

# DIVERSAMENTE INSIEME

## I nostri incontri sull' Educazione sentimentale

Dal laboratorio in sede LUD: IL CINEMA DEL SOGNO  
ai nostri webinar: IL CONTAGIO DELLE EMOZIONI

Il gruppo sull' *Educazione sentimentale* della LUD-Libera Università delle Donne- riceve via mail il **link** con cui accedere al laboratorio virtuale: un clic all'orario indicato e ci si ritrova automaticamente dentro l'**aula virtuale**, sia dal **cellulare**, sia dal **computer**. È possibile gestire audio e video e condividere sullo schermo schede o materiali di studio mentre si parla... Domande e riflessioni sono effettuate a viva voce o in chat. Le partecipanti, vedono in alto a destra sullo schermo i **comandi importanti**: "Raise hand" è l'alzata di mano, per chiedere di essere ascoltato o di intervenire. L'altro è la "Chat", per scrivere se si vuole comunicare qualcosa di più articolato. A conclusione si lascia il meeting, cliccando in alto a sinistra, su "Leave meeting". **SEMPLICE NO?**

## EMOZIONI VIRTUALI RAVVICINATE

DA MARZO 2020

ISTRUZIONI PER L'USO  
su Zoom Cloud Meetings

# WEBINAR

Per saperne di più

<https://www.youtube.com/watch?v=CoUvj3Hg0lk>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=us.zoom.videomeetings&hl=it>



**LUD**  
LIBERA UNIVERSITÀ  
DELLE DONNE

Chi siamo Agenda Attività Redazione Pubblicazioni Siti Archivio Scrivici English

Home  
Pensiamoci  
Seminari  
Politica  
Lavoro  
Violenza  
Libri  
Film  
Mostre  
Scienza  
I Dossier  
MitoReligioni  
Storia  
Eventi  
Femminismi  
Guerrepace  
Sogg lesbica  
IFUN



**T I R Tutte In Rete**

a cura di Giuditta Pieti

[psicoterapeuta-studioOrienta](http://psicoterapeuta-studioOrienta)

# PER UNA EDUCAZIONE SENTIMENTALE

*Quando ciò che sta succedendo intorno a noi crea angoscia, allora dobbiamo fare i conti con la nostra mancanza e difettosità.*

*Ma c'è anche una sfida alla ricerca di uno spazio nuovo, con un lavoro di ricerca, analisi e scoperta che rifletta il rispetto di sé e degli altri.*



**di Lunedì e Giovedì h. 17.00 -18.30**  
**UNO SGUARDO CONDIVISO SULLE EMOZIONI**

**Dal racconto di sé all'ascolto delle emozioni** a partire da quelle fondamentali e universali ad altre più specificamente umane.

Freud diceva che i due verbi fondamentali della vicenda umana sono **amare e fare**: ipotesi interpretative della realtà sociale e del nostro essere nel mondo.

**Riconoscere ed educare i "sentimenti"** va nel senso di sviluppare l'area formativa in cui siamo più carenti tra tutte quelle di cui siamo stati soggetti e oggetti.

Il tema del cambiamento e dell'incertezza abitano il nostro quotidiano da tempo. Ma solo una paura inattesa che ci ha toccato da vicino e che ha colto di sorpresa la nostra anima contemporanea ci ha costretto a togliere il velo dell'assuefazione di fronte a tanti lati oscuri della nostra sfera emotiva.

