

# INside OUT



## ..Che emozione le emozioni!



*I genitori crescono, lungo il cammino, con i figli*

L'esperienza emotiva di ogni bambino contribuisce alla costruzione della sua personalità. Gli adulti possono partecipare positivamente, già dell'infanzia, alla formazione di fondamenta solide per la crescita dei più piccoli in rapporto con gli altri. Potremmo dire che la persona è un "cantiere" in continua costruzione, distruzione e cambiamento. L'incognita di ciò che si diventerà genera ansia nei giovani, e l'esito di questa ricostruzione la fa riemergere anche nei genitori. Eppure tutto serve, tutto va abbracciato e chiamato per nome.

Ecco alcuni appuntamenti per parlarne insieme:

- ore **9.30**: caffè "del Villino" \* e inizio **incontro per adulti e attività per bambini** insieme a **Simona, Paola e Gaia**.

ore **11**: S.Messa Comunitaria (chiesa **S. Cuore e S. G. Bosco**)

ore **12.30**: pranzo condiviso presso il \* **Centro Pastorale "Villino Piergiorgio Frassati"**

(via A. Carrara, 262 - con possibilità di posteggio)

Presentazione del percorso catechistico 2024/25

Racconto e Foto dei Campi Estivi 2024

Aperitivo insieme

**FESTA di INIZIO CATECHISMO**  
**DOMENICA 29 Settembre ore 11**

*Domenica 27 ottobre '24*



**RABBIA E PAURA**

*Domenica 1 dicembre '24*



**ANSIA**

*Domenica 2 febbraio '25*



**GIOIA - TRISTEZZA**

*Domenica 2 marzo '25*



**INVIDIA-GELOSIA**

*Domenica 4 maggio '25*



**NOIA-IMBARAZZO**

**Sabato 31 maggio e Domenica 1 giugno '25**

**Conclusione del percorso con una Gita o Escursione "in famiglia"**

**COORDINAMENTO PASTORALE**

PER LE PARROCCHIE SAN GIOVANNI BATTISTA, DEI SANTI ANGELI CUSTODI E DI SAN GEROLAMO DI QUARTO

Via Prasca 64 - 16148 - **Genova Quarto** - don **Stefano Bisio** cell. 3395246301

segreteria@parrocchiequarto@gmail.com [www.parrocchiequartosacrocuore.it](http://www.parrocchiequartosacrocuore.it)

*LE EMOZIONI SONO COME PENNELLATE DI COLORE NEL QUADRO DELLA NOSTRA VITA. NON C'È UNA TONALITÀ GIUSTA O SBAGLIATA, MA CIASCUNA AGGIUNGE QUALCOSA ALLA NOSTRA ESPERIENZA. COSA SONO? COME RICONOSCKERLE? COME "MANEGGIARLE"? ANDIAMO AD ESPLORARLE INSIEME...*

**Domenica 27 ottobre 2024 - RABBIA e PAURA** sono entrambe esperienze primarie, di base, universali, indipendenti dall'età, cultura ed etnia di appartenenza. Hanno funzione adattiva, ma entrambe nella loro forma estrema possono causare sofferenza e problematiche su diversi livelli e ambiti. La rabbia è uno stato affettivo intenso che si attiva nell'individuo in risposta a stimoli sia interni che esterni e alla loro interpretazione cognitiva. La paura mette in guardia e spinge alla sopravvivenza (tipiche le risposte di freezing-attacco e fuga). Se si presentano fuori contesto? Se limitano il normale svolgimento della nostra vita?

**Domenica 1 dicembre 2024 - ANSIA** è considerata un'emozione secondaria. E' spesso generata da valutazioni che si effettuano su un determinato evento o meglio dai pensieri e dalle previsioni apprensive su quello che potrebbe accadere in futuro. Si può presentare anche senza un motivo apparente, manifestandosi in modo eccessivo e privo di ogni controllo. Essa comprende una costellazione di sintomi cognitivi, emotivi e comportamentali.

**Domenica 2 febbraio 2025 - GIOIA e TRISTEZZA** sono entrambe emozioni primarie. La gioia è intensa e piacevole (l'unica esperienza positiva nella classificazione di Ekman) e viene provata generalmente al raggiungimento di obiettivi, al soddisfacimento di un bisogno o alla realizzazione di un desiderio. La tristezza si manifesta a seguito di situazioni "difficili" per le quali non riusciamo di individuare nessuna possibile alternativa ripartiva. Normalmente sono stati passeggeri? Ma cosa accade se fossero persistenti?

**Domenica 2 marzo 2025 - La GELOSIA** accompagna l'uomo fin dalla prima infanzia, caratterizza le prime relazioni e viene provata in situazioni via via diverse durante la crescita. Per gli evoluzionisti è indispensabile per la sopravvivenza della specie, i recenti studi la vedono emblema di eventi negativi. In generale, l'oggetto del contendere geloso, ha a che fare con "qualcosa" che si possiede e da qui l'associazione con un altro meccanismo che è la possessività. Per l'**INVIDIA** invece l'oggetto del contendere è qualcosa che qualcun altro possiede e al quale aspira fortemente. Che parte hanno nella nostra vita?

**Domenica 4 maggio 2025 - La NOIA** è un'emozione che sperimentiamo quando stiamo facendo qualcosa che non troviamo sufficientemente stimolante o quando non stiamo facendo nulla e non abbiamo spunti o motivazioni. Di contro può influenzare il nostro benessere mentale ed emotivo, spingendoci a cercare nuove attività o sfide sollecitando interesse e energia. Ma ci sono dei casi in cui la noia deve preoccupare? Frustrazione momentanea ...apatia cronica? L'**IMBARAZZO** è un'emozione che ha strettamente a che fare con il sentimento di vergogna, ma mentre questa può presentarsi anche in assenza di un contesto sociale, cioè può coinvolgere a lungo l'individuo anche quando è solo, l'imbarazzo si sperimenta invece esclusivamente in presenza degli altri. Entrambe comunque hanno radicamento in un forte sentimento di inadeguatezza personale, relazionale, sociale e sono di conseguenza fonte di ansia.

Gli incontri si propongono di **offrire uno spazio di riflessione e dialogo sulle emozioni, al fine di riconosckerle, comprenderle e divenire più consapevoli per sé e per gli altri.**

Attraverso il **confronto attivo** si cercherà di accogliere le parti di limite e valorizzare le risorse che ogni tipo di emozione può custodire. Il **contributo di ciascuno** rappresenterà un importante e prezioso tassello nella costruzione di significati utili per un sentire condiviso.

Gli incontri saranno condotti da **Simona, Paola e Gaia**, che **partecipano alla vita di comunità portando la loro esperienza professionale in ambito psicologico ed educativo** col desiderio di fornire uno spazio di confronto ed espressione in gruppo.