

La grammatica delle emozioni

LOGIC

9 - 23 ottobre 2025 ore 18:00
due incontri
in Cascina Roccafranca
Via Edoardo Rubino, 45, Torino

*A cura della Dott.ssa Monica Oneglia
Pedagogista Familiare, Giuridica e Scolastica*

Emotions

Il rapporto tra il cervello-mente e anima

Cosa sentiamo e perché sentiamo in un determinato modo?

Il cervello ogni secondo è in grado di produrre connessioni sulla base delle informazioni che entrano.

Le informazioni determinano potature di quello che siamo stati e nuove gemmazioni.

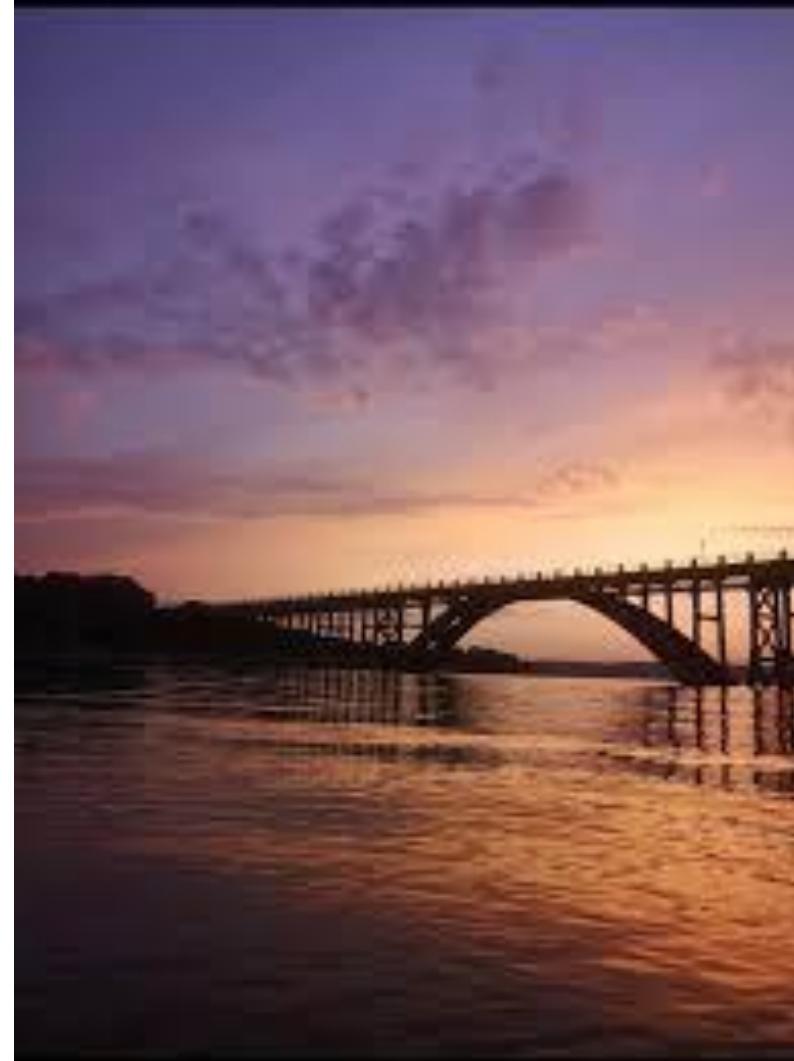
Il cervello gemma in millesimi di secondo le memorie che imprimiamo in base alle informazioni che riceviamo



La zona di sviluppo prossimale

... è quello spazio della mente che rappresenta ciò che siamo e ciò che possiamo diventare.

La neuroplasticità in termini scientifici e in termini educativi ci dice che esiste una zona di sviluppo possibile, nel bambino come nell'adulto.



Sul ponte insieme

Non si cresce da soli

Si cresce in luoghi diversi

Le persone che incontriamo
e il luoghi che
attraversiamo determinano
la trasformazione del sé
lungo tutto l'arco della
nostra vita,

attraverso le informazioni
che ci arrivano e le
gemmazioni e/o potature
che il nostro cervello fa
ogni secondo



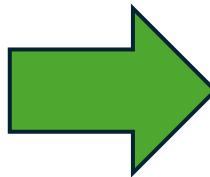
Memorie e gemmazioni tra famiglia e scuola

Riflettere insieme.....



