

**Il benessere dell'insegnante:
emozioni che educano,
pensieri che accompagnano
INSEGNANTI DI RELIGIONE CATTOLICA –
INFANZIA E PRIMARIA**

- dott.ssa Silvia Baronio, psicologa e psicoterapeuta

5 settembre 2026, Sala Polifunzionale UniCatt – via Trieste 17, Brescia

www.centrofamigliabs.it





Benessere.
Essere bene.

PIRAMIDE DI MASLOW



È questo che in tante vite è andato smarrito e va
recuperato: il senso della propria vocazione,
ovvero che c'è una ragione per cui si è vivi.
(J. Hillman)



- “All'inizio di questo esperimento io mi ero seduto sull'erba e, per ottenere che gli anatroccoli mi seguissero, avevo incominciato a spostarmi rimanendo accucciato. [...] Provatevi un po' a immaginare due ore di passeggiata con quei piccoli, sempre accucciato per terra e con quell'ininterrotto «qua qua qua»!!”
(K. Lorenz)



Stare nel qui e ora



Lo stato dell'arte

esposto /e'sposto/ [part. pass. di esporre]. - ■ agg. **1.** [mostrato, offerto alla vista del pubblico: *ammirare i quadri e.*] ≈ **in mostra, in vista, presentato**. **2.** [di persona soggetta ad azione esterna che può creare disagio, imbarazzo, pericolo e sim., anche fig., con la prep. *a*: essere *e. alle correnti, ai pettegolezzi*] ≈ soggetto. ↑ **abbandonato, alla mercé di**. **3. a.** [di ambiente situato in luogo aperto] ≈ aperto, **scoperto**. ↔ coperto, protetto. **b.** [di ambiente, sito, ecc., orientato verso una certa direzione, con la prep. *a*: *una casa e. a mezzogiorno*] ≈ disposto, orientato, rivolto. **4.** [sottoposto all'altrui ascolto o lettura: *i fatti e. nell'articolo; per i motivi e.*] ≈ illustrato, **riferito, riportato**. **5.** (*alp.*) [di via di arrampicata o passaggio aperto sul vuoto] ≈ **a picco**, scoperto. ■ s. m. **1.** (*giur.*) [scritto in cui sono portati a conoscenza dell'autorità determinati fatti: *inoltrare e.*] ≈ accusa, denuncia, querela, reclamo. ↓ istanza, richiesta. **2.** (*f. -a*) (*non com.*) [bimbo abbandonato] ≈ (*ant.*) proietto (*fam*) **trovatello**.

Guardami!

- “Ora, **ad un certo punto**, viene il momento in cui il bambino si guarda intorno..”(D. H. Winnicott)



“C'è **un limite ai traumi** che una persona può sopportare prima di mettersi ad urlare in mezzo alla strada.”

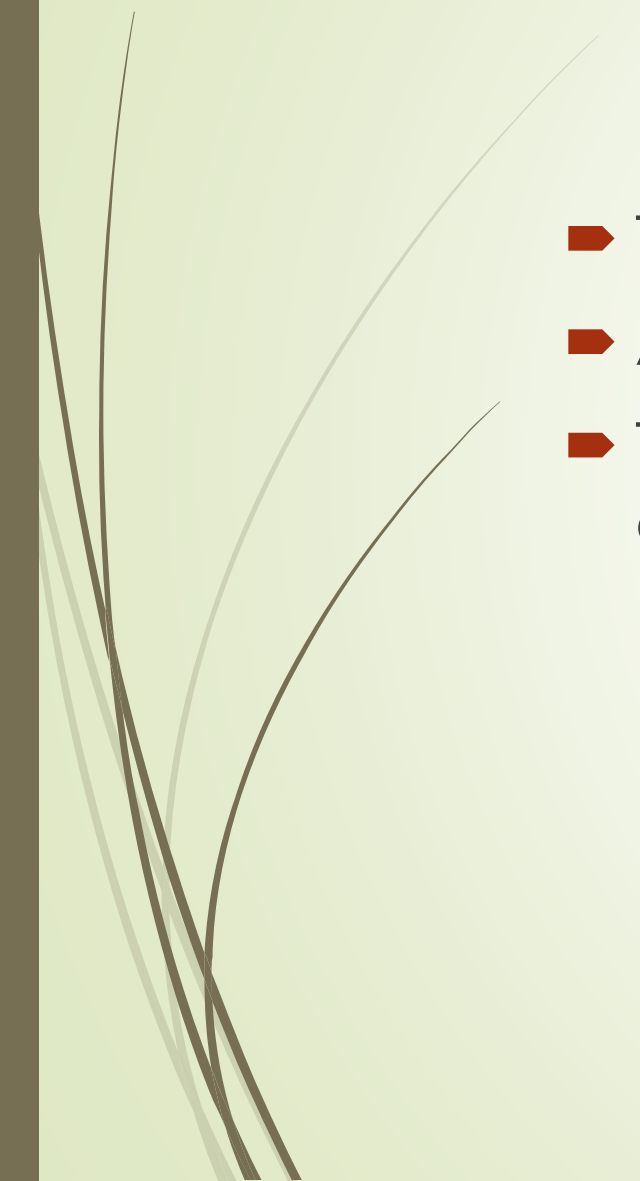


Quando ci fu la grande guerra i nostri soldati tornarono in Australia dal fronte, molti con nevrosi da guerra, incapaci di parlare. Qualcuno disse "Lionel, sei molto bravi in questa cosa del parlare. Potresti aiutare questi poveracci?" Ho fatto terapia dei muscoli, esercizi, rilassamento, ma sapevo che dovevo andare più a fondo. Quei poveri giovanotti **avevano urlato dalla paura. Nessuno li stava ascoltando.** Il mio compito era dar loro fede nella propria voce per far loro sapere che un amico li ascoltava. “





Le fatiche più grandi

- Tollerare **la frustrazione**
 - Alimentare **spazi di vita «sani»**
 - Trovare **la motivazione** anche quando la vita poi esagera
- 

Oogway: Guarda quest'albero, Shifu. Non posso farlo fiorire QUANDO MI AGGRADA, né farlo fruttificare PRIMA DEL SUO TEMPO!

