

La sapienza del cuore

Pensare le emozioni, sentire i pensieri

Prof. Marta Casonato - Psicologia delle emozioni - aa 2023/2024



Come si studia?

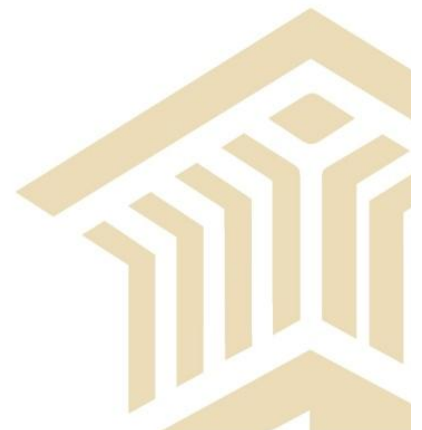


Prof. Marta Casonato - Psicologia delle emozioni - aa 2023/2024



Sentire per ESSERCI

E il sentire?



Prof. Marta Casonato - Psicologia delle emozioni - aa 2023/2024



Sentire per ESSERCI

E il sentire?

- ◆ gli stati affettivi orchestrano il ritmo del nostro esserci
- ◆ la dimensione affettiva *influenza* l'esperienza
- ◆ l'esperienza affettiva *colora* l'esserci e il pensiero

E a proposito di pensieri....

- ◆ i pensieri importanti si portano dietro una grande affettività
- ◆ “quando pensare e sentire procedono congiunti, la mente trova una nuova forza orientante”



Prof. Marta Casonato - Psicologia delle emozioni - aa 2023/2024

Sentire per ESSERCI

Integrazione fra pensare e sentire

- ◆ *solo pensiero*: operazione cognitiva sterile
- ◆ *solo emozione* (“cuore sommerso”): “il pensiero riporta respiro al senso”

→ link con il concetto di **intelligenza emotiva** (andate a rivederlo!)

es. autismo ad alto funzionamento



Prof. Marta Casonato - Psicologia delle emozioni - aa 2023/2024

Sentire per ESSERCI

è sempre stato così?

- ◆ Nella storia non sempre le emozioni sono state considerate proficue (es. comportamentismo, dualismo cartesiano)
- ◆ Oggi li valorizziamo maggiormente

Ma attenzione *al rischio opposto!*

- ◆ Fiducia incondizionata negli affetti irragionevoli (devono avere una componente cognitiva... un buon appraisal!)



Prof. Marta Casonato - Psicologia delle emozioni - aa 2023/2024

L'approccio fenomenologico

FRA RAGIONE E SENTIMENTO



Marta Casonato - Psicologia delle emozioni - aa 2023/2024

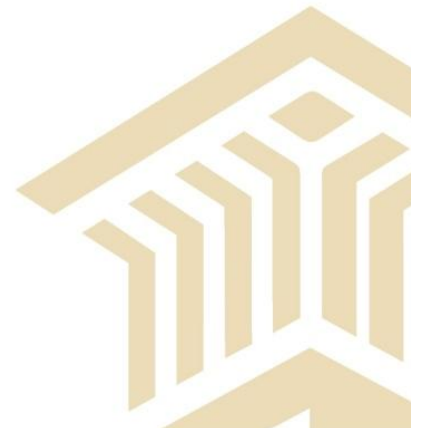
L'approccio fenomenologico

- ◆ Fenomenologia (o prospettiva fenomenologica, Husserl)
- ◆ da *phainòmenon*, fenomeno = ciò che appare
- ◆ Fenomenologia:
 - ◆ Guardare la realtà come ciò che appare
 - ◆ **guardarla come per la prima volta**
- ◆ La fenomenologia conferisce dignità scientifica alla soggettività
 - fondamentale nelle scienze umane!
 - ◆ renderle scienze rigorose, ma non esatte

