

## LA VITA EMOTIVA

### **COMPRENDERE L'AFFETTIVITA'**

**Affetti** → termine ambiguo → è sostantivo, ha valore affettivo → oppure aggettivo, gli affetti siamo noi nella misura in cui le cose ci colpiscono e ci modificano

**Adfectus** → significa: colpito, commosso, influenzato, indebolito da qualcosa, trovarsi in una det. situazione

**Affetti** → essere inclini a qualcosa, sentire il peso, valore

Essere soggetti a qualcosa, essere soggetti di qualcosa → due aspetti interdipendenti

Obiettivo del libro → perseguire una comprensione dell'esperienza affettiva e del suo significato per la nostra vita → modalità più efficace per un'educazione e una cura della vita emotiva

**Emozioni e sentimenti** sono il tessuto connettivo delle relazioni umane e innervano l'esperienza dell'apprendimento e del cambiamento → imparare a decifrare la vita emotiva è fondamentale per l'educatore

**L'apprendimento della vita emotiva** → percorso fenomenologico → comprendere l'esperienza dal punto di vista del soggetto che la fa e del significato che essa ha per lui → la fenomenologia → dare una descrizione e interpretazione ai nostri vissuti → alle strutture stabili

**Merleau-Ponty** → **fenomenologia** → tentativo di una descrizione diretta della nostra esperienza così com'è → senza pregiudizi

La comprensione della vita emotiva → è il segreto di un'autentica capacità relazionale → **Ety Hillesum** → avevo imparato a leggere me stesso e così ero in grado di leggere anche gli altri.

### **CAPITOLO PRIMO – la vita emotiva come problema pedagogico**

**Stagione pandemica** → ha fatto emergere una serie di questioni → la vita emotiva → che intercetta il piano del benessere personale e emotivo.

I vissuti dei bambini e adolescenti durante il lockdown → restrizioni sociali → hanno portato a **ripercussioni** emotive e relazionali

Giovani non hanno risorse necessarie per capire e affrontare emozioni

**Vita emotiva** → come cardine per la cura e la formazione → bisogno di investire sulle competenze emotive come irrinunciabili risorse personali e professionali.

La retorica della felicità e l'industria del divertimento mantengono ragazzi in stato di **dis-trazione** → che impedisce loro di indagare l'interiorità.

Rischio, velocità, musica e sostanza psicotiche → adrenalina → per chi ha bisogno di riempire un vuoto → situazione depressive, patologiche → provoca un **analfabetismo emotivo** dilagante.

Incapacità di condividere e esprimere emozioni → sfocia nell'aggressività → **acting out** → Il cuore non è in sintonia con il pensiero e il pensiero con il gesto

C'è quindi un'assenza di educazione affettiva → non ci sono luoghi per esprimere le emozioni.

Superficialità dei rapporti interpersonali → **crisi dei sentimenti sociali**.

**Le tecnologie** → esprimiamo e condividiamo emozioni e sentimenti e pensieri a una quantità maggiore di persone rispetto ai rapporti interpersonali dove in livello delle aspettative è molto più basso e i legami molto più deboli e precari. → questo meccanismo è il sintomo e la causa della **perdita di affettività** → su cui sono basati i rapporti umani.

Le **emozioni** sono diventate **merce di scambio** → capitalismo seduttivo → manipolazione del sentire

**Michel Lacroix** → la vita affettiva del nostro tempo denota un sostanziale squilibrio tra la proliferazione delle emozioni e l'inacidimento dei sentimenti

**Emozione** → subitanea → dura un momento

**Sentimento** → duraturo

Scatenamento delle emozioni → povertà dei sentimenti → l'eccesso di emozioni viene a colmare un vuoto di sentimenti

**Educazione** → antidoto all'analfabetismo emotivo, ma l'intellettualismo ha espulso la vita emotiva da scuola  
L'educazione svuotata del suo contenuto affettivo → è un involucro primo di anima e inefficace.