Shifu: Ma delle cose le possiamo controllare. Posso controllare QUANDO CADE LA FRUTTA, e posso controllare DOVE PIANTARE IL SEME.

Oogway: Ah sì, ma qualunque cosa tu faccia, quel seme crescerà e diventerà un pesco. **MAGARI TU DESIDERI UN MELO O UN ARANCIO**, ma otterrai un pesco.



Da dove partire?

- **Consapevolezza:** Il primo e più importante passo è accettare che qualcosa non funzioni
- Prestare attenzione **ai segnali di malessere** e dare **importanza al dolore emotivo** che proviamo.



Mutuo aiuto?

- Ma come vorrei avere i tuoi **occhi, spalancati sul mondo come carte assorbenti** e le tue risate pulite e piene, quasi senza rimorsi o pentimenti...
Ma come vorrei avere da guardare ancora tutto come i libri da sfogliare e avere ancora tutto, o quasi tutto, da provare

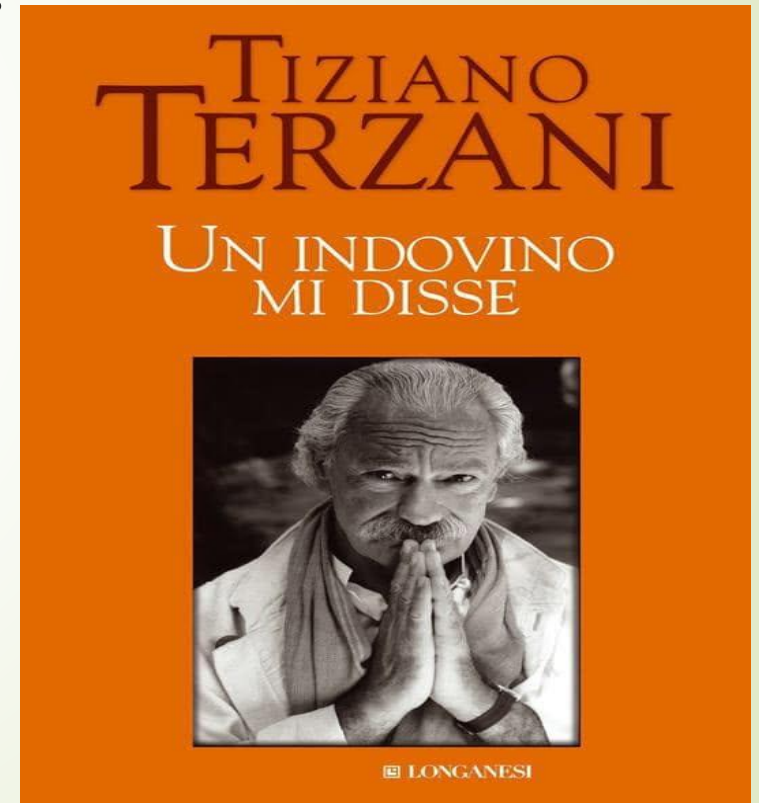


I salvavita

«L'acqua **si impara** con la sete» (E. Dickinson)



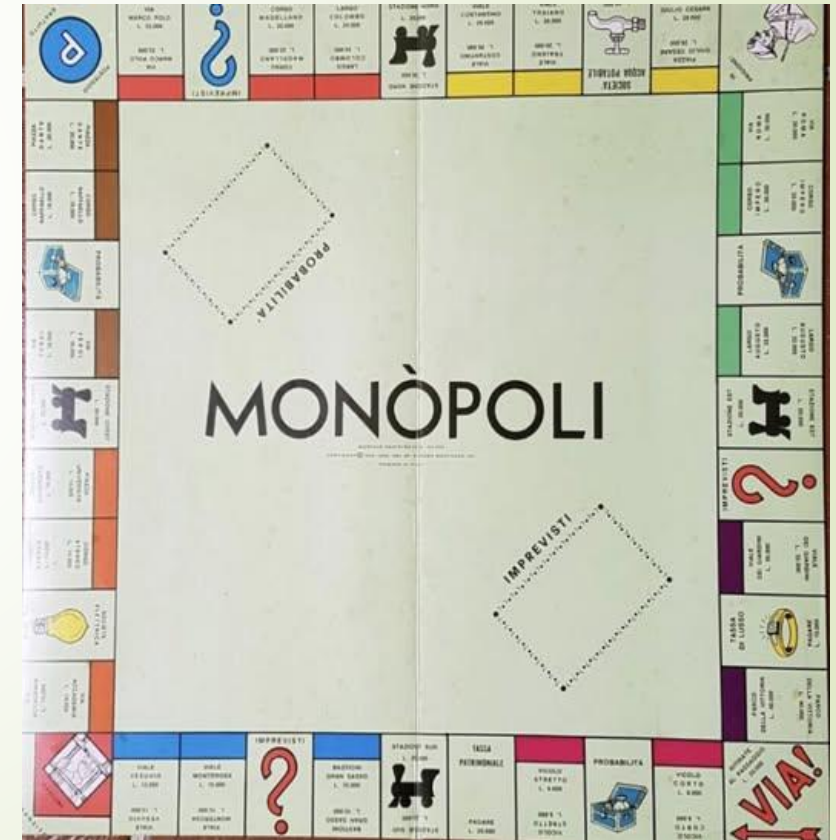
“Tutti dobbiamo chiederci (e sempre) se quel che stiamo facendo **migliora e arricchisce la nostra esistenza**. O abbiamo tutti, per una qualche innaturale deformazione, perso l'istinto per quel che la vita dovrebbe essere, e cioè soprattutto **un'occasione di felicità?**”



