

UNITÀ 2:

Le bacchette e i paletti.

TU.

SESSUALITÀ E AFFETTIVITÀ



Terza Media

Chi sei tu?

**Riconoscere la mia sessualità e i miei affetti mi aiuta
a conoscerti.**

Nell'uguaglianza e nella differenza.

Nell'amore.

3. Emozione o affetto?



“Perché forte come la morte è l'amore...”

Ct 8,6

Identificare le emozioni, i sentimenti e le passioni per aiutare ad una migliore conoscenza personale. Imparare a integrare gli affetti e a ordinarli al dono personale.

Si comincia la sessione mostrando la seguente fotografia:



Si vuole iniziare il tema delle emozioni con i giovani con una serie di domande sulla risposta dei protagonisti dell'istantanea.

Si conclude riconoscendo che la relazione con il mondo che ci circonda, con le persone, non ci lascia indifferenti, bensì provoca in noi una risposta che è personale.

ATTIVITA' 2: Si presentano due casi concreti della vita quotidiana:

- quali emozioni si producono quando si nota la presenza di qualcuno mentre sta cantando tranquillamente sotto la doccia.
- Riconoscere come, in una giornata di caldo, passare davanti alla gelateria provoca una risposta e come specificamente questa gelateria, dove si recava con il nonno, susciti sentimenti e affetti.

ATTIVITA' 3-4-5 : In questa attività si chiede ai giovani di cercare nei loro ricordi un oggetto, una situazione o una persona che li abbia colpiti.

Si chiede anche quale emozione, sentimento o passione si produce nel ricordarlo.

Si presentano quindi le quattro **MANIERE DI SENTIRE DEL CUORE** che esamineremo con i giovani:

- AFFETTO
- EMOZIONE
- SENTIMENTO
- PASSIONE

È difficile fare una definizione esatta di questi componenti della dimensione affettiva della persona. Perfino gli esperti non sono un accordo, giacché le differenze sono sottili e le classificazioni degli uni e degli altri a volte non coincidono.

In questo Programma raggrupperemo tutte queste reazioni affettive in **MODI DI SENTIRE DEL CUORE** e, senza entrare nel terreno di nessuno, le definiremo considerando l'intensità, la permanenza e la profondità o l'intimità nella persona. Per questo invitiamo i giovani a porre ciascuno di questi sentire del cuore in un **BERSAGLIO** che rappresenta il cuore e la persona.

Quindi si definiscono ciascuno di essi:

L'**EMOZIONE** è una reazione immediata che si produce di fronte a una risposta. Dura poco nel tempo e si manifesta esternamente.



SENTIRE DEL MIO CUORE:
"Il mio cuore risponde con rapidità, dura poco e non si percepisce. Gli altri possono vedere qual è questo sentire".

Il **SENTIMENTO** è piuttosto uno stato. È più persistente e profondo e la sua manifestazione esterna molto limitata.



SENTIRE DEL MIO CUORE :
"Il mio cuore si rende conto di come mi sento in un determinato momento e gli altri non hanno motivo di saperlo, in quanto non si esprime nel fisico".

L'**AFFETTO** non è una risposta individuale bensì entra in gioco la relazione con l'altro in forma personale o attraverso oggetti e situazioni. Si stabiliscono legami d'unione con l'altro.



SENTIRE DEL MIO CUORE :
"Il mio cuore resta colpito, toccato, e possono nascere altri modi di sentire".

La **PASSIONE** è un'esperienza molto intensa e forte, capace di trascinare la persona ad agire. Occorre chiamare in causa volontà e ragione.



SENTIRE DEL MIO CUORE :
"Il mio cuore è invaso e mi spinge verso un senso. Inoltre è necessario calmarlo con la ragione e guidarlo con la volontà".

ATTIVITA' 6: E' importante che i giovani imparino a gestire i loro sentimenti ed emozioni e per questo è necessario che sappiano identificarli. Oggi non praticano questo esercizio affettivo perché si limitano ad esprimere i loro sentimenti con le emoticon mediante messaggi telefonici. In questo contesto, sarebbe interessante che il docente intavoli un dialogo con loro e analizzino insieme questa situazione.

Calma: stare in pace, dolce, tranquillo, sereno, rilassato, riposato, alleviato, calmato, calmo, silenzioso, quieto, neutrale, tollerante, equilibrato, fiducioso, armonioso.

