



Le emozioni nel corpo: il contributo delle neuroscienze

Ada Lentini

Medico Chirurgo- Chirurgia Generale
Psicoterapia ad orientamento Bioenergetico
- Torre Normanna (PA) , 2 giugno 2018 -

La nostra eredita': S. Keleman

Le forme di vita si organizzano nello spazio secondo **“forme o modelli”** che sono parte di un processo di organizzazione

...molecole, cellule, organismi, colonie rappresentano le forme iniziali del movimento della vita....nell'uomo queste **“forme”** sono parte di un processo che incorpora le emozioni, le esperienze, i pensieri in una **struttura**...che a sua volta produce in sequenza una serie di eventi dell' esistenza...

La nostra eredita': S.Keleman

Queste FORME saranno il risultato delle esperienze derivanti dalla sintesi di cosa accade nel mondo interno ed esterno fin dalla nascita

e nel divenire di questi processi “la forma” si modella in risposta alle sfide ed agli stress dell’ esistenza di ciascuno di noi.

Emotional Anatomy, 1985

L'emozionale anatomy secondo Stanley Keleman 1985



Se mostrassimo la nostra vita “frame by frame”, vedremmo che ci stiamo muovendo **secondo una sequenza di varie ‘forme’ emozionali’.**



L'emotional anatomy secondo Stenley Keleman 1985

Freud disse che l'anatomia non va vista in senso statico ma come un processo in movimento,,

Gli strati esterni del soma e gli organi interni ci comunicano lo stato delle cellule, della loro organizzazione, dei movimenti psichici e dell'anima.....



L'emozionale anatomy secondo Stenley Keleman 1985

Le EMOZIONI che danno origine a queste forme sono il punto di partenza della nostra programmazione cerebrale, della consapevolezza e di ciò che sentiamo e pensiamo.

Dalla conformazione somatica veniamo a conoscenza della storia genetica, sociale e personale dell'individuo attraverso l'osservazione di COME "le energie archetipiche 'interne ed esterne all'organismo mostrano la danza dell'eccitazione e della vita emozionale come forma di esperienza.

Il nostro sguardo e' rivolto a come l'individuo organizza se stesso per funzionare nel mondo. Tutti gli individui stanno sui loro piedi ma la unicità di ogni individuo risiede in come/in che modo sta al mondo e perciò di conseguenza in che modo assume posture/atteggiamenti ecc.

SE PENSIAMO ALLA FISICA...

Il nostro corpo va inteso come una **STRUTTURA** o **SISTEMA APERTO COMPLESSO** (D.SIEGEL, 2005) ove individuiamo uno **SPAZIO INTERNO** ed uno **ESTERNO** che comunicano tra loro ed agiscono all'interfaccia del **SOMA/sistema** che e' posto " a **FILTRO INTELLIGENTE** "

che va negoziando tra cio' che e' DENTRO e cio' che e' FUORI per il conseguimento della **OMEOSTASI...**

**UTILIZZANDO UNA SUA INTELLIGENZA
FUNZIONALE BASATA SU ASPETTI
GENETICI INNATI CHE VANNO A
COSTITUIRE LA STRUTTURA
ANATOMICA SULLA QUALE AGISCONO
LE ESPERIENZE....**

**utilizzando le EMOZIONI che funzionano
proprio su quell'interfaccia....dove
avviene il MOVIMENTO.**

Applicando questo principio all'intero organismo possiamo dire che il corpo e' rappresentato da una serie di cellule organizzate IN strutture ORGANI, SISTEMI, APPARATI che consentono un movimento di **ESPANSIONE E CONTRAZIONE** a certe frequenze ed ampiezze tali da consentire che nel loro contesto si verifichi la specifica funzione/scopo.

La motilita' di queste strutture stabilisce il modo in cui ciascun organismo "funziona" e per questo fornisce **LA SENSAZIONE DI IDENTITA' DI BASE**

La sua modalita' di espansione e
contrazione

organizza i sistemi percettivi e della
consapevolezza di base :

PIENO/VUOTO, LENTO/RAPIDO,

ESPANSIONE/RITIRO,

INTASAMENTO SVUOTAMENTO e

tutte le sensazioni ed i pensieri
hanno la loro base in questi
meccanismi primordiali.

La nostra eredita' ...

Wilhelm Reich introdusse nella psicoanalisi l'osservazione del corpo nella sua componente energetica non verbale. Pose accento sull'espressione degli occhi e del viso, la qualità della voce e i vari tipi di tensioni muscolari. Notò una scissione fra le varie espressioni del corpo e la mente □
Descrisse per primo quello che noi oggi chiamiamo linguaggio del corpo.

La nostra eredita'

Reich sperimentò come far scaricare e rilassare i muscoli cronicamente tesi, mediante la digitopressione diretta sugli stessi e scoprì che in questo modo il paziente entrava in contatto con emozioni forti spesso dimenticate, e con ricordi dolorosi. L'unità di mente, corpo ed emozioni divenne evidente.