*Giuditta Pieti, psicoterapeuta e giornalista psicosociale, s'interroga con un gruppo di donne nella [LUD](#) sulle trasformazioni della società in tempi di disagio della civiltà.*

# Chiamale, se vuoi, EMOZIONI

DA MARZO 2020

EMOZIONI VIRTUALI RAVVICINATE



**CON UN CLIC**



- ✓ INTRODUZIONE a cura di *Giuditta Pieti*
- ✓ IL METODO DI LAVORO a cura di *Giuditta Pieti*
- ✓ LE EMOZIONI PRIMARIE a cura di *Giuditta Pieti*

1. LA PAURA con *Maurizia Guerini*
2. LO STUPORE con *Monica Della Giustina*
3. IL PIACERE con *Clelia Fierro*
4. LA RABBIA con *Tina Tortorella*
5. IL DISGUSTO con *Alba Gainotti*
6. LA TRISTEZZA con *Nicoletta Buonapace*

- ✓ SINTESI SULLE EMOZIONI PRIMARIE
- ✓ INTRODUZIONE ALLE EMOZIONI SECONDARIE a cura di *Giuditta Pieti*

7. L'ANGOSCIA con *Lucia Forlani*
8. LA VERGOGNA con *Anna Novellini*
9. LA SPERANZA con *Anna Spartano*
10. LA COLPA interviene tutto il gruppo
11. LA DELUSIONE

- ✓ SINTESI a cura di *Giuditta Pieti*

e con la partecipazione al gruppo di:  
*Manuela Pennasilico, Mariagrazia Longhi e Susanna Toffetti*

a cura di *Giuditta Pieti*

[psicoterapeuta-studiOrienta](http://psicoterapeuta-studiOrienta)

# IL CONTAGIO DELLE EMOZIONI



*Ogni scoperta scientifica  
è il relitto di un sogno mitologico  
(Nietzsche)*

Stimolare riflessioni da  
approfondire in un **incontro  
virtuale autentico** può  
aiutarci a conoscere meglio  
noi stesse, sperimentando  
**nuove possibilità  
di scambio, di conoscenza e  
di resistenza culturale.**

***Dal cinema del sogno alla realtà del coronavirus:*** origine e spinta a condurre incontri orientati all'ascolto e analisi delle **emozioni emergenti**.

Ripensare ai temi del nostro laboratorio sull'**educazione sentimentale** transita dalla sede fisica della [LUD](#) alla sede virtuale del [WEB](#).

Con l'idea di realizzare, attraverso il dialogo online, un palinsesto a carattere divulgativo su temi di forte impatto psicologico, ci interroghiamo per immaginare e progettare un mondo diverso, fuori e dentro di noi.

# IL CAMBIAMENTO CATASTROFICO

*Ciò che il bruco chiama fine del mondo,  
il resto del mondo chiama farfalla.*

Lao Tse



L'unica costante nell'Universo  
è il cambiamento.

Il sentimento di **crisi (pericolo/opportunità)** che si può cogliere sia nella vita psichica individuale, sia nei gruppi, sia nella società, genera quella che Bion chiama **turbolenza emotiva** che rappresenta un fenomeno di crescita mentale, ricco di emozioni. Eventi di varia natura assumono un nuovo significato e possono indurre alla **scoperta evolutiva**.

Il cambiamento catastrofico (dal greco “katà” = giù e stréphein” = ribaltare), determina uno sconvolgimento del sistema precedente.

**Contemporaneamente disastro e punto di partenza di un'evoluzione.**

*Cosa succede quando gli equilibri esterni si modificano in modo inaspettato?*

*Il cambiamento produce uno sbilanciamento da un meccanismo di omeostasi alla capacità di porsi di fronte a sfide inaspettate, che arrivano dall'ambiente che muta.*

**Konrad Lorenz**, etologo e premio Nobel per la medicina, racconta di due cani che s'incontravano ogni giorno ringhiando, l'uno dietro al suo recinto, l'altro al guinzaglio del suo padrone. Un giorno di fronte al cancello rimasto aperto, i due invece di cogliere l'occasione per mettersi alla prova, si rintanarono dietro la solita rete, ricominciando ad abbaiare.