Piacere: essere felice, allegro, contento, soddisfatto, orgoglioso, fluttuante, raggianti, esuberante, eccitato, gioioso, affascinato, fortunato, sereno, speranzoso, ottimista, sensuale, rincuorato, comunicativo, in armonia, incantato.

Interesse: essere interessato, curioso, stupito, sorpreso, incuriosito, in attesa, assorto, animato, pieno di speranza, entusiasmato, fiducioso, ispirato, motivato, coinvolto, impegnato, deciso, sicuro, spensierato, distaccato.

Vivacità: essere animato, contento, straordinario, incantato, tonico, divertito, gioviale, vibrante, stimolato, saltando di gioia, emozionato, ben sveglio, attivo, vivo, vigoroso, avventuriero, energico, impetuoso, forte, rafforzato, rivitalizzato, effusivo, dinamico, eccitato, elettrizzato, deciso, esuberante, realizzato.

Sicurezza: essere aperto, espansivo, dialogante, comunicativo, socievole, libero, sveglio, leggero, ricettivo, sensitivo, ispirato, vulnerabile, vitale, liberato, indipendente, generoso, disponibile, servizievole, soddisfatto, grato.

Attaccamento: amichevole, affettuoso, gentile, caldo, cordiale, umile, vicino, sensibile, tenero, affettuoso, amorevole, appassionato, attratto, fiducioso, adorabile, commosso, compassionevole, comprensivo, considerato, emozionato, privilegiato, riconosciuto, amato.

Rabbia: rabbioso, infastidito, disgustato, scontento, scontroso, frustrato, indignato, arrabbiato, lunatico, irritato, stanco, teso, furioso, infuriato, impotente, disperato, ostile, violento, aggressivo.

Tristezza: triste, essere angosciato, sconvolto, costernato, scoraggiato, depresso, preoccupato, solitario, avvilito, spento, abbattuto, angosciato, melanconico, inconsolabile, ferito, disperato, indifeso, apatico, indifferente, pessimista.

Dolore: essere fragile, sensibile, vulnerabile, ferito, impedito, distrutto.

Disgusto: disgustato, essere scontento, distante, indifferente, freddo, risentito, amareggiato, indignato, rancoroso.

Paura: avere paura, tremante, terrorizzato, spaventato, nel panico, agitato, insicuro, incomodo, teso, ansioso, nervoso, allarmato, angosciato, paralizzato, prigioniero, inerme, minacciato, indifeso.

Confusione: confuso, turbato, preoccupato, insicuro, sfiduciato, indeciso, inquieto, contrariato, sconcertato, disorientato, perplessa, spento, pensieroso, turbato, frastornato, angosciato.

Preoccupazione: essere a disagio, inquieto, impaziente, agitato, nervoso, afflitto, ansioso, teso, angosciato, allarmato, alterato, sopraffatto.

Stanchezza: essere stanco, schiacciato, debole, pigro, senza energia, scoraggiato, demotivato, depresso, affaticato, abbattuto, saturo, addormentato, noioso, abitudinario, impotente, svogliato, esausto.

Quando tutti avranno in mano queste tavole dei sentimenti è raccomandabile che, dividendosi in gruppi, possano definirne la maggior parte e identificare in quali situazioni si possono produrre detti sentimenti, se sentono sempre gli stessi.

Questa tavola può essere completata con altri sentimenti che non siano contemplati e che possono sorgere nel corso della sessione.

La cosa più importante è riconoscere se “i modi di sentire del cuore” possono aiutare a conoscere se stessi: stato d’animo, influenza, risposta, ecc., e anche se sono un aiuto per la conoscenza dell’altro e la comunicazione, e pertanto per la relazione.

ATTIVITA' 7-8: L’obiettivo di questa attività e di quella seguente, è che i giovani familiarizzino con i modi di sentire del cuore.

Per prima cosa si chiede loro di cercare di relazionare ogni immagine ai modi di sentire che meglio spiegano ciascuna situazione. Si tenga presente che si tratta di istantanee e che pertanto riflettono un momento determinato dei protagonisti, e il modo di sentire del cuore che esprimono è di EMOZIONE.