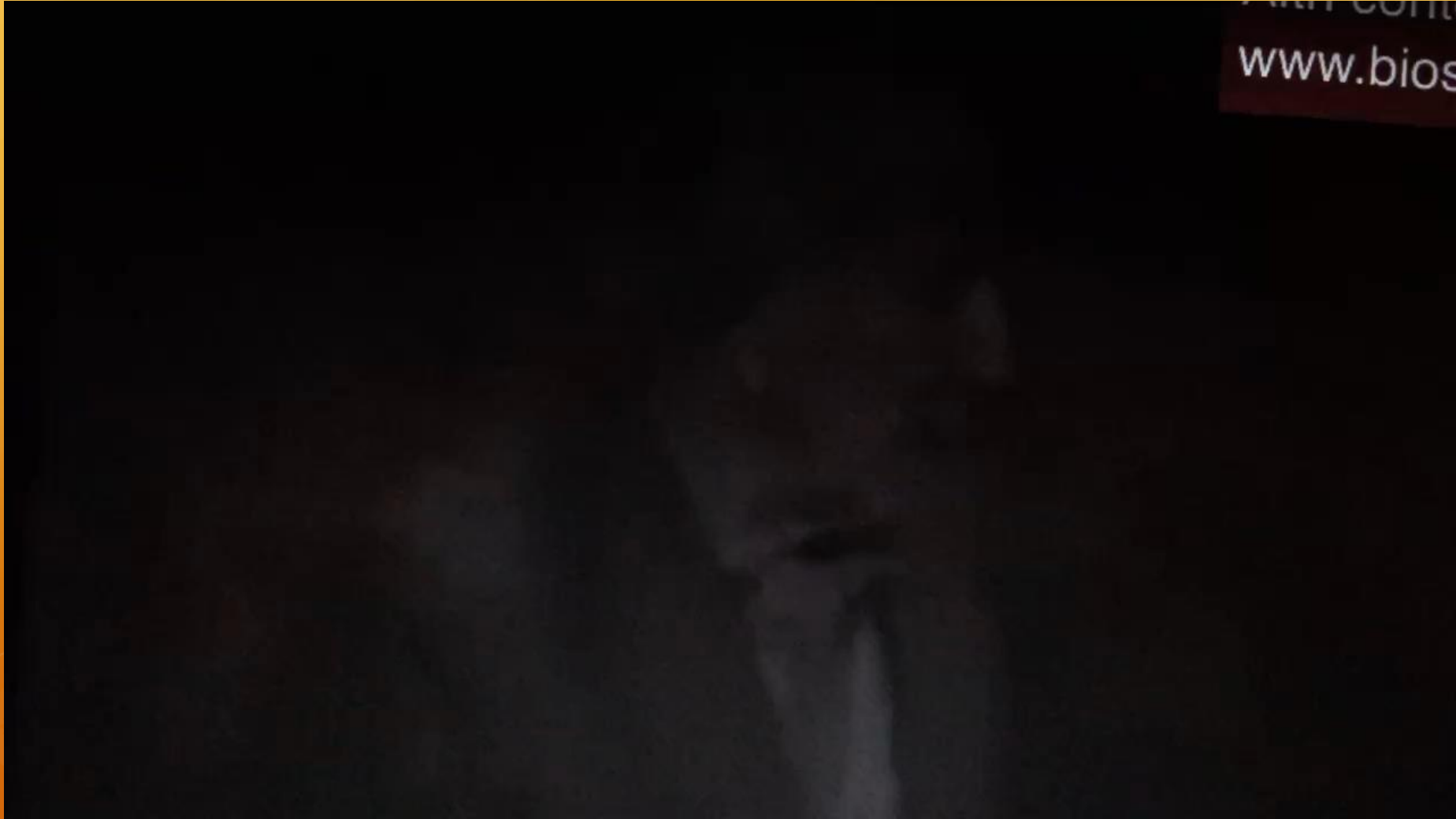


La nostra eredita'

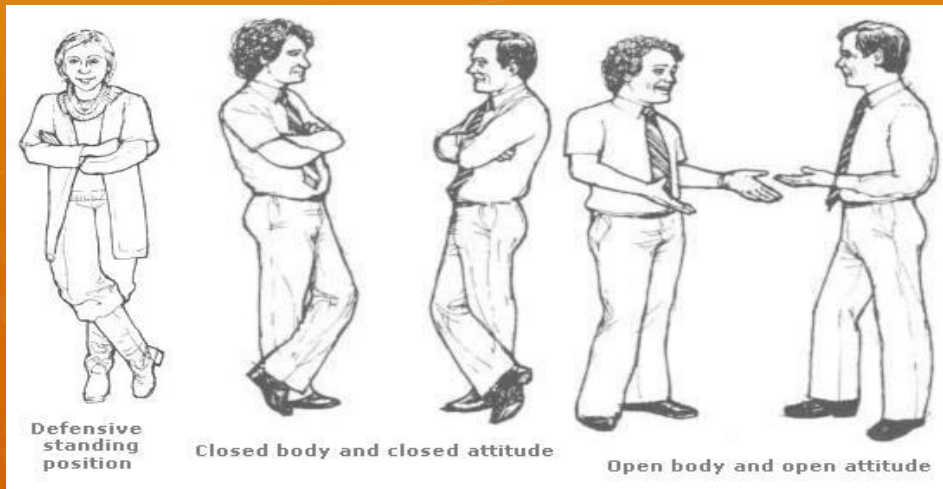


Lowen ha introdotto il concetto di **Bioenergetica**. Dalle posture e dall'atteggiamento che assume ogni suo gesto **il corpo parla un linguaggio che anticipa e trascende l'espressione verbale**. Non è la mente che va in collera né il corpo che colpisce: è l'individuo, nella sua unità, che si esprime. **E L'INDIVIDUO E' IL SUO CORPO**. Una persona il cui flusso energetico è bloccato, ha perso una parte della sua vitalità e la gioia di vivere.