Erlebnis

- ◆ Esperienza vissuta
- ◆ ogni emozione è esperienza vissuta
- ◆ costituisce un'apertura radicale alla relazione

Marta Casonato - Psicologia delle emozioni - aa 2023/2024



Ragione e sentimento

- ◆ Parlare di emozioni nella filosofia e nelle professioni è considerato strano
- ◆ c'è stato negli anni un approccio ostile verso gli affetti, considerati dimensione intime, e contrapposte alla dimensione logica che invece doveva governare il sapere delle professioni
- ◆ ragione e sentimento sono spesso definiti l'uno per contrasto all'altro, quando in realtà sono due facce della stessa medaglia, della stessa esperienza



Ragione e sentimento: due facce di una sola medaglia

Il «sapere dell'anima»
(Zambrano, 1996)

Reciprocità,
interdipendenza,
reciproca
influenza

*Lo «sguardo del cuore»,
l'intelligenza del
CUORE* (Greenspan)



Nastro di Moebius



Marta Casonato - Psicologia delle emozioni - aa 2023/2024

Ragione e sentimento.... Azione e sentimento

- ◆ La ragione e il pensiero guidano l'azione con razionalità □ agire «di testa»
- ◆ Ma anche il sentire ha un suo spazio.....
.....ed incide sulle azioni □ agire «di pancia»
- ◆ Ma allora, quale spazio dovrebbero avere l'agire e il sentire?



Marta Casonato - Psicologia delle emozioni - aa 2023/2024

“in medio stat virtus”

Riconoscete i vostri limiti e
abbiate rispetto.

Non accanitevi. Non abbattetevi.

| | Da un estremo... | La giusta distanza/vicinanza | ...all'altro |
|---------|--|---------------------------------|-------------------------|
| AGIRE | Onnipotenza | Accettare il proprio limite | Impotenza |
| SENTIRE | Totale coinvolgimento, sopraffazione («risonanze» affettive) | | Impersonalità, distacco |



Marta Casonato - Psicologia delle emozioni - aa 2023/2024

“in medio stat virtus”

Riconoscete i vostri limiti e
abbiate rispetto.

Non accanitevi. Non abbattetevi.

| | Da un estremo... | La giusta distanza/vicinanza | ...all'altro |
|---------|--|---------------------------------|-------------------------|
| AGIRE | Onnipotenza | Accettare il proprio limite | Impotenza |
| SENTIRE | Totale coinvolgimento, sopraffazione («risonanze» affettive) | Aprirsi al proprio sentire | Impersonalità, distacco |

Per sentire l'altro, dobbiamo
prima imparare a sentire noi
stessi!

*Chi non si conosce e non si ascolta o
non si accetta, trova spesso difficile
comunicare, entrare in relazione con
gli altri, capirli e tollerarne le
differenze in modo non giudicante*

*Lasciarsi interpellare dai
sentimenti, senza negarli o
distorcerli.*



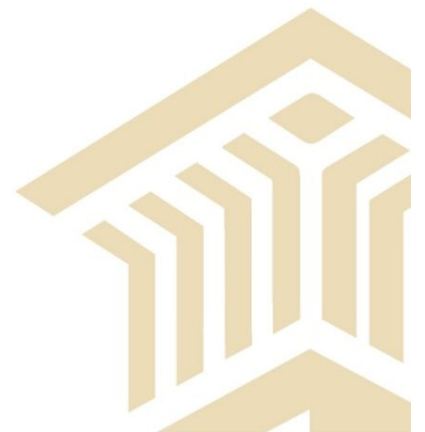
Marta Casonato - Psicologia delle emozioni - aa 2023/2024



L'educatore e le emozioni

per non farvi male

e per non fare male



I tuoi sentimenti



gemmacorrell



RICONOSCILI



ASCOLTALI

SENTILI

ACCETTALI



Prof. Marta Casonato - Psicologia delle emozioni - aa 2023/2024

Stati affettivi nell'agire educativo

Soltanto quando le emozioni e gli altri stati affettivi, inclusi quelli difficili da accettare, vengono ascoltati, riconosciuti e accolti è possibile trasformarli in **risorse** (cfr con concetto di intelligenza emotiva)

Altrimenti possono rivelarsi un vincolo, un ostacolo

Resistete alla tentazione del distacco!