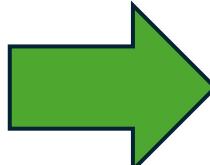
La zona di sviluppo prossimale e il potenziamento cognitivo

Zona di sviluppo possibile



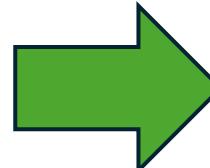
ponte

Sul ponte ci sono



adulti e pari

Attraverso gli adulti e i pari



potenziiamo conoscenze

Potenziamo conoscenze



riduzione degli errori

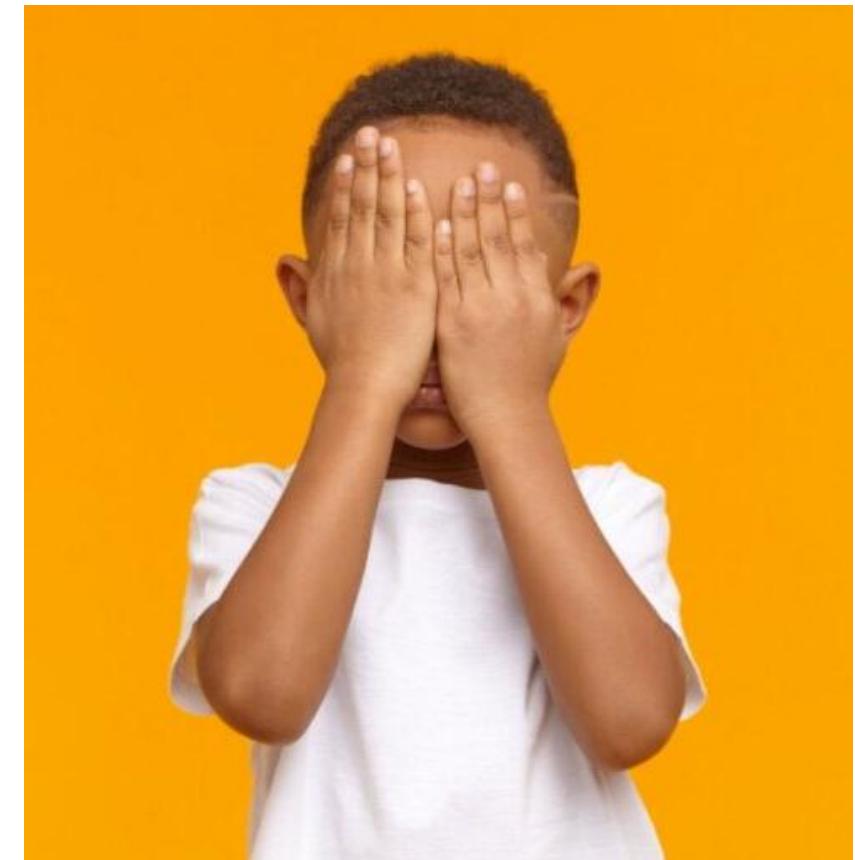
Il valore dell'errore

Riflettere insieme....

Esiste solo l'***errore*** che un bambino fa o c'è anche il ***dolore*** che prova nel farlo?

Esiste solo lo ***sviluppo cognitivo***?

Esercizio....pensare agli errori della nostra vita....cosa ricordiamo?



