

CORSO DIGITALE

Gestione delle Emozioni

stress – ansia – paure



MIRART
Point
ROMA

A. M. A. T. E.

Aware Mind through **Attention** and **Training** for **Emotions**

Introduzione

La medicina digitale, dopo la pandemia da Covid-19, sarà in continuo sviluppo per sostenere efficacemente ogni essere umano.

Lo squilibrio emozionale derivante dallo stress, dall'ansia, dalle paure generalmente provoca uno sbilanciamento omeostatico fino al conseguente rischio di ammalare più facilmente.

Il segreto da condividere passerà attraverso la focalizzazione sulla prima e unica sorgente d'interazione del nostro "stare al mondo": la **gestione delle EMOZIONI**.

In Psicologia (psicoanalisi, psicoterapia), negli ambienti di lavoro (burnout, mobbing), nello sport (performance, coaching), nelle relazioni sociali (famiglia, scuola, attività), in medicina (prevenzione, comprensori sanitari), in campo forense (reati, adozioni, affidi) vivere in equilibrio significa agire in armonia e potenziare le proprie capacità nascoste, fino ad ottimizzare la qualità della vita nelle relazioni. Troppe volte ascoltiamo drammi personali sfociare in omicidi improvvisi (la media è oltre una donna al giorno) senza un'apparente predicibilità.

A quel punto poi si chiama in causa la psicologia, la psicanalisi e/o la psichiatria.

Il concetto da cui vogliamo partire è davvero semplice:

"Come trattiamo gli altri, trattiamo noi stessi".





Modulo 1

LA CONOSCENZA

- Le basi dell'essere umano
 1. Prefazione
 2. Le origini
 3. Sviluppo del pensiero
 4. L'esame di realtà
 5. I bisogni
 6. Il condizionamento
- Rapporti tra mente logica ed emozionale
 1. Processi cognitivi
 2. Sistema emozionale
 3. Processi mnestici
 4. Programmi automatici
- Le credenze individuali
 1. Struttura delle credenze
 2. Convinzioni personali
 3. Forme-pensiero
 4. Abitudini individuali
- I meccanismi di difesa
 1. Paure funzionali
 2. Rifiuto/abbandono
 3. Accettazione
 4. Rispetto e dignità
 5. Cura e incoraggiamento
 6. Approach/avoidance

Modulo 1

LA CONOSCENZA

- Le basi dell'essere umano
- Rapporti tra mente logica ed emozionale
- Le credenze individuali
- I meccanismi di difesa

Partendo da moderni principi di neuropsicologia in questo primo capitolo scaveremo nelle profondità di un individuo. L'**età** rappresenta un passo fondamentale per comprenderne i percorsi relazionali.

Un bambino, un ragazzo, un adulto, un anziano si differenziano soprattutto per ciò che concerne le proprietà cognitive e le abilità soggettive oltre che per l'aspetto fisico.

L'elemento che li accomuna è riconducibile alle **dimensioni emozionali**, ma molti forse lo dimenticano.

Le emozioni generate dall'imprinting, dalla nascita fino ai primi anni di vita, diventano meccanismi di difesa interiori, "sistemi reattivi" che influenzano gli stati interpersonali futuri.

Molti sono convinti di poter controllare l'emozionalità mediante la logica, la mente analitica, i programmi automatici, ma poi...

Le cose accadono senza averne troppa consapevolezza.



Modulo 2

LA MOTIVAZIONE

- Il pensiero
 1. Storia e gestione del pensiero
 2. Pensieri intrusivi
 3. Polarità dei pensieri
- La comunicazione
 1. Pragmatica della comunicazione
 2. Arco della distorsione comunicativa
 3. Tecniche di ascolto
 4. Comunicazione ed empatia
- La percezione di realtà
 1. Realtà soggettiva/oggettiva
 2. Appercezione
 3. Passato/futuro e realtà
 4. Qui ed ora
 5. Obiettivi, desideri, sogni



Modulo 2

LA MOTIVAZIONE

- Il pensiero
- La comunicazione
- La percezione di realtà

Restare ad occhi chiusi pochi minuti e pensare intensamente alla cioccolata, assaggiandola mentalmente, leccandosi le dita. Cosa provoca? Un aumento di salivazione, "l'acquolina in bocca". Ma come? La cioccolata è un'immaginazione, eppure col pensiero, senza toccarla concretamente, riusciamo a secernere sostanze (saliva). Il pensiero astratto diventa materia. E se la mente funzionasse tutta così?

La realtà non esiste in quanto tale, ma come percezione della stessa.

