



Corsi on Line di Erba Sacra

EDUCAZIONE SENTIMENTALE *un "prontuario" per l'anima*

PROF.SSA MANUELA RACCI



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico di
OPERA - Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

CORSO DI EDUCAZIONE SENTIMENTALE

Un **PRONTUARIO** per l'anima

QUANDO QUALCUNO PARLA IL BUIO SCOMPARE

(S.Freud))

Una vita non spesa nella ricerca della verità non è degna di essere vissuta...

Così diceva Socrate, cogliendo con forza l'irrinunciabilità del porsi domande, del dare ascolto al nostro costitutivo nomadismo ontologico, per avere l'anima vigile e critica spalancata sul mondo. *"Non siamo ranocchi pensanti dai visceri congelati"*, scriveva Nietzsche, ma vive, emozionate, contraddittorie, misere e grandi Anime Interroganti, affamate di felicità. Solo così si impara la differenza tra lo *stare al mondo tra* e lo *stare al mondo con*: **l'anima non si chiude, stitica e muta dietro una sorta di grata, ma si spalanca come finestra sul mondo**. E lo strumento usato in questo viaggio interiore è la forza della parola, **la logoterapia**, la parola che si attua, depositata spesso in ciò che io considero la *meilleur munition* come scriveva il filosofo francese Montaigne: il libro.

Tutto questo può essere definito **EDUCAZIONE SENTIMENTALE**, la *conditio sine qua non* di quella intellettuale: l'intelligenza e l'apprendimento non funzionano se non si alimenta il cuore. C'è dunque un gran lavoro da fare nell'**educazione soprattutto dell'anima**, per essere in grado di affrontare i nostri tempi che *"hanno bruciato gli spazi della riflessione, ridotto all'insignificanza quelli della comunicazione, ma in particolare hanno inaridito il cuore"*, che sappiamo bene *sente* ancora prima di sapere, e sa capire cos'è il bene e cosa il male. Mi piace usare anche il termine **resilienza**, un antidoto potentissimo contro la noia, la potenziale alienazione di noi essere umani, quel sentirsi stranieri in casa propria, con lo sguardo desertificato, spento, "posato" tra le cose; ecco allora l'urgenza di un'alfabetizzazione emotiva che insegni anche le *"capacità interpersonali essenziali, che hanno la loro matrice in quei centri emozionali del cervello, che sono poi i più antichi"* e che *ingravid* gli occhi di **meraviglia**. L'intento pedagogico, dunque, e soprattutto esistenziale, è quello di *mettere in contatto* il cuore con la mente, la mente con il corpo, il corpo con il comportamento, e il comportamento come riverbero emotivo che il mondo esterno determina; è così che si FA L'ANIMA, scendendo nei suoi cantieri, e si lavora per la realizzazione completa dell'individuo, della persona, inserita armonicamente nel TUTTO, microcosmo e macrocosmo: siamo giunti allora alla parola chiave di ogni *educere*, di ogni "cura" dell'anima: **EMPATIA**. E' il mio più assoluto convincimento: **educare alle emozioni, ai sentimenti conduce all'empatia, che è la capacità di leggere le emozioni degli altri e quindi la radice dell'altruismo**. Solo così si consente soprattutto ai

nostri ragazzi di conseguire quegli atteggiamenti morali di cui questo tempo, in particolare, ha tanto bisogno: l'autocontrollo (I Greci sostenevano che la virtù più grande per l'uomo era la MODERAZIONE, la compostezza, rappresentate dalla Dea *Sofrosine*), la compassione, il saper ascoltare, la comprensione e la cooperazione e non la competizione, per saper cogliere lo sguardo e il volto dell'altro. Il grande dottore-scrittore Eugenio Borgna ha insegnato che l'empatia non è neanche tanto mettersi nei panni dell'altro (operazione impossibile), ma ABITARE LA DISTANZA DELL'ALTRO, avvicinandosi a lui, piano piano, con amore e senza giudizio; e sempre lui suggerisce di "usare" il sentimento della TENEREZZA e di insegnarlo agli studenti, facendone un'EMOZIONE, proprio attraverso il linguaggio della conoscenza; solo così le parole diventano scialuppe di salvataggio nel mare a volte tempestoso della vita. La forza di un educatore è nel "come" parla, più che in quello che dice, nel come pronuncia, vive e attraversa la parola, nella passione che comunica e con cui opera "risvegli" dell'anima, portando alla luce le emozioni, spesso ferite, e dando loro voce attraverso le declinazioni dell'ARTE; l'insegnante è un artista (come suggerisce Steiner) , il suo insegnamento deve essere intessuto di un sano elemento linguistico MUSICALE, affinché sprigioni BELLEZZA e ARMONIA.