# IL GRUPPO BIONIANO



## Dal pensare di gruppo al pensare in gruppo

*Nella vita emotiva dei gruppi intervengono meccanismi di difesa che inducono ad assumere comportamenti inadeguati, innescati per tenere sotto controllo le ansie. Quanto più il mondo esterno è vissuto come minaccioso, tanto più s'innescano delle forme di regressione non funzionali all'esame di realtà.*

*Le esperienze di gruppo permettono d'interrogarsi e dare espressione ai conflitti intrapsichici, condizionati dalle componenti individuali e sociali.*

*Il linguaggio bioniano dell'**affettività «senza memoria né desiderio»**, la centralità dell'intuizione e lo stato di scoperta permanente alla base delle dinamiche di funzionamento dei gruppi segna modalità che consentono di osservare le caratteristiche "politiche" dell'essere umano, in quanto appartenente a gruppi sociali.*

*Il laboratorio di educazione sentimentale è strumento di conoscenza per mostrare la connessione dei **processi mentali** con la **vita affettiva** e svelarne gli effetti sulle "gruppalità" interne, rimandando a **realtà sospese** di ricerca e di analisi tra soggetto e oggetto con l'apertura a uno **spazio creativo**.*

## Le dinamiche di funzionamento dei gruppi secondo Bion

### ✓ *Gli assunti di base*

1. L'assunto di base di **dipendenza** esprime la volontà di rinuncia all'esercizio di un diritto, delegandolo a chi ne prospetta una soddisfazione reale o immaginaria. Attesa, passività, rinuncia sono caratterizzati da modelli di rapporto con l'autorità, religione o stato che sia.
2. L'assunto di base di **attacco-fuga** regola modalità di comportamento finalizzate ad aggredire o a difendersi, secondo le modalità dell'esercizio di potere da parte di un aggregato di individui organizzati in forze armate, gruppi di combattimento e gruppi competitivi.
3. L'assunto di base di **accoppiamento o messianico** si ritrova nella perenne attesa di un futuro migliore, rappresentata da sistemi rappresentativi degli organismi alla ricerca del consenso come organizzazioni sociali e partiti politici.

# Punto d'Incontro in uno Spazio Aperto



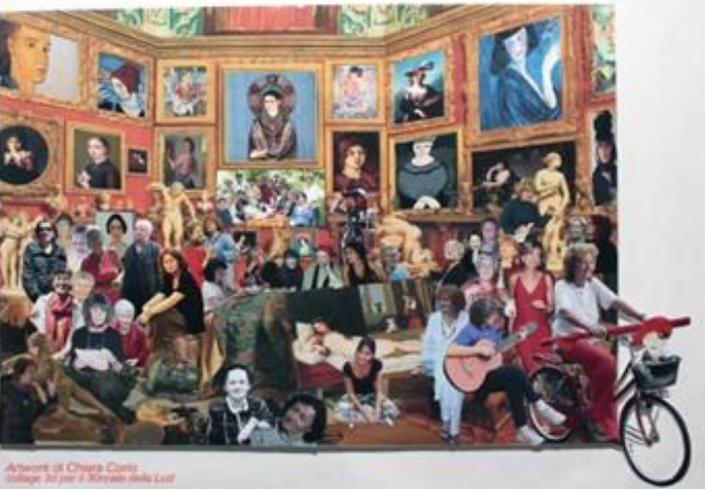
Quali effetti stanno avendo, in tempi di isolamento, i messaggi di esclusione dalla vita sociale finalizzati a impedire un contagio dannoso? **Come promuovere un contagio culturale virtuoso?**

*Nei momenti di difficoltà se, come psicoterapeuta, avverto ansie, paure e angosce legate alla situazione contingente, colgo anche la spinta costruttiva e di solidarietà che ci lega.*

*1^ fase > Presentazione di una situazione attuale legata a una delle emozioni da esplorare attraverso la propria esperienza facendo emergere immagini, sensazioni, pensieri*

*2^ fase > Riflessioni sull'intervento per ridefinire e condividere i pensieri chiave emersi.*

*3^ fase > Sintesi per focalizzare attraverso alcuni concetti chiave gli elementi più significativi.*



