



Francesca de Robertis

*a volte
mi sento...
inondare di emozioni*

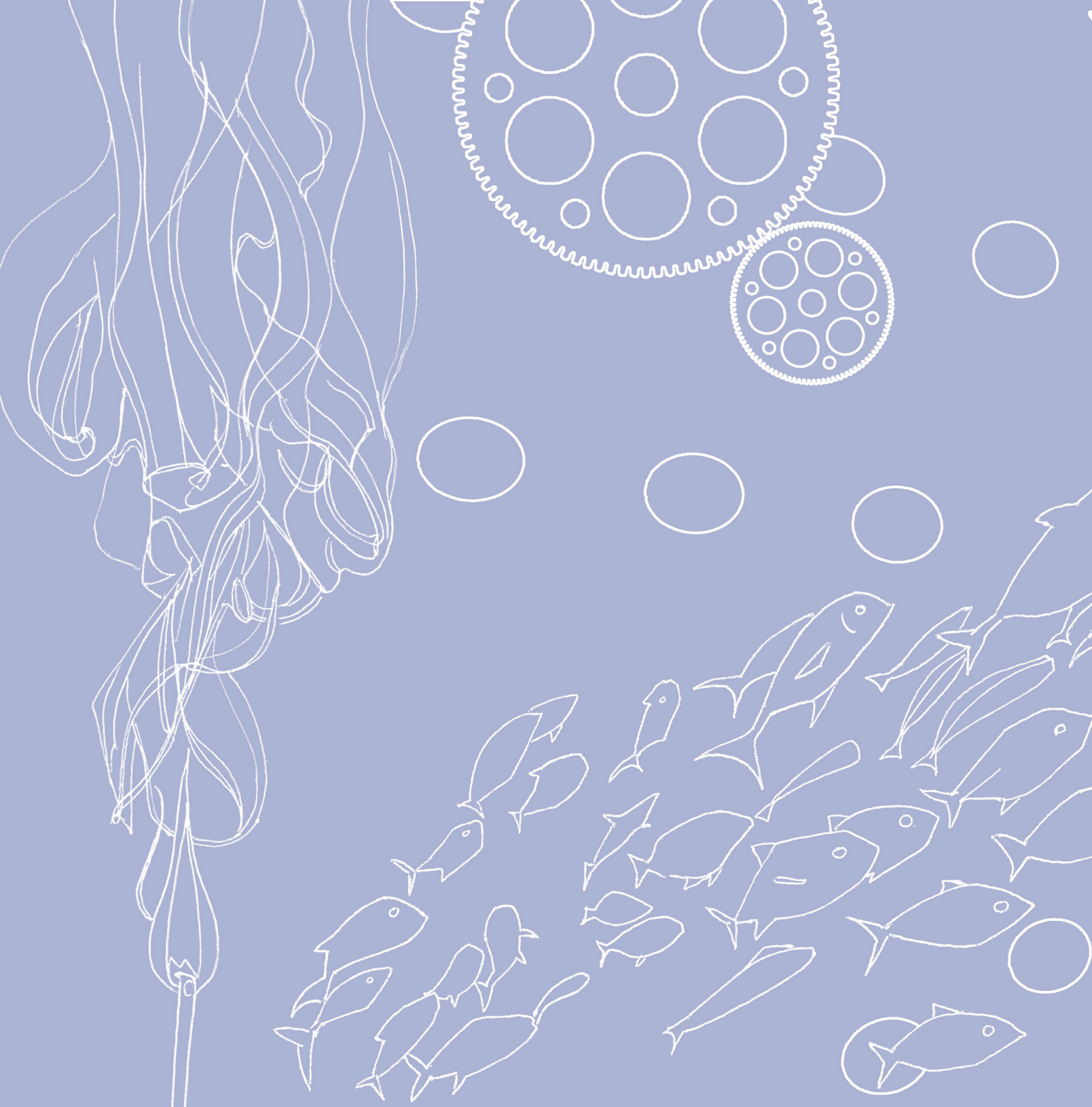
*illustrazioni di
Angela Joanna Grancagnolo*



Occhicielo
educare con le fiabe

Occhicielo
educare con le fiabe





The book cover has a solid blue background. It is decorated with various white line drawings: a crescent moon in the top left, a cloud in the top right, several fish of different sizes scattered on the left side, and a large, detailed rope knot in the bottom right. Numerous small white circles are scattered across the entire surface.