Una precisazione fondamentale risulta necessaria: la parola-chiave del corso, come vero ago magnetico che orienta, è CURA, il che potrebbe far pensare a una ricetta della salute pronta per l'uso, del tipo "leggi e ascolta che ti passa" o "ti farà stare meglio". Non si tratta certo di questo, anche perché se si volesse parlare di guarigione entrerebbe in campo la figura del medico, se si pensasse alla salvezza, il soggetto operante potrebbe essere il sacerdote. Qui si tratta d'altro, in quanto il verbo "curare" rimanda all'accezione latina senecana *cura sui*, quel "prendersi cura di sé", quel "riportare alla memoria del cuore" (*cura* viene da *cor-cordis* che in latino significa per l'appunto "cuore"), mettendosi al servizio dell'altro, strumenti indispensabili in un percorso di crescita e trasformazione interiore che ha il significato di **sollecitudine, interesse e curiosità oltre che partecipazione.**

OBIETTIVI DEL CORSO

- ✚ Aiutare le persone a fare un viaggio dentro le proprie emozioni
- ✚ Favorire emozioni positive e rielaborare quelle più pesanti o "negative"
- ✚ Esercitare l'arte dell'empatia: mettersi nei panni dell'altro, sapersi relazionare all'altro che ci sta accanto, a casa, nel lavoro...
- ✚ Favorire un processo di saluto-genesi e di crescita personale

Il corso consta di sei lezioni:

1) **CURARE CON IL MITO**: grande archetipo collettivo che rappresenta l'infanzia psichica dell'umanità, il mito, con la sua valenza simbolica e anagogica, parla di noi, della nostra esistenza, dei nostri nodi interiori da sciogliere. Da **Arianna, Teseo e il Minotauro ad Arianna e Dioniso, da Dedalo e Icaro ad Eco e Narciso**, la forza della parola raccontata che scava e connette parti dimenticate e perdute di noi stessi.

La lezione è costituita da un testo in PDF e da 3 video della durata complessiva di 121' 21"

2) **CURARE CON LA POESIA**: *solo la poesia lo so*, scriveva **Ungaretti**, *l'ho imparato terribilmente...solo la poesia salva l'uomo*, dando un senso al *tenebroso Nulla*, poiché è *l'armonia che vince di mille secoli il silenzio (Foscolo)*. La sua forza magica disserra le porte del cuore, trasforma il malanno in bellezza, il piombo in oro. *E' l'impossibile che si fa possibile, l'indicibile che si fa dicibile(Pascoli)*. Viaggio nel grande mare dell'Essere poetico, cercando versi eterni che diventino chiavi di accesso a mondi segreti che abitano in noi, pozzi cui attingere per dare un senso al dolore.

La lezione è costituita da un testo in PDF e da 4 video della durata complessiva di 164' 11"

3) **CURARE CON LA FILOSOFIA**: la filosofia vera prende in consegna *l'inquietudine*, perché essa è capacità di VOLO verso altro. Filosofare significa *imparare a morire per imparare a vivere*, lavorare nell'anima e per l'anima per renderla finestra spalancata sul mondo, vigile e critica. E' il viaggio più difficile, quello in cui si passeggia dentro se stessi, si visita se stessi. **Socrate, Platone, Seneca, S.Agostino** e la dolente, contraddittoria, fragile **condicio humana**.

La lezione è costituita da un testo in PDF e da 3 video della durata complessiva di 127' 54"

4) **CURARE CON L'AFORISMA** : parole brevi, lapidarie, apparentemente incomprensibili...Poi, l'effetto deliberato, verso cui vogliono condurre il paziente, giunge calato nel silenzio della riflessione e dell'emozione, grazie al potere evocativo di questa vera **bomba linguistica** che apre i cosiddetti cantieri dell'anima. **Eraclito, Pascal, Nietzsche**, veri medici dell'anima.

La lezione è costituita da un testo in PDF e da 3 video della durata complessiva di 103' 07"

5) CURARE CON LA LETTERATURA, la cifra della MALATTIA: fuori della penna non c'è salvezza , scriveva **Svevo**. La letteratura diventa necessità vitale cui aggrapparsi, in stretta connessione con la fenomenologia della malattia: i grandi scrittori sono grandi malati e fanno della malattia un segno di elezione, uno strumento di vera conoscenza. Da **Dostoevskij a Tolstoj, dalla Woolf a Pavese, da Kierkegaard a Nietzsche**, sentinelle coraggiose del dolore , la cui lettura allenta le barriere e allarga il cuore: è il trionfo dell'**EMPATIA**.

La lezione è costituita da un testo in PDF e da 2 video della durata complessiva di 89' 06"

6) LA "CURA" DELL' AMORE: e di due si fecer UNO (Platone); tra filosofia e letteratura, viaggio dentro il grande mare dell'Amore, guidati dalla consapevolezza della forza alchemica di questa speciale "benzina" che tutto trasforma per strutturale anelito di BELLEZZA, per fame di ARMONIA , poiché è l'Amore che *move il sole e l'altre stelle* (**Dante**).

La lezione è costituita da un testo in PDF e da 3 video della durata complessiva di 80' 12"