UNITÀ

0 Kit per prendere il largo

Non c'è vento favorevole
per il marinaio
che non sappia dove andare.

Seneca

Avviso ai naviganti

Leggi con attenzione queste poche righe che ti aiuteranno a capire il percorso che stai per affrontare.

Se guardi il cielo in una notte serena, vedrai sulla volta celeste le *costellazioni*, ossia raggruppamenti di stelle dai contorni particolari che sin dall'antichità vennero interpretati dall'uomo come animali, personaggi mitologici, divinità o oggetti inanimati. Le costellazioni servivano anche ai marinai per orientarsi quando non esistevano altri strumenti di navigazione.

Se uniamo al termine "costellazioni" l'aggettivo "lessicali", possiamo notare che anche le parole si associano in raggruppamenti di senso, come i termini che abbiamo scelto per il percorso che ti accompagnerà per i due prossimi anni scolastici. La stella "viaggio" farà da raccordo alle altre **sei** che ti serviranno per arricchire **la consapevolezza che hai di te** e per **orientarti nel mare della relazione con te e con le altre persone**.

Le *costellazioni lessicali* sono quindi un **viaggio dentro e fuori di te** che, attraverso le **parole**, tracciano una **mappa interiore** utile per **orientarti nelle scelte** relative al tuo futuro.

Questa pagina può essere utilizzata esclusivamente per finalità didattiche – *Costellazioni lessicali*, 2026 © Loescher Editore

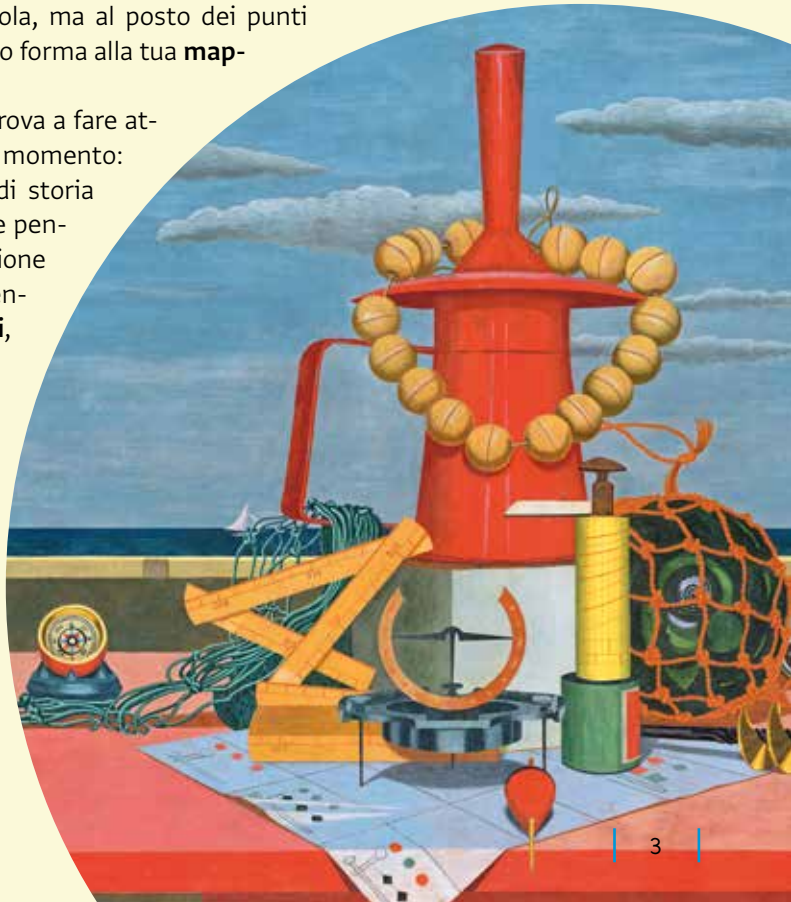
Come puoi osservare dall'immagine, la *Costellazione della consapevolezza di sé* si dirama in due direzioni: sulla destra ci sono le parole che affronterai nel primo anno – "cuore", "desiderio" e "scoperta" – e che ti aiuteranno a dare un nome alle tue emozioni e a esplorare le profondità di te stesso/te stessa. Sulla sinistra, invece, trovi le tre parole che ti accompagneranno nel corso del secondo anno – "sguardo", "cura" e "scelta" – e che ti daranno una mano nelle tue relazioni e nelle decisioni che riguarderanno il tuo futuro.