Francesca de Robertis

*a volte
mi sento...
inondare di emozioni*

*illustrazioni di
Angela Joanna Grancagnolo*

a volte mi sento... inondare di emozioni

Copyright © 2017 Edises S.r.l. – Napoli

9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
2021	2020	2019	2018	2017					

Le cifre sulla destra indicano il numero e l'anno dell'ultima ristampa effettuata

*A norma di legge è vietata la riproduzione, anche parziale,
del presente volume o di parte di esso con qualsiasi mezzo.*

L'Editore

idea e testo di **Francesca de Robertis**

illustrazioni di **Angela Joanna Grancagnolo**

progetto grafico e fotocomposizione di **Luca D'Argenio**

www.edises.it

info@edises.it

blog.edises.it

ISBN 9788893620994



*a te Roberto, amore mio,
perché una volta
c'erano le emozioni mie e tue,
ora ci sono le nostre...*

Perché A volte mi sento...

"Non è un caso
che nell'intimità i volti si avvicinano,
e le persone unite da un legame intimo
si guardano in viso molto più delle altre."

Paul Ekman, **Giù la maschera**

Mamma, papà, adulto che stai per leggere questo libro con il tuo bambino, prima di iniziare, voglio raccontarti in poche parole **perché** l'ho immaginato e scritto.

Sono certa che hai sufficiente esperienza di **emozioni** per sapere che, quando ne proviamo una, tutto il nostro corpo ne è coinvolto e si attiva di **sensazioni**. E così, ci sentiamo **tremare** quando la paura ci assale, **ardere** quando la rabbia ci accende, **brillare** quando la felicità penetra ogni fibra del nostro essere, **espanderci** come una fonte che spumeggia quando il piacere ci avvolge.

Ma, c'è una parte del nostro corpo che più di ogni altra è attraversata, come un lampo o più lentamente, dalle emozioni, e questa parte è il **viso**. Il luogo in cui si esprimono con una intensità e una sincerità che aprono a chi ci guarda una prospettiva direttamente sulla nostra anima.

Le **espressioni** del viso sono una potentissima forma di comunicazione non verbale, nella quale veniamo coinvolti fin dai primi momenti di vita. Lo dimostrano gli studi scientifici che documentano la **capacità innata** dei bambini appena venuti al mondo di imitare quelle che vedono negli adulti. Il viso può parlare senza parole e con delle modalità che, almeno per alcune espressioni, accomunano noi esseri umani, andando oltre le culture, le etnie, le distanze. Ne sono testimonianza i tanti e approfonditi studi sulle espressioni facciali di cui oggi disponiamo. Il viso è il **palcoscenico** delle emozioni. Dei visi, atteggiati in espressioni diverse, sono le immagini che si delineavano nella mia mente mentre pensavo alle parole di **A volte mi sento...**

Credo di averlo sempre saputo intuitivamente – come probabilmente lo sai anche tu – ma le parole di **Paul Ekman**, che studiavo proprio nel periodo in cui scrivevo questo libro, mi hanno fatto acquisire una consapevolezza: imparare a leggere le emozioni sui volti degli altri è una capacità fondamentale per stabilire delle **relazioni** sincere, fondate sull'**empatia** e sulla **condivisione**. Relazioni più intime e durature o più passeggere e casuali, non importa, quello che conta è la connessione umana vera.