Qualcuno potrebbe obiettare: "Sono stato tamponato, non vedi? Mi è venuto addosso."

Il tamponamento è reale, come interpretarlo è soggettivo.

L'**emozione** che si lega all'episodio è peculiare ad ognuno, questa la sottile differenza.

Se raccontassi l'evento intercorso altre cento volte, rivivrei l'emozione legata al tamponamento ogni volta, la sensazione si ricollega all'accaduto così come nell'esempio della cioccolata.

L'essere umano è in grado di imbastire l'intera vita, in un rapporto causa effetto, il mondo "newtoniano" come lo chiamano i neuroscienziati, quello della realtà prevedibile, predicibile.

Questa routine quotidiana, impostata a loop continuo, richiama i meccanismi di difesa primordiali generati dall'imprinting, le *ferite interiori*, con le quali non vogliamo minimamente confrontarci.





Modulo 3

L'IO

- La forza interiore
 1. Il Sé
 2. L'io
 3. Coscìo/Preconscìo/Inconscìo
- La volontà
- La resilienza
- Il senso della vita

Modulo 3

L'IO

- La forza interiore
- La volontà
- La resilienza
- Il senso della vita

Qual è il **confine tra conscio e inconscio**? Alcuni parlano di filosofia quando si ripercorrono gli studi psicoanalitici sulla mente... Solo ipotesi, nulla di concreto.

« Rendi conscio l'inconscio, altrimenti l'inconscio guiderà la tua vita e tu lo chiamerai destino ».

(C. G. Jung)

Alcuni hanno definito Jung uno dei medici più importanti della storia umana: medico, non psicoanalista. Abbiamo bisogno di prove scientifiche, misurabili, per cui citiamo un esempio fra le migliaia di pubblicazioni apparentemente inspiegabili ad una logica causa-effetto.

Nel 2021 Haas et al. hanno pubblicato una ricerca sulla vaccinazione anti-Covid 19: sono state effettuate 450.000 somministrazioni, di cui 220.000 a soggetti di controllo, ai quali è stata inoculata una dose di acqua e sale (soluzione fisiologica); il 35% circa del gruppo placebo ha manifestato effetti collaterali anche piuttosto gravi dopo l'iniezione di acqua.

Qual è la spiegazione?





Modulo 4

L'ATTENZIONE

- Suggestione per immagini
 1. Processi pre-attentivi e attenzione focalizzata
 2. Sistema attentivo
- Il «Wandering mentale»
 1. Prefazione
 2. Tipi di Wandering mentale (MW)
 3. Gestione del MW
- L'Arousal individuale
 1. Bias attentivo
 2. Disturbi attenzione condivisa

Modulo 4

L'ATTENZIONE

- Suggestione per immagini
- Il «Wandering mentale»
- L'Arousal individuale

La mente umana proietta immagini. Cosa significa?

Le neuroscienze hanno più volte dimostrato che il 45–50 % circa del nostro pensare quotidiano non è legato ad uno scopo, né ad un compito specifico consapevole. Cioè? Passiamo più di metà del nostro stare al mondo con un “rimuginio mentale” (**Wandering**), peculiare all’essere umano. Il tipico primo pensiero del mattino entra in un vortice di preoccupazioni tra le criticità e le colpe del passato e l’ansia e l’incertezza per il futuro.