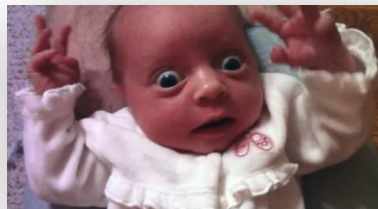
Sarebbe interessante realizzare questa dinamica in gruppi e verificare così se nella valutazione delle emozioni da parte dei giovani c’è varietà o, al contrario, unanimità.

Le immagini possono essere elaborate nella scheda, ma si possono anche proiettare oppure si possono consegnare copie in ciascun gruppo per gestirle al meglio.

Una volta effettuata la prima valutazione, il docente può fare un approfondimento di ogni immagine e chiedere ai partecipanti l’intensità e la continuità delle emozioni, e se ci può essere un altro modo di sentire del cuore, come sentimento o passione.



ESUBERANTE



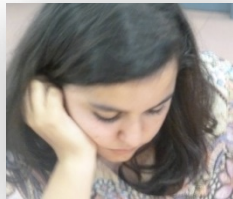
IMPAURITO



RILASSATO



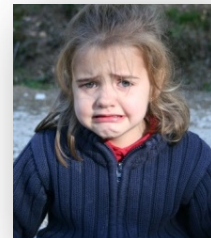
VERGOGNOSA



PENSIEROSA



ESALTATO



ADDOLORATA

Il secondo modo per far sì che i giovani familiarizzino con i propri affetti, sentimenti ed emozioni è sottoporre una serie di situazioni della vita quotidiana. In queste situazioni, o in quelle che i giovani stessi possono proporre, li si interroga sull'affetto che nasce dalla relazione, l'emozione che provano, il sentimento che prevale e la passione che li può spingere.

Si mostra questa tabella come esempio.

È raccomandabile sottoporre un numero maggiore di situazioni.

Si possono aiutare con la tabella dei sentimenti.

SITUAZIONE	Come mi colpisce?	Che emozione ho?	Che sentimenti mi produce?	Che passione mi suscita?
La mia migliore amica mi racconta di aver ottenuto la borsa di studio per andare insieme in Italia.	Mi sento più unita alla mia amica condividendo la gioia	Eccitazione	Gioia	Soddisfazione
Mia madre mi racconta piangendo che l'hanno licenziata	Mi dispiace e soffro con lei	Commosso	Preoccupazione Tristezza	Dolore
Un compagno pregiudica tutta la classe e ci mettono in castigo ingiustamente	Provoca in me irritazione	Arrabbiato	Indignato	Ira
La persona che mi piace mi invita ad uscire	Me sento importante, amato	Esuberante	In attesa Emozionato	Desiderio

ATTIVITA' 9: In questa attività si elabora la risposta a stimoli ed emozioni, sentimenti, passioni e affetti.

Una volta identificati i modi di sentire del cuore, vediamo ora come è la risposta.

Si presenta una fotografia in cui i protagonisti condividono la stessa emozione e praticamente gli stessi sentimenti.

I giovani devono considerare come risponde ciascun protagonista e definirlo per gruppi. È opportuno che queste dinamiche avvengano per gruppi per poter successivamente esaminare le conclusioni dei singoli partecipanti e il gruppo ne sia ancor più arricchito.



Si giunge alla conclusione che la risposta affettiva è diversa in ognuno dei casi, essa cioè non è determinata, ma è personale e può essere guidata. Un esempio che può servire è questo: non è lo stesso celebrare un GOOOOL a casa con gli amici, o a casa di qualcuno con cui non si ha molta confidenza. Una persona è capace di guidare le sue emozioni, i suoi sentimenti e passioni per un bene maggiore, in questo caso comportarsi con educazione per rispetto dei padroni di casa.

Si possono invitare i giovani a fare altri esempi.

ATTIVITA' 10: Seguendo il filo della risposta affettiva, si propone la proiezione di una scena del film, "Preferisco il Paradiso". Vi troviamo Padre Filippo con un gruppo di bambini in Piazza del Popolo, vicino alla fontana. Stanno parlando del giorno in cui canteranno per il Papa e del fatto che Ippolita non può entrare nella curia perché è una ragazza. Appare in scena Alessandro, un giovane astioso che vive una vita fatta di bagordi. Lui e i suoi compagni tirano la verdura al gruppo di bambini, schernendoli. Uno dei ragazzi reagisce e cerca di andare contro Alessandro in maniera violenta. Padre Filippo lo frena ed è Ippolita a restituire il gesto tirando la verdura contro di loro. Il ragazzo la premia. Quindi Alessandro si dirige verso il Padre e minaccia di ammazzarlo in maniera molto violenta. La domanda è: perché questa rabbia? Non sai che l'ira genera ancor più ira?