Per tutti il dolore degli altri è dolore
a metà



“Nella nostra umana debolezza e miopia, crediamo di dover scegliere la nostra strada, in vita. E tremiamo per il rischio che quindi corriamo. Abbiamo paura. Ma no, la nostra scelta non è importante. **Viene il giorno in cui apriamo i nostri occhi!**”



➤ «**Perché non ci sono io in quella bara?** In realtà non lo so, perché a leggere le parole che accompagnano il funerale di don Matteo, giovane prete di Novara che si è tolto la vita, non mi sembra di scorgere nulla di differente da alcune caratteristiche del ministero che ogni prete vive: **tante corse in mille cose da rincorrere, nuovi ruoli dentro un mondo che non si ferma** (comprese nomine con sempre più "anche"). Spesso, da preti siamo soli. Come sono soli i genitori quando vogliono veramente essere genitori e non diventano amici dei loro figli per paura di dire un "no" o **gli insegnanti quando hanno il coraggio di trasmettere ciò che serve nella vita e non solo quello che è smart** o i Sindaci quando guardano con coscienza al bene comune... Togliere l'inevitabile solitudine che accompagna ogni responsabilità non è la soluzione percorribile, ma è possibile **aumentare gli spazi di comprensione reciproca, di rispetto delle fatiche e di accudimento delle fragilità**: mi permetto di esprimere il desiderio e il bisogno di sentire intorno a noi meno frastornante chiacchiericcio e una più concreta fraternità, a partire da chi abita le nostre parrocchie. Che, spesso, ci pensa perfetti e non uomini.»(don Marco Mori)

Spunti di riflessione

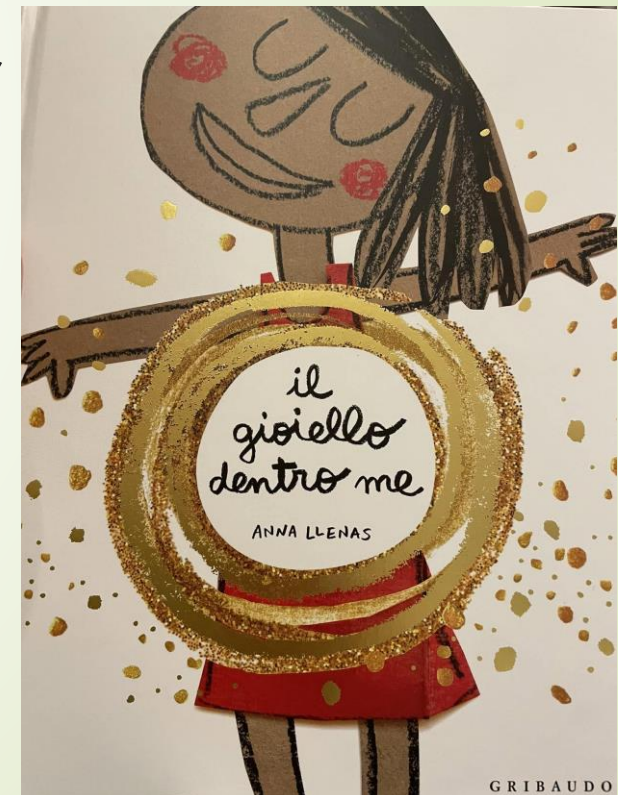


“Non sappiamo come, ma alcune persone diventano adulte mantenendo intatta la loro essenza.

Hanno avuto la fortuna di avere vicino qualcuno che le ha lasciate libere di essere chi sono.

Qualcuno che le ha viste, ascoltate, accettate e amate così com'erano.

Qualcuno che le ha trattate con la giusta cura, rispetto e comprensione.”



Ci sono l'incontro con **qualcuno altro da me**, la frustrazione quando le cose non vanno come noi vorremmo e il capire che forse si possono vivere tanti viaggi anche stando nello stesso posto.

Una perla che racconta della vita, di cicli che si ripetono, di ragazzi lì che ripercorrono i nostri sentieri con passo diverso



- Non pensava a lui con amore, nemmeno con affetto, e si disprezzava per la sua **incapacità di provare sentimenti normali** nei suoi confronti



Un film disturbante che parla di due fatiche: quella di stare accanto all'altro, amandolo, provando a mettersi nei suoi panni e quella di trovare un nuovo equilibrio dopo la nascita di un figlio. Il parto raccontato in modo autentico e il senso di inadeguatezza finalmente normalizzato da una nonna nei confronti della figlia! **(Il silenzio degli altri)**



“Non credo che Dio mandi le persone all’inferno, perché ha troppo da fare per rendere il mondo sempre più bello”
- **Un ponte per Terabithia**