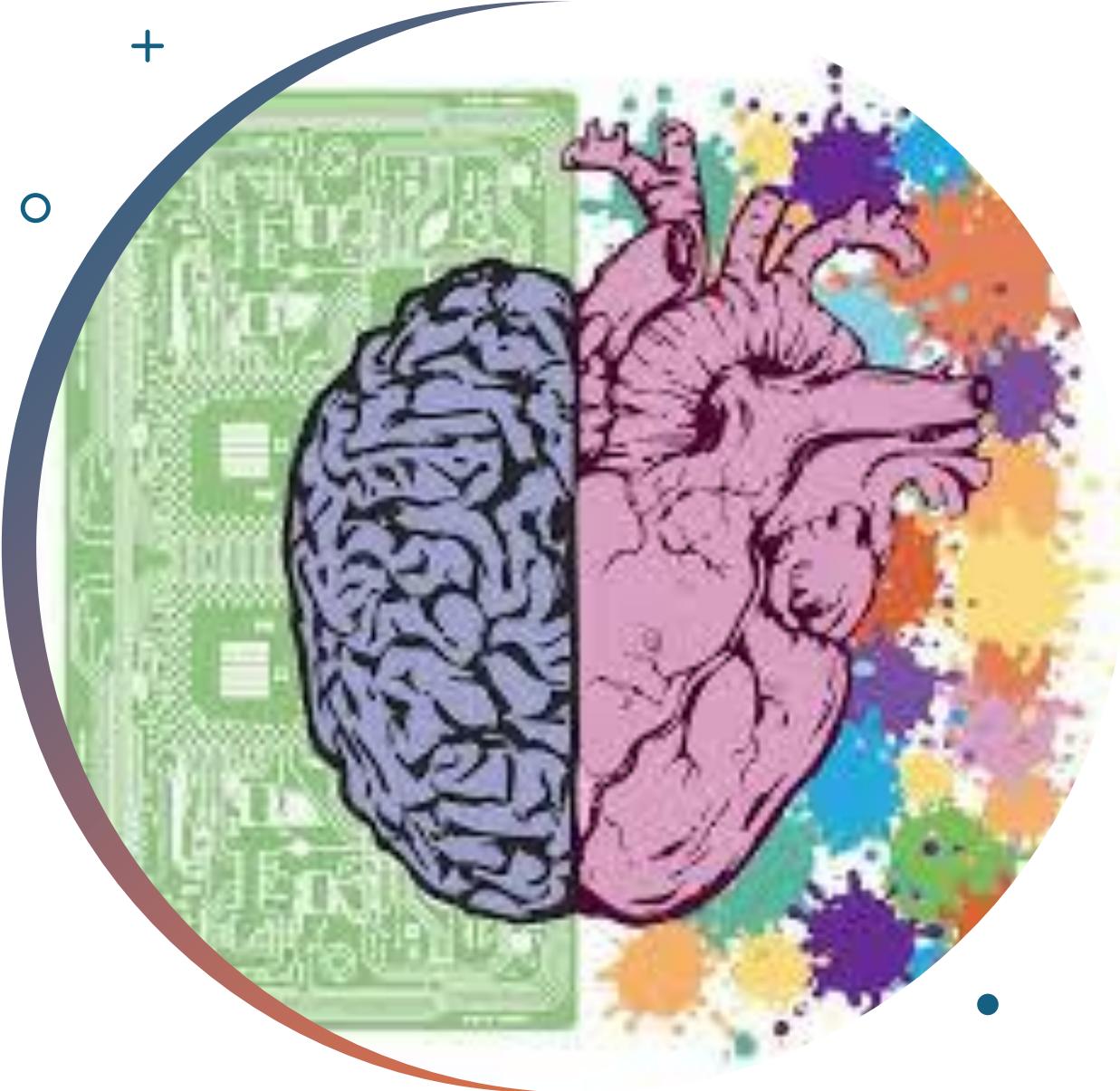
Sviluppo emotivo e sviluppo cognitivo

Rovesciamento

Sentire → pensare → fare

Il **dolore** esiste e determina la risposta all'informazione in entrata:

resta o scappa



Il ruolo delle emozioni

Le emozioni sono il decisore intelligente, ma hanno solo due risposte: questa cosa ti fa **bene**, questa cosa di **duole**.

Le emozioni nascono nel nostro sistema evolutivo per dirci **scappa** se ti duole, **resta** e cerca se ti fa bene.



Come parlano le emozioni

Come fanno le emozioni a parlarci?

Producono onde di energia in noi: la gioia produce un'onda alta di energia, ma breve, perché ci spinge a cercarla ancora. Il dolore invece produce onde basse ma lunghe, per tracciare memoria lunga e ricordarci nel tempo di scappare da ciò che ci duole.

Produciamo energia quando proviamo emozioni e quell'energia ci indirizza a restare o a scappare.

L'interruttore delle emozioni

Chi comanda le emozioni?

Da dove arrivano?

Non è la mente a determinarle.....non possiamo ordinare di provare qualcosa

Gli interruttori delle emozioni...

Abbracci

Carezze

Sguardi

Tono della voce



Gli interruttori tracciano le emozioni nella memoria

**le emozioni provate non si
dimenticano e costruiscono
ben-essere o mal-essere.**

Le emozioni vanno nella memoria profonda.

