



*"Il cuore ha le sue ragioni
che la ragione non conosce"
B. Pascal*

Programma di Formazione per studenti di scuola superiore di I e II grado sul tema:
"Affettività e relazione"

Motivazioni che hanno ispirato il corso:

L'importanza di emozioni e sentimenti non è più in discussione da quando si è compreso che, in assenza dell'emozionalità, la mente razionale non ha sufficienti stimoli per poter funzionare e per relazionarsi all'ambiente. Già gli antichi, riconoscevano nell'emozionalità una forza divina che dà le ali e fa volare sempre più in alto: uno dei due cavalli del carro alato che rappresenta l'anima, secondo il mito platonico è il principio degli impulsi e delle passioni (anima irascibile); l'altro è il principio degli istinti sensibili (anima concupiscibile). Senza la forza motrice di entrambi, l'auriga che li guida all'azione (anima razionale) rimarrebbe a terra. E' un fatto che chi non possiede intelligenza emotiva rischia di vedere inibiti gli stessi meccanismi che sovrintendono alle proprie decisioni (e la capacità di cooperare con gli altri ed intessere collaborazioni). Chi invece dispone adeguatamente di essa è in grado di interagire con gli altri arrivando a persuaderli, aiutarli e coinvolgerli in un progetto comune, facendoli sempre sentire a proprio agio. Un'adeguata competenza emozionale facilita inoltre il chiarimento dei processi razionali.

Come fa chiaramente intendere la parola latina (*e-movere* = muovere da), l'emozione è un impulso all'azione: una pulsione che, prima della consapevolezza razionale anticipa una reazione. Sembra che questa reazione fisiologica si sia modellata nel corso dell'evoluzione della specie in risposta a situazioni di pericolo nelle quali il fermarsi a pensare cosa fare poteva costare la vita. Felicità, collera, tristezza, paura, sorpresa ecc. sono altrettante emozioni basilari, plasmate ulteriormente e in modi diversi dall'esperienza personale e dalla cultura in cui si è inseriti.

Il corso illustra nel dettaglio le tre dimensioni fondamentali della vita affettiva: **le emozioni, gli stati d'animo e i sentimenti**. Un lavoro equilibrato sull'affettività rimane centrale per comprendere le dinamiche della vita di relazione. Spesso non siamo in grado di controllare i nostri sentimenti e non riusciamo a decifrare quelli degli altri, questo tipo di difficoltà rende faticosa la vita di relazione, familiare e scolastica. Per aiutare a sviluppare correttamente l'emozionalità senza rimanerne prigionieri è utile identificare e classificare sentimenti ed emozioni: innanzitutto scoprendoli dentro di sé e poi negli altri; dargli un nome significherà stabilire un pre-dominio su di essi, imparare a sentirli, invece, consentirà di esercitare una competenza utile ad assicurare un maggiore controllo sulle loro dinamiche senza restarne prigionieri, (come troppo spesso la cronaca su fatti che coinvolgono adolescenti, ormai, descrive).



Contenuti/ Ore Previste/Moduli:

Il Corso si svolge in 2 moduli di due ore ciascuno per un totale di 6 ore

I Modulo:

Conoscere e aver cura dei sentimenti: il senso della vita emotiva.

Paura dei sentimenti o coraggio di viverli?

Le parole della vita emotiva

La vita emotiva del corpo

Felicità e dolore nei vissuti esistenziali: imparare ad ascoltarli ed ascoltare.

Ascoltare il conflitto

Il tempo della vita emotiva

II Modulo:

I paesaggi interiori: la vita di relazione

La solitudine

L'incontro con gli altri

L'amore

L'amicizia

La collaborazione

Metodologia Didattica:

Il corso di formazione si svolge secondo un approccio multidisciplinare, come il lavoro dell'équipe terapeutica di "Palazzo Francisci" attesta: gli argomenti verranno analizzati dal lato psico-pedagogico e da quello fenomenologico-esistenziale ed esperienziale. Tra le metodologie di questo itinerario formativo sono previsti laboratori relazionali e cineforum.

Obiettivi:

- aumentare la consapevolezza emotiva e cognitiva individuando gli ostacoli che impediscono di capire quelle emozioni che creano confusione e ostacolano lo sviluppo delle relazioni.

– migliorare le proprie competenze cognitivo-relazionali in modo da riuscire a sciogliere i vari blocchi emotivi e cognitivi che impediscono il contatto e la relazione con gli altri.

Numero previsto di relatori:

I moduli del corso prevedono due relatori fissi e si può prevedere anche un ospite in qualità di esperto.