Ogni persona ha dei valori di riferimento che la guidano e la sostengono nella propria vita. Questi valori provengono da molti contesti e anche dalla propria cultura.
Prova a guardarti dentro: quali valori compongono la costellazione che dà significato alla tua vita? Quali parole sceglieresti per rappresentarla? Da quale contesto provengono queste parole (famiglia, scuola, sport, Rete, amici...)? La luce di questi valori offusca la tua vista o te la rende tersa?

Sul quaderno, disegna la tua personale costellazione e descrivi i valori che la formano.

Strumenti per il viaggio: la bussola emotiva e le arti

Come i marinai che per orientarsi usano la bussola, il sestante e le carte di navigazione, anche tu utilizzerai degli strumenti per **orientarti nell'esplorazione di te stesso/te stessa e dei tuoi rapporti con gli altri**.
Il **primo strumento** assomiglia a una bussola, ma al posto dei punti cardinali troverai tutte le emozioni che danno forma alla tua **mappa interiore**.
Ti starai chiedendo di cosa si tratta, allora prova a fare attenzione a che cosa stai sentendo in questo momento: forse sei già in ansia per l'interrogazione di storia della prossima ora? Forse ti batte già il cuore pensando alla persona che ti aspetterà a ricreazione al solito calorifero? Forse ti stai semplicemente annoiando? Ecco, queste sono **emozioni**, un'alterazione dello stato di equilibrio del nostro corpo che ci fa cambiare la mimica facciale, ci fa variare la respirazione o il battito cardiaco, ci fa sentire invasi da improvvisi pensieri o ci fa scattare particolari reazioni. Del resto, è l'etimologia stessa del termine "emozione" a confermarlo: deriva dal verbo latino *emovēre*, composto da *e-*, "allontanamento", e *movēre*, "muovere", e significa letteralmente "muovere fuori", indicando un moto interno che rompe la quiete, che smuove dentro per portare fuori.



▼ Edward Alexander Wadsworth, *Regalia*, 1928, olio su tela (Londra, Mayor Gallery).

Questa pagina può essere utilizzata esclusivamente per finalità didattiche – *Costellazioni lessicali*, 2026 © Loescher Editore

Le emozioni, quindi, "parlano" attraverso il nostro corpo, determinando reazioni di vario tipo: la rabbia, per esempio, si manifesta con la fronte e le sopracciglia aggrottate, con il tono alto e concitato della voce, con l'aumento della frequenza cardiaca e respiratoria, e con comportamenti più energici e reattivi. Al contrario, la tristezza si esprime solitamente con spossatezza e mancanza di energia, con la perdita dell'iniziativa motoria e con l'insensibilità verso stimoli esterni.
Per rappresentare la complessità dell'universo emotivo, lo psicologo statunitense Robert Plutchik ha creato la ruota colorata di cui puoi osservare una semplificazione qui sotto, che chiameremo **bussola emotiva**. Nel primo livello si trovano le sei emozioni primarie e nel secondo le loro intensità.

Questa pagina può essere utilizzata esclusivamente per finalità didattiche – *Costellazioni lessicali*, 2026 © Loescher Editore

▲ Espressioni di emozioni dipinte su sassi.

Un altro psicologo statunitense, Paul Ekman, classificò, invece, le emozioni distinguendole in **primarie** e **secondarie**. Le primarie, che sono sei – ovvero **gioia**, **paura**, **rabbia**, **disgusto**, **tristezza** e **sorpresa** –, sono innate e universali, perché comuni e uguali per tutti gli esseri umani in tutte le culture. Le secondarie – come la **vergogna**, il **rimorso**, l'**orgoglio**, la **gratitudine** e molte altre – sono quelle che si originano dalla combinazione delle emozioni primarie e si sviluppano con la crescita dell'individuo e con le sue interazioni sociali. Ad esempio, il provare vergogna, oltre a dipendere da vissuti personali, deriva anche dai diversi codici elaborati da ogni cultura. Nelle prossime unità le *emoticons* ci aiuteranno ad approfondire le emozioni primarie: ognuna di loro si presenterà con la propria **carta d'identità emotiva**.