La nostra eredita'



LOWEN parla delle **emozioni** come istinti
al **movimento** che richiede **energia**.
LOWEN lavora sulla **memoria** e sulla
metafora corporea
(II LINGUAGGIO DEL CORPO 1975,
BIOENERGETICA 1985)



Damasio negli anni '90 opera una distinzione tra:

Emozioni primarie:

risposte innate e precodificate geneticamente determinate/attivate in risposta a stimoli ambientali

e sono riconducibili alla **gioia, tristezza, rabbia, paura, disgusto, sorpresa**

Emozioni secondarie: connesse con l'apprendimento e l'esperienza personale: **colpa, vergogna, orgoglio...ecc.**



Le emozioni secondarie:

Imbarazzo, gelosia, senso di colpa,
vergogna, orgoglio ecc

Sono emozioni più complesse e riguardano
gli animali sociali tra cui l'uomo e derivano
dall'interazione tra individui



Le emozioni possono andare da un range di normalità ad una disregolazione

- **Tristezza maggiore.....depressione**
- **Rabbiaaggressione immotivata**
- **Piaceredipendenza**
- **Pauraansia esagerata, fobia, panico**
- **Preoccupazionedisturbo d'ansia generalizzato**

Le emozioni sono soggettive

e possono essere anche **evocate** attingendo ai meccanismi della memoria che e' psicocorporea

attivando un ricordo ad es. partendo da elementi della vita psicosensoriale nell'eloquio, *ascoltando*....una frase ("devi...", "non capisci niente" ecc.), un brano musicale, attivando *l'olfatto, il gusto, il tatto, osservando* un volto minaccioso, impaurito, sereno, gioioso....una modalita'...una sensazione una forma....

Ogni pensiero e' sostenuto da una corrente emozionale

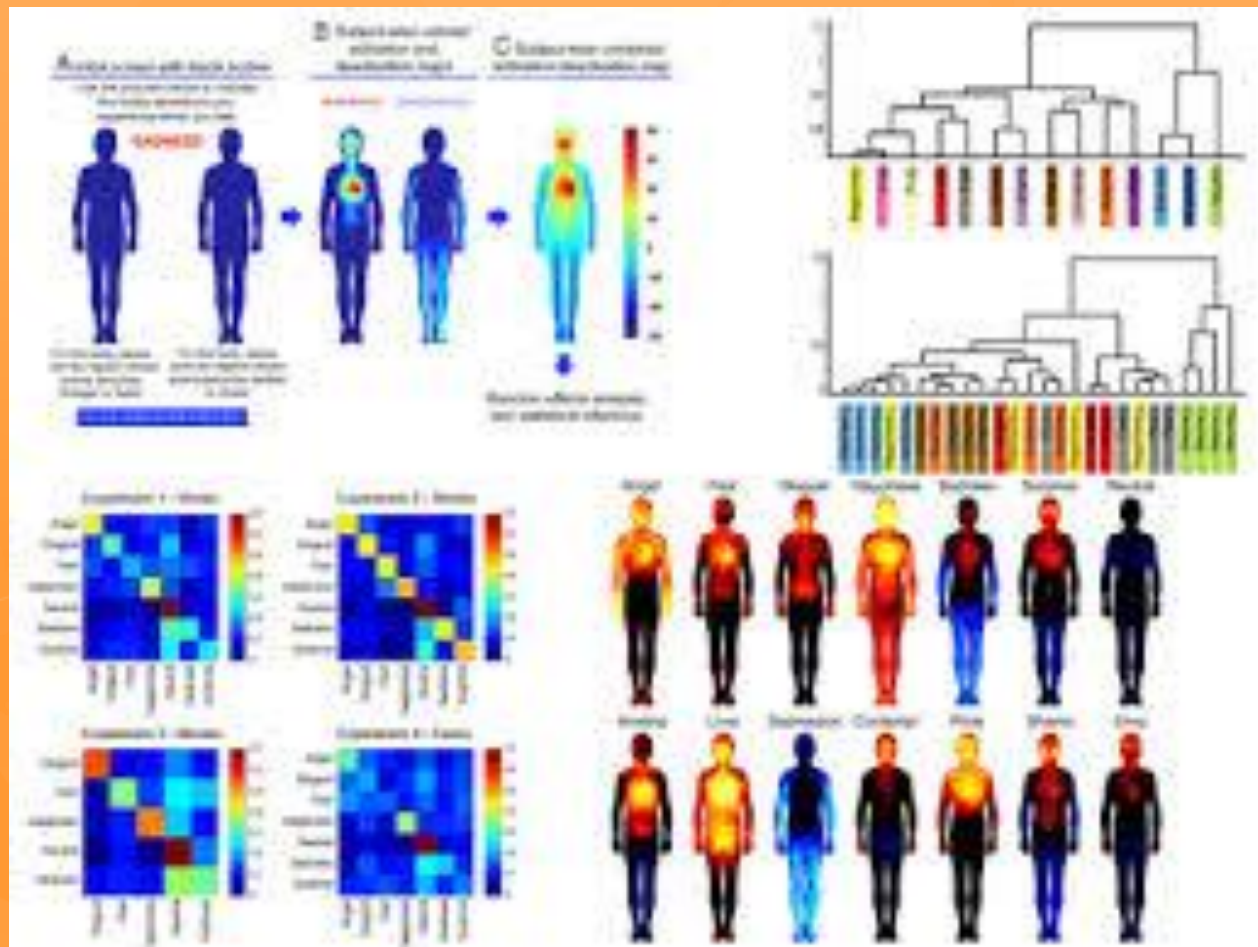
Quando un bambino apprende e' immerso in un mare di emozioni e queste tracciano i circuiti in modo assolutamente potente...da questi studi possiamo veramente vedere come le emozioni impregnino il cervello in modo piu' potente e rapido della componente cognitiva

Le emozioni posseggono una energia molto piu' strutturale e molto meno consapevole....per questo Lowen lavorando sul corpo accede all'inconsio e lavora sulla integrazione dei due circuiti....tuttavia mentre posso divenire consapevole degli errori cognitivi posso controllare meno i circuiti che sono alla loro base

Topografia somatica delle emozioni

E' stato dimostrato che le emozioni che proviamo si riflettono grossolanamente sul corpo in aree somatiche specifiche. È quanto emerge dagli studi di un gruppo di ricercatori finlandesi dell'università di Aalto che sono riusciti a tracciare una **Mappa Universale delle Emozioni**, nella quale ogni specifica emozione scatena reazioni differenti nel corpo, che vengono valutate in termini di energia e calore sprigionati dall'organismo. Lo studio è stato condotto su 700 pazienti nei quali sono state stimulate le emozioni attraverso la visione di filmati, immagini e racconti. E in seguito sono stati invitati a riferire quali zone del corpo sentivano maggiormente coinvolte e quali invece spente e poco reattive.

