

***Mi prendo cura dei figli ...  
e forse anche dei miei pensieri e delle mie emozioni***

**Istituto Edith Stein: scuola e genitori**

*Paola Saporiti* 2015





# genitori e figli



“Dobbiamo pensare  
ciò che non è  
ciò che c’è”

***Alain Badiou***



“Una forza che nasce su un punto di rottura,  
genera l'impensabile e l'inimmaginabile,  
e fa dell'uomo un soggetto capace di verità”.

***Alain Badiou***



“La maternità è un’esperienza radicale dell’attesa,  
perché mostra come  
l’attesa non sia mai padrona di ciò che attende”.

***Massimo Recalcati***



“L’ospitalità senza proprietà definisce la madre

la responsabilità senza proprietà definisce il padre

***Massimo Recalcati***





# emozioni e pensieri



“Le **emozioni** sono i diversi modi in cui le persone concepiscono se stesse e il mondo,

possono essere modificate attraverso l’influenza delle opinioni, dei giudizi e dei **ragionamenti**.

Il dialogo con se stessi è il modo giusto per affrontare la questione emotiva.”

***Martha Nussbaum***

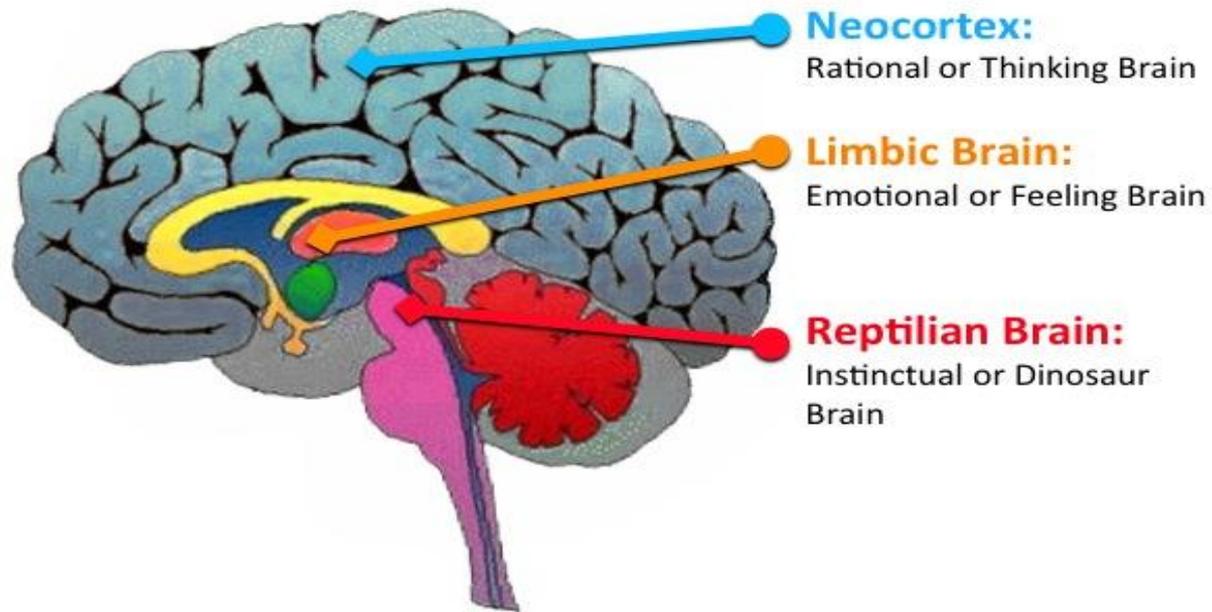


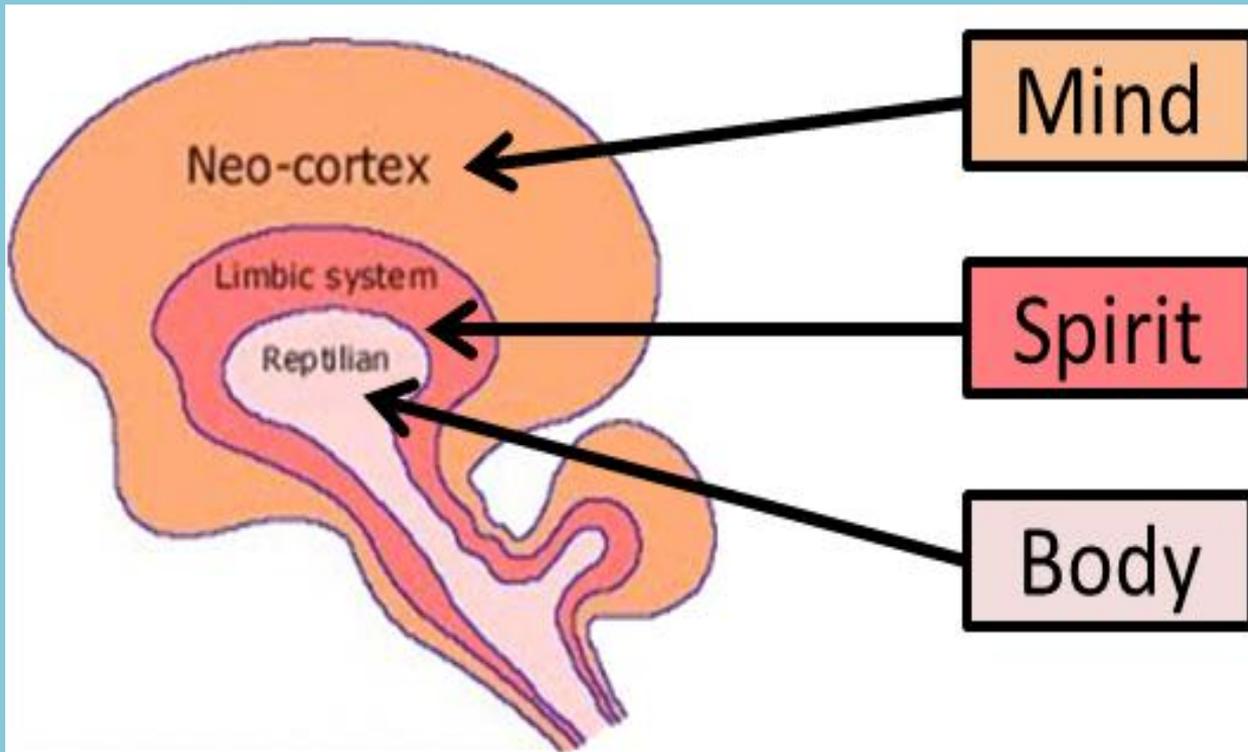
- Le emozioni e gli istinti sono gestiti dai nuclei “più profondi” del cervello, tra cui in particolare l'**amigdala**, dove esse si formano e/o giungono.
- Il ragionamento “più elevato”, complesso e razionale ha sede nella **neocorteccia**.
- Per questo motivo nella persona c'è **sintesi di ragione ed emozione**.



