



GREEN HEART
ASSOCIAZIONE CULTURA e SOLIDARIETA'

Con il patrocinio del Comune di Perugia
presenta



IL TRIANGOLO DEL BENESSERE

PROPOSTE EDUCATIVE PER

LA SCUOLA DELL' INFANZIA

LA SCUOLA PRIMARIA

E SECONDARIA DI PRIMO GRADO

Introduzione

All'accresciuto benessere materiale nel nostro attuale contesto sociale si oppone un diffuso malessere esistenziale, spesso indefinito, confuso, difficile da attribuire a cause specifiche e ben individuate.

Autorevoli sociologi, psicologi e psichiatri hanno evidenziato, più o meno concordemente, i fattori concorrenti alla delineazione di tale scenario, riconoscendoli, in estrema sintesi, nei seguenti aspetti che caratterizzano questa società consumistica, alienante e globalizzata:

- **carenza** (che sfiora l'assenza) di ideali e valori di riferimento, sciolti nel magma della società liquida (Bauman);
- **crisi di identità**, marcata soprattutto nel mondo giovanile;
- **eccesso di tecnologia e virtualità** che rende concreta l'idea schopenhaueriana di vita come oscillazione continua fra il dolore e la noia. Infatti, da un lato la virtualità, a lungo andare, genera noia per l'elusione delle emozioni autentiche, mentre la disabitudine a confrontarsi con i problemi reali può causare dolore e perfino disperazione quando essi si presentano sotto forma di malattie, delusioni, lutti, abbandoni...
- **tendenza crescente all'isolamento e alla selezione delle relazioni** con pericolose ricadute sullo sviluppo della socialità, tanto nel mondo giovanile che in quello adulto
- **mancanza di un dialogo intergenerazionale autentico** che rispetti contestualmente l'esperienza e il bisogno di cambiamento.

Tale scenario compromette seriamente il benessere degli individui e la stabilità sociale, da intendere non come staticità conservativa, ma come garanzia di coerenza assiologica nel dinamismo sociale.

A partire dall'infanzia, il benessere è per certi versi assimilabile alla felicità, la quale evidentemente non è da interpretare come condizione assoluta, quanto piuttosto come ricerca universale di uno status interiore positivo verso la vita e verso gli altri.

Aristotele distingueva la felicità edonica dalla felicità euemonica o etica.

La prima nasce dalla mera ricerca del piacere e dal tentativo di allontanare il dolore. Essa è associata alla gratificazione sensoriale, alla ricchezza materiale, alle gioie transitorie, comprese quelle legate al cosiddetto "successo", a sua volta correlato al bisogno di visibilità, cresciuto esponenzialmente negli ultimi decenni per effetto delle nuove tecnologie. La felicità edonica, inoltre, può creare abitudine, assuefazione e dipendenza, riguardo alla difficoltà a rinunciare ai piaceri e specialmente a quella di affrontare il dolore, nelle sue molteplici manifestazioni. La transitorietà delle gioie originate dall'edonismo può, tra l'altro, lasciare frequentemente una sensazione residuale di vuoto.

Al contrario, la dimensione euemonica della felicità è destinata ad essere duratura, consistendo essenzialmente nel vivere in coerenza con i propri valori e nell'impegno a dare un senso alla propria vita. È pertanto una condizione intrinseca e stabile perché non dipende da fattori esterni.

Tale forma di felicità nasce da relazioni significative, atti di gentilezza, sforzi creativi, e dal perseguitamento di obiettivi maturati nella propria sfera di interiorità.

La concentrazione su attività guidate da un fine altruistico reca senza dubbio un livello elevato di soddisfazione e un potenziamento significativo della resilienza; ed è quest'ultima una condizione essenziale al mantenimento della felicità, in quanto agevola sensibilmente la reazione agli inevitabili disagi e problemi della vita. La felicità etica non esclude necessariamente quella edonistica, ma chiaramente non può risolversi in quest'ultima. Fra le vie d'uscita dall'oscillazione della vita umana

fra il dolore e la noia individuate da Schopenhauer, due afferiscono all'interiorità (fede e arte) ma una pone al centro della felicità la relazione con gli altri (altruismo).