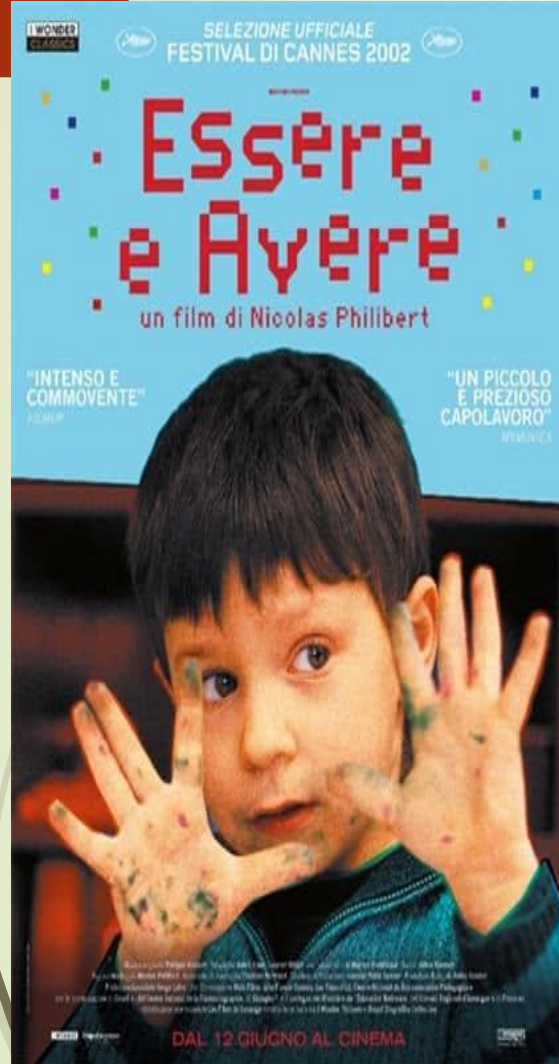


Un bambino che cerca la Wi- Fi, una nonna che gli nasconde il cellulare ma gli insegna “i fondamentali”, le malelingue della gente, gli spiriti che non fanno poi così paura e intanto due lutti da elaborare insieme.



Via crucis viventi ma anche arancine commoventi,
compiti di catechismo impegnativi ma anche una partita
di calcio che traduce la scommessa di Pascal e la
certezza che “ per Gesù conta di più il bene di domani
rispetto all'errore di oggi” ma soprattutto a Lui “ **non
servono cristiani tiepidi!**”







► Poteva accadere. Doveva accadere.
È accaduto prima. Dopo. Più vicino. Più lontano. E' accaduto non a te.
Ti sei salvato perché eri il primo. Ti sei salvato perché eri l'ultimo.
Perché da solo. Perché la gente. Perché a sinistra . Perché a destra.
Perché la pioggia. Perché un'ombra.
Perché splendeva il sole. Per fortuna là c'era un bosco.
Per fortuna non c'erano alberi.
Per fortuna una rotaia, un gancio, una trave, un freno,
un telaio, una curva, un millimetro, un secondo.
Per fortuna sull'acqua galleggiava un rasoio.
In seguito a, poiché, eppure, malgrado.
Che sarebbe accaduto se una mano, una gamba,
a un passo, a un pelo da una coincidenza.
Dunque ci sei? Dritto dall'animo ancora socchiuso?
La rete aveva solo un buco, e tu proprio da lì?
Non c'è fine al mio stupore, al mio tacerlo.

Ascolta come mi batte forte il tuo cuore. (W. Szymborska)





Se siete ancora qui, Grazie

➤ Silvia Baronio, baronsilvia@libero.it

➤ **www.centrofamigliabs.it**

**Il benessere dell'insegnante:
emozioni che educano,
pensieri che accompagnano
INSEGNANTI DI RELIGIONE CATTOLICA – SECONDARIA
DI PRIMO E SECONDO GRADO E DEI CFP**

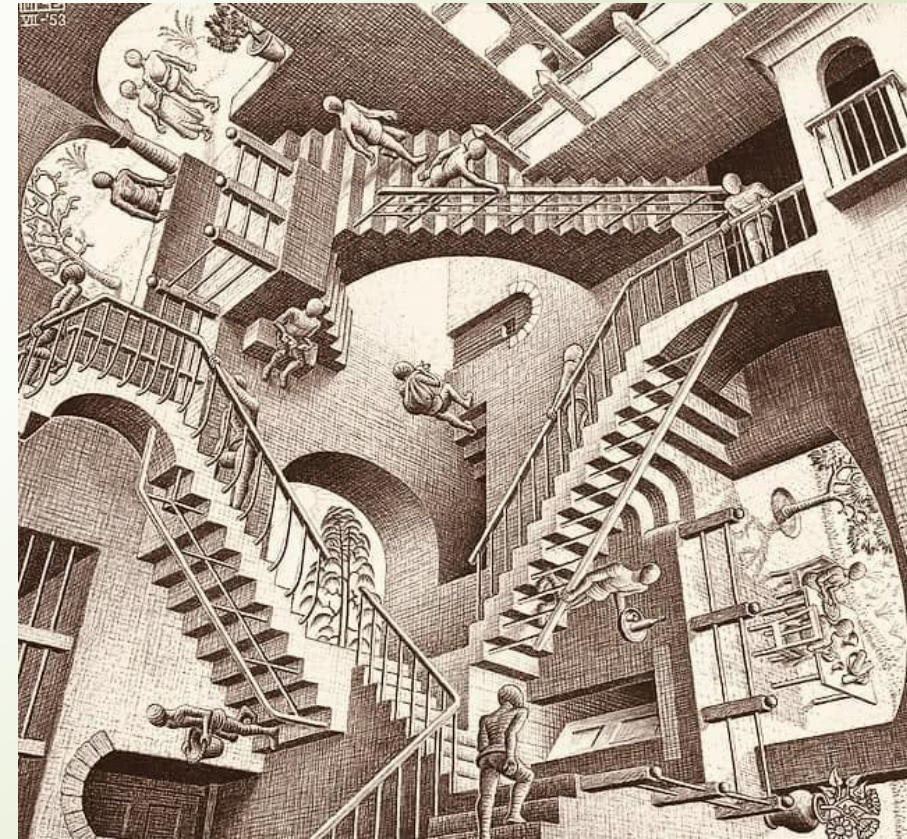
- dott.ssa Silvia Baronio, psicologa e psicoterapeuta