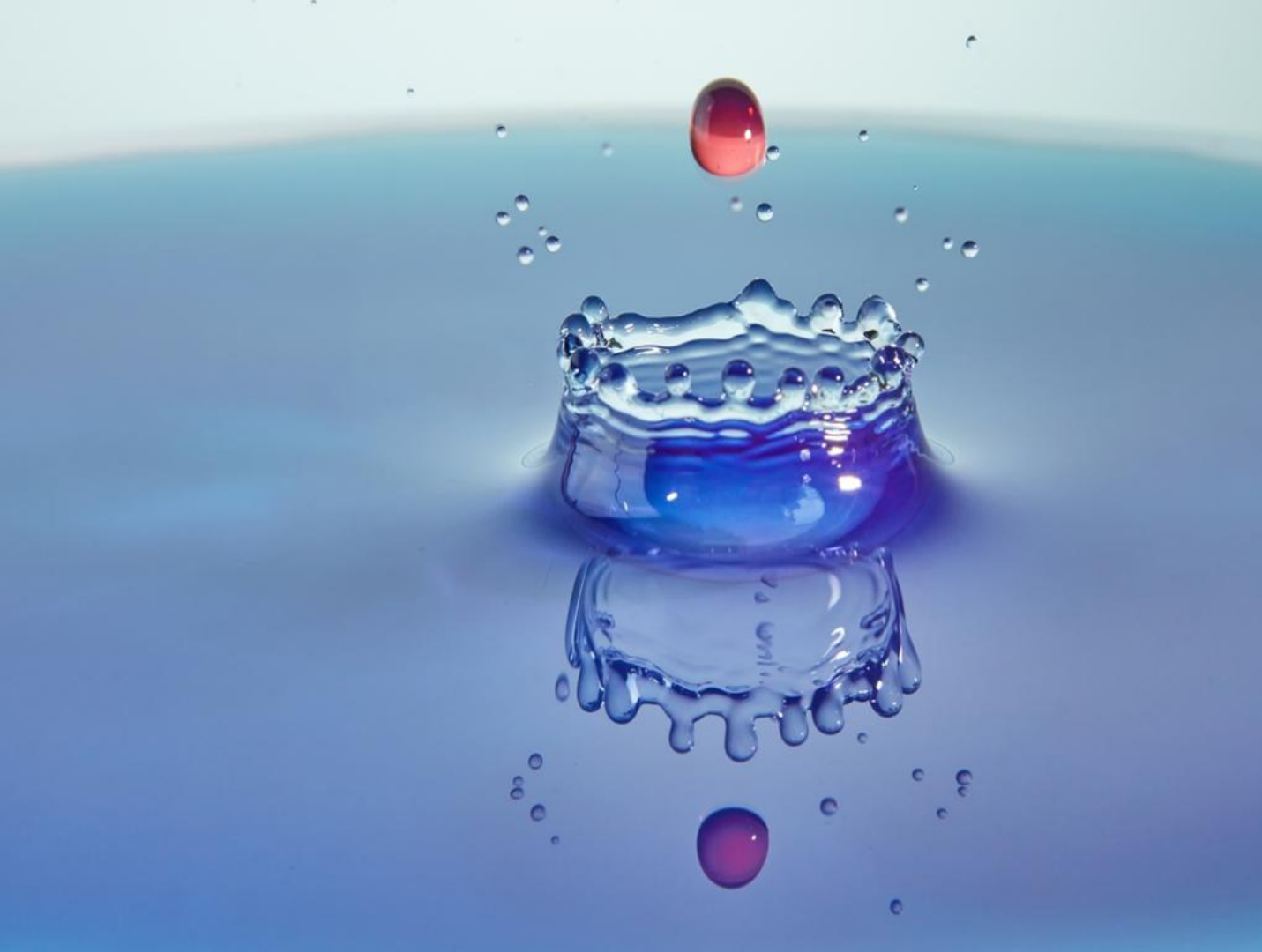
Dopo i 35 anni poi, il 95 % circa dei nostri pensieri sono quelli del giorno precedente. Dei 60.000- 70.000 pensieri quotidiani oltre il 90% non accade, sono solo proiezioni mentali soggettive.

I segmenti sinaptici a disposizione dei processi cognitivi, nella mente analitica, istante per istante, sono circa 2000 per descrivere il luogo, l’ora e il momento in cui siamo. Nella mente emozionale del sistema limbico, tali segmenti collegati al talamo, all’ipotalamo, ai gangli della base, all’ippocampo, all’amigdala, al sistema delle due vie di Ledoux sono circa 400 miliardi. Questi numeri sono proposti da studi effettuati dal Prof. Kandell, primo psichiatra americano a vincere il Premio Nobel nel 2000 in medicina.

Inoltre, le pubblicazioni del Prof. Rizzolatti, un neuropsichiatra italiano di fama mondiale, hanno indagato il ruolo dei neuroni specchio sulla psiche, una recente scoperta ancora tutta da comprendere in relazione all’empatia ed alle emozioni.

L’**Arousal** personale rappresenta il sistema di attivazione soggettivo, insieme ai meccanismi cognitivi regola l’interazione con l’ambiente. Le emozioni primordiali operano in sinergia con questi processi, cercando di bilanciare l’equilibrio omeostatico complessivo.





Modulo 5

L'AUTOSTIMA

- **Empatia**
 1. Empatia cognitiva
 2. Empatia emotiva
 3. Neuronmi specchio
- **«Social cognition»**
 1. Disturbi social cognition
 2. Contagio emotivo
 3. Misurazione empatia
- **Autoefficacia**
 1. Ruoli sociali
 2. Stile di Leadership
- **Potenziamento mentale**

Modulo 5

L'AUTOSTIMA

- Empatia
- «Social cognition»
- Autoefficacia
- Potenziamiento mentale

“Mettersi nei panni degli altri”, questo in sintesi il banale significato della parola **empatia**. Il grave e grande problema è non confondere l'**empatia *cognitiva*** con l'**empatia *emotiva*** molto più difficile da intercettare. Dove si pone il confine nelle relazioni? Non lo sapremo mai, forse...

