

ACCOMPAGNAMENTO E CONSAPEVOLEZZA

STEFANO ROPA ESPOSTI
18/11/23

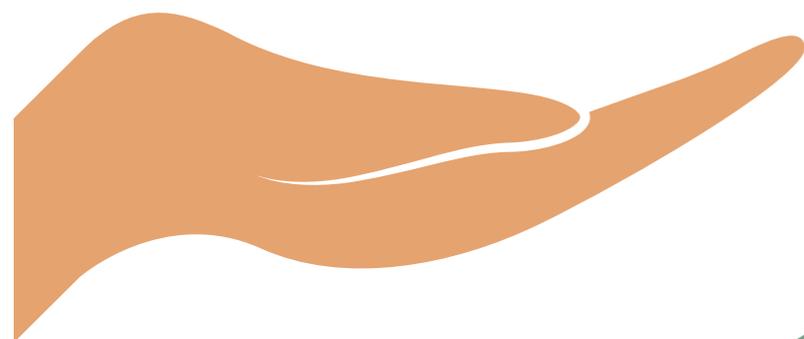


Consultorio Familiare Bolognese



*Una consulenza
che può valere*

**una
famiglia**



*"Camminiamo, famiglie,
continuiamo a camminare!
Non perdiamo la speranza a causa
dei nostri limiti, ma neppure rinunciamo
a cercare la pienezza di amore
e di comunione che ci è stata promessa"
(A2325)*

I servizi di consulenza sono
gratuiti e su appuntamento.
www.consultoriobolognese.com
info@consultoriobolognese.com
Tel. 051 6145487

Per info:



COSA VEDREMO OGGI

- **Consapevolezza emozioni e sensazioni**
- **Consapevolezza pensieri**
- **Consapevolezza valori e obiettivi**

RICAPITOLANDO

Accettare i cambiamenti fisiologici e la
maturazione sessuale

Sviluppo pensiero ipotetico-deduttivo e
complesso

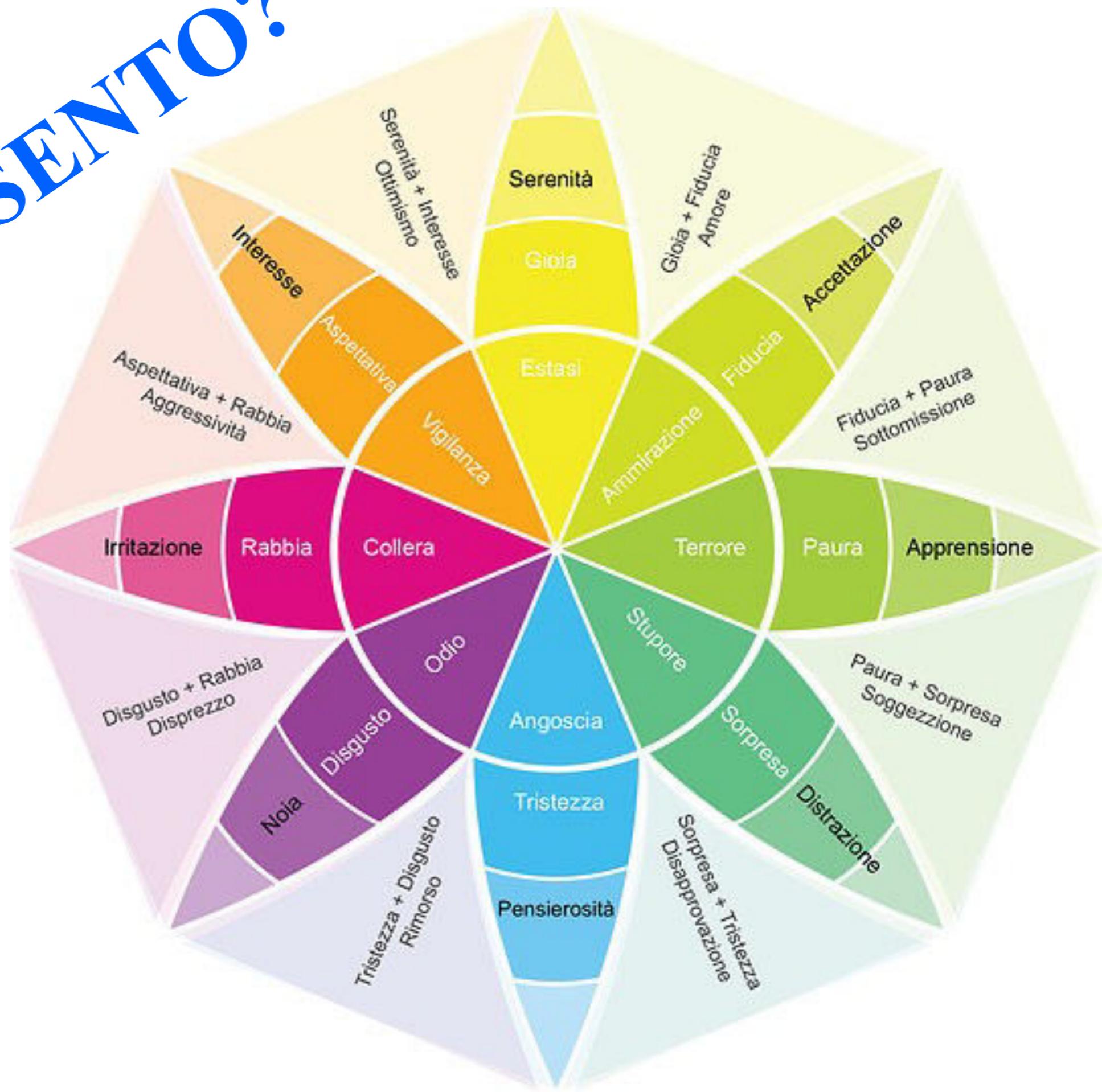
Autonomia materiale, pratica e **AFFETTIVA**