Anche qui sono certa di non dirti niente che tu non sappia già: le **connessioni umane** sono fondamentali per la crescita di ognuno di noi. Anche io ne ero convinta. Ma sul fatto che "plasmano le connessioni neurali ed entrambe contribuiscono allo sviluppo della nostra mente" non mi ero mai soffermata davvero. **Plasmano** è un verbo dal significato potente e il fatto che a usarlo sia lo psichiatra **Daniel J. Siegel**, da decenni impegnato nello studio

della mente umana, ci dice tanto sull'importanza che le relazioni con gli altri hanno nella formazione dell'**identità** di ciascuno di noi. Del resto, il titolo che ha scelto per il suo libro, **La mente relazionale**, parla da sé.

Emozioni, sensazioni, corpi, visi, relazioni sono tutti tasselli collegati, sono i mattoncini che, con l'aiuto di Angela e di Luca, ho composto in questo libro.

A volte mi sento... parla delle emozioni e delle sensazioni corporee che suscitano in noi, delle espressioni dei nostri volti e delle relazioni che leggendoci gli uni con gli altri riusciamo a stabilire tra esseri umani. Naturalmente, c'è una variabilità individuale che ci rende diversi e a nostro modo unici, ma qui ho cercato di focalizzare l'attenzione su alcune delle **emozioni** più identificabili e sulle **sensazioni** più comuni che determinano.

Le caratteristiche degli **elementi concreti** che ho associato a ciascuna emozione hanno lo scopo di dare un esempio delle **sensazioni** che si possono provare: il **tremito** di una foglia, lo **spumeggiare** di una fonte, l'**ardere** di un fuoco.

Queste pagine sono la **mia proposta** per riflettere sulle emozioni e sulle sensazioni che suscitano. **A te** lascio il compito di personalizzare, di interpretare, di pensare ad altri elementi, ad altre sensazioni, ad altre sfumature di emozione. Le **tue**, quelle che vuoi raccontare ai **tuo**i piccoli mentre sfogliate queste pagine l'uno accanto all'altro. Per stabilire con il linguaggio delle parole e quello del corpo una **relazione difficile da spezzare**.

The background of the slide is white and decorated with numerous yellow polka dots of varying sizes, scattered across the entire surface.

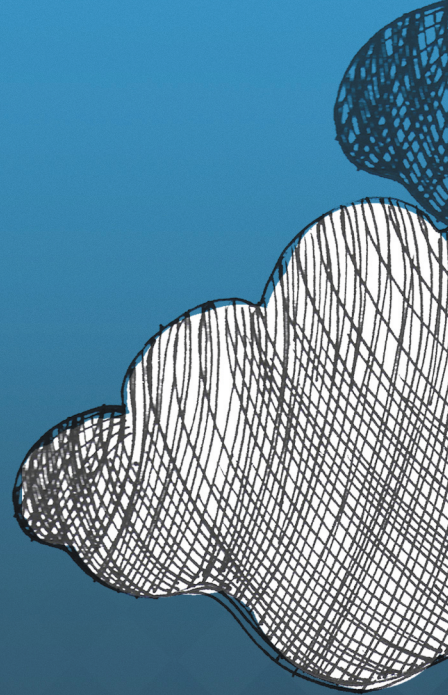
Molte volte mi sento...