Robert Hare, famoso psicologo forense canadese, luminare internazionale in tema di PSICOPATIA, ha raccolto alcuni dati sperimentali in “soggetti particolari”, ai quali alla presentazione di foto differenti fra loro (per esempio una sedia oppure l'immagine di una persona sofferente), alcuni manifestarono la stessa reazione fisiologica, simulando un'espressione di meraviglia e un *trasporto empatico* in relazione all'immagine proposta: un'emozione di freddezza alla vista di una sedia, un'espressione di “finto disgusto” osservando un ferito grave.

Questa è una delle più grandi differenze tra animali ed esseri umani. L'uomo mente, simula, maschera, proietta, generalizza, inventa storie... Gli animali no!





Modulo 6

CONSAPEVOLEZZA

- Le relazioni umane
 1. Famiglia/Caregiver
 2. Modelli neuropsicologici
- La personalità
 1. Stili di personalità
 2. Strumenti diagnostici
 3. Le sub-personalità
- I rapporti sociali
 1. Lavoro
 2. Tempo libero
 3. Interazione

Modulo 6

CONSAPEVOLEZZA

- Le relazioni umane
- La personalità
- I rapporti sociali

Zygmunt Bauman noto sociologo e accademico polacco, recentemente scomparso, parlava di una “**personalità liquida**” nel descrivere un paziente incontrato nella pratica clinica. “Ha un’età variabile, caratteristiche diverse ma è riconoscibile per un particolare stile nelle relazioni affettive. Si tratta di una persona alla ricerca di un contenitore che possa conferirle quell’unità, quel senso di sé di cui è carente. [...] si affanna per qualcosa che lei stessa non è in grado di definire, è in preda all’insoddisfazione che spesso assume la forma della frustrante ricerca del compagno ideale, è alla ricerca di un contenitore, una brocca che possa darle un’individualità, una definizione di sé, di cui è drammaticamente carente, soffre di una ferita narcisista più o meno estesa, ha una bassa autostima, è alla ricerca di una costante rassicurazione e conferma esterna”.

I **disturbi di personalità** sono all’ordine del giorno, in un meccanismo d’interazione basato sul controllo, sul potere, sull’immagine, sui “like”, sulla realtà costruita dai social e dagli influencer.

Negli Stati Uniti si stima una percentuale di psicopatici che va dal 2 al 4%. Tutto funziona fino a quando non provochiamo una sofferenza emotiva a chi ci cammina a fianco, lì nascono i disagi fino ad incrementare il tasso di patologie psicosomatiche e le corse agli ospedali e/o in farmacia, chiedendosi in preda alla frustrazione: “perché mi ha brutalmente lasciato/a?”

L’**autostima** rappresenta il punto di partenza quotidiano, si collega a tre principi fondamentali: non sono capace, non ce la faccio, sono sfortunato. *L’autostima non è un traguardo, ma uno stimolo di una crescita continua*, una palestra per la mente coltivando l’intelligenza emotiva, concetto da non confondere con le abilità personali.

Il **bilanciamento emozionale** rappresenta l’alfa e l’omega per tracciare traiettorie di vita armoniche.



Modulo 7

TRAINING PER IMMAGINI (1)

- Self report
- La gratitudine
- La Mindfulness



Modulo 7

TRAINING PER IMMAGINI (1)

- Self report
- La gratitudine
- La Mindfulness

Negli ultimi quattro moduli effettueremo una totale immersione verso un allenamento mentale attraverso percorsi di immagini.

Così come il pensiero intrusivo è in grado di sbilanciare il nostro sistema immunitario, se consapevolmente riprogrammato soggettivamente, potrà riequilibrare l'interiorità frammentata.

Quando si resta prigionieri di convinzioni tossiche, ereditate e/o strutturate dall'imprinting, spesso si interpreta il ruolo della vittima, lo **stadio reattivo primordiale**, rimanendo ancorati a quattro frustranti dimensioni negative: Accusa, Giudizio, Lamentela e Pretesa.

Prendiamo un quadernone di quelli che usavamo alle scuole elementari, scriviamo tutte le volte che durante la nostra giornata abbiamo giudicato, preteso, accusato e lamentato qualcosa o contro qualcuno. Questo è un rapido sistema per comprendere i propri disagi mentali.

L'assunzione di responsabilità del soggettivo stato psicologico e delle relative azioni effettuate rappresenta il termometro della propria interiorità, il resto sono "scuse paranoide" che possono trasformarsi in psicosi anche gravi.



