

V. Iori (a cura di)

Quaderno della vita emotiva. Strumenti per il lavoro di cura

Milano, FrancoAngeli, 2009, pp. 192

Il gruppo di ricerca e formazione coordinato da Vanna Iori sviluppa da diversi anni i temi della vita emotiva secondo l'orientamento fenomenologico-esistenziale. La vita emotiva è una dimensione essenziale nel lavoro sociale, educativo, sanitario e nel rapporto con noi stessi e gli altri. In continuità con i temi del precedente volume (*Il sapere dei sentimenti*) di questa collana, sono riprese le questioni del limite e della fragilità, dell'empatia, della prossimità e della distanza, del sapere, dell'esperienza, dell'esigenza di senso, della consapevolezza di sé che si traducono qui in strumenti per le pratiche formative e autoformative. Tutti coloro che svolgono un lavoro di cura trovano in questo quaderno proposte concrete per includere, nei loro percorsi di consapevolezza personale e professionale, lo sviluppo delle competenze emotive.

Esso cerca di offrire una raccolta di esercitazioni su questi temi, al fine di imparare a vivere le proprie emozioni, a entrare in colloquio con se stessi, a diventare sensibili ai vissuti degli altri, a manifestarli, estenderli, diffonderli nella quotidianità. Questo volume quindi è un eserciziario dove ogni argomento è presentato sotto forma di schede di lavoro o percorso guidato, corredato da brevi ed essenziali introduzioni teoriche che lasciano spazio alle indicazioni operative per la rielaborazione personale e di gruppo. Si propongono quindi materiali che insegnano a mettersi in gioco nell'affrontare le situazioni complesse che incontriamo nelle quotidiane relazioni con gli altri, riducendo gli inutili dispendi di energie dovuti agli ingorghi emotivi che ci imbrigliano senza che ne abbiamo consapevolezza.

Le piste di lavoro per allenare la capacità di empatia e di ascolto partono dal presupposto che gli operatori sono sempre «guaritori feriti» che devono prendersi cura di sé per poter aiutare gli altri poiché, nel vivo del contatto quotidiano con il disagio, spesso vivono situazioni di rispecchiamento in cui risuonano le loro stesse fragilità.

Le esercitazioni proposte in questo quaderno sono state tutte sperimentate nei percorsi formativi condotti dal gruppo degli autori (Alessandra Augelli, Daniele Bruzzone, Isabella Casadio e Elisabetta Musi) che le hanno progettate e realizzate.

C. Giorgini