

Alfabeti per le emozioni

E' uscito in libreria per i tipi di CITTADILLA EDITRICE – ASSISI nella collana "Psicoguide" Alfabeti per le emozioni, curato da Rosella De Leonibus. Ora si parla tanto di emozioni, della difficoltà ad esprimerle, o della necessità di imparare a gestirle. La conoscenza profonda delle emozioni è ancora, per la maggior parte delle situazioni, ai primi passi. Eppure le emozioni sono una tra le più potenti espressioni della nostra umanità: questa collana si propone di accompagnare i lettori ad una alfabetizzazione sull'esperienza emozionale. Nei contesti educativi e di cura, nella relazione di coppia e nelle famiglie, così come negli ambienti di lavoro, emerge via via più definito il bisogno di affinare la conoscenza del mondo delle emozioni, si fa manifesta la necessità di imparare - e insegnare - a riconoscerle e a gestirle. Il presupposto è che ogni esperienza emozionale umana merita attenzione e rispetto, e solo in quanto riconosciuta ed accolta potrà essere poi espressa in modi appropriati, rispettosi dell'ambiente e dell'integrità del proprio sé. Abbiamo scelto un linguaggio colloquiale ed un formato snello, libri leggeri da tenere in mano, abbastanza sottili da tenere in tasca, libri da sfogliare con agio e curiosità, libro per tutti, dal genitore all'insegnante, dall'adolescente al nonno, dal responsabile di gruppi di lavoro alla persona che vuole conoscere meglio se stessa. Possono essere collezionati, a formare un alfabeto più ricco, oppure si può scegliere quello che più ci sollecita, quello che tratta l'emozione a noi più vicina, o quella che conosciamo di meno. Ogni libro contiene anche, al suo interno, sollecitazioni ad esperienze pratiche, oltre che spunti di riflessione ed esempi concreti. Da leggere e da rileggere. Da regalare, anche, con un po' di ironia, se nel caso....