La **mappa delle emozioni e' universale** e quindi indipendente dall'etnia e dall'appartenenza culturale. Ogni essere umano sperimenta in sé le medesime modalità di reazione ad una specifica emozione.



Da modelli animali degli affetti alle implicazioni in psicoterapia J.Panksepp

Interessanti discussioni in campo psichiatrico e psicoterapeutico derivano dall'emergere di nuove frontiere delle neuroscienze dello sviluppo sociale (Siegel 1999, Shore 2003, Stern 2004), la neuropsicoanalisi (Solms & Turnbull 2003), infant research (Stern, Tronick) le neuroscienze affettive umane ed animali (Panksepp 1998), le nuove modalità di intendere il SNA integrato con processi cerebrali superiori (Porges 2009), la sensomotory psicoterapy (Ogden, Fisher 2010), gli studi sul trauma (Van der Kolk 2016)...

Da modelli animali degli affetti alle implicazioni in psicoterapia (Jaak Panksepp)

La comprensione dei meccanismi neurobiologici del primary process affective storm/perturbation del **“core self”**, è essenziale non solo per lo sviluppo di nuove prospettive psicoterapeutiche ma anche per nuovi sviluppi e le nuove conoscenze della medicina.

I terapeuti che riescono ad individuare e a concettualizzare le emozioni di base come distinti sistemi di controllo ed aver rispetto del potere dello sviluppo di tali energie psichiche potranno promuovere cambiamenti piu'profondi e duraturi rispetto a coloro che rimangono al solo livello cognitivo (Harro,2004)...

LA VISIONE CORRETTA DELLE EMOZIONI DI BASE (Siegel, 2002)

...puo' rivolgersi alla comprensione profonda delle emozioni primarie di base , cioè quei processi della mente/cervello che costituiscono le complessità neuroaffettive

...qualunque sia l'approccio infatti, il cambiamento duraturo in terapia si verifica come **IL RISULTATO DI UN CAMBIAMENTO NELLA MENTE UMANA**....che corrisponde a cambiamenti nelle funzioni cerebrali.... (mente inesa come processo che regola il flusso energetico e delle informazioni che corrisponde a cambiamenti nelle funzioni cerebrali....)

Da modelli animali degli affetti alle implicazioni in psicoterapia (Jaak Panksepp)

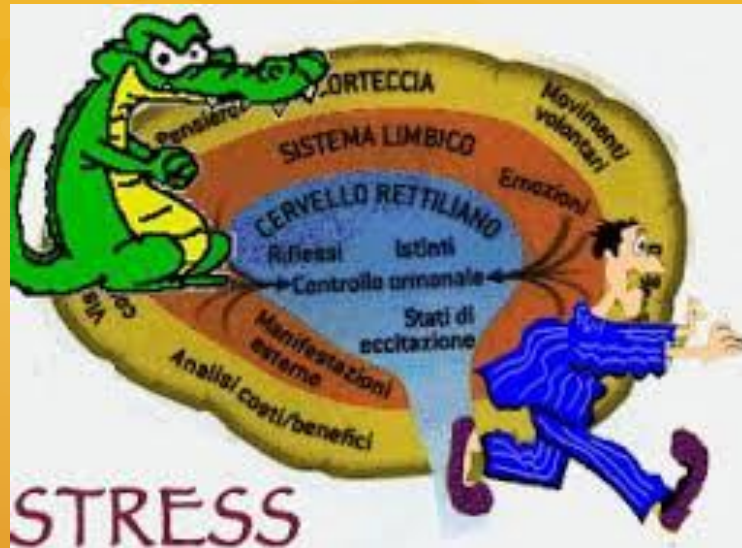
Tutte le espressioni istintive delle emozioni di base rimangono inalterate dopo decorticazione neonatale

Le diverse emozioni di base possono essere stimulate dalle regioni subcorticali solo attivando specifici circuiti neurochimici

L'insorgere dei processi primari dell'affettività e' un processo subcorticale e non corticale