Le **emozioni**, spesso, sono difficili da identificare, a meno che non ci travolgano completamente come accade con la paura o con la rabbia. Alcune sono tenui, quasi impercettibili, come quella lieve sensazione di benessere che si prova quando ci si trova nel proprio luogo del cuore. Proprio per questo è importante **affinare l'ascolto di sé** e **imparare a dare un nome a ciò che si prova**, ricordando che **ogni emozione è passeggera**, e che non siamo noi ad appartenere alle emozioni, ma sono loro ad appartenere a noi. Ad esempio, quando ci sentiamo profondamente arrabbiati – magari perché assistiamo a un'ingiustizia che ci tocca da vicino – possiamo avere la sensazione che quell'emozione ci stia possedendo, come una forza incontrollabile. In realtà, se riusciamo anche solo per un attimo a fare un passo indietro, possiamo osservare quella parte di noi come se fossimo spettatori di un film: sullo schermo c'è la nostra parte arrabbiata che recita il ruolo di attrice protagonista, ma noi, in sala, possiamo guardarla con un minimo di distacco e consapevolezza.
Quindi, tutte le emozioni, nessuna esclusa, svolgono un **ruolo fondamentale**: non esistono emozioni "positive" o "negative" in senso assoluto. Ogni emozione porta con sé un **messaggio** (ci dice cosa sta succedendo dentro di noi), una **funzione** (ci aiuta a reagire a ciò che viviamo) e un **bisogno** (ci segnala di cosa abbiamo bisogno in quel momento). Accoglierle, comprenderle e dare loro spazio è il primo passo per trasformarle in **alleate** nella nostra vita quotidiana.

Il **secondo strumento** che utilizzeremo per compiere il nostro viaggio è costituito dalle arti – in particolare la **letteratura** – che ci serviranno per **esplorare le parole** che formano la nostra costellazione. Per ogni brano troverai due tipologie di esercizi: quelli del primo gruppo ti aiuteranno a lavorare **DENTRO IL TESTO**, quelli del secondo gruppo ti condurranno **ALTROVE**.

Questa pagina può essere utilizzata esclusivamente per finalità didattiche – *Costellazioni lessicali*, 2026 © Loescher Editore

Nel mare delle emozioni attraverso le parole

Adesso che conosci il contenuto del kit, puoi davvero prendere il largo e dare il via all'avventurosa navigazione all'interno del tuo mare emotivo. Per iniziare a riconoscere e a dare un nome alle emozioni che provi, utilizza le seguenti proposte di lavoro.

ESPLORARE LE EMOZIONI

1 Per ciascuna emozione presente nella tabella trova verbi e aggettivi ad essa attinenti. Se non conosci il significato delle parole, aiutati con il dizionario. L'esercizio è avviato e puoi utilizzarlo come spunto.

emozione	verbi	aggettivi
gioia	ridere, gongolare, esultare, gioire, rallegrarsi...	gioioso, allegro, giocondo, festoso, felice...
collera		
stupore		
apprensione		
noia		
serenità		

2 Abbina l'emozione appropriata alla definizione corrispondente.

1. gratitudine • 2. frustrazione • 3. delusione • 4. compassione • 5. disprezzo

a. [3] Sensazione di perdita o sconfitta nel momento in cui si realizza che ciò che ci si era prefigurati non accadrà.
b. [ ] Desiderio di portare conforto a chi è in difficoltà.
c. [ ] Sensazione di mancato appagamento di un desiderio.
d. [ ] Senso di superiorità mescolato a derisione e a un atteggiamento di sufficienza.
e. [ ] Sensazione di affettuosa riconoscenza per un beneficio o un favore ricevuto.

Questa pagina può essere utilizzata esclusivamente per finalità didattiche – *Costellazioni lessicali*, 2026 © Loescher Editore

3 **Sul quaderno scrivi l'emozione che immagini proveresti per ciascuna situazione, poi descrivi come ti sentiresti.**

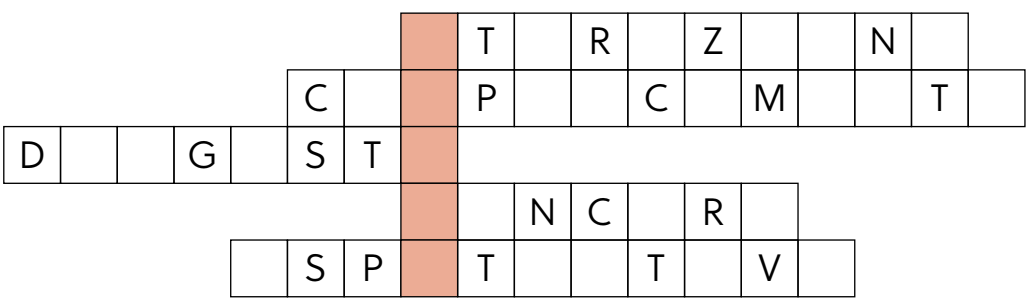
1. Una compagna si arrabbia con te perché hai sbagliato un tiro da tre punti.
2. Scopri che i tuoi compagni andranno in gelateria e non ti hanno invitato.
3. Il professore ti rimprovera davanti a tutta la classe perché non hai svolto il compito assegnato.
4. La persona che ti piace ti ha invitato a una festa.

