

SENZA PAROLE

DARE VOCE ALLE EMOZIONI



ALCUNI DICONO CHE QUANDO E' DETTA LA PAROLA MUORE.
IO DICO INVECE CHE PROPRIO QUEL GIORNO COMINCIA A VIVERE

Emily E. Dickinson

Parole e emozioni

La parola, tema del Grest 2012.. parola PASSEPARTOUT, che apre tutte le porte. Avere parole per definire ciò che ci sta intorno è il primo passo per sentirsi parte del mondo. Il bambino che scopre i nomi delle cose inizia a familiarizzare con esse, le sente proprie, e soprattutto trova un modo per condividerle con chi gli sta intorno. Dare un nome alle cose è essenziale per l'uomo.

E se è importante dare un nome alle cose visibili, è ancora più importante imparare a nominare quelle invisibili. Aiutare gli adolescenti a dare un nome alle proprie emozioni significa aiutarli ad essere "abili" nel riconoscerle, a prenderne consapevolezza, a gestirle quando necessario, e ad utilizzarle come una risorsa per la propria vita.

Dare voce alle emozioni

In senso letterale emozione è *moto dell'animo* (dal latino *moveo* = muovere e con l'aggiunta del prefisso "e" diventa "muovere da"). Un vero e proprio impulso ad agire.

Vi sono centinaia di emozioni con tutte le loro mescolanze, variazioni e sfumature. In effetti le parole di cui disponiamo sono insufficienti a significare ogni sottile variazione emotiva.

Ma che ruolo hanno le emozioni nella nostra vita?

Le emozioni hanno da sempre un ruolo fondamentale nella nostra esistenza. Il significato primo di emozione è impulso che spinge all'azione, in altre parole reazioni per gestire in tempo reale le emergenze della vita. In origine, cosa che si vede bene negli animali e nei bambini, ad emozione corrisponde una reazione. E' solo negli adulti "educati" che emozione e azione si separano. Nel nostro repertorio emozionale, ogni emozione ha un ruolo unico e chiaro, rivelato dalle sue caratteristiche distintive.

Innanzitutto, ogni emozione accade, quindi esiste al di là della nostra volontà. L'emozione sorge prima che l'individuo ne sia conscio. Se sono arrivato al punto di sintonizzarmi con il mio mondo interno (ho capito il messaggio che mi è arrivato sotto forma di emozione) e mi sono posto questa domanda significa che non sono stato travolto da questo moto interiore e che non sono passato direttamente all'azione. Può essere una soluzione quella di non dare ascolto a questi moti interiori, non farsi turbare? Immaginate se tutta la vostra vita fosse governata dalla razionalità pura. Pensate, per esempio, alle vostre decisioni quelle importanti ma anche quelle di tutti i giorni. La logica formale da sola non vi avrà guidato nella scelta di chi sposare, di chi fidarvi e neppure nella scelta del vostro corso di studi o del vostro posto di lavoro. Ma anche la semplice scelta di cosa mangiare, di cosa indossare, non sarà mai stata basata esclusivamente su criteri logici! In tutti questi campi la ragione senza il sentimento è cieca!

Dunque, il ruolo fondamentale dell'emozione è quello di guidarci nelle scelte della vita. La nostra esistenza, infatti, ci manda dei veri e propri avvisi di allarme, sotto forma di segnali intuitivi, sentimenti viscerali, che, se ascoltati, ci permettono di abbandonare o proseguire una certa strada intrapresa con una maggiore sicurezza. Essere saggi a livello emotivo significa essere in sintonia con le proprie emozioni e sapersi muovere di conseguenza.

Se riesco ad essere in contatto con ciò che mi succede dentro potrò avere delle chiavi di lettura per ciò che accade fuori e, soprattutto, avrò maggiore possibilità di agire in modo coerente ai miei bisogni, ai miei desideri. Ogni emozione ha, dunque, un suo valore ed un suo significato... Abbiamo provato a classificare alcune emozioni sulla base di "come ci muovono". *Ci muovono "verso" gli altri, emozioni che ci muovono "contro" gli altri (o alcune situazioni...), emozioni che ci muovono "via da" ed emozioni che ci fanno sperimentare un'"assenza"*.

Le emozioni VIA DA: ci portano a voler evitare un'esperienza che riteniamo indesiderabile, sgradevole. Creano in noi desiderio di fuga e sensazione di vulnerabilità. Tra queste abbiamo scelto paura, noia, colpa.