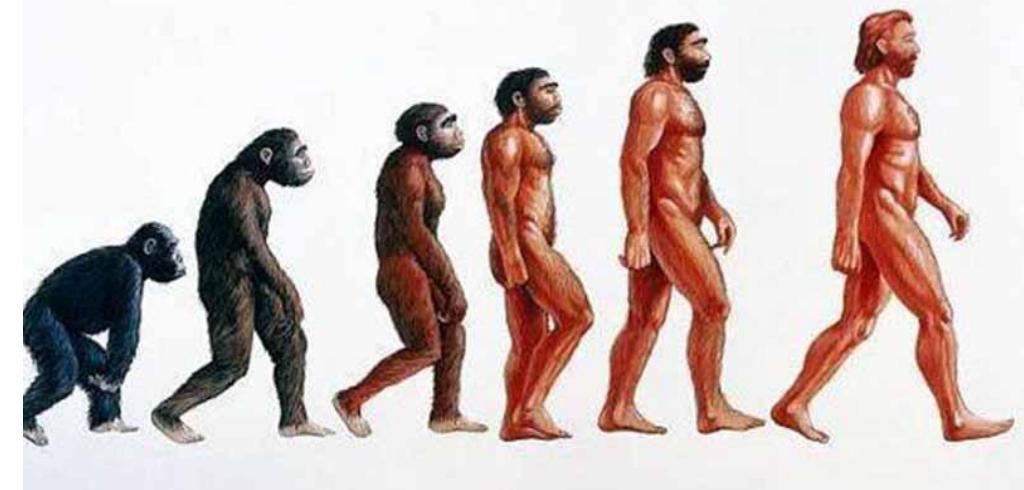
Questo è importante rispetto all'apprendimento, perché nella memoria duratura non finiscono solo le informazioni-conoscenze apprese, ma anche le emozioni provate mente sono state apprese.

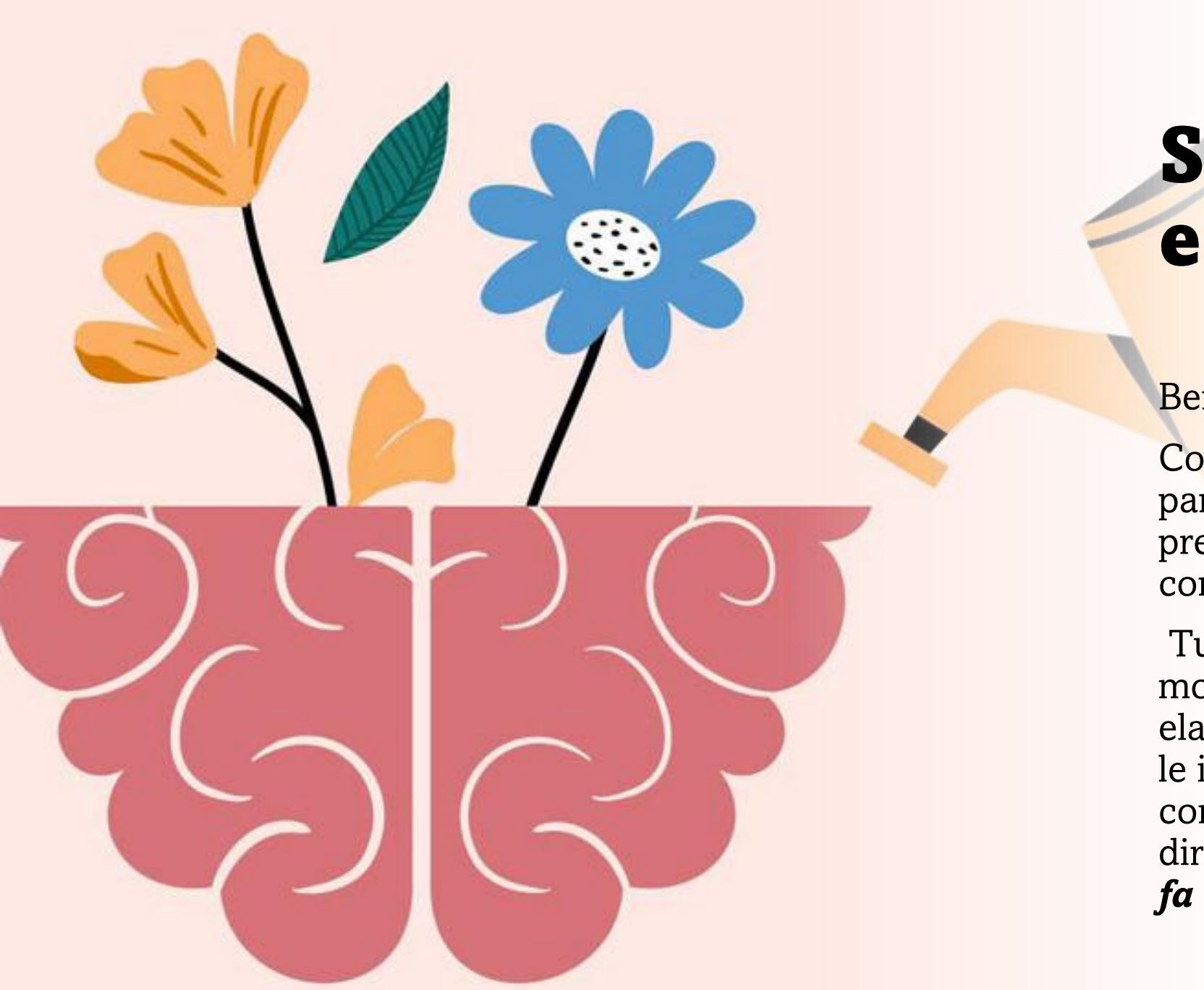
I tempi della specie umana: dal sentire all'intelligere