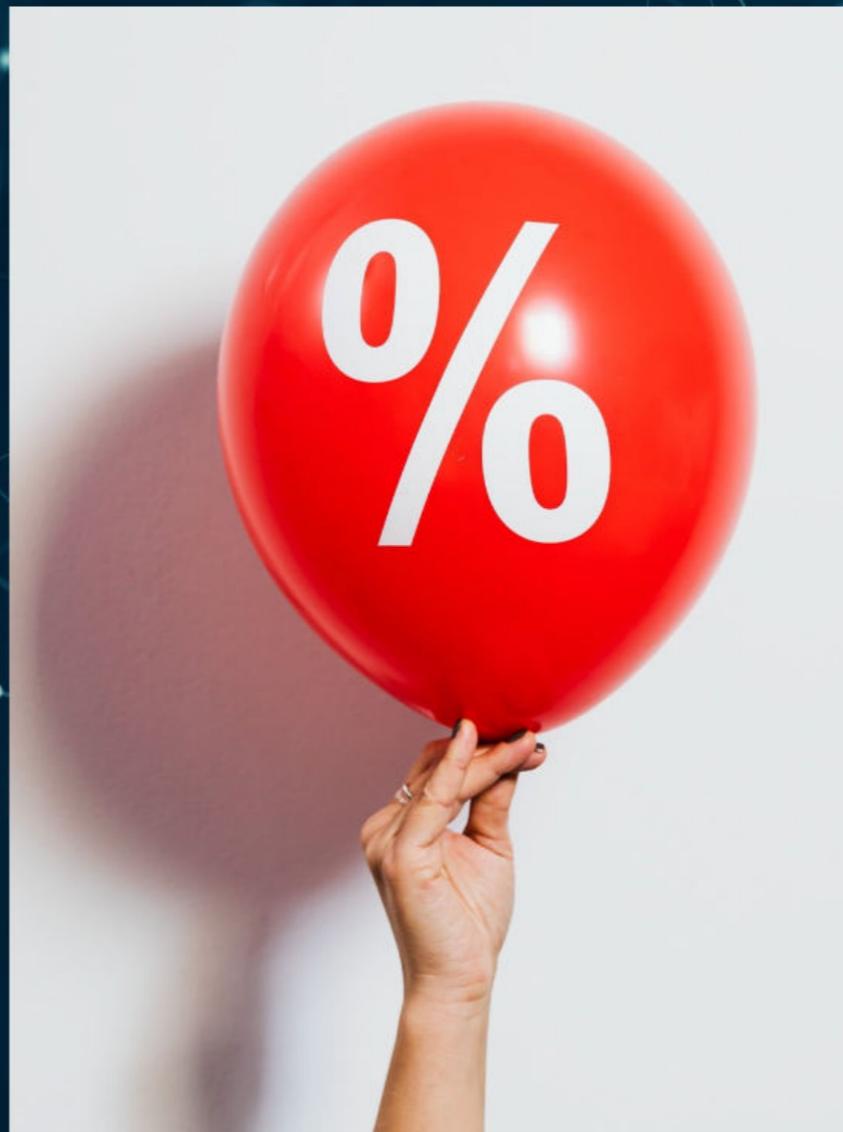
Darsi una identità nuova rispetto a quella
infantile

Darsi una scala di valori e degli obiettivi

Consapevolezza emozioni e sensazioni

COME MI SENTO?