Dal canto suo, Dante Alighieri assimilava la beatitudine alla coscienza di aver operato il bene declinato nei valori morali, etici e religiosi, che implicano necessariamente la valorizzazione dell'altro.

E qui si pone una questione complessa che riguarda il rapporto fra interiorità e relazioni interpersonali e sociali, se sia cioè possibile coniugare la dimensione interiore della felicità con la dimensione sociale della stessa, essendo l'essere umano naturalmente incline alla socialità. È evidente, infatti, il bisogno delle donne e degli uomini di confrontarsi a vari livelli con i propri simili. E, al riguardo, occorre evidenziare una componente irrinunciabile della felicità che riguarda non tanto il nostro atteggiamento verso gli altri, quanto quello degli altri nei nostri confronti.

In particolare, si tratta del nostro ineludibile bisogno di sentirsi compresi e possibilmente amati. Se tuttavia la sfera dell'amore comporta sfumature e dettagli che necessitano di specifico approfondimento, la comprensione rappresenta un elemento basilare per il benessere interiore, essendo l'incomprensione subita una condizione di sofferenza e disagio.

Altro aspetto essenziale della felicità risiede nella possibilità di esprimere liberamente i propri pensieri e le proprie emozioni, una situazione che implica un valore e una virtù fondamentali per la felicità umana: la libertà e la creatività, dimensioni a loro volta strettamente correlate e interdipendenti. Non si possono, infatti, fare sforzi creativi gratificanti senza una condizione di autentica libertà interiore, che comporta necessariamente uno stato mentale liberato da remore e paure di sorta.

È tuttavia indispensabile disporre degli strumenti adatti ad esprimersi e comunicare perché troppo spesso non ci si sente in grado di manifestare con le parole i propri sentimenti e quindi di offrire elementi preziosi alla comprensione.

La scuola può garantire tali elementi specialmente attraverso tre spazi educativi dedicati allo scopo:

- la creazione di un ambiente che stimoli l'ascolto autentico e attivo
- l'allenamento del pensiero nell'esercizio del confronto
- l'adozione di tecniche mirate alla produzione linguistica orale e scritta con funzione espressiva e comunicativa.

È evidentemente frequente il riferimento al principio di autenticità, dal momento che non può esservi benessere nell'artificiosità, nel consenso supino, nel culto dell'apparenza.

Qualsiasi verità, infatti, è sempre da preferire alla finzione innanzitutto tutto riguardo a se stessi, ma l'accettazione della realtà è un traguardo posto al termine di un percorso non di rado faticoso che l'educazione deve promuovere e incoraggiare, non dandolo mai per scontato.

DESTINATARI

- Alunni delle scuole dell'infanzia
- Alunni delle scuole primarie
- Alunni delle scuole secondarie di primo grado

OBIETTIVI DEL PROGETTO

- Favorire la costruzione di ideali attraverso l'esercizio del dialogo, del confronto e del lavoro di gruppo, allenando nel contempo l'ascolto partecipe e la messa in discussione del proprio punto di vista
- Promuovere la creatività in vari modi, fra cui la stimolazione alla divergenza e alla ricerca di percorsi alternativi per la soluzione di problemi o situazioni reali
- Agevolare la lettura delle emozioni
- Favorire l'espressività verbale e gestuale in ogni sua forma
- Favorire la costruzione di un equilibrio soggettivo fra le dimensioni e le categorie temporali
- Promuovere la valenza socio - educativa della lettura, della produzione linguistica e della recitazione
- Valorizzare la funzione storica e sociale delle virtù civili
- Promuovere il lavoro di gruppo nel rispetto di ruoli e attitudini individuali
- Favorire il riconoscimento e la comunicazione di pensieri personali ed emozioni
- Incoraggiare l'intuizione e la divergenza

CONTENUTI

- Letture - stimolo su temi sociali e legati alle relazioni affettive e interpersonali
- Confronto di pensieri e opinioni relativamente a storie vere, verosimili, immaginarie
- Raccolta e selezione di contributi per la ricerca di soluzioni a compiti di realtà.

