evolutivo. Quando non li sentiamo o li evitiamo ne restiamo intrappolati; se li esprimiamo male, provochiamo sofferenza a noi stessi e agli altri. Dentro di noi esistono differenze molto rilevanti tra desideri, paure, aspettative, valori, obiettivi.

A volte, quando dobbiamo compiere una scelta, sperimentiamo il conflitto tra spinte divergenti: ce ne accorgiamo dalla paralisi o dalla frustrazione, dall'ansia di tenere tutto assieme o dalla repressione di una possibilità rispetto all'altra. Spesso proiettiamo questi conflitti fuori da noi e riusciamo a vederli solo riflessi nella vita degli altri, nella loro presenza che ci provoca forti emozioni.





AULA 6

UNA QUESTIONE DI STILE

Un conflitto che non emerge viene definito nascosto o non dichiarato; un conflitto che sentiamo e lasciamo emergere viene detto manifesto o dichiarato. Quando non sentiamo l'esistenza dei nostri conflitti, per una forma di difesa e adattamento mettiamo in atto dei meccanismi di elusione, negazione o rimozione: questo rende impossibile la trasformazione positiva dei contesti e delle relazioni (anche intrapsichiche) e un enorme dispendio energetico.

Quando li esprimiamo, lo facciamo con diversi stili che corrispondono a quanto abbiamo imparato nella nostra storia personale; ogni stile è in genere veicolato da una subpersonalità e da risorsa si trasforma in limite quando diventa l'unico modo con cui affrontiamo ogni conflitto.

AULA 7

ATTACCARE, DIFENDERE

I meccanismi di difesa fanno parte del nostro funzionamento normale ma quando diventano automatici e molto inconsapevoli ci impediscono di sentire, entrare in relazione, evolvere.

Il problema delle difese inconsapevoli è che rendono difficile fare esperienza per paura di un'eccessiva vulnerabilità: rischiano di portare la relazione ad un punto critico di degenerazione.

Dal conflitto, generano la guerra. E in guerra c'è sempre un nemico, non più una persona. Educare implica quotidiani atti di disarmo e di cura: per metterli in atto, abbiamo bisogno di diventare più consapevoli di come ci difendiamo e attacchiamo.

AULA 8

IL TRIANGOLO DRAMMATICO

Il termine “copione psicologico” si riferisce alle modalità automatiche di pensiero, comportamento, risposta emotiva e somatica che tendiamo a seguire in modo inconsapevole; li riconosciamo dalla spiacevole sensazione che alcuni eventi si ripetano con una costanza sospetta, tanto da apparire ineluttabili; Ci sono tre copioni che tendiamo a incarnare nei conflitti: vittima, persecutore, salvatore.

Riconoscere se e come li manifestiamo in ambito educativo può rappresentare il primo passo per uscire dall'identificazione e per trovare alternative a modi di fare che sono sì inefficaci e fonte di frustrazione ma ai quali siamo fortemente ancorati.

Lo scopo è identificare il bisogno e soddisfarlo con le risorse che oggi abbiamo a disposizione: il focus è sempre sulla potenzialità.

AULA 9

NOI: L'ECOSISTEMA RELAZIONALE

Ogni relazione avviene all'interno di un ambiente che contribuiamo a costruire e mantenere: "Io" e "Tu" in relazione creano un ambiente chiamato "Noi". Ogni relazione è un'entità vivente e un ecosistema: può essere inquinata o pulita, curata o maltrattata. Manifesta un punto di vista, bisogni, desideri; necessita di cura per curare.

Ogni volta che dimentichiamo il "noi" si creano occasioni di conflitti espressi male, con esiti distruttivi. Operare consapevolmente sul conflitto significa anche fare esperienza dei bisogni della relazione senza garanzia di un risultato immediato, di un cambiamento legato ai tempi che vorremmo, così come non possiamo pretendere che una pianta cresca in pochi giorni.

Mantenere l'apertura necessaria senza cadere preda dell'ansia di risultati, del bisogno di gratificazione, dell'aspettativa di costruire la relazione sul terreno solido mentre di fatto si edifica sull'acqua, richiede molta fiducia e connessione con i propri valori.

AULA 10

LA TERRA VISTA DALLO SPAZIO

Perché dovremmo stare con le emozioni e affrontare i conflitti? In fondo è faticoso, difficile, scomodo. Lo facciamo per stare meglio ma questo “stare meglio”, nella quotidianità, viene spesso declinato in modo molto limitato, per rafforzare l’illusione di avere tutto sotto controllo e riducendo il nostro spazio vitale.

Espandere la consapevolezza significa invece diventare più capaci di contenere l’esperienza, di integrarla e produrre una maggiore armonia.

Assumere consapevolezza su cosa riconosciamo di più grande di noi ci consente di uscire dalla prigione di problemi che sembrano insopportabili perché vengono collocati in una prospettiva (e in una percezione di identità) piccola, inadatta a coltivare visioni ampie e mobilitare risorse.



Contattaci

Tel: 055 2342662 - 351 2485611

eco@educareverso.org

fondazioneverso.org

Costa S. Giorgio 8, 50125 – Firenze (FI)