**Massimo Recalcati** → ha proposto un'erotica dell'insegnamento → L'educazione deve condurre qualcuno da qualche parte, attrazione → con l'esercizio della forza o mediante la mobilitazione del desiderio

**Riccardo Massa** → l'amore educativo sprona, non appaga → educare → portar via e non solo tirar fuori.

Non è l'educatore l'oggetto di desiderio, ma il mondo che deve attirarci grazie alla mediazione di educatore

**Bertolini** → scopo dell'eros pedagogico è indurre chi sta crescendo a prendere coscienza di sua soggettività  
Gli educatori devono imparare a lavorare su se stessi → motivazione originaria, sguardo capace di vedere e non solo di ascoltare → aver cura di se e della propria umanità per aver cura degli altri e del loro sviluppo

**Rollo May** → uno stato affettivo che consiste nel riconoscimento di un altro, un essere umano pari a noi stessi → parabola del buon samaritano.

I sentimenti possono essere visti come fattori esterni che possono infierire con il lavoro, non è sempre vero

Occorre correggere il pregiudizio culturale che assegna ai sentimenti un ruolo secondario → mettere al centro le persone e le emozioni per restituire fiducia e potere → scelta rivoluzionaria

Cittadinanza organizzativa delle emozioni → elaborazione di un sapere della vita emotiva → importanza per un lavoro di qualità → lavoro educativo

Dolore → segno di debolezza → qualcosa da nascondere, eliminare → ma questo provoca una perdita della capacità di affrontarlo, smarrimento della capacità di compatire gli altri → desocializzazione → filosofo sudcoreano.

La mancanza di una cultura dei sentimenti → intacca il modo di vivere e di percepire di una collettività → emozioni e sentimenti stanno sempre tra noi e il mondo → diffuso impoverimento culturale e inaridimento spirituale → solo una formazione affettiva ci può aiutare a ricostruire una civiltà dell'empatia

## CAPITOLO SECONDO – le ragioni dei sentimenti oltre il pensiero dicotomico

Occidente → diffidenza rispetto alla vita emotiva → considerata inaffidabile

Occidente → modalità di pensiero antinomica → sentire e pensare sono contrapposti → sensi e emozione → sono antagonisti dell'intelletto. Infatti, la ricerca scientifica ha trascurato emozione e sentimenti.

La filosofia → è quell'esercizio che sottrae l'anima al dominio delle passioni

Dalle emozioni dipendono la formulazione di giudizi e valori

**Kant** → la conoscenza della verità e del bene compete al puro intelletto → vita emotiva → bandita

Desensibilizzazione → il depotenziamento del lato affettivo della realtà → si verifica un'interruzione dello scambio vitale con il mondo → che non ci interpella più

**Paul Picoeur** → sentimento → è il termine che rappresenta veramente l'umanità dell'uomo → perdere le facoltà emotive → smarrire la propria umanità → l'emozione e la sfera affettiva → distinguono l'essere umano dalle macchine

Contrapposizione → tra ragione-sentimento → in realtà il sentimento nome è opposto alla ragione, ma è semplicemente l'ombra della ragione stessa.

La psicologia dell'età evolutiva → ha dimostrato che la vita emotiva è la base dello sviluppo cognitivo e sociale → psicopedagogista **Stanley Greenspan** → le interazioni che il bambino intrattiene con la madre → sono la condizione della maturazione non solo affettiva ma anche intellettuale.

**Piaget** → parallelismo fra lo sviluppo dell'affettività e quello di funzioni intellettuali → intelligenza emotiva

Intelligenza emotiva → 4 campi

- Percepire l'emozione
- Utilizzare l'emozione per facilitare il pensiero
- Comprendere le emozioni
- Gestire le emozioni

## 5 abilità fondamentali

- Auto-consapevolezza (riconoscere proprie emozioni)
- Autocontrollo (regolare e gestire proprie emozioni)
- Motivazione (canalizzare energie emotive per raggiungere scopi)
- Empatia (comprendere emozioni altrui)
- Arti sociali (stabilire relazioni e comunicare)

È dal contatto profondo con sé stessi che si acquisisce dimestichezza con il mondo emotivo, che consente poi di affacciarsi su quello altrui con la perspicacia e la delicatezza necessaria.