METODOLOGIA

- Circle time
- Debate
- Proposta di letture per stimolare osservazioni, discussioni e confronti
- Applicazione di alcune tecniche di scrittura creativa attraverso interventi gratuiti di esperti dell'Associazione Green Heart nelle classi coinvolte nel progetto
- Lettura espressiva ad alta voce dei testi prodotti
- Realizzazione di un libro contenente i lavori dei partecipanti.

L'avvio del progetto sarà preceduto da una conversazione illustrativa con gli esperti dell'Associazione Green Heart rivolta agli insegnanti interessati a cui verrà comunicato giorno, sede di svolgimento e orario.

ELABORATI DA REALIZZARE

SCUOLA DELL'INFANZIA: Album illustrato dal titolo ***FORME E COLORI DELLA FELICITA'***

SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI PRIMO GRADO: Narrazioni e poesie dal titolo ***STORIE DI ORDINARIA FELICITA'***

MODALITA' DI PARTECIPAZIONE

I docenti interessati dovranno inviare una mail con l'adesione al progetto inviando il modello allegato al seguente indirizzo: **greenheart.pg@gmail.com** entro il **15 Novembre 2025**.

Gli elaborati dovranno essere consegnati entro il **01 Aprile 2026** presso le segreterie delle scuole aderenti. Il ritiro verrà effettuato da un funzionario dell'Associazione nei tre giorni successivi al rientro delle vacanze pasquali.

Tutti gli elaborati prodotti saranno raccolti in un volume che verrà stampato, pubblicato e pubblicizzato. All'evento di presentazione, curato e organizzato dall' Ass. Green Heart, verranno invitati gli studenti con le loro famiglie, i docenti, i dirigenti scolastici e le autorità politiche comunali e regionali.

Antonino Chifari
Presidente Associazione *GREEN HEART*





DOMANDA DI PARTECIPAZIONE

(da compilare in stampatello)

LA/IL SOTTOSCRITTA/O

DOCENTE PRESSO LA SCUOLA

CLASSE/I..... SEZ.

comunica

di partecipare al progetto proposto dall'Associazione Cultura e Solidarietà *GREEN HEART* dal titolo
“IL TRIANGOLO DEL BENESSERE – PROPOSTE EDUCATIVE”.

RECAPITO TELEFONICO O MAIL PER CONTATTI DIRETTI/COMUNICAZIONI DA E PER L'ASSOCIAZIONE

.....
.....

IMPORTANTE: tutte le classi/gruppi aderenti cedono a titolo gratuito all'Associazione *GREEN HEART* organizzatrice del progetto, il diritto esclusivo di pubblicare le opere prodotte e di utilizzarle liberamente in ogni occasione (social, pubblicazioni, mostre, eventi, etc.) in cui lo stesso sarà presentato e pubblicizzato, senza aver nulla a pretendere come “diritto di autore”.

In caso di riprese radiofoniche, televisive o di registrazione dell'evento e della manifestazione di presentazione del volume non è possibile rivendicare alcun diritto o avanzare pretese o richieste finanziarie nei riguardi dell'Associazione organizzatrice o di quelle trasmittenti, in relazione al libero uso delle opere prodotte.

Perugia,

Firma

TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI Ai sensi D. Lgs. n. 101 del 10 agosto 2018 (adeguamento del Codice in materia di protezione dei dati personali alle disposizioni del Regolamento UE 2016/679) e del GDPR del 25/05/2016 (Regolamento Generale sulla Protezione Dati).