Le emozioni CONTRO: per nascere hanno bisogno di un oggetto esterno percepito come ostacolo al proprio benessere, oppure una tensione contro l'altro visto come nemico. Tra le emozioni contro abbiamo scelto la rabbia.

Le emozioni SENZA: segnalano perdita, mancanza o vuoto. Aprono alla ricerca e stimolano una reazione; tra queste conosceremo la tristezza.

Le emozioni VERSO: riflettono una sensazione di benessere con se stessi, con l'altro, con una realtà, con Dio. Si tratta ad esempio di gioia, stupore, compassione.

STRUTTURA DEL SITO

Anche quest'anno è stata fatta la scelta di rendere disponibile soltanto online il sussidio per il campo adolescenti. È stata maggiormente curata l'accessibilità dei materiali rendendo il sito più "navigabile", con l'idea che ognuno possa costruire il campo estivo a seconda delle proprie esigenze. I materiali infatti sono consultabili online e scaricabili. Quelli da consegnare ai ragazzi sono stati impaginati e sono pronti all'uso. Di seguito trovate la descrizione del materiale disponibile.

Home page

Nella home page del sito trovate la nuvoletta dell'emoticon "senza parole" con una breve presentazione del campo. A sinistra sono visibili alcuni pulsanti: l'attività di inizio, quella di sintesi e l'introduzione che state leggendo.

Nella barra in basso ci sono le icone delle otto emozioni a disposizione per costruire il vostro campo estivo: paura, rabbia, gioia, compassione, stupore, tristezza, colpa e noia. Cliccando su ciascuna icona entrerete nella pagina dell'emozione e troverete tutti i materiali disponibili.

Pagina emozione

Aperto la pagina di ogni emozione vi compare l'obiettivo educativo. Questo sussidio parte infatti dall'idea che le emozioni siano dei segnali che parlano di noi stessi e che come tali vadano interpretati. L'obiettivo guida aiuta a inquadrare l'emozione: come avviene, cosa ci dice, come ascoltarla e come educarla.



PAROLE FAMOSE: cliccando su questo pulsante appare il poster degli aforismi legati all'emozione. Gli adolescenti amano questi linguaggi brevi e incisivi come gli aforismi, per questo si è scelto di utilizzarli come guida nell'esplorazione delle emozioni. In ogni poster trovate l'aforisma principale e quelli secondari, tutti riferiti all'emozione a tema. Può essere stampato su fogli A3 e appeso nei locali del campo estivo.



STRUMENTI: nella sezione strumenti sono disponibili i materiali da consegnare agli adolescenti.

- La testimonianza di un personaggio che ha "vissuto bene l'emozione", che può essere uno spunto per comprendere come tutte le emozioni siano essenziali alla nostra vita e possano essere utilizzate per il bene proprio e del prossimo.
- La pagina di diario dell'adolescente Leo, protagonista del romanzo "Bianca come il latte, rossa come il sangue" di A. D'Avenia, che può aiutare ad aggiornare l'emozione nella vita quotidiana di un adolescente.
- L'autopresentazione dell'emozione, che aiuta a sintetizzare le caratteristiche principali dell'emozione.



EDUCATORI: nell'area educatori troverete la guida all'emozione, che contiene la spiegazione di tutti i materiali disponibili, delle proposte di attività e di lavori di gruppo, e i commenti per i brani di vangelo e i salmi.



PAROLA DI DIO: in questa sezione troverete alcuni brani di Vangelo che mostrano le emozioni vissute da Gesù o da altri personaggi. Inoltre i salmi da utilizzare nella preghiera. Gli autori dei salmi ci aiutano a far entrare le emozioni nel nostro dialogo con Dio. Le emozioni non servono soltanto a conoscere meglio noi stessi, a stare con gli altri, ma ci aiutano a pregare!



CLIP: un video per dare il via alla riflessione. Due minuti intensi ed efficaci per tuffarsi nell'emozione del giorno con immagini, frasi e musiche adatte.



ARTE: in questa sezione troverete molte opere d'arte, accuratamente scelte, che possono aiutare a cogliere le sfumature nascoste dentro ogni emozione. Possono essere utilizzate all'interno delle attività proposte o come meglio si crede. L'immagine artistica è un buon canale per scoprire notizie sull'emozione e per allenare gli adolescenti ad una lettura e ad un ascolto non superficiale di sé e degli altri. È disponibile anche un commento ad ognuna di esse.