4 **Costruisci il tuo vocabolario emotivo durante le tue attività quotidiane, rispondendo sul quaderno alle domande che seguono.**

1. Quando ti lavi i capelli che cosa provi? Noti il calore dell'acqua? Quali sensazioni ti suscita? Racconta.
2. Se stai facendo una passeggiata, senti i suoni, percepisci gli odori o noti il paesaggio intorno a te? Quali sensazioni provi? Racconta.
3. Quando provi emozioni come rabbia, tristezza o paura cosa senti dentro di te? Come si manifestano nel tuo corpo? Riesci a spostare il tuo stato di disagio verso uno stato positivo per tornare a una condizione di benessere? Racconta.

5 **Individua e inserisci nel cruciverba il contrario di ciascuna delle seguenti emozioni. Al termine degli inserimenti, nelle caselle rosa, comparirà una parola che indica un sentimento.**

ripugnanza • disappunto • piacere • comprensione • delusione



6 **Abbina a ciascuna emozione indicata nella colonna di sinistra un'emozione presente nella colonna di destra con cui abbia un rapporto di sinonimia.**

1. estasi
2. disprezzo
3. paura
4. stupore
5. ansia

a. agitazione
b. timore
c. beatitudine
d. spregio
e. sconcerto

7 **Sul quaderno spiega con le tue parole il significato dei seguenti proverbi o modi di dire.**

1. Ho una spina nel cuore. • 2. La paura fa novanta. • 3. È rimasto come un salame. • 4. Ha un diavolo per capello. • 5. Avere l'acqua alla gola.

Questa pagina può essere utilizzata esclusivamente per finalità didattiche – *Costellazioni lessicali*, 2026 © Loescher Editore

Nel mare delle emozioni attraverso i testi

Ora prova a utilizzare la bussola emotiva per **esplorare le tue sensazioni** e **le tue emozioni**. Per sperimentare utilizziamo due brani: il primo è un componimento della poetessa greca Saffo e parla delle pene d'amore; il secondo racconta di Lorenzo, un adolescente come te alle prese con il suo primo giorno di scuola e con la burrasca delle sue emozioni. Le domande ti permetteranno di **scendere nelle profondità del testo**, come fanno i **palombari** quando si inabissano per esplorare i fondali marini.

Saffo

I tremori dell'amore

Come uno degli dei mi appare
quell'uomo, che di fronte a te
siede, e da vicino ti ascolta
dolcemente parlare
e ridere desiderabile – questo davvero
mi sconvolge il cuore nel petto,
poiché come ti guardo per un solo istante
non riesco più a dire nulla,
ma la mia lingua è rotta, e subito
un fuoco sottile mi corre sotto la pelle,
nulla vedo con gli occhi, le orecchie
mi ronzano,
un sudore freddo mi cola addosso, un tremore
tutta mi coglie, più verde dell'erba
sono e poco lontana dalla morte
sembro a me stessa.
Ma tutto si può sopportare, giacché...

Saffo, *Eros ha sconvolto il mio cuore*,
trad. e note di M. Bergamo, Garzanti, Milano 2020

▲ Léopold Burthe, *Ritratto in piedi della poetessa greca Saffo che suona la lira*, 1849, olio su tela (Carcassonne, Musée des Beaux Arts).

ESPLORARE I TESTI

DENTRO IL TESTO

1 **Facendo riferimento al lessico della poesia, prova a ipotizzare quali emozioni abbiano mosso la poetessa quando ha scritto questi versi; poi copia la tabella sul quaderno e compilala.**

EMOZIONE	LESSICO

2 **Rileggi attentamente la lirica, assaporando ogni parola e mentre fai risuonare in te i versi, ascoltati. Quali emozioni provi?**

Questa pagina può essere utilizzata esclusivamente per finalità didattiche – *Costellazioni lessicali*, 2026 © Loescher Editore

Niccolò Ammaniti

Ansia da primo giorno

Quando, il primo giorno di scuola, sono arrivato davanti al liceo pubblico per poco non sono svenuto. Quello era l'inferno in terra. C'erano centinaia di ragazzi. Sembrava di stare all'entrata di un concerto. Alcuni erano molto più grandi di me. Pure con la barba. Le ragazze con le tette. Tutti sui motorini, con gli skate. Chi correva. Chi rideva. Chi urlava. Chi entrava e usciva dal bar. Uno si è arrampicato sopra un albero e ha appeso lo zaino di una ragazza su un ramo e quella gli tirava le pietre. L'ansia mi toglieva il respiro. Mi sono appoggiato contro un muro coperto di scritte e disegni.