5 settembre 2026, Sala Polifunzionale UniCatt – via Trieste 17, Brescia

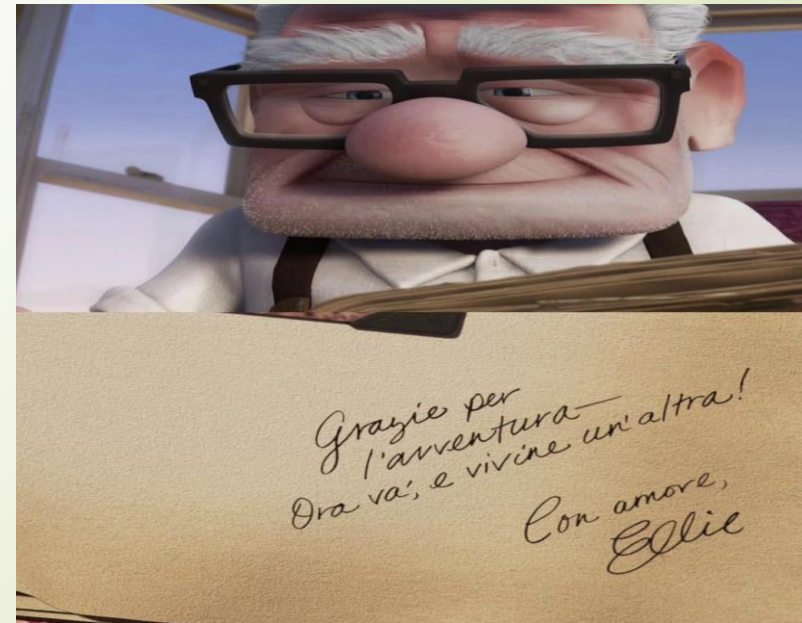
www.centrofamigliabs.it



Quando avevo 15 anni parlare della propria psiche era un tabù. In pochi decenni siamo passati dal nulla al tutto e ora, come ipocondriaci, possiamo trascorrere molte ore della nostra vita analizzandoci ossessivamente. Nella **nuova compulsione a stare bene il dolore e il fallimento vengono demonizzati**, anche se ogni adulto sensato sa che **il dolore e il fallimento sono grandi scuole di vita**. Il risultato è paradossale e inquietante: siamo sempre più vulnerabili e impreparati alle sfide del futuro». (E. Navarro)



Di amore ognuno ha il suo, e per rispondere alla difficile domanda: «Che cos'è l'amore?» bisogna fare un passo ulteriore. **Bisogna prima sapere chi sia tu. Di cosa sia fatto. Che amore hai conosciuto.** Cosa ami. Come. Perché. Che effetto ti faccia. Cosa detesti. Come. Perché. Che effetto ti faccia. L'amore dipende dallo svolgimento della nostra storia, da chi abbiamo incontrato, chi ci abbia voluto bene, cosa ne sia stato dell'amore che abbiamo offerto noi: è stato accolto come il cibo succulento offerto nel giorno libero dalla dieta? È stato sciupato come una confezione lasciata scadere sul fondo della dispensa? È stato ricambiato con un tradimento o una bugia? **È stato moltiplicato facendone un miracolo?** È stato usato per farci una coperta più larga? (S. Andreoli)



- Il mondo
è così totalmente
e meravigliosamente
privo di senso
che **riuscire ad essere felici
non è fortuna
è arte allo stato puro.**

(René Magritte)



- “Ci hai fatto caso, Vivaldi? A noi professori capita una cosa spaventosa: **i nostri ragazzi non invecchiano mai, vengono qui giovani e se ne vanno che sono ancora giovani. E noi? Noi invecchiamo al posto loro.** Ma cos'è, un film dell'orrore, eh? Un effetto speciale? “



«**Ci abituiamo al buio quando la luce è spenta;**

dopo che la vicina ha retto il lume che è testimone del suo addio, per un momento ci muoviamo incerti perché la notte ci rimane nuova, ma **poi la vista si adatta alla tenebra** e affrontiamo la strada a testa alta.

Così avviene con tenebre più vaste – quelle notti dell'anima in cui nessuna luna ci fa segno, nessuna stella interiore si mostra.

Anche il più coraggioso prima brancola un po', talvolta urta contro un albero, ci batte proprio la fronte;

ma, imparando a vedere, o si altera la tenebra o in qualche modo si abitua la vista alla notte profonda.

e la vita cammina quasi dritta» (Emily Dickinson)



«Mi sono chiesta spesso quanto sia lecito aspettarsi dei risarcimenti. Ogni dolore ci sembra inedito e speciale perché è il nostro, ma la verità è che non c'è niente di più banale e democratico delle disgrazie. **È raro chiedersi da dove venga una fortuna, perché si fa prestissimo ad abituarsi a star meglio, ma ci sforziamo come matti per individuare le cause dei fenomeni infausti.»**

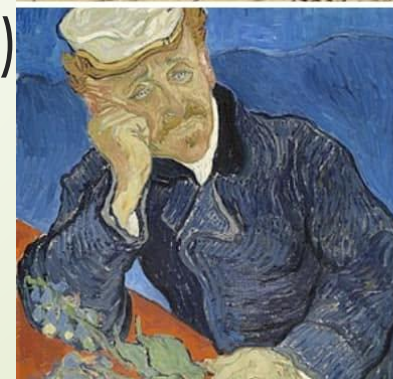
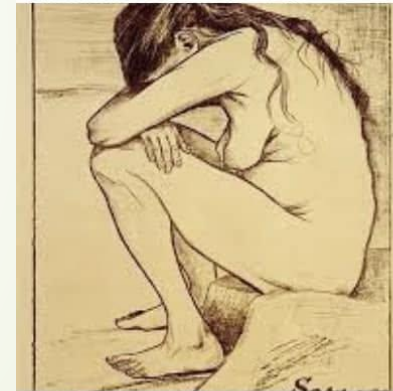