Teoria psico-fisiologiche delle emozioni → tentativo di capire come le trasformazioni del corpo e la loro percezione a livello cosciente si interfaccino

**William James** → l'emozione non sarebbe la causa delle modificazioni somatiche, bensì la percezione cosciente di tali cambiamenti a livello corporeo

**Carl Georg Lange** → l'emozione è una risposta cognitiva ad un'attività fisiologica

**Cannon e Bard** → teoria centrale delle emozioni → ipotalamo (area del cervello deputata alle emozioni) è centro di invio di impulsi elettrici di muscoli e corteccia cerebrale → risposta fisica a emozione + esperienza cosciente = parallele → **Paul MacLean**: perfezione teoria e chiama sistema limbico circuito che comprende ippocampo – corteccia cingolata – talamo anteriore – amigdala → non esiste nel cervello un unico processo emozionale → ma le varie emozioni sono mediate da sistemi neurali distinti, evolutisi per motivi diversi.

Le emozioni primarie sono predominanti sui processi razionali, per motivi legati all'evoluzione della specie.

**Paul Ekman e Wallace** → individuano le emozioni primarie e secondarie

- Primarie → gioia, sorpresa, rabbia, paura, disgusto, disprezzo, tristezza
- Secondarie → insorgerebbero in seguito allo sviluppo del concetto di sé → influenzate culturalmente

**Magda Arnold** → emozione deriva da processo di valutazione cognitiva di oggetto percepito → sequenza: percezione – valutazione – emozione

Le emozioni si apprendono dal contesto di appartenenza.

Le emozioni non sono semplicemente ciò che noi patiamo ma ciò che noi facciamo → esse costruiscono la nostra esperienza del mondo

## CAPITOLO TERZO → l'occhio del cuore e l'apparire del mondo

Fenomenologia: cerca di risalire a origine di mondo

Il mondo → è ciò che si manifesta negli atti del percepire, ricordare, sentire e volere

Il sentire → prima manifestazione di quell'essere nel mondo di cui siamo parte → "il mondo è ciò che io penso e ciò che io vivo" (**Merleau-Ponty**)

L'affettività → facoltà primordiale che deriva dal nostro essere corpo a contatto con il mondo → dal sentire scaturiscono tutti gli altri attivi e vissuti della coscienza → sentire: essere coinvolti in qualcosa, pensare e volere ne fanno parte (**Heidegger**). Il sentire non è cieco, anzi ci include in dimensione non accessibile

**Michel Henry** → la nostra struttura affettiva è caratterizzata da fondamentale recettività tramite la quale riceviamo impressioni del mondo e noi stessi

**Max Scheler** → stratificazione dei fenomeni emotivi → in base ai diversi gradi di profondità

- Sentimenti sensoriali → stati affettivi legati a sensazione del piacere → durano quanto lo stimolo
- Sentimenti vitali → stati d'animo di benessere o malessere diffuso → sentimenti del corpo
- Sentimenti psichici → emozioni vere e proprie → relativi ad un oggetto o evento preciso
- Sentimenti spirituali → radicati nel nucleo più profondo dell'anima → determinanti per l'etica (p 78)

**Emozioni:** comportano rappresentazione, sono intenzionali, permettono di vedere qualcosa di nuovo

**Brentano:** classifica di fenomeni psichici:

- Atti in cui oggetto viene percepito
- Atti di giudizio con cui si pone oggetto come esistente
- Atti in cui si esprime interesse pratico e emotivo nei confronti di oggetto

**Husserl** → principio: atto emozionale non può darsi da sé proprio oggetto ma deve riceverlo da atto intellettuale (amare, detestare qualcosa solo dopo averlo visto/toccato)

Conoscenza del mondo → partecipazione attiva e passiva → che il coinvolgimento affettivo comporta il fatto che qualcosa abbia un valore → motiva le nostre risposte emotive → quindi i nostri comportamenti

Pulsioni → appetito fisico

Emozioni → sentimento psichico

**Fenomenologia** → imparare a vedere il mondo con chiarezza

**Scheler** → differenza

- Percezione del valore → i valori ci sono dati in sé
- Sentimento del valore → percepiamo la forza vincolante per noi

Risposte emotive → danno forma al nostro carattere

La formazione del cuore rappresenta il cuore della formazione → formazione dell'orientamento affettivo globale della persona come retto sentire.