Perché dovevo andare a scuola? Perché il mondo funzionava così? Nasci, vai a scuola, lavori e muori. Chi aveva deciso che quello era il modo giusto? Non si poteva vivere diversamente? Come gli uomini primitivi?

[...] In trance ho visto le mie gambe rigide come tronchi che mi portavano in classe. Mi sono seduto al penultimo banco, vicino alla finestra, e ho cercato di rendermi invisibile.

N. Ammaniti, *Io e te*, Einaudi, Torino 2010

▲ Alberto Savinio, *Gli studenti*, 1929, olio su tela (Collezione privata).

ESPLORARE I TESTI

DENTRO IL TESTO

1 **Con quali espressioni l'autore esprime nel brano le varie emozioni provate da Lorenzo? Sottolineale.**

2 **Il primo impatto con la nuova scuola genera ansia nel protagonista. Da che cosa è provocata? Quale reazione fisica si manifesta in lui?**

3 **Perché Lorenzo si sente in trance e sceglie di sedersi al penultimo banco? Quali emozioni lo spingono a compiere questo gesto e a volersi rendere invisibile? Motiva la risposta.**

4 **A tuo parere, Lorenzo sente anche emozioni che lo fanno star bene seppur in un momento di difficoltà? Quali sono? Cerca di dedurle anche se il brano non le esplicita.**

ALTROVE

5 **Per ciascuna delle emozioni elencate sotto, sul quaderno descrivi come si manifesta nel tuo corpo: che cosa succede al respiro, al battito del cuore, ai muscoli, al volto e così via. Racconta, poi, un episodio della tua vita in cui hai provato quell'emozione e spiega cosa l'ha provocata.**

vergogna • paura • disgusto • stupore • rabbia

Questa pagina può essere utilizzata esclusivamente per finalità didattiche – *Costellazioni lessicali*, 2026 © Loescher Editore

LABORATORIO CORPOREO-ESPRESSIVO
Rappresentiamo le emozioni

Adesso che hai preso il largo, proviamo a **giocare un po' col corpo** rappresentando le emozioni con la **tecnica del *tableau vivant***, espressione francese che significa "quadro vivente".

VISUALIZZAZIONE INIZIALE

Lo strumento indispensabile per mettersi in gioco in modo autentico in questa attività è una buona dose di empatia: solo se non ci si sente giudicati ci si può lasciar andare. È consigliabile non esprimere giudizi e non minimizzare il lavoro dei compagni e delle compagne ma accogliere ciò che accade, ospitando dolcemente le emozioni di tutti e tutte ed evitando consigli superficiali.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

La classe si divide in piccoli gruppi e delimita un'area dell'aula che sarà adibita a spazio scenico.

I membri di ogni gruppo (massimo quattro studenti/studentesse), chiamati uno alla volta dall'insegnante, dovranno accedere alla zona delimitata ed estrarre da un contenitore una delle emozioni che compongono la bussola emotiva.

Dopo essersi confrontati, e senza pensarci troppo, a turno ogni gruppo assumerà una postura del corpo e un'espressione del volto capaci di raccontare l'emozione estratta; i membri del gruppo dovranno rimanere immobili come se si stesse per scattare una fotografia. Gli altri gruppi, non impegnati nella rappresentazione, dovranno provare a indovinare l'emozione messa in scena.

CONCLUSIONE DELL'ATTIVITÀ

La condivisione può essere fatta sia a piccoli gruppi, sia in modo collettivo rispettando i turni di parola, sia tramite un *circle time* condotto dall'insegnante.

Le seguenti domande-stimolo potranno servirvi da spunto per avviare o approfondire la riflessione.

- Che cosa hai provato mentre rappresentavi l'emozione?
- Eri a tuo agio mentre eri immobile o hai avvertito del disagio? Riesci a individuare le ragioni dell'eventuale imbarazzo?
- Quando i tuoi compagni/le tue compagne erano immobili, che cosa hai provato da spettatore?
- Conoscevi tutte le emozioni che sono state rappresentate durante il *tableau vivant*? Quali sono quelle nuove e quali quelle, invece, a te più familiari?
- Quando tu e il tuo gruppo avete rappresentato l'emozione, gli altri gruppi l'hanno indovinata? Come mai ci sono riusciti o, viceversa, come mai non è stata individuata?

Questa pagina può essere utilizzata esclusivamente per finalità didattiche – *Costellazioni lessicali*, 2026 © Loescher Editore