

■ *“Educare non significa riempire le menti con qualcosa ad esse estraneo, ma si traduce nell’attivare quel fuoco interiore presente in ognuno”*

(Roberto Assagioli)



ECo – Educatori Consapevoli

EMOZIONI E CONFLITTO

Quando desideriamo cambiare qualcosa nella nostra vita professionale, la scelta razionale di farlo e le strategie che immaginiamo rappresentano solo la punta dell’iceberg; per trasformarle in realtà, dobbiamo fare i conti con le emozioni: la modalità più antica e potente fornita dalla natura per sentire come stiamo rispetto alla realtà circostante, interpretarla e scegliere come agire.

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

Lo studio delle emozioni ci introduce ad un’intelligenza profonda, sedimentata nel corso di tutta la nostra storia personale e di specie. Immaginiamo quale enorme valore può avere, per un bambino o un adolescente, incontrare un educatore capace di entrare in contatto con le proprie emozioni, riconoscerle e regolarle. Significa dare e darsi il permesso di credere ai segnali che il corpo manda sotto forma di “sentire”, accoglierne la presenza, capire cosa segnalano, coltivare la fondata speranza di poterle sperimentare senza venire sommersi. Questa consapevolezza può fare la differenza: sentire le emozioni, osservarle nel corpo, conoscerle, dare loro un nome, ascoltarne la polifonia di significati, utilizzarle come canali di comprensione di me, dell’altro, della relazione educativa. L’idea di autoregolazione emotiva ci servirà poi da viatico per esplorare il mondo del conflitto. Con la parola conflitto intendiamo qualcosa di diverso da “scontro”, “lotta” o “guerra”, che rappresentano solo un modo specifico, distruttivo, di gestirlo. Il conflitto è potenziale energetico generato dall’incontro di differenze: in ambito educativo, se gestito bene, rappresenta la base per ogni autentica forma di crescita. Se conosciuto e affrontato, il conflitto diventa un’occasione preziosa. Se negato o rifiutato, può degenerare in dinamiche nocive fino a condurre al punto di rottura della relazione.

Non sempre i conflitti nei quali siamo coinvolti sono consapevoli. A volte sentiamo solo ansia o un lieve disagio. Altre volte, sappiamo che ci sarebbe bisogno di discutere per chiarire una divergenza ma cerchiamo in ogni modo di non farlo, trovando quasi sempre una buona ragione. In altri casi ancora, ci raccontiamo che va tutto bene ma il corpo si fa carico della sofferenza: la tensione sfocia in sintomo. Qualcuno prenderà di petto tutte le situazioni, altri eviteranno di affrontare i nodi scomodi nelle relazioni per paura di rovinarle o di causare una rottura.

Osserveremo il modo in cui attacchiamo e ci difendiamo nel contesto educativo; come evitiamo lo scontro o ci cadiamo dentro anche senza volerlo. L’obiettivo non è quello di eliminare i conflitti o di “vincerli” ma di trovare un modo per viverli meglio e usare consapevolmente la loro energia.