“ Gli uomini si trovano spesso nell'impossibilità di fare qualcosa, prigionieri di non so quale gabbia orribile, orribile, spaventosamente orribile. [...] Non si sa sempre riconoscere che cosa è che ti rinchiude, che ti mura vivo, che sembra sotterrarti, eppure si sentono non so quali sbarre, quali muri. Tutto ciò è fantasia, immaginazione? Non credo, e poi uno si chiede: «Mio Dio, durerà molto, durerà sempre, durerà per l'eternità?».

Sai tu ciò che fa sparire questa prigione?

È un affetto profondo, serio.

Essere amici, essere fratelli, amare spalanca la prigione per potere sovrano, per grazia potente. Ma chi non riesce ad avere questo rimane chiuso nella morte.” (Vincent v. Gogh)



- «Ora non puoi capire le mie parole, ma un giorno le capirai: l'unico segreto dell'amicizia, credo, è **trovare persone migliori di te** - non più furbe o più vincenti, ma più gentili, più generose, e più comprensive, apprezzarle per ciò che possono insegnarti, cercare di ascoltarle quando ti dicono qualcosa su di te, bella o brutta che sia, e fidarti di loro, che è la parte più difficile di tutte. Ma anche la più importante».



Doppia empatia?

- «Tutti abbiamo dentro un'insospettata riserva di forza che emerge quando la vita ci mette alla prova» (I. Allende)
- Esiste una persona giusta che mentre cammina accanto a noi col suo passo diverso dal nostro, col suo severo profilo, possiede una infinita facoltà **di farci tutto il bene e tutto il male**. Eppure noi siamo infinitamente tranquilli (N. Ginzburg)



“Le cose inutili servono. Il faceto è quello che ci fa rilassare.
La nostra vita è un elastico, devi comprimere e decomprimere. Io e tutti i miei colleghi ci occupiamo del decomprimere, di tutto ciò che è “scemo” solo in apparenza. (M. Giraud)



➤ EMPATIA

la capacità di mettersi “**nei panni degli altri**”
calarsi nel loro vissuto per comprenderne
il pensiero, le opinioni, le sensazioni,
le emozioni e , attraverso tale processo,
riconoscersi in loro





- Lei crede in Dio?

“La penso come lo psicanalista

Carl Gustav Jung: conviene credere. Funziona. Se non credi in Dio, in cosa credi? Nel mercato?

Nella tecnologia? È bello credere, è bello pensare di essere figli di qualcuno. Credo nell'assoluto più che nella dottrina.”

- Credere non è una scelta.

“Non sono d'accordo. **È una scelta, ed è anche un lavoro, dettato dal destino.** Ho fatto il liceo scientifico, ho una formazione razionale. Ma lascio la porta aperta al mistero, anzi spalancata. E ci passa una corrente travolgente.”

- Come immagina l'Aldilà?

“Se la risata è un'onda, l' Aldilà sarà il punto più alto dell'onda, moltiplicato all'infinito. Il luogo dell'affetto eterno.”

- Perché affetto, e non amore?

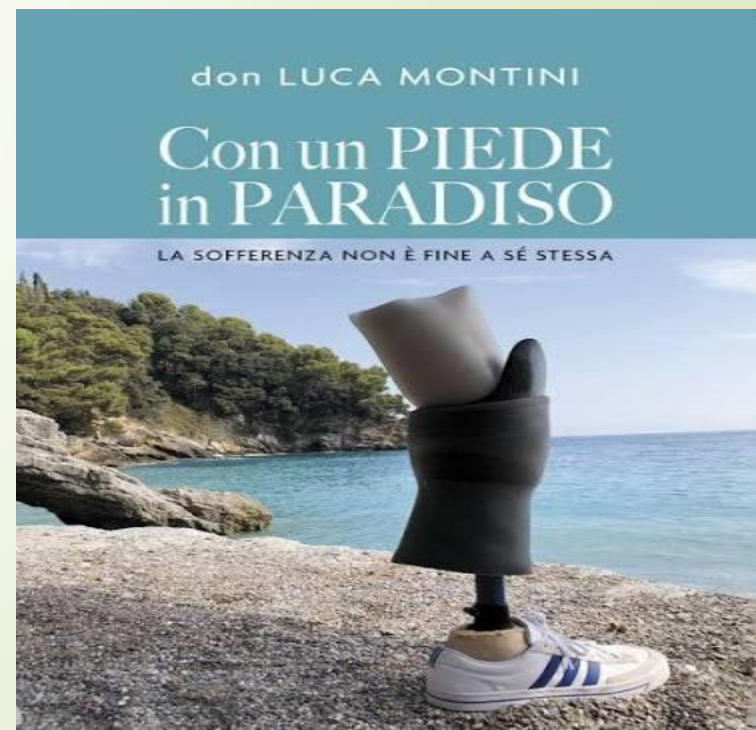
“L'amore è astratto. **L'affetto si tocca. È la carezza, la cura.**”

Salvagenti

- Museo Carolina Zani
- Galleria dell'incisione
- Collezione Paolo VI



- "Se un figlio chiede un pesce o un uovo al padre, questi gli darà forse delle serpi da mangiare?". No! Però nemmeno è detto che gli dia il pesce o l'uovo. **Voglio dire: se uno ha fame e chiede un uovo strapazzato, e invece dell'uovo arriva una carbonara, o uno spiedo, o un filetto, tanto meglio!**



Passione che genera ambizione, talento spinto da motivazione

- Non cominciai a cantare perché afflitto da febbre artistica, ma per farmi notare dalle ragazzette, per non essere trasparente, **per non restare uno scarabocchio sul grande libro del mondo.**

Venivo dalla periferia romana, io e i miei occhialoni. Ero un quattordicenne impacciato, timido..."