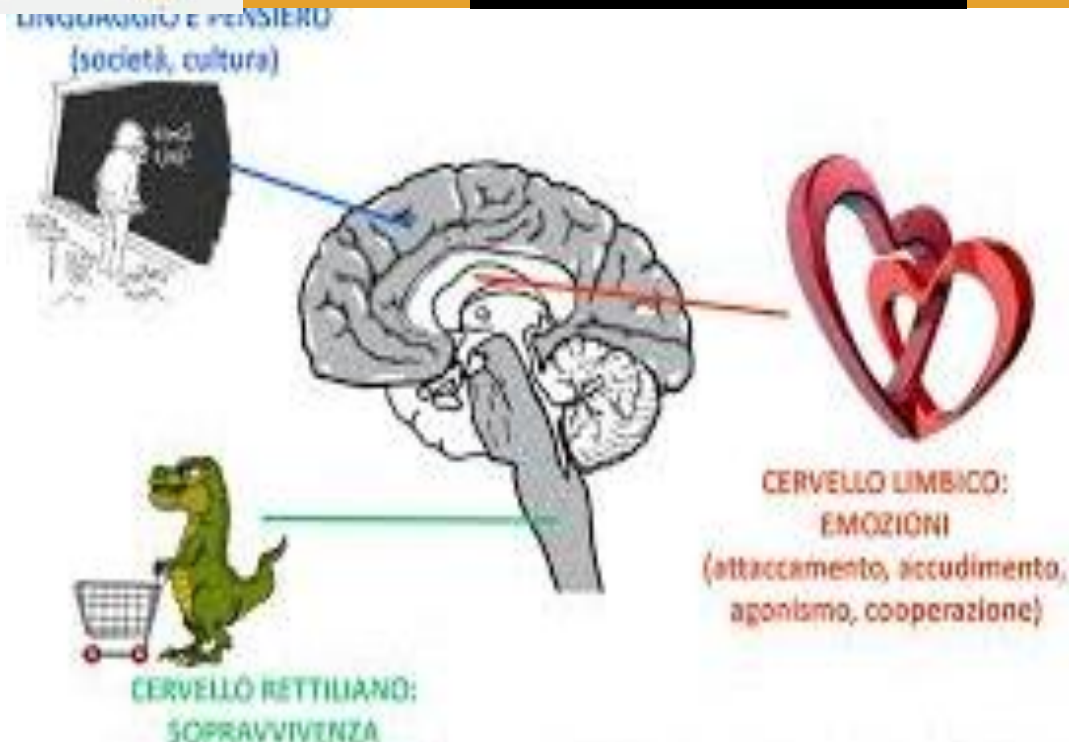
Tre livelli di elaborazione delle informazioni: il rettiliano



- Istinti:**
- Predazione
 - Esplorazione
 - Territorialità
 - Sessualità
 - Istinti

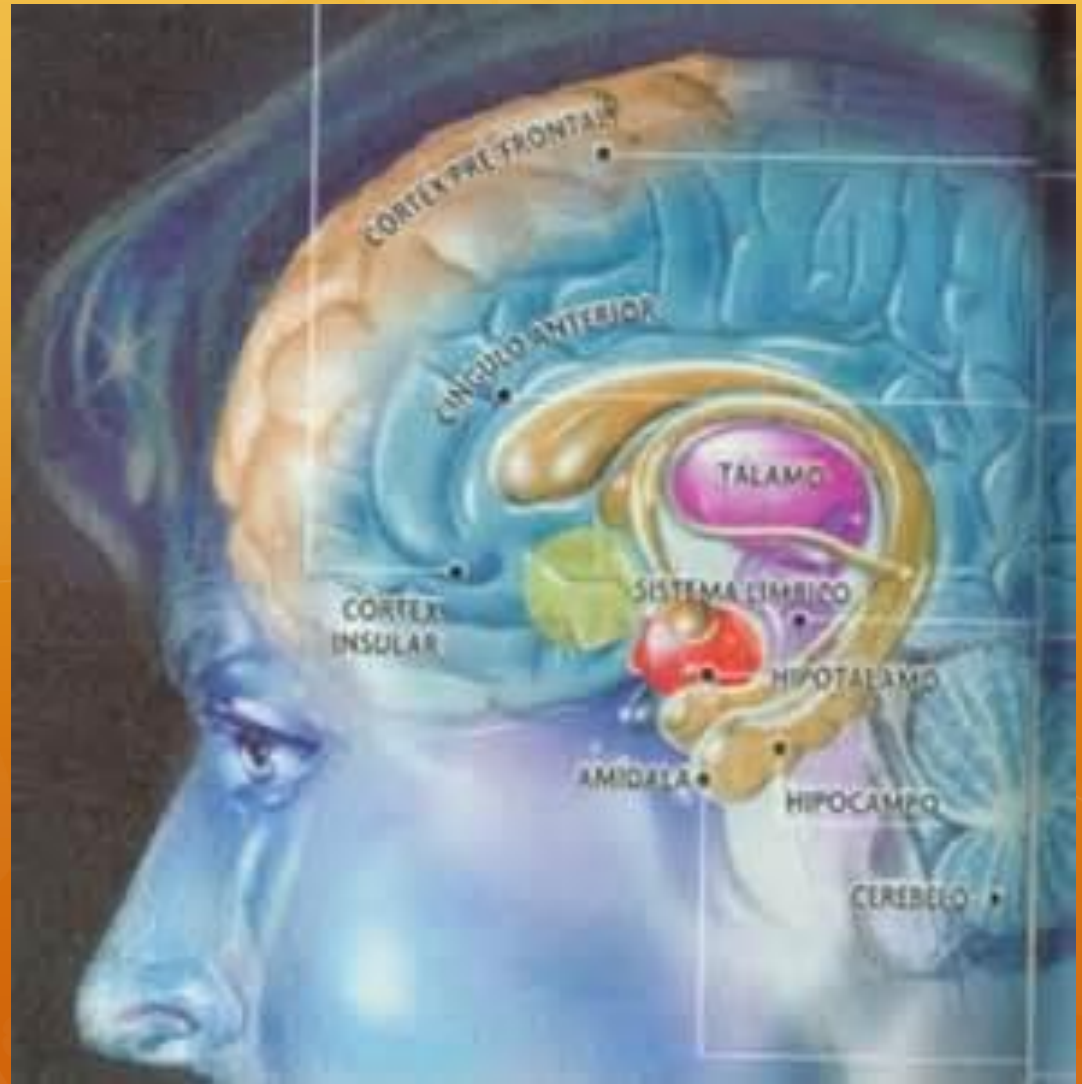


Figura 6. Il 'Cervello Trino' (Da MacLean)



Le emozioni nel cervello sono decodificate dal sistema limbico (amigdala, ippocampo, giro del cingolo) ipotalamo, lobo frontale)

II SISTEMA LIMBICO fornisce la conoscenza "affettiva", i sentimenti soggettivi e le risposte emozionali agli eventi della vita (Panksepp, 1998)



Le emozioni ricettive ed espressive sono mediate dalla coattivazione dei sistemi limbici, del sistema nervoso centrale e dalle branche simpatica e parasimpatica del SISTEMA NERVOSO AUTONOMO laddove quest'ultimo COSTITUISCE IL FONDAMENTO FISIOLOGICO DELLA MENTE.

