



Nuovo Progetto Formativo  
Discepoli-Missionari

## **Dimensione umana-relazionale : scheda n.1**

### **Le emozioni**

#### AMBITO

Dimensione umana-relazionale dell'educatore

Gli educatori realizzano che, per mettersi al servizio degli altri, è necessario vivere pienamente la dimensione umana propria e altrui con tutte le sue fragilità, valorizzandone le potenzialità come segno del divino, presente in ogni essere umano.

#### TITOLO

### **Appuntamento con le emozioni**

#### SOTTOTITOLO

Quando il confronto con l'altro mi richiede di conoscermi nel profondo. Prima di un appuntamento importante è necessario prepararsi con cura e attenzione.

#### FASCIA D'ETÀ

Educatori dai 19 anni in su, educatori con esperienza

#### OBIETTIVO GENERALE

Gli educatori vengono guidati a prendere consapevolezza di quanto sia importante mettersi in ascolto delle proprie emozioni, per poterle comprendere meglio ed esercitandosi così a riconoscerle negli altri.

#### RIASSUNTO/PANORAMICA

Papa Francesco nell'esortazione apostolica *Christus Vivit* (vedi "testi di riferimento"), parlando di vocazione, ha sottolineato che è necessario sviluppare, far germogliare e coltivare tutto ciò che si è: alla luce di questo invito, vogliamo proporre un'attività che aiuti il giovane educatore a prendere contatto con il suo mondo interno fatto di emozioni e sentimenti, che spesso sono tra gli elementi più significativi nel compiere delle scelte di vita.

#### TESTI DI RIFERIMENTO

Parlando di vocazione e di servizio: *Christus Vivit* (cap.8 nn. 253-257) sottolinea l'importanza del conoscere se stessi per il bene degli altri. Ci sono poi anche utili indicazioni su come discernere la propria vocazione (cap.9 nn.283-286) e tra queste ci sono diversi incisi sull'importanza di comprendere se stessi e crearsi degli spazi di silenzio: componenti essenziali per imparare a leggere le proprie emozioni.

#### LA NOSTRA ESPERIENZA

Una delle ricchezze del servizio all'associazione diocesana è la possibilità di essere "missionario" in molte parrocchie, incontrando tutta la bellezza di giovani/adulti, che scelgono con le più diverse

motivazioni di mettersi al servizio della comunità. Molto spesso questi incontri hanno portato a racconti molto umani della propria esperienza di servizio: l'entusiasmo iniziale, la gioia della condivisione, l'orgoglio della chiamata, la paura del giudizio, la paura di sbagliare, la paura di non essere all'altezza, la paura di deludere, la rabbia dell'abbandono, la rabbia da tradimento, la stanchezza o la noia. Queste sono emozioni e spesso non trovano il giusto posto nella giornata di ognuno di noi o nelle nostre preghiere e questo spesso crea malcontento dentro e fuori di noi.

## SPAZIO FORMATORE

Per prepararsi adeguatamente a gestire l'incontro proposto consigliamo di approfondire la tematica delle emozioni: nel web curiosando e cercando la definizione di "emozioni base" si può trovare tantissimo materiale. Se poi si vuole dedicare più tempo all'approfondimento, consigliamo due testi: "L'educatore emozionale: percorsi di alfabetizzazione emotiva per tutta la vita" di Maria Buccolo, e "Intelligenza emotiva" di Daniel Goleman.

Accanto alla lettura di questi testi consigliamo ai formatori di dedicarsi un po' di tempo per rispondere alle seguenti domande:

Solitamente nella vita di tutti i giorni, riesci a dare un nome alle tue emozioni? Qual è la tua personale percezione delle emozioni provate da chi ti sta intorno? Quanto tempo dedichi della tua giornata/settimana/mese a individuare e a comprendere i tuoi stati d'animo?

## CREATA DA

Commissione Formazione educatori. Mail: [formazione@acpadova.it](mailto:formazione@acpadova.it)

## ATTIVITÀ

### OBIETTIVO SPECIFICO

Il giovane comprende che le sue emozioni e i suoi stati d'animo, non vengono vissuti "sotto vuoto", ma sono sempre influenzati dagli eventi che vive e da come interpreta le proprie e le altrui emozioni.

### PAROLA

**Gesù piange e si lamenta**

**Lc 19,39-42**

"<sup>39</sup>Alcuni farisei tra la folla gli dissero: -Maestro, rimprovera i tuoi discepoli.- <sup>40</sup>Ma egli rispose: - Io vi dico che, se questi taceranno, grideranno le pietre.- <sup>41</sup>Quando fu vicino, alla vista della città pianse su di essa <sup>42</sup>dicendo: - Se avessi compreso anche tu in questo giorno quello che porta alla pace! Ma ora è stato nascosto ai tuoi occhi (...)"