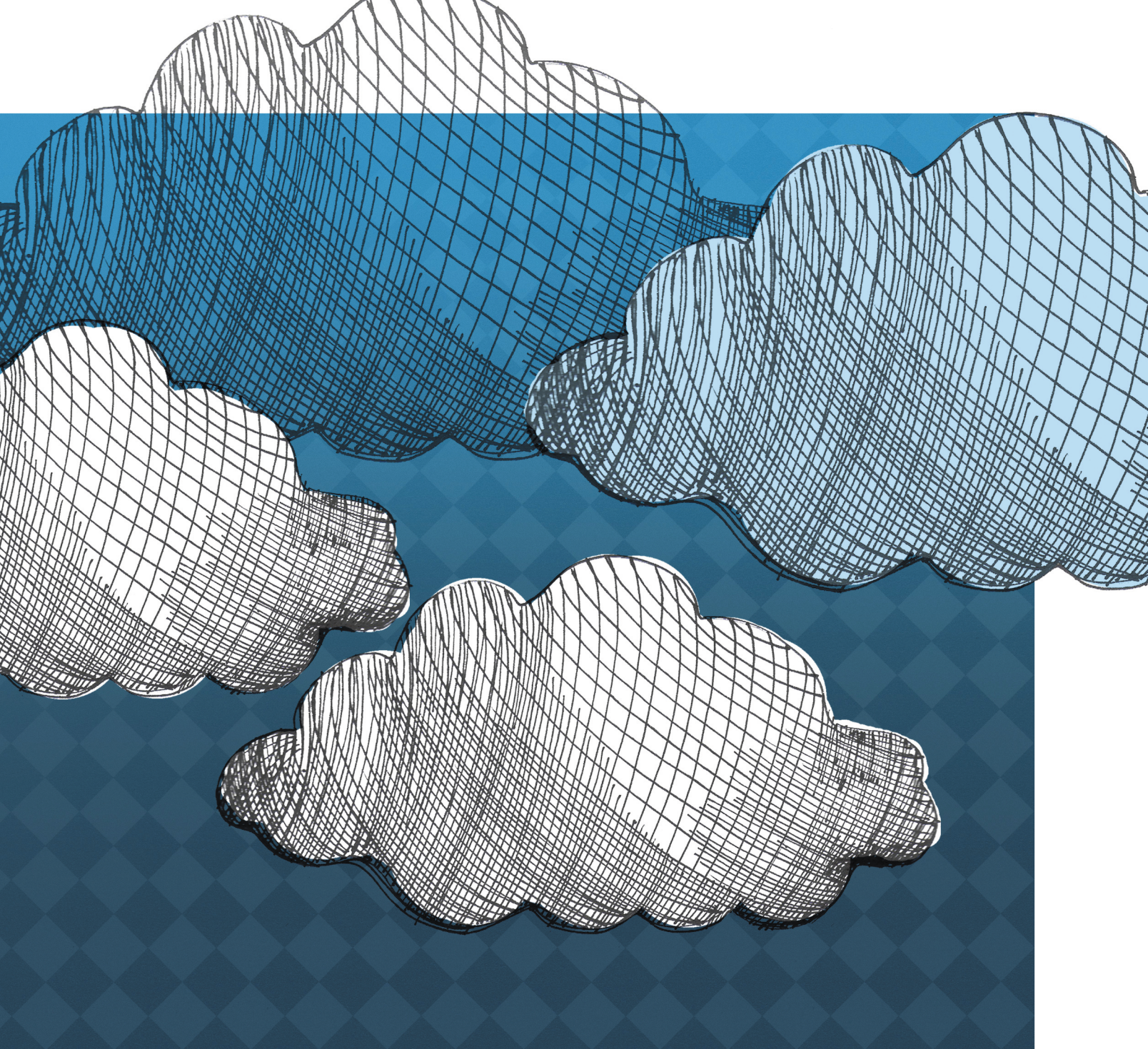
un sole che brilla di **felicità**



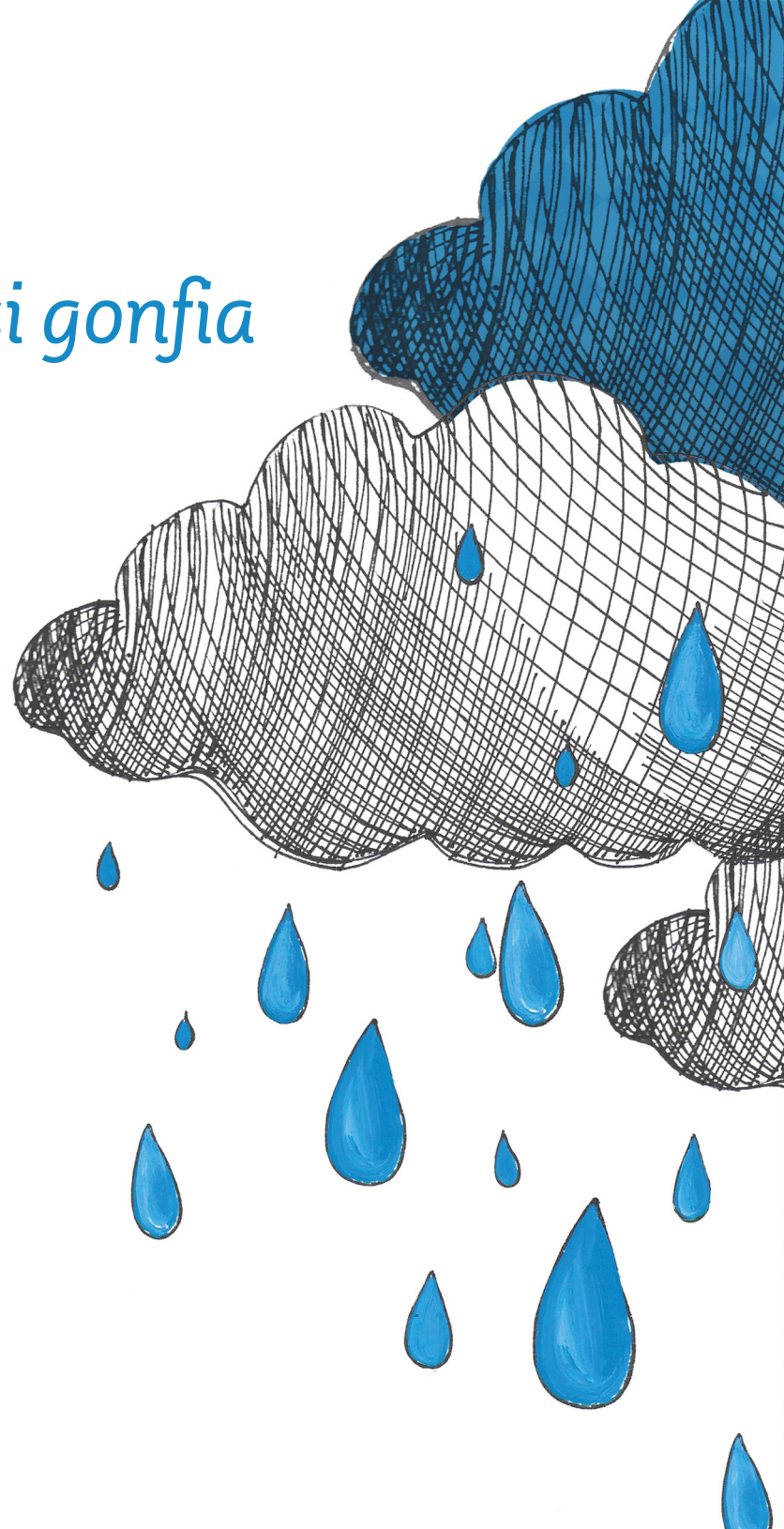


Altre volte mi sento...





una nuvola che si gonfia
di **tristezza**





The logo for 'Occhi cielo' features the brand name in a stylized, handwritten-style font. Above the 'i' in 'cielo' is a small graphic of a cloud with a single eye-like shape inside it.

Occhi cielo

educare con le fiabe

"Molte volte mi sento un sole che brilla di felicità, altre volte mi sento una nuvola che si gonfia di tristezza..."

Le emozioni e le sensazioni che suscitano sono le protagoniste di queste pagine che passano dalla brillantezza del sole, al fuoco che arde, attraversando il mare che ondeggia. Al ritmo dei battiti del cuore.

ISBN 9788893620994

EURO 12,00



9 788893 620994