C'è stato un tempo in cui la garanzia di sopravvivenza dell'essere umano era garantita dal sentire e poi c'è stato un tempo in cui la specie umana ha privilegiato l'intelligere a discapito del sentire.

Cos'è il **sentire antico**: si chiama sistema limbico. **Il sistema limbico è quell'area del cervello che riconosce quello che è ben-essere da quello che è mal-essere.**

Le emozioni sono la modalità con cui il cervello milioni di anni fa ha distinto ciò che era ben-essere da ciò che era mal-essere.





Sentire ben- essere

Ben-essere come lo sento io?

Con gioia, conforto,
partecipazione, bellezza,
presenza dell'altro, stima,
coraggio, dignità, rispetto.

Tutte queste emozioni sono il modo con cui il cervello ha elaborato per milioni di anni tutte le informazioni da dare alle cortecce cerebrali cognitive per dirgli ***"svegliati questa cosa ti fa mele"***.



Sistema limbico e cortecce cerebrali associative

Il **sistema limbico**, detto intelligenza antica, **sente** le **emozioni** accese dagli **interruttori** e invia alle cortecce cerebrali associative segnali di ben-essere o di mal-essere.

Le **cortecce cerebrali associative** elaborano i segnali (onde energetiche) al fine di trovare le riposte cognitive (intelligenti).



Perché fatichiamo a rispondere alle nostre emozioni

Il nostro **sistema limbico** produce energia e informazioni, le **emozioni** e le **invia** alle nostre **cortecce associative** più recenti per dire sto bene-sto male.

Il problema qual è? E' che le **cortecce associative** hanno sviluppato **un sistema di chiuse** che come quando il fiume è in piena blocca le informazioni, chiudendole.



Il rapporto tra cervello-anima e corpo

Le **emozioni** (segnali) emesse dal sistema libico hanno **due strade**:

una la possiamo chiamare **coscienza**, cioè mi accorgo che ho paura

e l'altra la possiamo chiamare **coscienza incarnata**, cioè il **corpo**. Il corpo è fatto di cellule che sono me. Dove vanno allora quelle emozioni che le cortecce si sono dimenticate di riconoscere?