Quando Gesù entra in Gerusalemme, la gioia erompe dovunque, ma improvvisamente la tonalità di festa subisce un cambiamento. Contemplando la sua città amata, Gesù piange e si lamenta perché i suoi abitanti non hanno saputo accogliere il suo messaggio di giustizia e di pace.

Anche Gesù vive emozioni profondamente umane e ne sperimenta tutta la loro contraddizione: comprende che gli altri possono modificare il nostro stato d'animo, condizionandolo con le loro azioni.

### CONCRETAMENTE

#### **Attività di lancio: (10 min)**

Si abbia la cura di allestire la stanza dove si svolge le attività con dei fogli colorati dove sono scritte (anche ripetendole) le diverse emozioni. Si curi particolarmente la musica di sottofondo o il profumo della stanza, così da suscitare stupore e interesse in chi entra. Questo espediente servirà per introdurre la tematica.

**Obiettivo:** prendere consapevolezza di come le mie emozioni dipendono da diversi variabili.

**Materiale:** contenitore, oggetti stimolo, cartellone, foglietti di cartoncino, fogli bianchi, penne e pennarelli

### **Prima fase: (5 min)**

Porre al centro della stanza una cesta o un contenitore con degli oggetti accompagnati da cartoncini (o solo da cartoncini) che rimandino a degli eventi specifici; ad esempio:

- un ombrello con un cartoncino con su scritto – *è lunedì mattina e piove* -
- un cellulare giocattolo con un cartoncino con su scritto – *ricevo un messaggio inaspettato, da una persona che non sento da molto tempo* -
- un foglio con disegnato un pesce d'aprile con su scritto – *scopri di essere stato preso in giro da qualcuno di cui avevi fiducia* -
- ecc....

Si abbia l'attenzione che ci siano abbastanza situazioni stimolo per tutti: alcune di queste si possono anche ripetere.

Al via del formatore, i partecipanti vanno a prendere un oggetto nel contenitore.

### **Seconda fase: (45 min totali)**

Ogni partecipante con l'oggetto stimolo e con la situazione davanti, deve immaginare una semplice contestualizzazione adattandola eventualmente anche a delle esperienze personali, scrivendo il tutto o rappresentando graficamente o riassumendo il proprio pensiero per punti. Come espressamente indicato, si devono sottolineare in particolar modo le emozioni vissute, andando come ognuno riesce, anche al di là del semplice stimolo ma facendo emergere il vissuto emotivo in situazioni simili (es. la pioggia al mattino, può rappresentare quell'imprevisto che va a interferire con i progetti di una particolare fase di vita).

Al termine di questo momento personale (10/15 min circa) i partecipanti vengono divisi in gruppetti di cinque persone per condividere il proprio lavoro (30 min circa).

### **Momento conclusivo: (circa 30 min)**

Al termine della condivisione a gruppi ci si ritrova in plenaria con un cartellone, in cui il formatore avendo cura di dare spazio a tutti, riporta le emozioni emerse nella colonna di sinistra e le variabili che le condizionano nella colonna di destra (es. condizioni metereologiche, invidia altrui, difficoltà di comunicazione, variazione repentina dei programmi previsti...)

## **PER PREGARE**

In un angolo ben visibile dal gruppo si ponga il cartellone, risultato dell'attività, con due candele accese e un Vangelo o un Bibbia vicino.

Si dà inizio così con un canto a un momento di preghiera, in cui affidare al Signore tutte le emozioni che sperimentiamo nella quotidianità, perché siano passaggio preferenziale e occasione per entrare in relazione con la parte più profonda di noi stessi e mezzo per conoscere meglio gli altri.

Canto d'inizio: *Abbracciami* (RdS, 2013)

Salmo di affidamento:

*In te, Signore, mi sono rifugiato,  
mai sarò deluso;  
difendimi per la tua giustizia.*

*Tendi a me il tuo orecchio,  
vieni presto a liberarmi.  
Sii per me una roccia di rifugio,  
un luogo fortificato che mi salva.*

*Perché mia rupe e mia fortezza tu sei,  
per il tuo nome guidami e conducimi.*

*Scioglimi dal laccio che mi hanno teso,  
perché sei tu la mia difesa.*

*Alle tue mani affido il mio spirito;  
tu mi hai riscattato, Signore, Dio fedele.*

*Tu hai in odio chi serve idoli falsi,  
io invece confido nel Signore.*

*Esulterò e gioirò per la tua grazia,  
perché hai guardato alla mia miseria,  
hai conosciuto le angosce della mia vita;*

*non mi hai consegnato nelle mani del nemico,  
hai posto i miei piedi in un luogo spazioso.*

Silenzio

Padre Nostro  
Segno di Croce

## VAI OLTRE

Al termine dell'incontro invitare i partecipanti a prendere l'impegno quotidiano di annotare con un appunto scritto almeno un'emozione che ha caratterizzato la propria giornata.