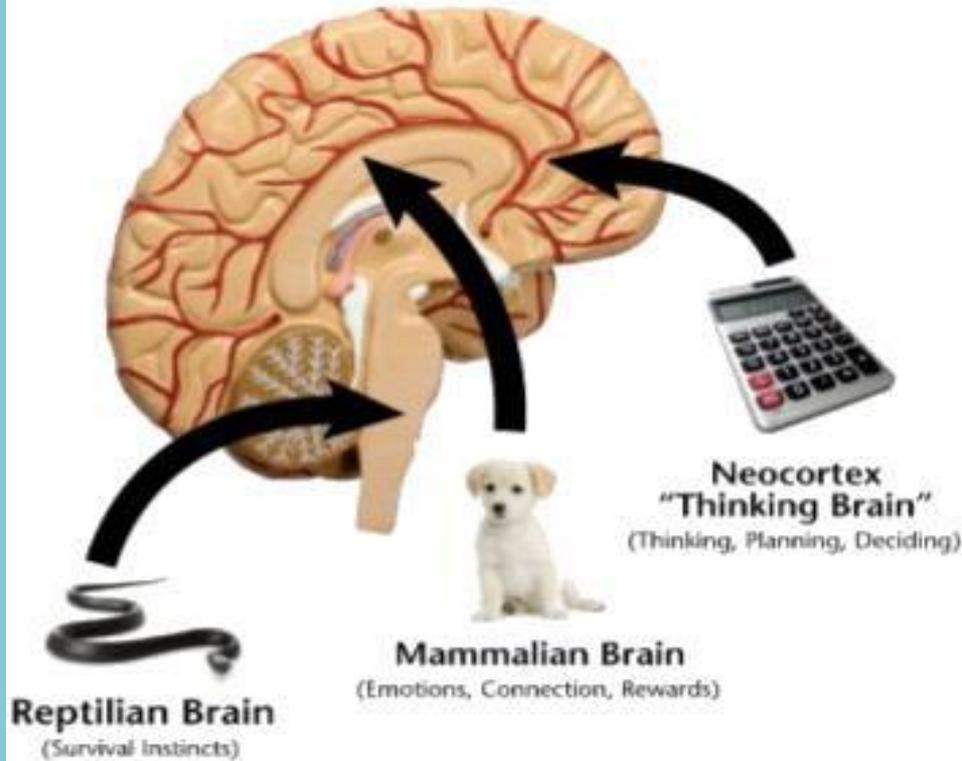
verso una comprensione con le **NEUROSCIENZE**







## The Three Brains



“Gli uomini sono agitati non dalle cose,  
ma dalla loro visione sulle cose e sul mondo.”

***Epitteto***



Semplice come l' **ABC**  
un modo per gestire le emozioni





# Semplice come l'ABC un modo per gestire le emozioni

**A** Antecedents (Eventi)

**B** Beliefs (Pensieri)

**C** Consequences (Emozioni)



ci abituiamo:

a praticare quotidianamente **pensieri razionali** alternativi a quelli irrazionali,

per poterli ripensare in una situazione da **reazione emotiva inadeguata**



scommettiamo su:

- le risorse della persona
- la sua libertà
- la capacità di cambiare pensieri e abitudini di pensiero
- la possibilità di **sentire diversamente**  
**pensando diversamente**



proviamo a dire:

**non**

**SENTO** che non ce la farò

**ma**

**PENSO** che non ce la farò.

**Lo penso davvero?**



proviamo a utilizzare

**non**

risposte consolatorie

**ma**

argomentazioni realistiche



# alcuni esempi



# la girandola delle emozioni