## OBIETTIVO

- ✓ **capire e analizzare** i “segnali” trasformativi
- ✓ **allargare** il proprio punto di vista attraverso il confronto
- ✓ **riflettere** sulle cause emergenti dal cambiamento
- ✓ **immaginare insieme un auspicabile consentito**

## **NONOSTANTE TUTTO**

Un laboratorio di educazione sentimentale come punto d'incontro virtuale per uno sguardo sui **vissuti emotivi fondamentali** attraverso esperienze condivise in una riflessione plurale. Una metodologia di ascolto per riflettere insieme sulle proprie relazioni **all'interno di un gruppo** e fornire ipotesi per creare nuovi modelli di relazione nella **polis**.

# QUALI EMOZIONI?

## Ci riconosciamo allo specchio? Siamo consapevoli?

**Le emozioni primarie**, come il *disgusto*, sono **istintive, semplici e aspecifiche**. Le condividiamo con i neonati e anche con gli animali.

*Un neonato che mette in bocca una sostanza di un sapore sgradevole mostra un'inconfondibile espressione di disgusto simile a quella prodotta istintivamente da chiunque e ovunque.*



## LE EMOZIONI NON SONO TUTTE UGUALI

**Le emozioni secondarie**, come la *vergogna*, sono complesse, ci caratterizzano come esseri umani e dipendono dal grado di introspezione, secondo il concetto che una persona ha di sé. *Intorno ai 2 anni nel bambino si sviluppa una forma di autocoscienza nel riconoscimento della sua immagine allo specchio che lo mette in grado di identificarsi (stadio dello specchio-Lacan). E se scopre di essere osservato arrossisce e corre a nascondersi, consapevole che è lo sguardo altrui a generare un'emozione di vergogna.*

Da esplorare nel gruppo... **esperienze e differenze dei vissuti emotivi**

Percezioni, emozioni, sentimenti, stati d'animo: la *sonda gruppale* (Bion).

L'emozione condivisa può rivelare una "autorappresentazione" del mondo psichico individuale e sociale da indagare alla ricerca di senso.

# QUESTIONARIO

## 1. CONOSCENZA/CONSAPEVOLEZZA

Sono capace di riconoscere l'emozione quando si presenta

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## 2. ANALISI/CONTROLLO

Sono capace di reagire all'emozione con risposte appropriate alla situazione

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## 3. MOTIVAZIONE

Sono capace di orientare la mia emozione agli obiettivi

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## 4. RICONOSCIMENTO

Sono capace di comprendere l'emozione e di cogliere gli stati d'animo dell'altro

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## 5. RELAZIONE

Sono capace di relazionarmi in modo positivo con gli altri, gestendo in maniera costruttiva i possibili conflitti

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## 6. SINTONIA

Ho consapevolezza delle reazioni che le mie risposte attivano nell'altro

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## 7. VALUTAZIONE

Ricerco e individuo le cause dell'insuccesso / del successo riguardo i miei obiettivi

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Autodiagnosi sulle emozioni

MEDIA

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

NOTE

---

---

---

---

---

## EMOZIONI DA INDAGARE

- PAURA
- STUPORE
- PIACERE
- RABBIA
- DISGUSTO
- TRISTEZZA
  
- ANGOSCIA
- VERGOGNA
- SPERANZA
- COLPA
- DELUSIONE

# LA RAGION POETICA

## Se non leggi poesia

*Un invito all'espressione della  
funzione emotiva  
per eccellenza*



Se non leggi poesia  
di certo sai il profumo  
nelle dune fiorite a primavera  
il battito delle stelle  
nelle limpide notti estive e  
quello della luce nell'alba nascente  
Se non leggi poesia  
basta il canto grato dell'allodola  
e ricordi come mareggiate  
i mille sentieri di tutti i tuoi paesi  
e questo basta  
Così semplice così essenziale  
Il rimario di ciascuno  
pensieri trasognati  
uno stupore di sensi  
di voci amate nella sera  
e questo basta

*Nicoletta Buonapace*