**La vita emotiva** → canale privilegiato della conoscenza dell'altro → vedere suo mondo attraverso i suoi occhi

Empatia → sospendere temporaneamente il proprio punto di vista per immedesimarsi in quello dell'altro → indispensabile nel lavoro educativo e nella relazione di aiuto → rendersi conto del vissuto altrui, senza confonderlo con il nostro.

Per entrare in contatto con il vissuto dell'altro → compassione → compatire il dolore dell'altro

Essere empatici comporta una nudità emotiva → si è più vulnerabili

Una persona è amata → esprime il suo potenziale e sua vocazione → amore autentico → amore pedagogico

Ascolto empatico → mira a cogliere i bisogni impliciti, i sentimenti inespressivi.

Posso percepire l'altro che condivide con me un mondo → ma non posso occupare il suo posto nel mondo.

La percezione del vissuto si coglie direttamente nell'espressione del suo vivo → le emozioni si manifestano attraverso il corpo

## **CAPITOLO QUARTO – siamo sempre dentro a una emozione**

Non sono le emozioni sempre dentro a noi → ma noi ad essere sempre dentro alle emozioni, ci definiscono  
Come stai? → non si tratta solamente di uno stato di benessere o malessere fisico, ma di un sentimento più generalizzato e pervasivo.

Coscienza emotiva → coscienza del mondo → una certa maniera di cogliere il mondo

**Emozione** → trasfigurazione del mondo stesso che modifica il nostro orientamento

Emozione → riflettore mentale, che cattura e reindirizza, di volta in volta, la nostra attenzione

Se l'emozione è particolarmente forte o insistente → può tramutarsi in una ossessione patologica

**Heidegger** → tonalità emotiva → dalla quale dipende la scoperta originaria del mondo → angoscia è fondamentale

Tonalità emotiva riguarda 3 accordi: mondo interiore-esterno / corpo-anima / tutte operazioni psichiche

Tonalità emotiva → stato fondamentale che attraversa tutto l'uomo dagli stati inferiori a quelli elevati, e conferisce a tutte le emozioni colorazione caratteristica

Tonalità emotiva → essere in una tonalità emotiva → esclude alcune emozioni

Sentimento vitale → orizzonte affettivo entro il quale vengono percepiti gli eventi e determinati vissuti.

La musica → potere di produrre o di alterare la tonalità emotiva in cui siamo → utilizzata anche nei riti più importanti: civili e sacrali

**Hermann Shmitz** → avere emozione diverso che entrare in emozione → sentimenti come atmosfere supera dualismo io-mondo → dimensione patica della vita, cioè il nostro essere soggetti-a più che essere soggetti-di → si può avere una disposizione d'anima differente da quella in cui mi trovo → atmosfere.

Tonalità emotiva

- Elevate: hanno forza rivelatrice e trasformatrice (cruciali in luoghi di educazione e cura)
- Depressive: rinserrano individuo in se stesso e lo separano da realtà, provocano aumento energia vitale e sensibilità, senso comunità, apertura nei confronti del mondo e del futuro

**Atmosfera pedagogica** → insieme di condizioni emotive che connotano un luogo educativo e che avvolgono educatori ed educandi in una bolla condivisa → che determina la qualità della relazione

Fattori → cura del contesto → sguardi, gesti, parole, luci, colori. Materiali, suoni e profumi

Ambiente educativo → qualità affettiva delle persone che lo abitano determina atmosfera

**Bollnow** → clima giusto ha fiducia, sicurezza e protezione → portano a

- avventurarsi fuori dai confini già noti
- fidarsi e affidarsi alla guida
- credere in sé stessi
- rendersi autonomi

manca di ciò

- disistima delle proprie capacità
- dis-integrazione personale

atmosfera educativa → deve essere come il sentimento mattutino → misto di freschezza e aspettativa → che fa apparire tutto elettrizzante

## CAPITOLO QUINTO – avere cura della vita emotiva

Avere cura del cuore → non potremmo comprendere a piano la vita emotiva senza considerare l'uso che quotidianamente ne facciamo