Si invitano quindi i giovani ad identificare le emozioni e i sentimenti che appaiono nei personaggi della scena e la risposta di ciascuno di loro.

Centrandosi nel personaggio di Alessandro si discute della passione che lo porta a questa risposta del cuore e non ad un'altra.

Si stabilisce un dialogo con i ragazzi per riconoscere:

- Come la risposta affettiva non debba essere determinata dai sentimenti e delle emozioni, dalle passioni o dagli affetti.
- L'importante per essere PERSONE vere è integrare gli affetti e ordinare le emozioni e i sentimenti, e condurli a un bene maggiore.
- Agire liberamente sotto la pressione del gruppo. Invitare i giovani a riconoscere situazioni in cui sono state prese decisioni su pressione di amici, domandandosi: se fossi stato solo, avrei reagito allo stesso modo? Si può proporre ai ragazzi di inscenare una di queste situazioni.

ATTIVITA' 11: Si tratta il tema del pudore e dell'intimità sotto forma di domande. Il docente accompagnerà i giovani a riconoscere come anche il comportamento e il modo d'agire producano una risposta affettiva negli altri. Insieme si possono cercare esempi della vita quotidiana.

Pertanto è importante curare questa intimità personale e riconoscere le conseguenze del non preservarla.

IL PUDORE è la virtù che mi aiuta a proteggere la mia intimità. Appare in maniera naturale e si riferisce non soltanto all'intimità del mio corpo, ma anche a quella dei miei sentimenti.

Il pudore lo esprimo: nel modo di vestire; nel linguaggio che utilizzo, tanto verbale quanto non verbale, giacché il mio corpo parla; nei miei atteggiamenti, in ciò che mostro e voglio mostrare di me.

Il pudore è anche conservare il più intimo di me per dividerlo con chi scelgo.

A chi voglio donare il mio cuore?

Le emozioni e i sentimenti in sé non sono né buoni né cattivi. Nascono dentro di me come risposta a uno stimolo, a una situazione.

È importante che io sia capace di riconoscerli, e dargli un nome, perché mi aiuteranno a conoscermi meglio: il mio stato d'animo, la mia disposizione nella vita. I sentimenti mi aiutano a conoscermi, rivelano la mia interiorità, il mio carattere, mi rendono unico e irripetibile.

Quando entro in relazione con l'altro, questi sentimenti e queste emozioni nascono come risposta affettiva e possono toccarmi il cuore. L'affettività è una fonte di conoscenza che ci apre alla realtà.

È di vitale importanza che io sia capace di riconoscere i miei affetti e che impari ad integrarli in tutte le mie dimensioni come persona: l'intelligenza, la volontà, la libertà e la dimensione sociale e morale dei miei atti. Così i miei atti, la mia risposta affettiva saranno di beneficio per me e per gli altri. Potrò amare il buono e il bello. Riconoscere l'affetto come una via per amare.

Il mio affetto deve essere indirizzato all'altro, non devo chiudermi in me stesso.

Lo stesso avviene con le passioni. Nascono in maniera molto forte in me. Le passioni in sé non sono né buone né cattive. La risposta però sì. Sono moralmente buone quando contribuiscono ad un'azione buona, e cattive nel caso contrario.

Bontà e bellezza sono iscritte nel mio cuore. Devo imparare a immergermi in tutti i modi di sentire del mio cuore, a scoprirli e a guidarli verso la mia felicità e quella degli altri.

TEMPO E MATERIALE

Questa scheda è destinata agli alunni della terza media

ATTIVITA'	TEMPO (minuti)	MATERIALE
Lettura delle storie.	6	Scheda.
Attività 1: Parole.	10	Scheda.
Att.2: Domande e colloquio.	20	Immagine della scheda e penna.
Att.3: Canzone.	20	Letto musicale e canzone.
Conclusioni.	4	