

Piccolo Saggio

Sull'educazione

Emotiva e Sentimentale



Realizzazione a cura del Prof. Salvatore Volpe



“L’emozione come impulso ad agire”

“Il sentimento come costrutto 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