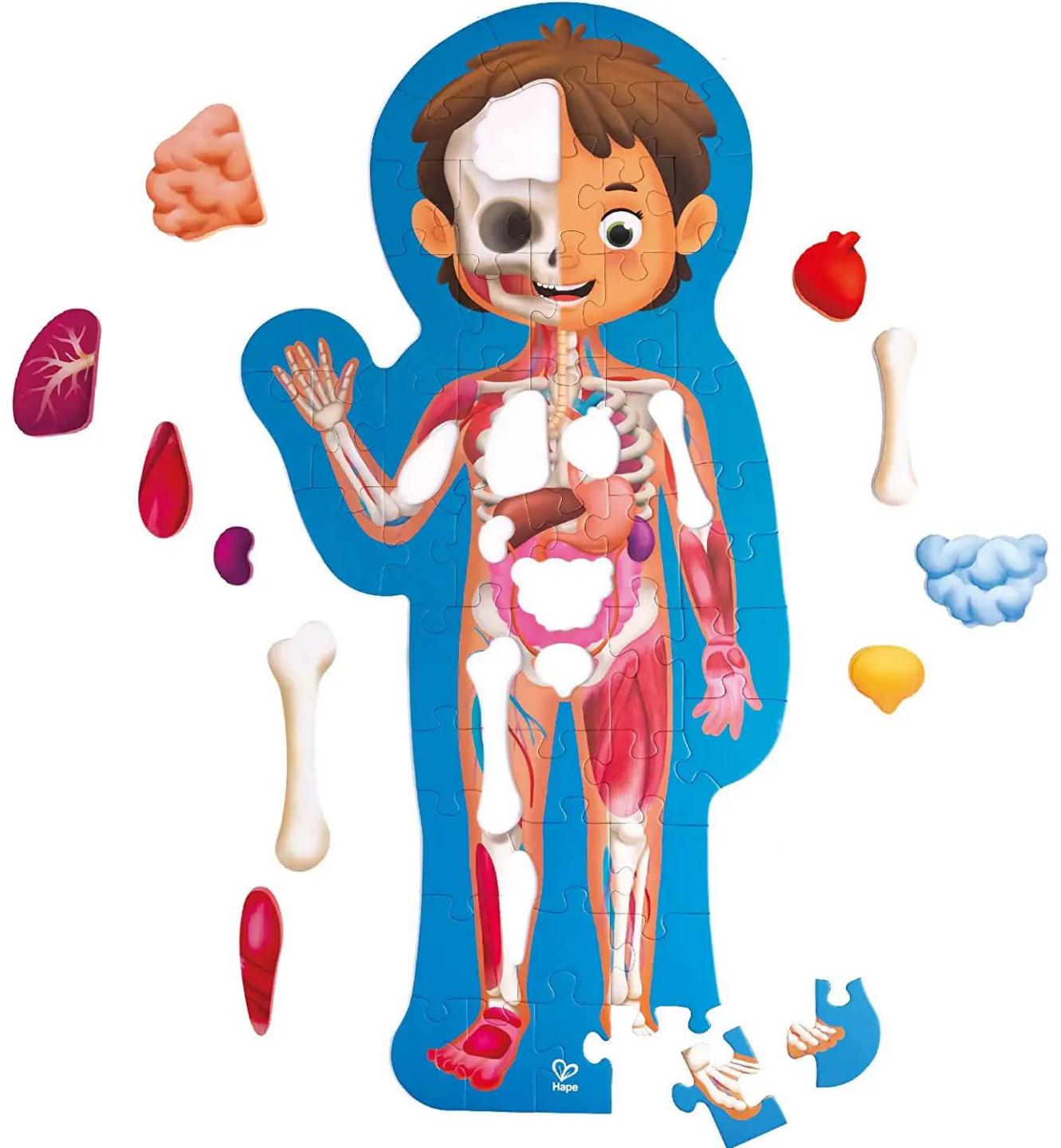
Vanno a finire nel corpo e siamo tutti sofferenti.

Com'è fatto il nostro corpo?

Il nostro corpo è fatto di **cellule neuronali**

