

# Piccolo Saggio Sull'educazione Emotiva e Sentimentale



*Realizzazione a cura del Prof. Salvatore Volpe*



**“L’emozione come impulso ad agire”**

**“Il sentimento come costruito di civiltà”**

**“Il sentimento? È una contestualizzazione strutturata delle emozioni, in un’ottica di bene comune”.**

**“Si lavora sulle emozioni, per strutturare i sentimenti”**

**“Un’emozione non è mai neutra, ma sempre piacevole o spiacevole”.**

**“Le emozioni passano, i sentimenti vanno coltivati”**



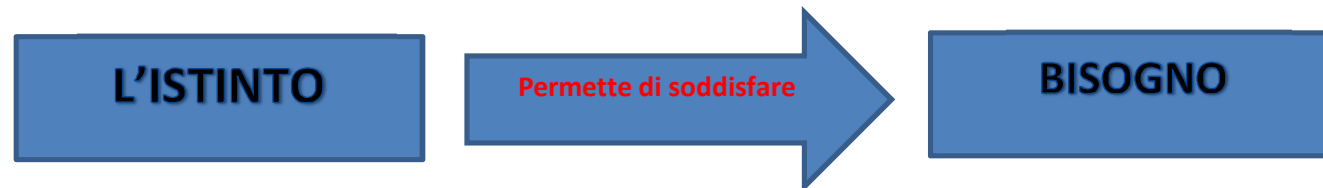
**“Quando le emozioni incontrano la cultura,  
l’elaborazione simbolica, il linguaggio,  
la coscienza si manifestano mediante  
i sentimenti  
(se sono forti sono altresì dette passioni)”.**

concetto di **BISOGNO**:

il bisogno è un processo fisiologico che permette all'organismo di sopravvivere.

I bisogni necessari ad un animale sono:

- bisogno di eliminare le sostanze di scarto.
- Bisogno di bere e nutrirsi
- bisogno di ripararsi dalle condizioni climatiche avverse.
- Bisogno di difendere la prole dai predatori.
- Bisogno di dormire.
- Bisogno di accoppiarsi



*"determinando il comportamento dell'animale"*

Per cui:

**ANIMALE:**

**BISOGNO – ISTINTO - COMPORTAMENTO**



**Nell'uomo il bisogno non si soddisfa mediante l'istinto, ma bensì con una pulsione (EMOZIONE).**

**L'emozione, che è un impulso ad agire, permette di decidere cosa fare.**

**Pertanto nell'uomo:**

**UOMO :**

**BISOGNO - EMOZIONE - COMPORTAMENTO**

**Ruolo della cultura:**

**Capacità di riconoscerle, distinguerle, di gestirle e verbalizzarle (azione civilizzante)**

**e dal concetto di ... .. ISTINTO.**

**L'istinto è l'insieme delle risposte motorie e vegetative, rigide, che caratterizzano un animale all'ambiente in cui si è adattato..**

**Lavorare sulle emozioni, sulle situazioni che le determinano, significa creare consapevolezza della loro esistenza e delle diverse sfumature tra esse.**

**Quali sono i metodi d'elezione per lo sviluppo della consapevolezza emotiva?**

**La lettura di fiabe, di racconti, di romanzi ed in generale di tutta la cultura artistico-umanistica.**

**Lavorare sulle emozioni, permette, poi, di contestualizzarle in stati d'animo più complessi che comunemente chiamiamo SENTIMENTI.**

**Per cui lo sviluppo dei SENTIMENTI aiuta a gestire conflitti, a superare difficoltà, a capire noi stessi, in una prospettiva di bene comune. Se non esiste il bene comune si rischia di sviluppare i sentimenti solo in un'ottica di bene personale.**

**Il sentimento come costrutto di civiltà, allo scopo di ingabbiare la violenza, per garantire la sopravvivenza comune.**

## Concetto di **COMPETENZA EMOTIVA**:

è la capacità di mantenere o cambiare le proprie azioni in modo efficace ed appropriato, grazie all'abilità di affrontare le proprie e le altrui emozioni, nelle diverse situazioni di vita quotidiana.

“**Cognitivizzare le emozioni**”. Le ricerche di neuroscienze, ci dicono che è difficile, in quanto il cervello emotivo, spesso prende il sopravvento sul cervello razionale!

**L'emozione è una risposta** (*se l'ambiente interno o esterno attacca, bisogna rispondere*) **che rende più efficace la reazione di un individuo, in cui è necessaria una risposta rapida ed immediata, ai fini della sopravvivenza.** Nelle emozioni non sono usati i processi cognitivi.

**Tuttavia, lavorandoci, si possono ottenere miglioramenti.**

Nel manifestare competenza emotiva è necessario lavorare su:



- Conoscenza delle emozioni
- Espressioni delle emozioni
- Comunicazione non verbale
- Il volto
- Gesti e movimenti del corpo
- La voce
- Contatto corporeo