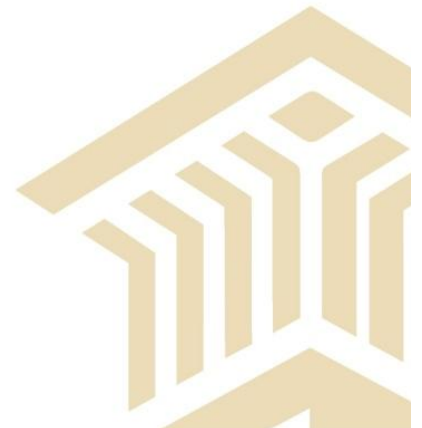


La condivisione

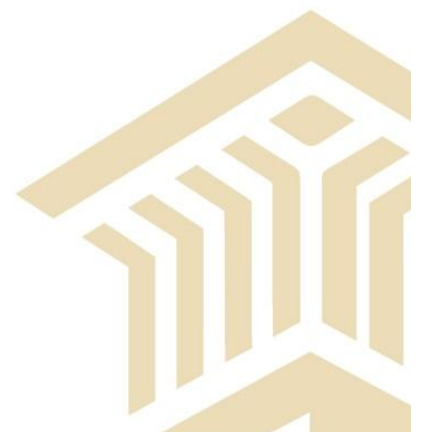
“Nella condivisione, il sentire diventa sapere”

Vanna Iori

(vedi sezione “social sharing of emotions”)



<https://www.youtube.com/watch?v=uUb1fTo-ykw>



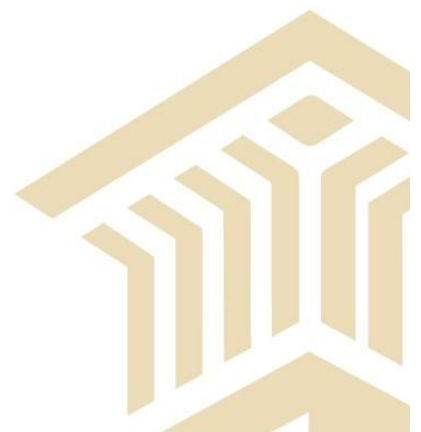


Prof. Marta – Psychology of emotions

La vita affettiva



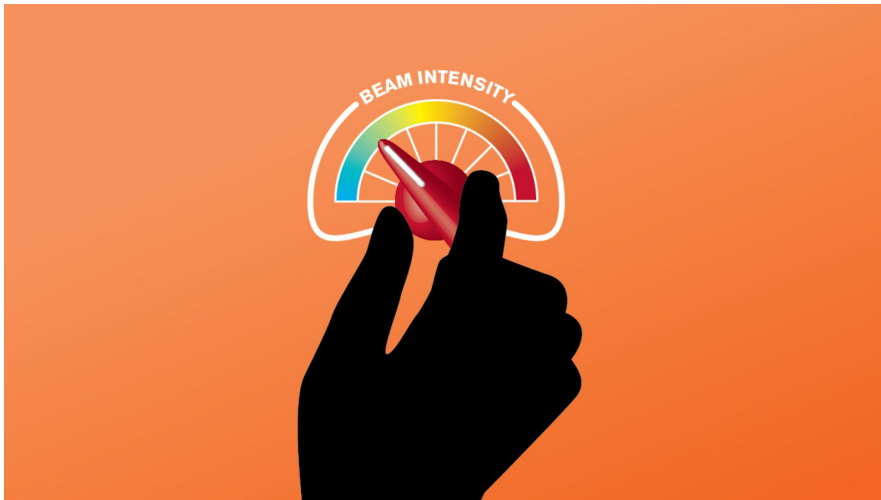
Prof. Marta Casonato - Psicologia delle emozioni - aa 2023/2024