“Ero solita pensare di essere la persona più strana del mondo ma poi ho pensato, ci sono così tante persone nel mondo, ci dev'essere qualcuna proprio come me, che si sente bizzarra e difettosa nello stesso modo in cui mi sento io. Vorrei immaginarla, e immaginare che lei debba essere là fuori e che anche lei stia pensando a me. Beh, spero che, se tu sei lì fuori e dovessi leggere ciò, **tu sappia che sì, è vero, sono qui e sono strana proprio come te**”



“Sai qual è il problema?

È che nessuno ha più il coraggio di fare la cosa più semplice,

METTERE A FUOCO LA PROPRIA VITA!

Quello che gli uomini hanno fatto da sempre come unica via possibile, lottando, rischiando tutto, a noi sembra una fatica inutile.”



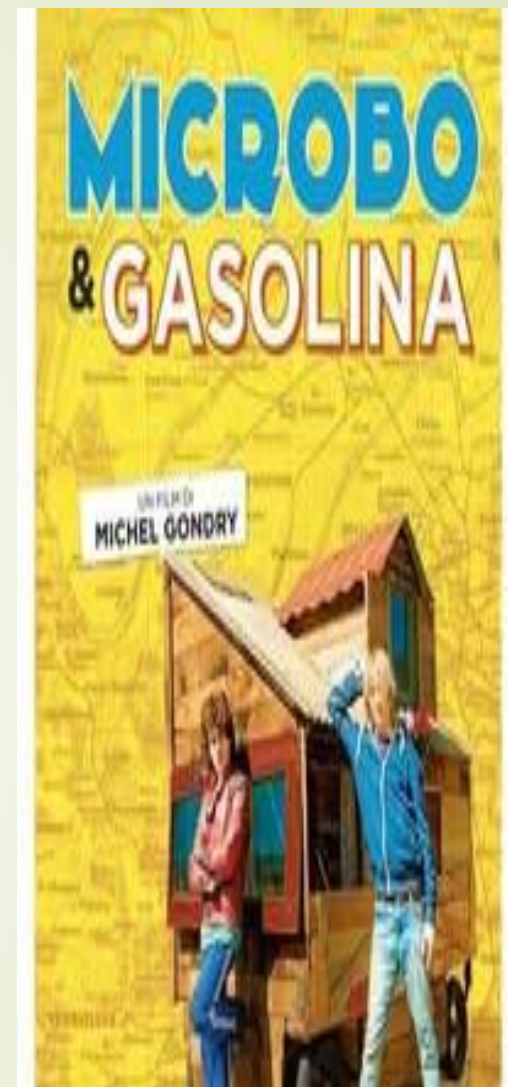
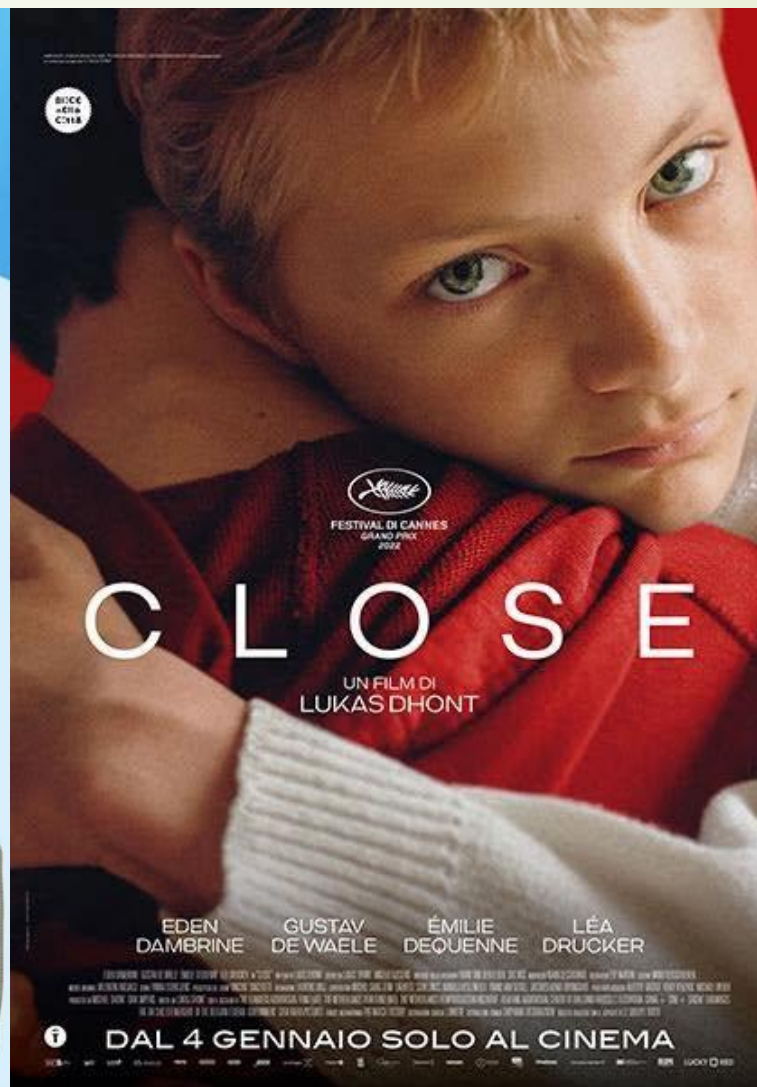
«Tutte le cose intorno a noi ci fanno da genitori, se essere genitori significa sorvegliare, istruire, incoraggiare, ammonire(...)