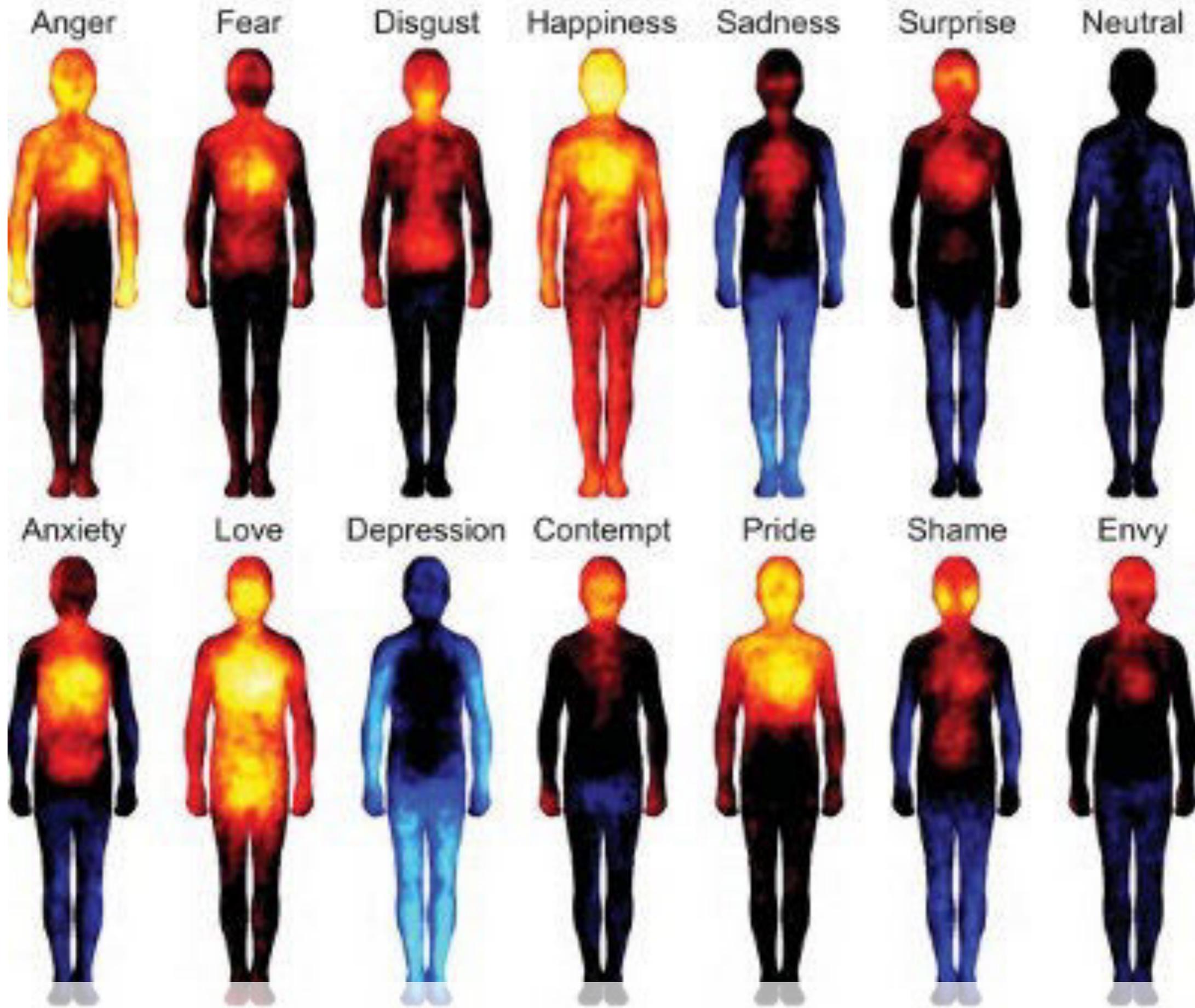
Qual'è la percentuale del nostro corpo che controlliamo?

5/7%

50/55%

80/85%

15/20%



QUALI SENSAZIONI?

EMOZIONE

1. una reazione intensa con insorgenza acuta di breve durata
2. correlata ad uno stimolo (esterno o interno)
3. provoca una modificazione a livello:
 - Somatico (corpo)
 - Vegetativo (respiro, battito cardiaco, temperatura)
 - Psicico (come mi sento)

(Galimberti, 1992 - Dizionario di Psicologia)

