

Emozione o affetto?



3

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

Ct 8,6

2 TU-AFFETTIVITÀ E SESSUALITÀ

3

Emozione o affetto?



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

Ct 8, 6

1 Osserva la seguente fotografia!

- Cosa credi che si sia avvenuto in questa istantanea?
- Dove hanno lo sguardo i leader politici?
- La signora in rosso li ha lasciati indifferenti?
- Ha provocato una risposta in loro? L'esprimono alla stessa maniera?
- E le altre persone?



2 TU-AFFETTIVITÀ E SESSUALITÀ

3

Emozione o affetto?

2 Vediamo ora cosa avviene con queste situazioni che ti possono succedere nella vita:



Immagina di stare nella doccia sotto l'acqua calda mentre canti a squarciagola la tua canzone preferita. All'improvviso senti la presenza di qualcuno dietro la porta. Oh, no! Poi ti ricordi che tua sorella era rimasta a casa con le sue amiche...

Che succede quando senti la presenza di qualcuno?
Continui a cantare a pieni polmoni?

Dopo la doccia esci. Fa un caldo ...38°! Dietro l'angolo vedi la gelateria dove andavi da piccolo con tuo nonno. La vetrina è piena di gelati, che fumano per quanto sono freddi.

Resti indifferente? Cosa ti provoca la presenza del gelato? E specificatamente questa gelateria?



2 TU-AFFETTIVITÀ E SESSUALITÀ

3

Emozione o affetto?

3 Nella nostra vita ci troviamo di fronte a molte situazioni, persone, perfino oggetti che ci interpellano, ci colpiscono e provocano una risposta affettiva da parte nostra.

Pensa ad un esempio personale che abbia prodotto o che produca in te un affetto per:

- Un oggetto: _____
- Una situazione: _____
- Una persona: _____

Pensare a questo oggetto ti produce un qualche sentimento?

Quando ricordi quella situazione, nasce in te un'emozione?

Ricordare quella persona ti risveglia una passione?

Come vedi, abbiamo parlato di 4 reazioni personali che puoi avere:

- AFFETTO
- EMOZIONE
- SENTIMENTO
- PASSIONE

Puoi differenziarle? È difficile?

Sì, lo è!

Anche conoscere te stesso è difficile, però proprio gli affetti, le emozioni, i sentimenti e le passioni ti possono aiutare a conoscerti meglio e a crescere come persona.

2 TU-AFFETTIVITÀ E SESSUALITÀ

3

Emozione o affetto?

Definire tutti questi concetti è veramente difficile. Anche gli esperti non sono d'accordo, giacché le differenze tra gli uni e gli altri sono molto sottili.

Non entreremo nel terreno di nessuno, però ci avventureremo a mostrare "queste reazioni" che denomineremo:

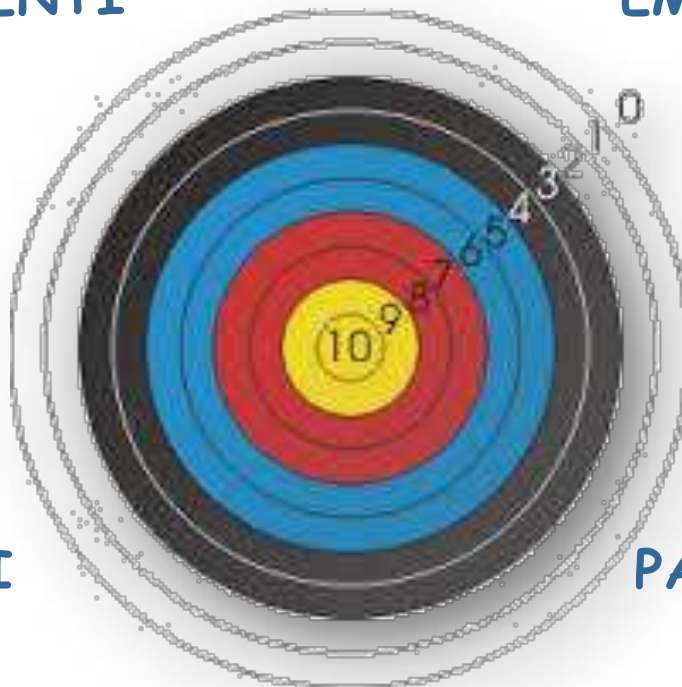
"MODI DI SENTIRE DEL CUORE"

La similitudine del cuore è sempre PERSONALE. Non dimentichiamo che la persona è un TUTTO, con le sue diverse dimensioni. La dimensione affettiva dell'essere umano non può essere separata da quella corporea, sociale, spirituale e intellettuale.

4 Immaginiamo che il tuo cuore sia un BERSAGLIO come quello rappresentato qui sotto, e che il centro del tuo cuore sia la parte più intima e duratura:

SENTIMENTI

EMOZIONI



AFFETTI

PASSIONI

Secondo il tuo criterio, cerca di collocare nel bersaglio ognuno di questi "modi di sentire del cuore", in funzione di quanto spiegato in precedenza.