**I sentimenti** → danno forza al nostro orizzonte, dirigono la nostra vita → principali: sono quelli che abbiamo imparato a conoscere e a coltivare con pazienza

Gli studiosi dello sviluppo affettivo a matrice psicoanalitica hanno indagato l'universo emozionale del bambino → forte ambivalenza in relazione agli oggetti d'amore → i legami di cura primari sono fondamentali per la formazione dell'indole caratteriale e la struttura della personalità

Ambito di salute, di cura e di educazione → per educatore e genitori è fondamentale la competenza affettiva

Per comprendere i modi di rapportarci ai nostri vissuti emozionali bisogna evitare le modalità controproducenti con cui tendiamo a ridurre o neutralizzare l'influenza

Strategie:

- Negazione → negare un vissuto emotivo → censura → giudicare negativamente → reprimerlo
- Dis-simulazione → far finta di provare o non provare certi sentimenti → per preservare l'immagine di noi o per adeguarci alle regole
- Manipolazione delle emozioni → suscitare negli altri determinate emozioni → per indurre le persone a comportarsi in un certo modo

Noi facciamo questo perché dividiamo le emozioni in positive e negative, ma no differenza → conseguenze: il giudizio negativo ci priva di provare i cosiddetti sentimenti negativi → cerchiamo di rimuoverli → fare questo comporta il fatto che noi non siamo più padroni delle emozioni ma le emozioni sono padrone di noi → le emozioni devono scorrere se ristagnano → ci ammalano → risentimento → distacco dall'emozione del soggetto e dall'evento che l'ha determinata → chi rimane prigioniero di un'emozione → diventa l'emozione stessa

Comporta un pericolo → rimanere solo in superficie senza inoltrarci nella profondità della nostra anima → superficialità → che comporta inautenticità.

Chi non conosce il proprio cuore più facilmente viene sedotto e conquistato da pensieri e sentimenti che non sono veramente i suoi

Separare ciò che noi stessi viviamo da ciò che ci è stato imposto → così un bambino diventa uomo

Emozione trattenuta tende a stravolgere percezione realtà: risentimento → causa distacco di emozione da oggetto/evento, produce generalizzazione → dovuto a negazione emozione (rabbia diventa frustrazione)

Le emozioni passano, i sentimenti vanno coltivati

Il problema della conoscenza di sé stessi è la distanza tra l'esperienza di provare qualcosa e la capacità di dire cosa si prova

Percorso di elaborazione emozioni →

- Nominare (ascolto)
- Comunicare (espressione)
- Comprendere (riflessione)
- Orientare (azione)

Verbalizzare l'emozione è il primo passo per prenderne possesso e per attribuire loro un nome e un senso → comprendere l'emozione è il passo cruciale per accettarla e all'occorrenza trasformarla

Diversi modi di articolare l'azione formativa

- il momento patico → rendere presenti emozioni, immersione, immedesimazione, rimemorazione
- il momento espressivo → comunicarle e dividerle, descrivere accuratamente ciò che si prova
- il momento riflessivo → analizzare il significato di una esperienza emotiva, chiedersi il perché e cosa comporta questo a livello di pensieri e comportamenti
- il momento pragmatico → identificare possibile soluzione in modo da consolidare l'acquisizione di abilità la cui efficacia si protrae nel tempo e spazio

Nessuno dà forma alla propria affettività senza l'aiuto di qualcuno che lo indirizza → l'unica cosa che può aiutare una persona nel creare la propria persona è una persona → un modello → che deve richiamarli alla loro vocazione più propria

### **EPILOGO – infine, conoscersi**

**Anna Lenas** → storia *El buit (il buco)* → *bambina con un buco nella pancia che si guarda dentro e scopre un mondo meraviglioso*

Il lavoro di ricerca parte dal vuoto → imparare qualcosa di sé ci permette di vivere e di comprendere meglio le esperienze → è importante saper stare a contatto con i nostri sentimenti ed emozioni e saper stare a contatto con quelli altrui

Imparare la difficile arte dell'amore, per noi stessi e per gli altri è fondamentale → senza amore non ci sarebbe la vera educazione