SENTIMENTI

Insiemi di emozioni

Pensieri

Valori

Spiritualità



CERVELLO ADOLESCENTE

Cervello di 5 anni

Cervello pre-adolescenziale

Cervello adolescenziale

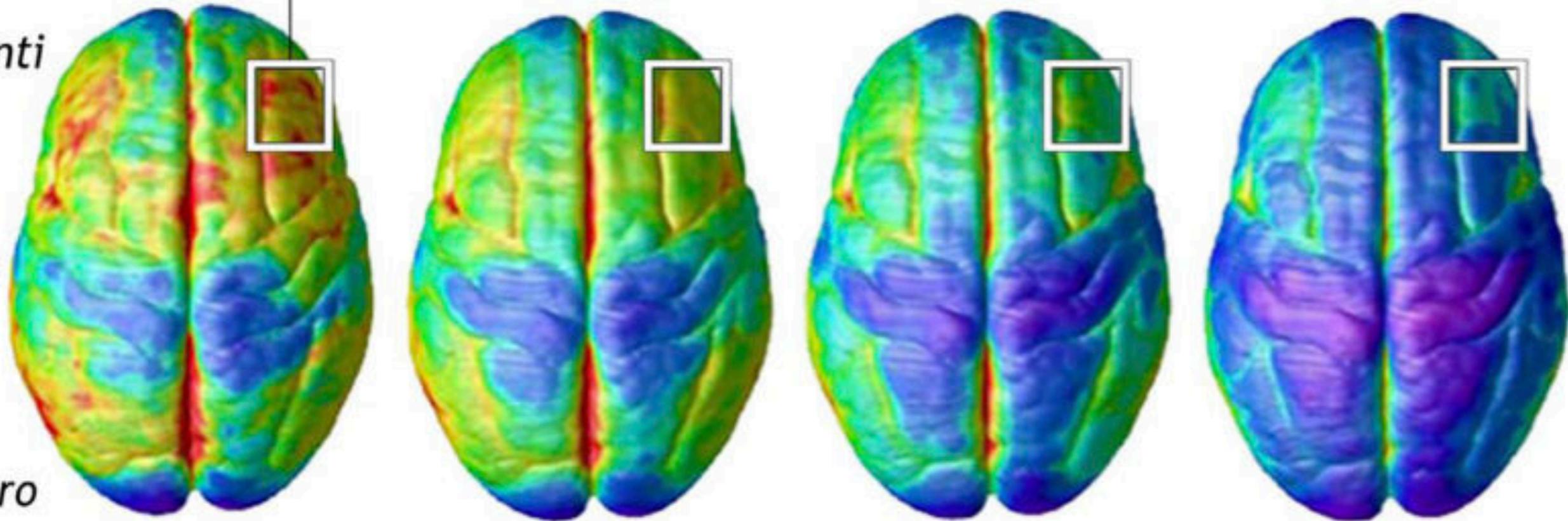
Cervello di 20 anni

Corteccia prefrontale dorso-laterale (funzioni esecutive)

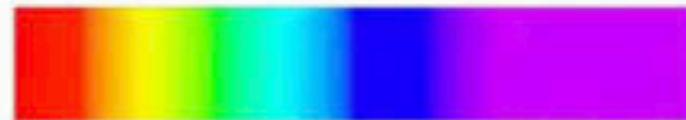
Davanti

Sopra

Dietro



Rosso/giallo: parti di cervello non ancora pienamente mature



Blu/viola: parti di cervello più mature

CORTECCIA PREFRONTALE

FUNZIONI ESECUTIVE

PIANIFICAZIONE

INDIVIDUAZIONE DELLE PRIORITÀ

ORGANIZZAZIONE DEL PENSIERO

SOPPRESSIONE DEGLI IMPULSI

VALUTAZIONE DELLE CONSEGUENZE DELLE

PROPRIE AZIONI

CAPACITÀ DI DECIDERE

ASCENSORI-CONNESSIONI



ESPERIENZE

CONSAPEVOLEZZA PENSIERI

Esercizio 1: Quanto costa?

Una mazza da baseball e una palla
costano
un dollaro e dieci.

La mazza costa un dollaro più della
palla

Quanto costa la palla?

5 cent!