5 Approfondiremo ora ciascun "modo di sentire del cuore" e ti chiediamo di localizzarlo nuovamente nel bersaglio.



L'**EMOZIONE** è una reazione immediata che si produce di fronte ad 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 di unione con l'altro.

SENTIRE DEL MIO CUORE: "Il mio cuore è interessato, 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".

6 Di seguito ti mostriamo una serie di sentimenti raggruppati per le diverse risposte od emozioni che puoi avere:

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.

2 TU-AFFETTIVITÀ E SESSUALITÀ

Emozione o affetto?

3

Possono essere di grande aiuto! Per conoscerti, per comunicare e per fare le seguenti attività.

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, disgustato, 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.

2 TU-AFFETTIVITÀ E SESSUALITÀ

3

Emozione o affetto?

7 Osserva le seguenti immagini e scrivi sotto l'emozione che le spiega meglio.



2 TU-AFFETTIVITÀ E SESSUALITÀ

3

Emozione o affetto?



NELLA COSTRUZIONE DELL' AMORE

2 TU-AFFETTIVITÀ E SESSUALITÀ

Emozione o affetto?

3



8 Ora ti mostriamo quattro situazioni. Ti chiediamo di identificare le emozioni che ti producono, i sentimenti che ti suscitano, gli affetti e se nasce una qualche passione:

SITUAZIONE	Come mi colpisce?	Che emozione ho?	Che sentimenti mi produce?	Che passione mi suscita?
La mia migliore amica mi racconta di avere ottenuto la borsa di studio per andare insieme in Italia.				
Mia madre mi racconta piangendo che l'hanno licenziata.				
Un compagno pregiudica tutta la classe e ci mettono in castigo ingiustamente.				
La persona che mi piace mi invita ad uscire.				

2 TU-AFFETTIVITÀ E SESSUALITÀ

NELLA COSTRUZIONE DELL' AMORE

3

Emozione o affetto?

9 All'ultimo minuto...GOOOOL!!! Spagna campione!



Osserva questa fotografia in cui varie persone stanno festeggiando la vittoria della squadra spagnola di calcio.

Quale sentimento condividono?

Qual è il motivo?

Il motivo e il sentimento sono comuni per tutti, ma la risposta è uguale?



2 TU-AFFETTIVITÀ E SESSUALITÀ

NELLA COSTRUZIONE DELL'AMORE

3

Emozione o affetto?

Descrivi la risposta di ognuno. Cerca di esprimerlo con le emozioni e i sentimenti che ti trasmette ciascun personaggio.



1



2



4



3

Alcuni celebrano in silenzio, altri gridano. Alcuni si abbracciano e altri saltano.

Se osservi attentamente l'immagine, vedrai che praticamente tutto è movimento ed espressività.

10 Di seguito ti mostriamo una scena del film "Preferisco il paradiso". Metti in comune con i tuoi compagni le seguenti idee:

2 TU-AFFETTIVITÀ E SESSUALITÀ

3

Emozione o affetto?

Quali sentimenti appaiono nella scena?

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Descrivi "i modi di sentire del cuore dei personaggi":

Padre Filippo _____

Alessandro _____

Ippolita _____

Ragazzo _____



Ora guarda la risposta di ogni gruppo. Agiscono tutti allo stesso modo?

Gruppo di Filippo: _____

Gruppo di Alessandro: _____

NELLA COSTRUZIONE DELL' AMORE

2 TU-AFFETTIVITÀ E SESSUALITÀ

3

Emozione o affetto?

Osserva il comportamento di Alessandro:

Quale emozione riconosci?

Quali sentimenti credi che abbia?

Che affetto produce in lui Padre Filippo?

Si lascia trasportare da qualche passione?

Cosa lo ha portato ad avere questa risposta?

La sua risposta avrebbe potuto essere un'altra?

Credi che siamo determinati dai nostri sentimenti, emozioni, affetti e passioni?

Possiamo guidare i nostri modi di sentire del cuore?

È importante conoscere questi modi di sentire e orientarli per essere veramente felici?



Adriano Braidotti

2 TU-AFFETTIVITÀ E SESSUALITÀ

3

Emozione o affetto?

11 Non solo gli altri mi interessano, anche io come persona posso provocare una risposta affettiva negli altri.



Sono consapevole che la mia presenza e il mio modo d'essere possono provocare una risposta affettiva nell'altro, negli altri?

E la mia sessualità, il mio corpo possono provocare un'attrazione negli altri?

In che modo?

Ho consapevolezza della mia intimità?

Che sensazione provo di fronte alla nudità del mio corpo o dei miei sentimenti più profondi?

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, giacchè 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?

2 TU-AFFETTIVITÀ E SESSUALITÀ

Emozione o affetto?

3



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.