Questo significa che tutto **il nostro corpo è cervello.**

La **pelle** è fatta di **cellule neuronali**



I cinque sensi

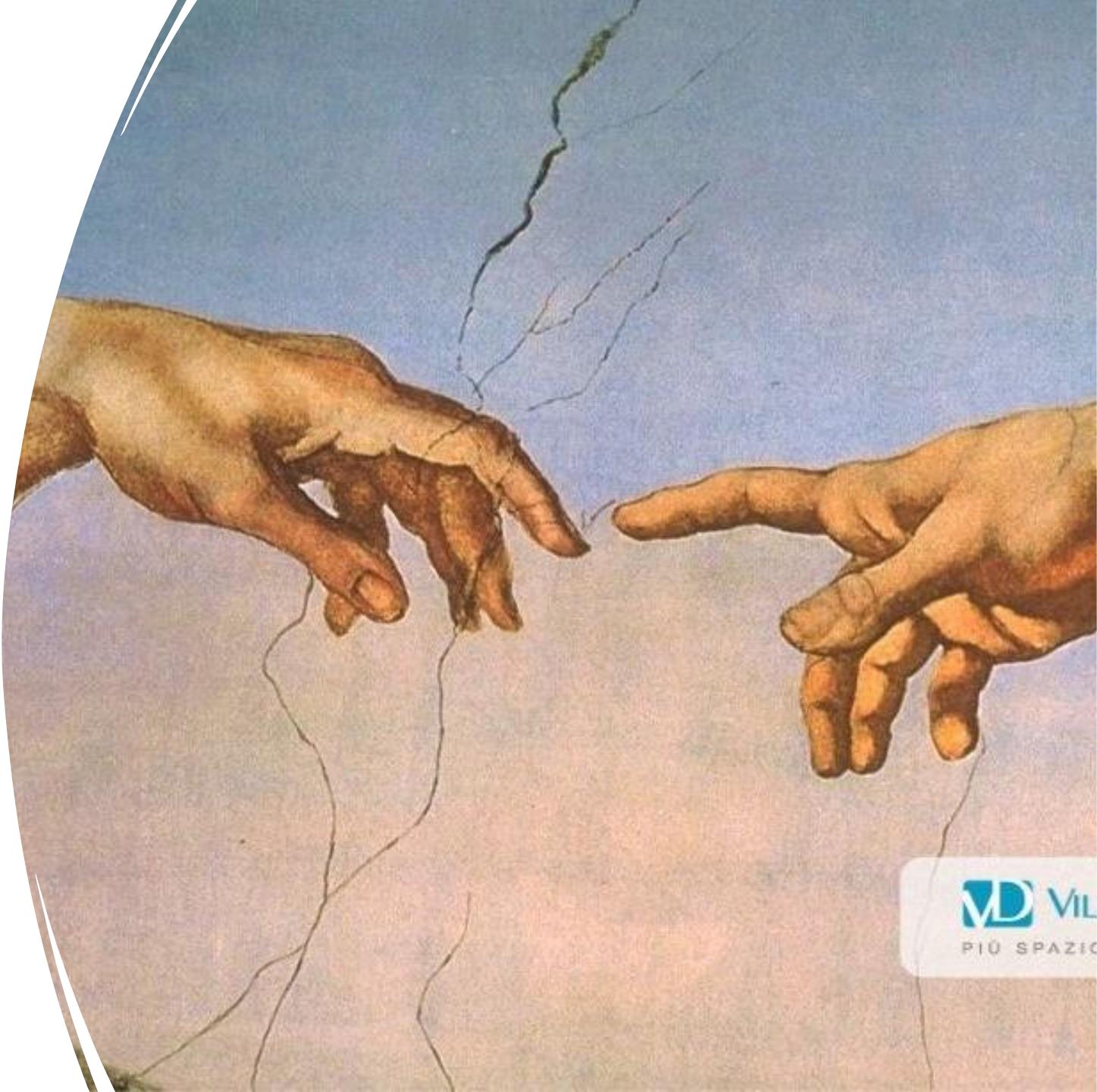
Dei cinque sensi l'unico non focale è il **tatto**