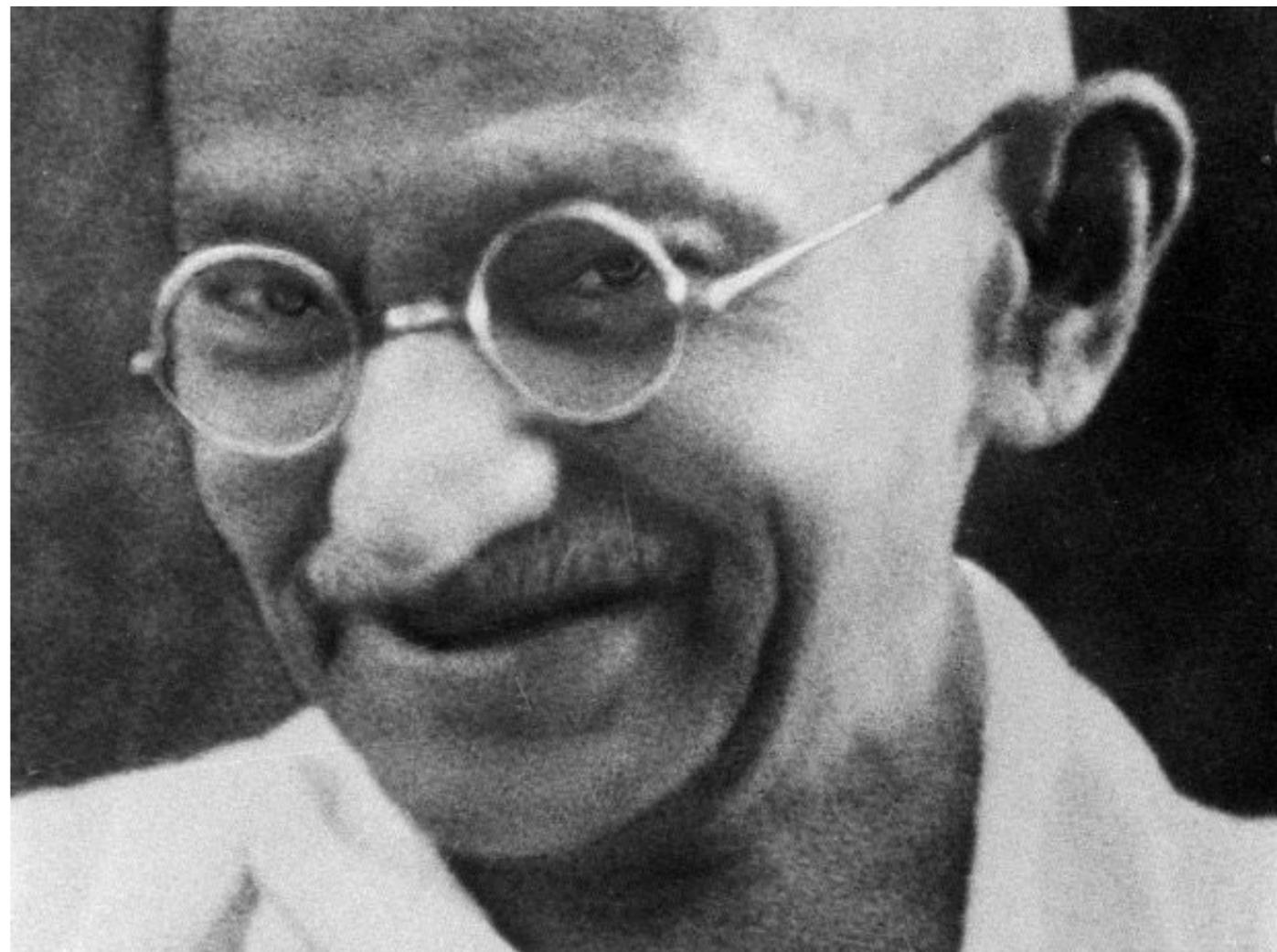


Esercizio 2: Quanti anni aveva?

Gandhi aveva più o meno di 144 anni quando morì?

Quanti anni aveva Gandhi quando morì?