La chiave della comprensione della corteccia cerebrale appare essere il **CORPO**

FRONT

Anterior Cingulate
(motivation)

MOTOR

BACK

SENSORY

FRONTAL LOBE
(planning)

CORTEX

PARIETAL LOBE
(movement)

Dorsolateral Prefrontal
(executive & logical)

Corpus Callosum

OCCIPITAL LOBE
(vision)

Olfactory Bulb

PFC

TEMPORAL LOBE
(language)

Lateral Orbitofrontal
(appropriate social/
emotional response)

Hypothalamus

CEREBELLUM
(coordinate
movement)

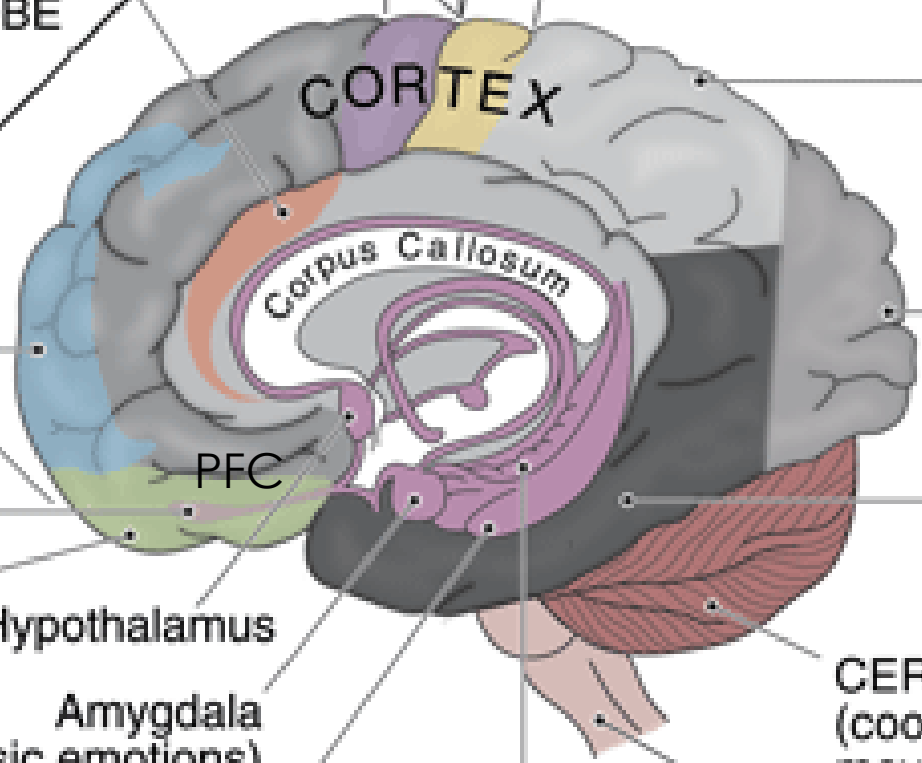
Amygdala
(basic emotions)

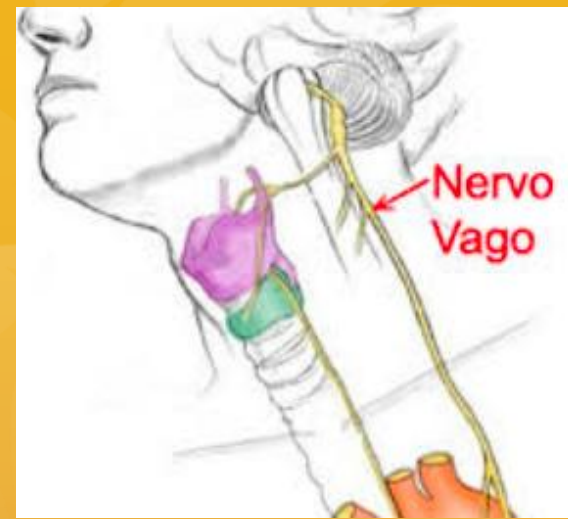
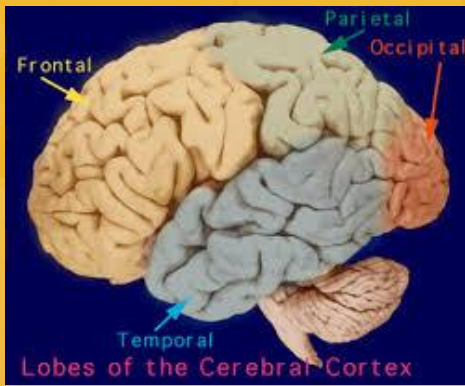
Entorhinal Cortex
(memory)

Hippocampus
(memory)