Modulo 8

TRAINING PER IMMAGINI (2)

- La musico-terapia
- Il caleidoscopio
- Le dimensioni spaziali
- L'infinito

Modulo 8

TRAINING PER IMMAGINI (2)

- La musico-terapia
- Il caleidoscopio
- Le dimensioni spaziali
- L'infinito

Durante gli esercizi individuali si potrà interiorizzare quanto sia importante porsi all'esterno nelle situazioni di vita, facendo l'esercizio pratico più semplice ed efficace per equilibrare i sistemi cognitivo-emozionali.

Che significa? Vuol dire iniziare a "leggere" le situazioni immaginando di porsi sul lampadario della propria stanza, oppure salire sulla sommità della collina sopra il nostro quartiere, o magari elevarsi verso il cielo quasi a "mappare" il territorio sopra le nostre vie. Immaginare di fluttuare nel sistema solare, camminando verso l'ignoto, l'infinito, le galassie... E' uno dei maggiori poteri dell'individuo, perché sviluppa una grande abilità, quella di non restare aggrappati a rimuginii negativi, intrusivi, ripetitivi, quelli che legano gli eventi significativi e dolorosi nel determinare l'«umore cattivo» per giorni, settimane, mesi, anni. Più si cerca di contrastare i vissuti negativi, più si potenziano.

La ridondanza tra passato e futuro determina questo loop continuo, fino a ridisegnare le situazioni di vita, certi di sperimentare una novità, per poi reinterpretarla e riviverla con le stesse sensazioni.

Possiamo imparare un'attività specifica anche da adulti: le emozioni legate ad un compito sono già presenti in noi. Non esistono "nuove emozioni". Questo concetto è fondamentale:
l'ambiente fa da "trigger", cambia lo scenario, ma l'emotività è riprodotta dal vissuto interno.





Modulo 9

TRAINING PER IMMAGINI (3)

- I suoni dell'universo
- La natura e i suoi percorsi
- Arte, Pittura, Scultura

Modulo 9

TRAINING PER IMMAGINI (3)

- I suoni dell'universo
- La natura e i suoi percorsi
- Arte, Pittura, Scultura

Il punto di osservazione. In medicina, così come nella vita in generale, il punto di osservazione cambia sistematicamente la percezione degli eventi.

Legresti e Umiltà nel 2009, nel testo "Neuro-mania", hanno posto l'attenzione sull'interpretazione delle funzioni umane, non solo come banali attivazioni di alcuni circuiti cerebrali rispetto ad altri; soprattutto come la complessità di un individuo viaggia in funzione della propria spiritualità..

L'OMS, nella definizione di salute, parla di benessere psico-fisico sociale in un essere umano.

Come possiamo definire le **ferite interiori**?

Sarà fondamentale migliorare le terapie a tutti i livelli, ma sarà altresì importante operare una prevenzione psicologica soggettiva, illuminando le zone d'ombra troppo spesso nascoste e inconsapevoli.





Modulo 10

TRAINING PER IMMAGINI (4)

- Il prisma della coscienza
- Dimensioni umane
- Amore, Amicizia, Cura del sé



Modulo 10

TRAINING PER IMMAGINI (4)

- Il prisma della coscienza
- Dimensioni umane
- Amore, Amicizia, Cura del sé

Due importanti considerazioni prima di partire per il nostro viaggio:

- 1 – Non cambieremo mai gli altri. Nessuno è in grado di modificare una persona.
Uno strumento, un percorso, non sarà mai una bacchetta magica per rincorrere una condizione di vita migliore.
- 2 – La consapevolezza tra il bilanciamento dei processi cognitivi e quelli emozionali permetterà di lenire fino ad accettare la nostra interiorità ferita.

A.M.A.T.E. rappresenta un supporto terapeutico per illuminare le strade tortuose della nostra vita.

« Abbiamo una grande opportunità.
Quella di essere liberi, quella di viaggiare insieme e scoprire nuovi segreti.
Per conoscere dimensioni profonde con lo sguardo rivolto fuori dal finestrino.
Siamo pronti a condividere una visione diversa, una migliore qualità della vita.
Diamoci il permesso di sviluppare grandi capacità,
restando in armonia, cercando lungo le vie qualche luogo dove poi tornare.
Bilanciando il cuore con un ritmo musicale, gestendo i pensieri con suoni a noi familiari.
Abbiamo una grande opportunità... Quella di essere liberi. »





MIRART
Point
ROMA

A. M. A. T. E.

Aware Mind through Attention and Training for Emotions