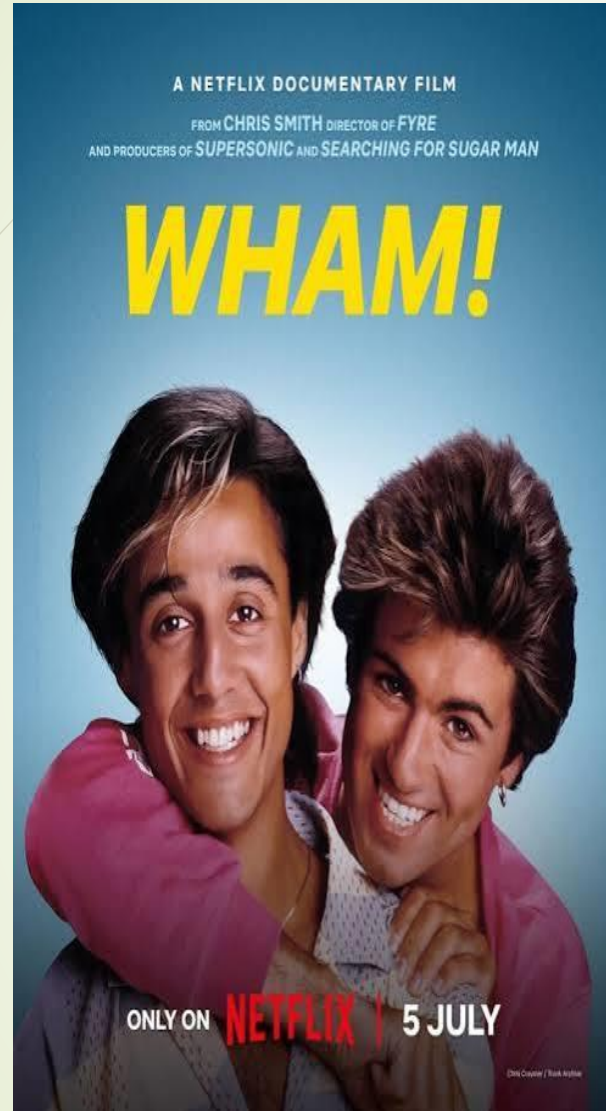
Per prima cosa, **il corpo**: discendere, cioè crescere, significa ubbidire alla legge di gravità, assecondare la curva discendente che accompagna l'invecchiamento.

Secondo **accettare di essere un membro della tua famiglia**, di fare parte del tuo albero genealogico, così com'è, con i suoi rami contorti e i suoi rami marci.

Terzo, **abitare in un luogo che sia adatto alla tua anima e che ti leghi a sé** con doveri e usanze. **Infine, restituire**, con gesti che dichiarano il tuo pieno attaccamento a questo mondo, **le cose che l'ambiente ti ha dato»**







- ▶ Non mi chiedere come sto, vorrei andare via però la strada non porta a casa se la tua casa non sai qual è. Non mi sento tanto bene, però **sto già meglio se mi fai vedere il mondo come lo vedi tu**
Non mi serve un'astronave, lo so!
Casa mia, casa tua
Che differenza c'è? Non c'è
Ma qual è casa mia?
Dal cielo è uguale, giuro!



Quando una persona capisce di essere sentita profondamente, i suoi occhi si riempiono di lacrime. Io credo che, in un senso molto reale, pianga di gioia. È come se stesse dicendo: «Grazie a Dio, qualcuno mi ascolta.

Qualcuno sa cosa vuol dire essere me»

(C. Rogers)



G. Induno, Triste presentimento (Pinacoteca di Brera)



Strappiamo via così tanto di noi per guarire in fretta dalle ferite, che finiamo in bancarotta già a trent'anni e abbiamo meno da offrire ogni volta che troviamo una persona nuova. Ma forzarsi a non provare niente per non provare qualcosa, che spreco! Ho parlato a sproposito? Allora dico un'ultima cosa per chiarire meglio. Forse ci sono andato vicino, ma non ho mai avuto una cosa così. Qualcosa mi ha sempre frenato prima. Si è messa di mezzo. Come vivrai saranno affari tuoi, però ricordati: **il cuore e il corpo ci vengono dati soltanto una volta**. E in men che non si dica, il tuo cuore è consumato, e -quanto al tuo corpo- a un certo punto nessuno più lo guarda, né ancora meno ci si avvicina. **Tu, adesso, senti tristezza. Dolore. Non ucciderli, al pari della gioia che hai provato!**







La mente relazionale

- “È stato possibile invertire la rotta perché mi sono innamorato. Mi sono innamorato della mia giovane professoressa di lettere che incontrai nella scuola professionale di Quarto Oggiaro di Milano frequentata da ragazzo. Questo incontro mi spalancò un nuovo universo. Ero in ritardo ma ancora in tempo. È sempre così in fondo. **Siamo sempre in ritardo ma ancora in tempo.** Io diffido di coloro che sono sempre stati i primi della classe... Penso che non sia mai troppo tardi per ricominciare a vivere.” (M. Recalcati)



Se siete ancora qui, GRAZIE

➤ Silvia Baronio, baronsilvia@libero.it

➤ **www.centrofamigliabs.it**