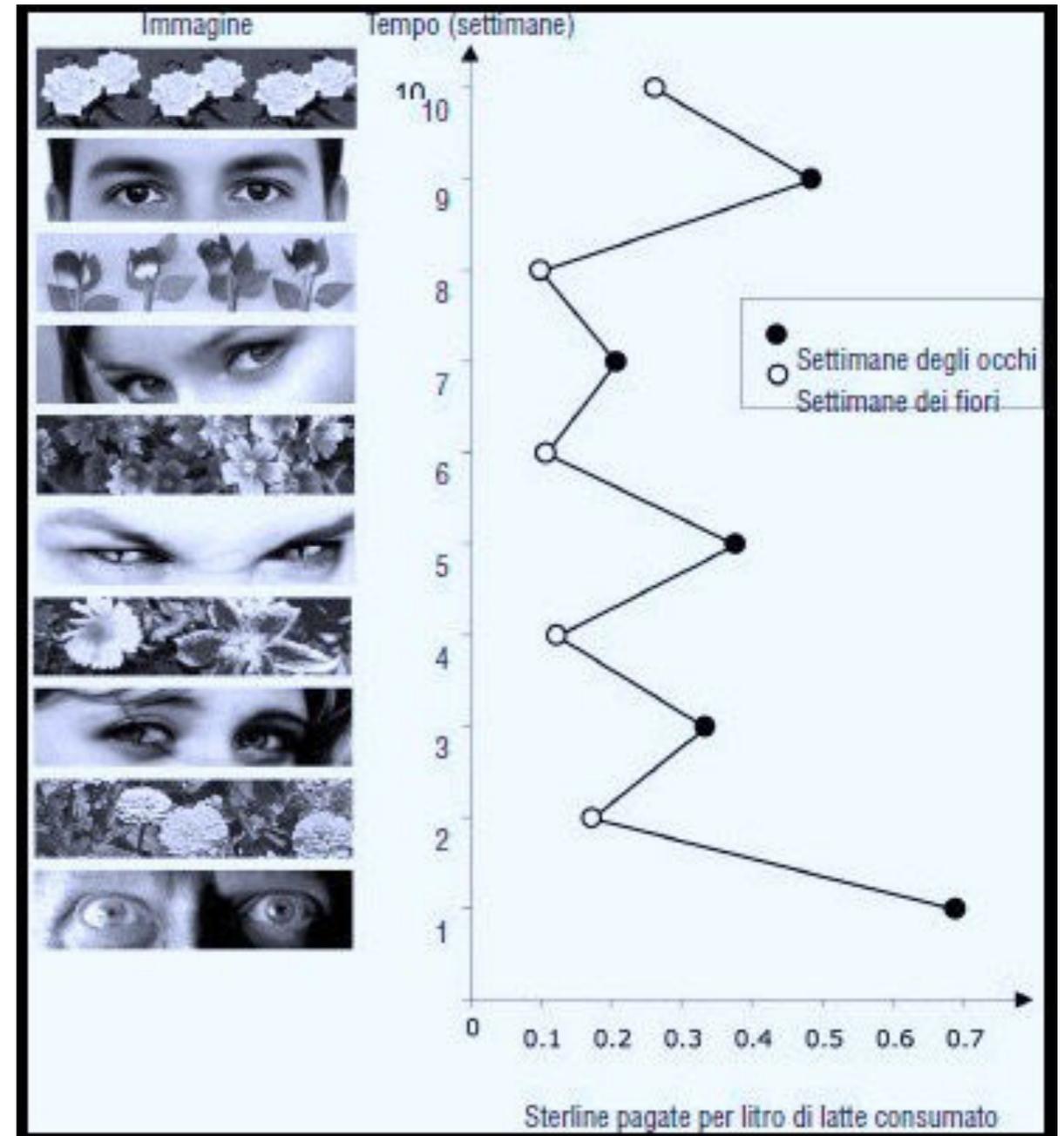
78



PRIMING

Attivazione associativa: le idee evocate innescano altre idee, in maniera automatica e inconscia, ogni idea è collegata a molte altre

Dimostrazione priming occhi-fiori



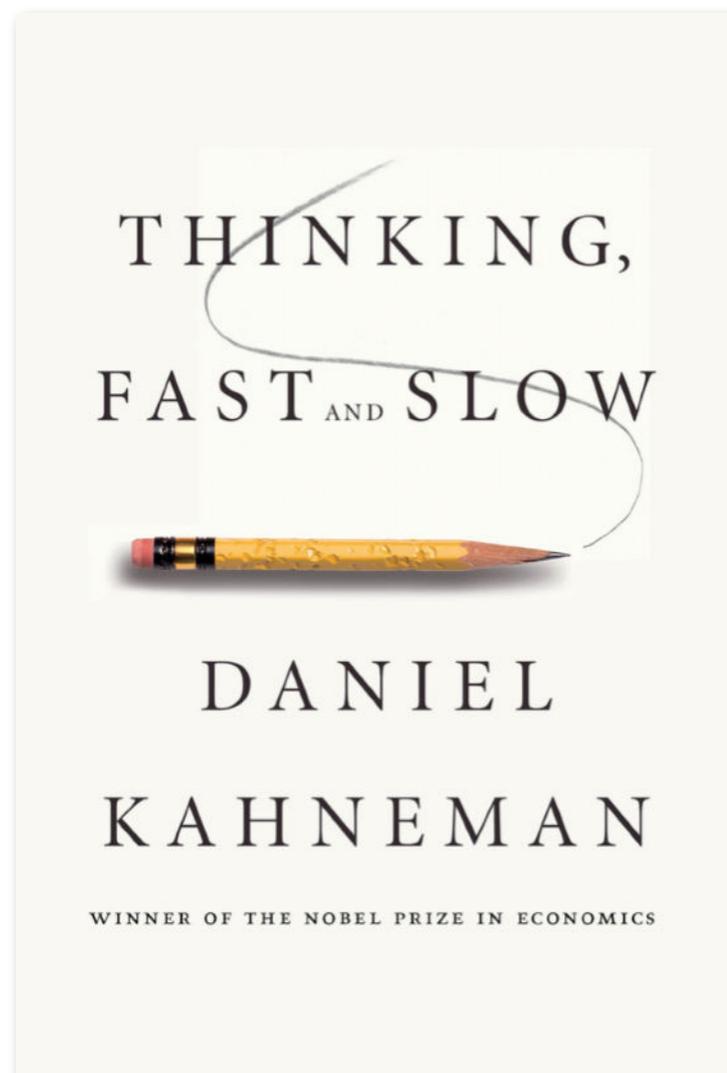
Probabilità vs Plausibilità

Quale alternativa è più probabile?

L'anno prossimo una grande alluvione, in una zona del Nordamerica, in cui affogano oltre mille persone
A un certo punto dell'anno prossimo un terremoto in California che provoca un'alluvione in cui affogano oltre mille persone

Mark ha i capelli
Mark ha i capelli biondi.

Pensieri lenti e pensieri veloci



Sistema 1, veloce e intuitivo, presiede l'attività automatica; più potente di quanto ci immaginiamo, è artefice di molte nostre scelte

Sistema 2, lento ma anche logico e riflessivo, in azione per compiti che richiedono concentrazione e autocontrollo. E' un controllore pigro dell'attività del sistema 1

Le Euristiche

“Procedimento euristico: metodo di approccio alla soluzione dei problemi che non segue un percorso definito ma che si affida all’intuito”

Il Sistema 1 approccia così producendo grandi intuizioni e grandi errori



“Qui c’è troppo silenzio..”