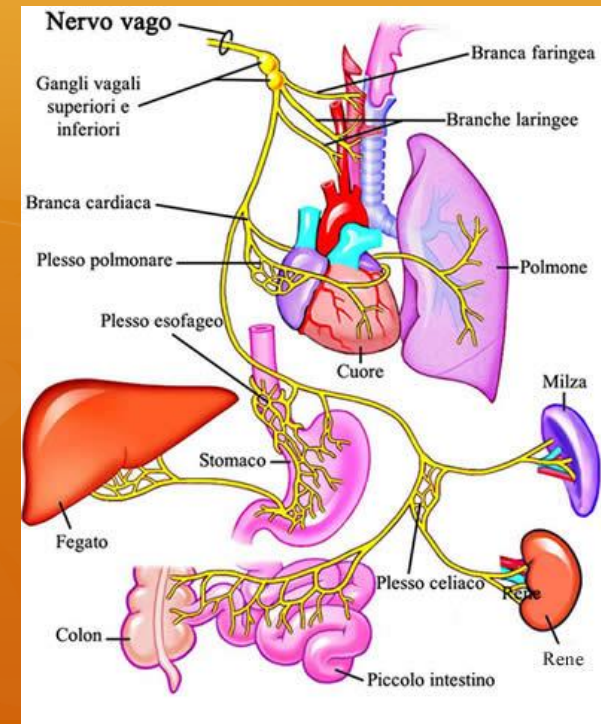
BRAIN STEM
(body basics)

LIMBIC SYSTEM

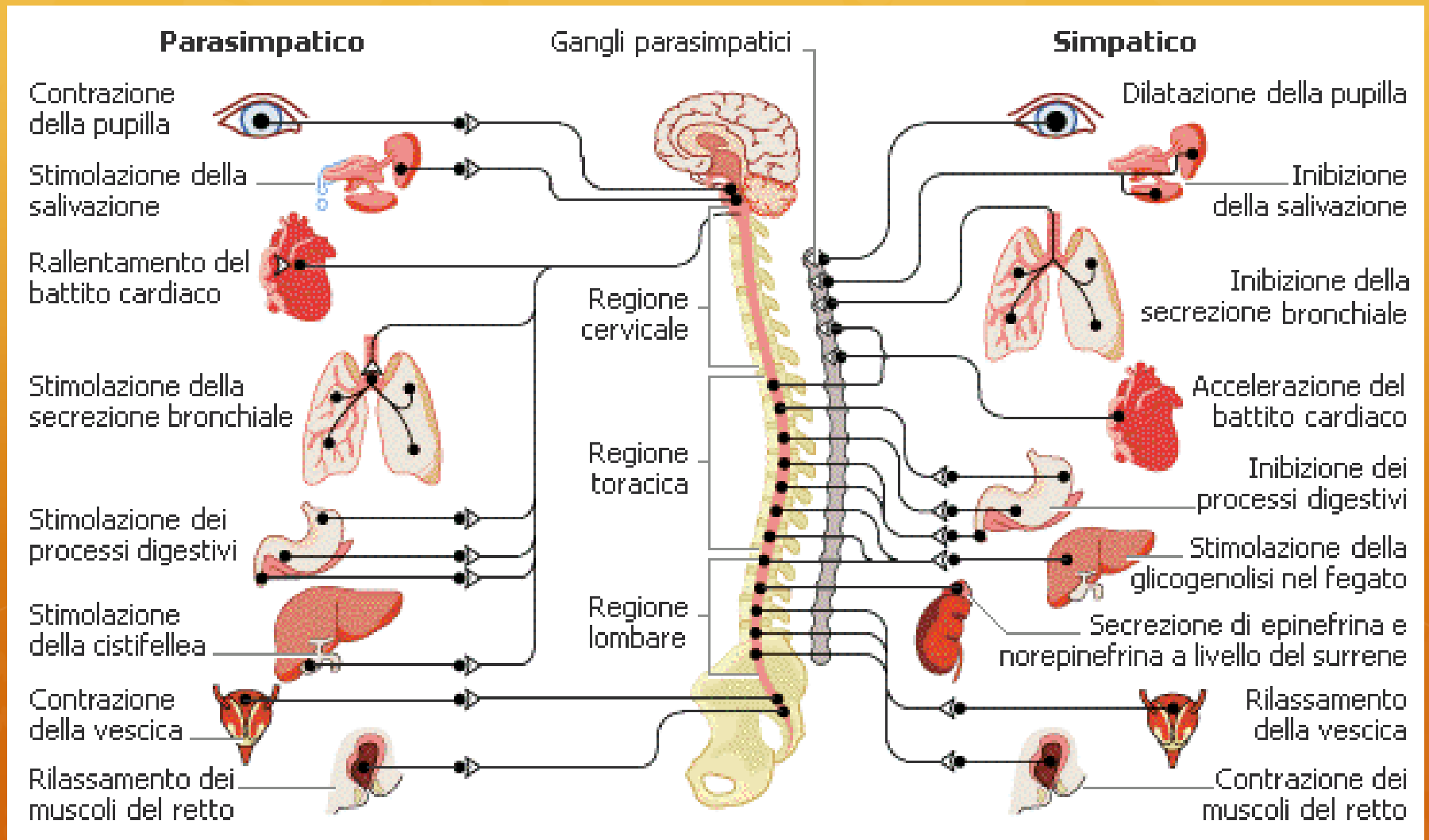




I circuiti del lobo frontale e della PFC sono implicati nella rappresentazione dello stimolo emozionale attraverso l'integrazione delle caratteristiche sensoriali e delle informazioni enterocettive