Il fluire del sentire

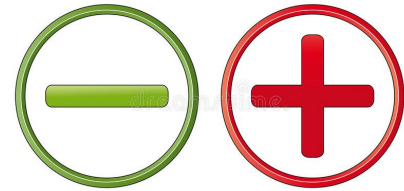


Intensità e profondità



- ◆ variazioni di intensità e profondità (a seconda del *valore* che attribuiamo a quel vissuto)
 - ◆ → appraisal; autocomprensione!
 - ◆ es. una relazione che finisce, un compito non riuscito

I modi del sentire



◆ **positivi** oppure **negativi**

- ◆ non nel senso di “buoni o cattivi”
- ◆ positivi: piacere dell’esserci, leggerezza, danno forza all’anima, costruttivi, mettono in movimento, energia radiante
- ◆ negativi: creano disordine, allontanano, ingessano il movimento, assorbono forza vitale, a lungo andare portano pesantezza
- ◆ ma tutti hanno una loro utilità, tutti vanno vissuti, attraversati!



Prof. Marta Casonato - Psicologia delle emozioni - aa 2023/2024



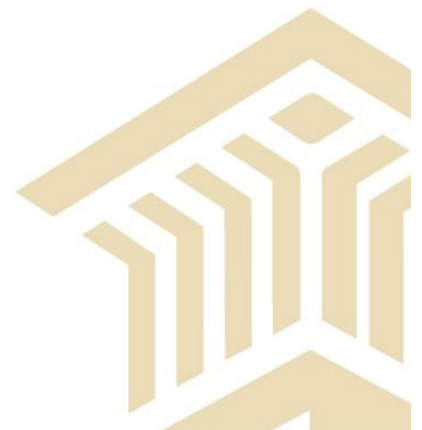
A caccia dell'orso, Michael Rosen, Helen Oxenbury



Prof. Marta Casonato - Psicologia delle emozioni - aa 2023/2024



Sentire per... ESSERCI



Prof. Marta Casonato - Psicologia delle emozioni - aa 2023/2024

Sentire per ESSERCI

“L’arte di coltivare l’esserci”

- ◆ Il senso della vita:
 - ◆ darle la miglior forma possibile
- ◆ ognuno è responsabile della forma che attribuisce alla propria esistenza
- ◆ la capacità di avere cura di sé (prendersi a cuore l’esistenza)
- ◆ il metodo di vivere deve partire da problemi reali (altrimenti come alghe nell’acqua)
- ◆ la dimensione affettiva influenza fortemente l’esperienza



Prof. Marta Casonato - Psicologia delle emozioni - aa 2023/2024





Prof. Marta Casonato - Psicologia delle emozioni - aa 2023/2024

Praticare l'autocomprensione

- ◆ risponde al bisogno di fare chiarezza su di noi, sulla vita

VS

- ◆ stare all'oscuro di sè. Lasciarsi accadere.

Un bisogno con radici antiche....



Prof. Marta Casonato - Psicologia delle emozioni - aa 2023/2024

gnōthi sautón



Prof. Marta Casonato - Psicologia delle emozioni - aa 2023/2024

Praticare l'autocomprensione

- ◆ se capiamo il nostro agire e il nostro sentire sappiamo cosa trasformare in noi e nell'ambiente intorno a noi
- ◆ è un metodo descrittivo, non cerca rapporti di causa/effetto!
- ◆ Non restiamo vittime degli automatismi della nostra vita.

Cosa ci serve?

- pazienza, tempo, capacità riflessiva, tenerezza verso noi stessi



Prof. Marta Casonato - Psicologia delle emozioni - aa 2023/2024