Fece uscire la squadra e la salvo’

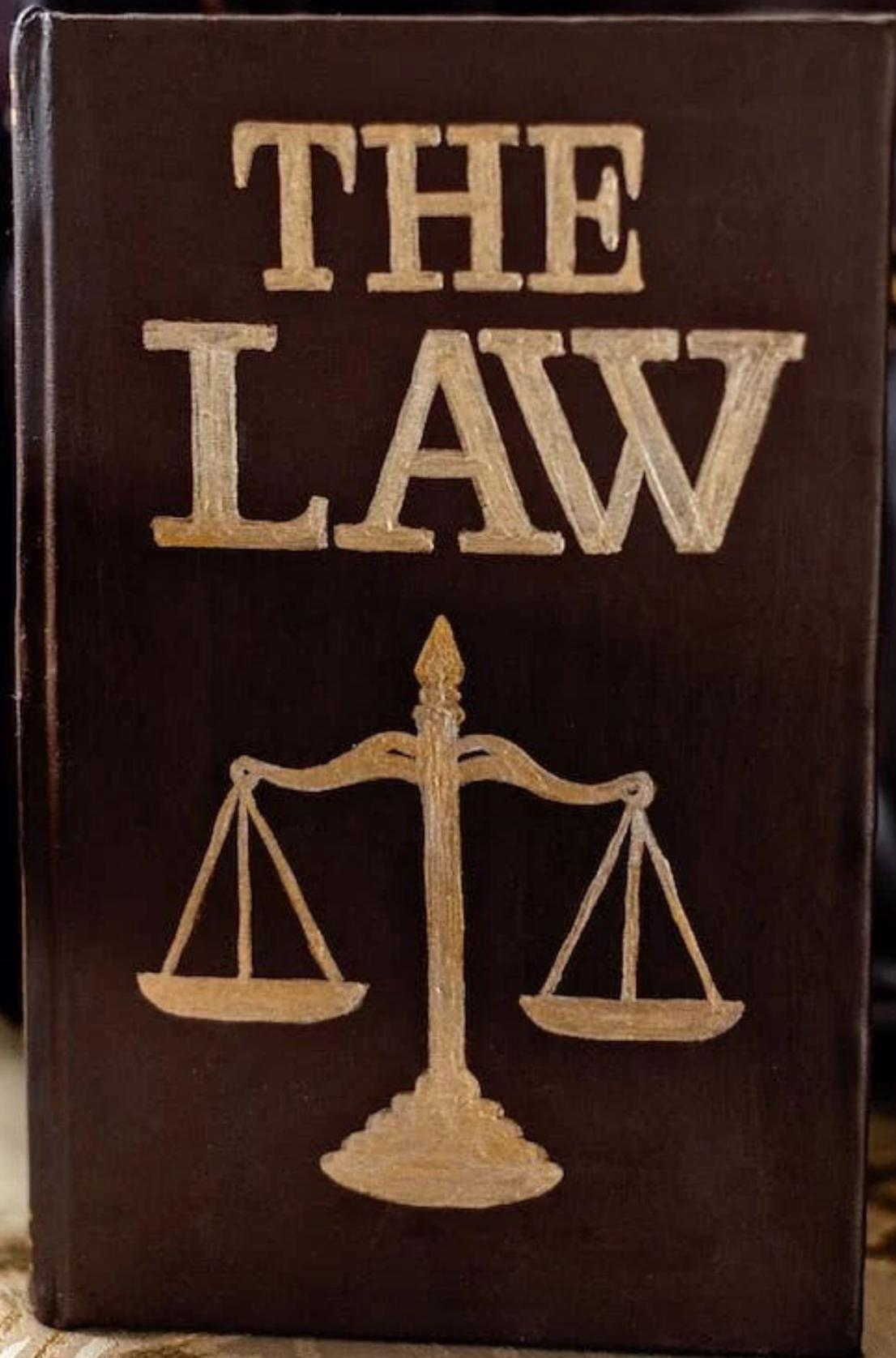


Amministratore di una nota società finanziaria

“Caspita le sanno fare le auto!”

Non valutò con perizia le prospettive e acquistò le azioni.

LA LEGGE È UGUALE A TUTTE LE ORE?



CONSAPEVOLEZZA VALORI E OBIETTIVI

SPIEGÒ CIÒ CHE SI RIFERIVA A LUI

Ascolto (di sé)

vs

Annuncio

Accompagnamento

(Di sé)