Il tatto è in tutto il nostro corpo perché è nella pelle

Ma perché il cervello che ha reso focali tutti i sensi tiene sul tatto impegnata tutta la pelle?

La pelle è il perimetro di dove arriva il cervello a percepirci intero.

La pelle ci consente di sentire, di sentire noi e di sentire l'altro. Ecco l'importanza delle **carezze**.



Le carezze

Quando a due mesi di vita fetale noi accarezziamo il grembo accade che questa carezza fa un altro moto ondoso che attraversa i tessuti, attraversa il liquido amniotico, tocca i recettori della pelle del feto e attraverso il tatto il cervello del feto viene informato dell'assenza di solitudine.

La prima informazione che la nostra specie percepisce è *con te*. Quindi come diventa questa comunicazione? Io ho bisogno di te, ho bisogno della tua carezza.



Cosa succede *dentro* un abbraccio?

30 secondi di abbraccio liberano l'ossitocina che è quella molecola che consente a una donna di sopportare il dolore durante il parto.



A close-up photograph of a baby with light brown hair, wearing a striped shirt, laughing joyfully with their mouth wide open. Their right hand is raised in a wave towards the camera. The background is a soft-focus green lawn and trees.

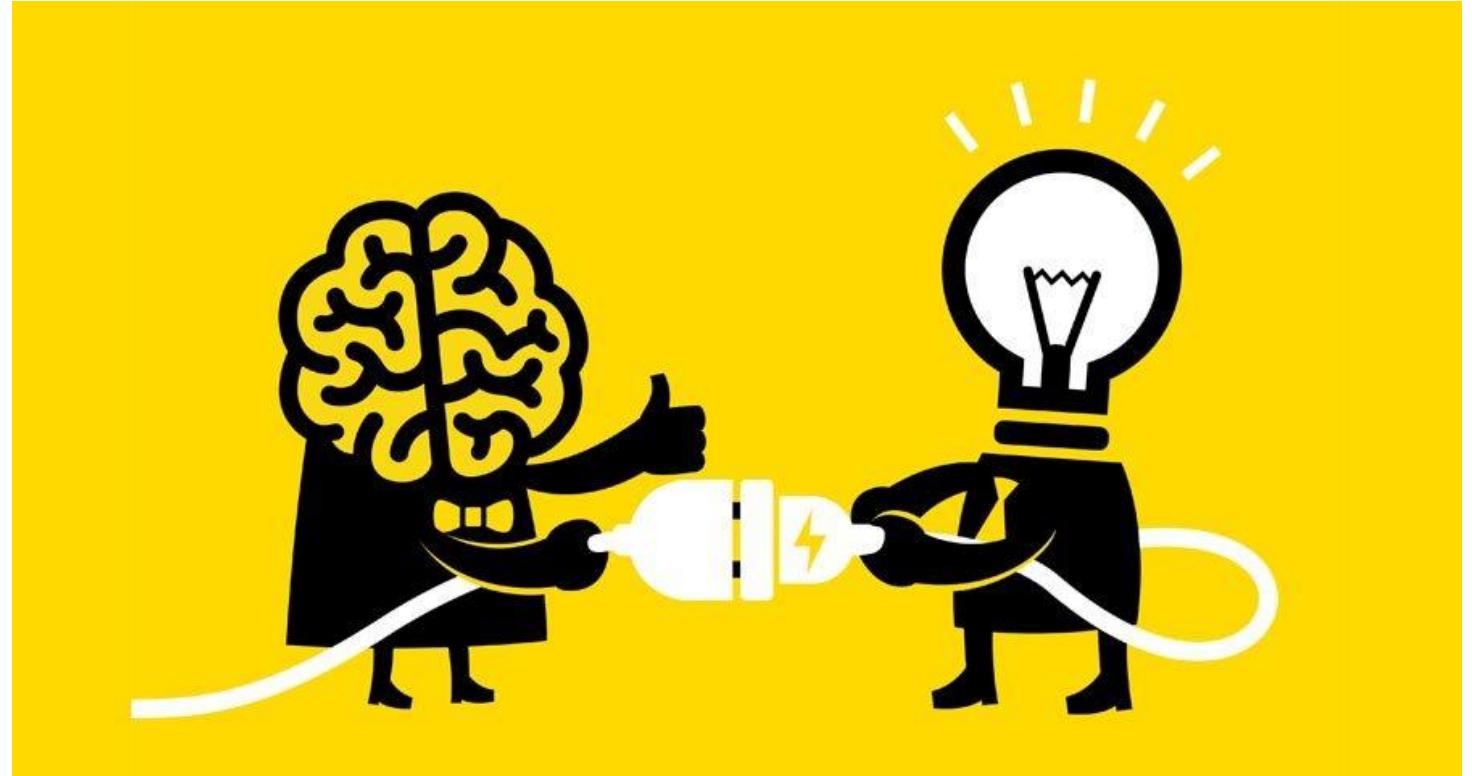
Cosa succede quando siamo incoraggiati?

Il nostro cervello nella condizione di gioia emette una quantità di **molecole dell'umore che attivano il sistema dopaminergico**, rilassano le strutture e dicono al nostro sistema stai bene, sei nel bene, sei bene, sei **ben-essere**.

Il **ben-essere** non è solo **per sé** ma è anche **per gli altri**, è la possibilità di stare bene e fare del bene all'altro. Il cervello lo sa fare, ma noi non lo ricordiamo più.

Come *sentiamo* il ben-essere?

gioia
conforto
partecipazione
bellezza
presenza dell'altro
stima
coraggio
dignità
rispetto



La grammatica delle emozioni

Come la **educhiamo**?

Rieducare a sentire il battito del cuore, lo sguardo nello sguardo, il tono della voce, le carezze.

Il cervello riconosce tutti questi elementi, già dal grembo materno. **Noi riusciamo a percepire ciò che l'altro emette attraverso tutti i sensi.**

Pensiamo al tono che usiamo quando ci parliamo. Il cervello riconosce il tono della voce, è il modo in cui la pelle del feto ha imparato a riconoscere sua madre.



L'amore è la chiave pedagogica

Cosa significa **amare**?

L'alpha privativo della **mors-mortis**

Amare significa emettere azioni volontarie di vita





I care

100 anni fa nasceva Don Milani....
che tradusse **I care** non con *io mi prendo cura
di te*, ma con ***tu mi stai a cuore***

Il bilanciamento dell'omeostasi

Le emozioni hanno bisogno del
bilanciamento dell'omeostasi

Il cervello recente crea
sbilanciamento non
rispondendo al sistema limbico

Il cervello recente non riesce a
farsi ubbidire dal cervello antico

Non possiamo dire alla nostra
pelle di *non essere stressata*



Serve una *spinta*...

Che cosa segna la nostra pelle? Paura, ansia, rabbia. Serve allora bilanciare, ecco **l'omeostasi**, dare sicurezza, accogliere, gratificare, incoraggiare.



Dobbiamo imparare che...

...***l'io sono con te*** è la risposta alle emozioni e che la ***paura*** si vince con la sua antagonista, come la sete si vince con l'acqua, con l'***incoraggiamento*** (se sbagli non importa), e la ***noia*** si vince con il ***generare interesse***, l'ansia con ***io sono con te*** perché l'ansia è determinata dall'essere da soli e dall'essere svalutati.