vs

Guida

Testimonianza

vs

Maestri



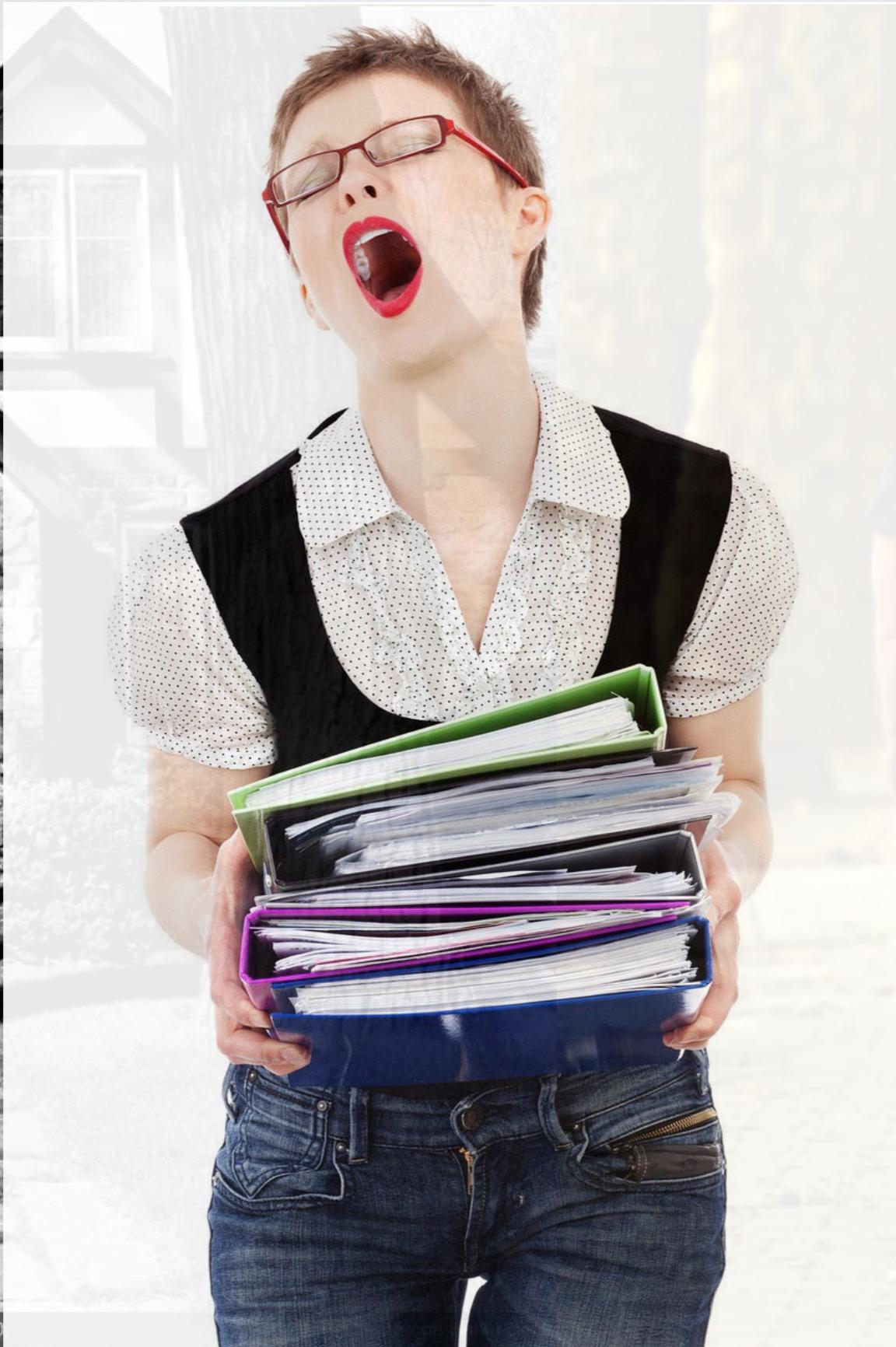


EGOISMO O INDIVIDUAZIONE?

NARCISISMO VS AUTOSTIMA



GIOVANE ADULTO?



QUANDO SI INIZIA AD ESSERE ADULTI?

	FINE GIOVINEZZA	INIZIO MATURITÀ/ VECCHIAIA
UNDER 25	32	54
OVER 25	41	59
OVER 85	52	68

SFIDE GIOVANI CRISTIANI

APPROVAZIONE VS DELUSIONE

INTIMITÀ VS ERRORE

DOLORE VS SUCCESSO

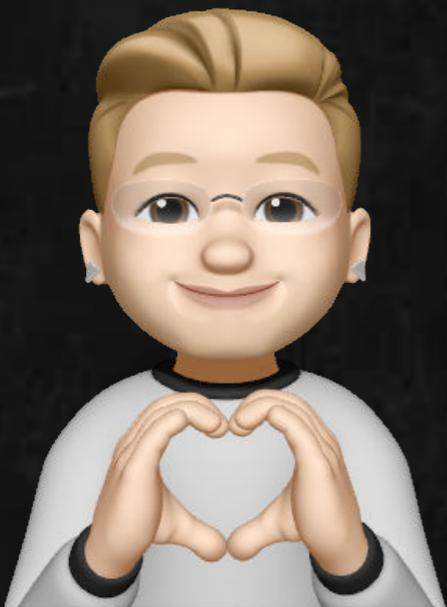
APPARTENENZA VS AUTONOMIA

«Dio, concedimi la serenità di accettare le cose
che non posso cambiare,
il coraggio di cambiare le cose che posso,
e la saggezza per conoscere la differenza.»

R. Niebuhr



Thank you!



BIBLIOGRAFIA

- ⦿ G. Romagnoli; *Rimanere in piedi tra le onde*; Mondadori; 2023
- ⦿ AA.VV.; *Giovani adulti*; Franco Angeli; 2022
- ⦿ D. Siegel; *La mente adolescente*; Raffaello Cortina; 2013
- ⦿ D. Kahneman; *Pensieri lenti e pensieri veloci*; Mondadori; 2011
- ⦿ D. Goleman; *Intelligenza emotiva*; BUR; 2011