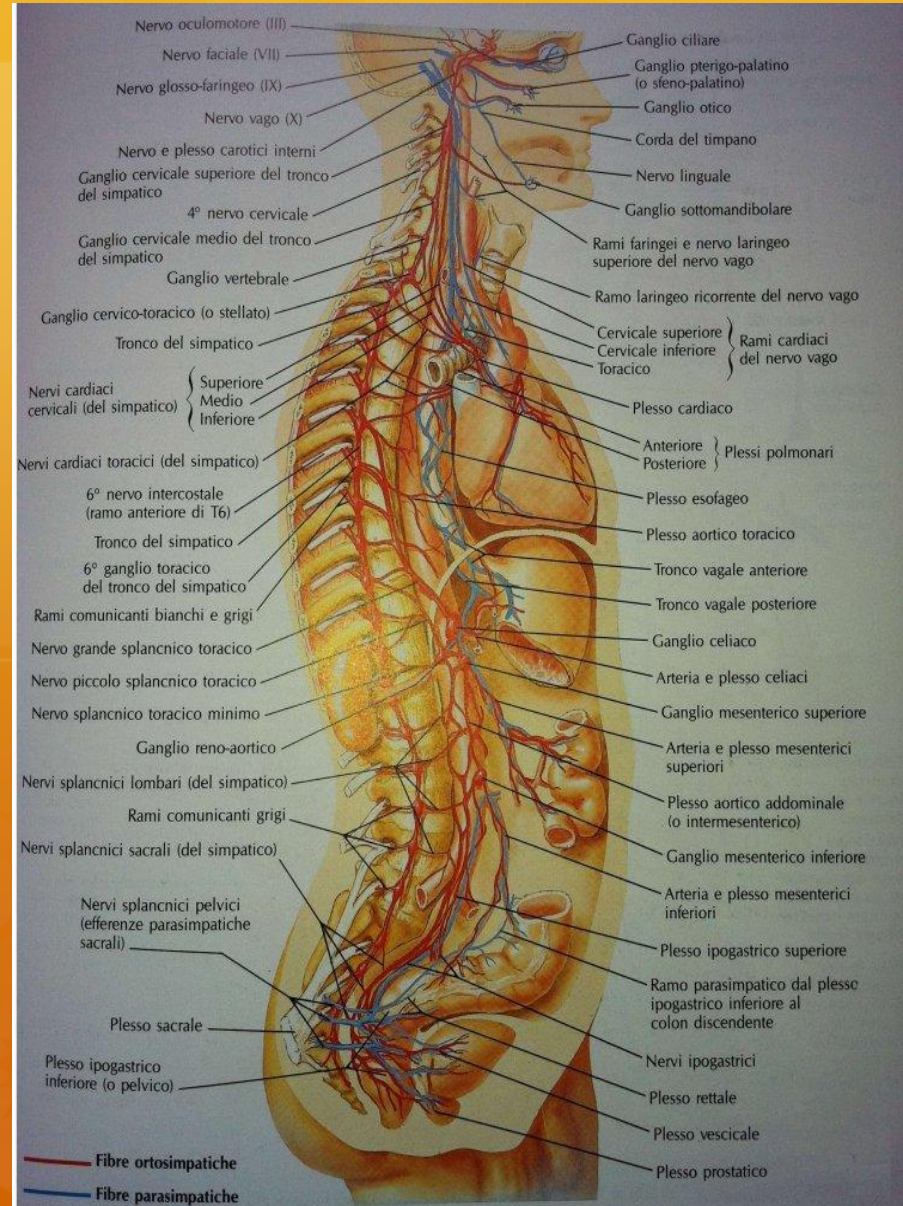


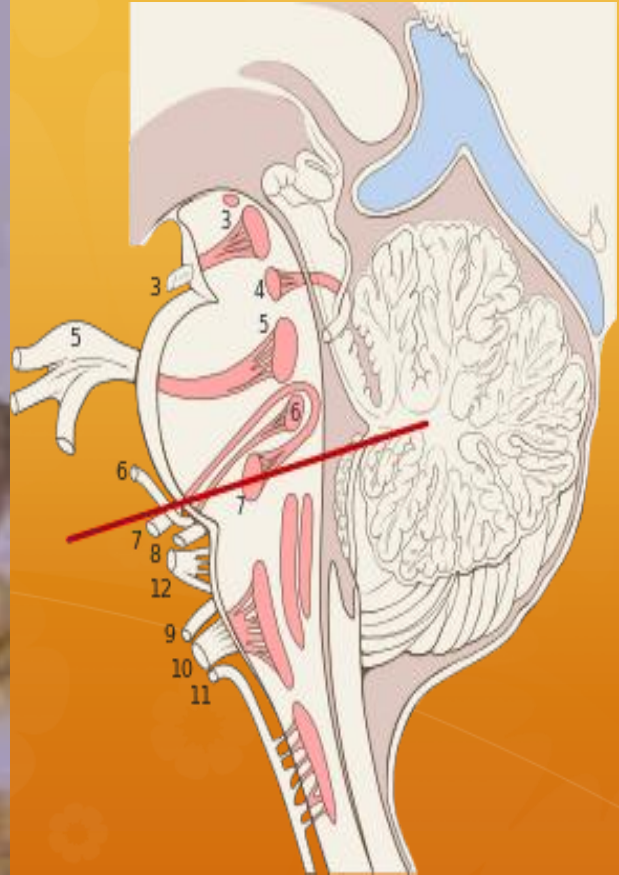
Il sistema nervoso autonomo



IL SISTEMA NERVOSO AUTONOMO

Semeiotica fisica
rapidamente accessibile
da attivazione del
s. Simpatico / parasimpatico:
-iperemia /pallore della cute
-sudorazione (in entrambi)
-vasocostr /vasodilatazione
-tremori (in entrambi)
-secchezza fauci
-miosi / midriasi
aumento frequenza atti
respiro, freq. card. ecc ecc





Anatomia

- ❁ Caratteristiche di sicurezza le vediamo anche nei cetacei, le balene che sono mammiferi ...
Nei muscoli del viso vediamo trasparire il nostro cuore
- ❁ E' vero la parte superiore del volto soprattutto e' connessa al **nervo vago (alla teoria polivagale)** che a sua volta e' connesso al **cuore**
- ❁ La parte superiore del volto e' a sua volta connessa con la mimica della parte inferiore del volto che regola la prosodia e il "**dolce parlare, la melodia**" e attiva la muscolatura **dell'orecchio medio**

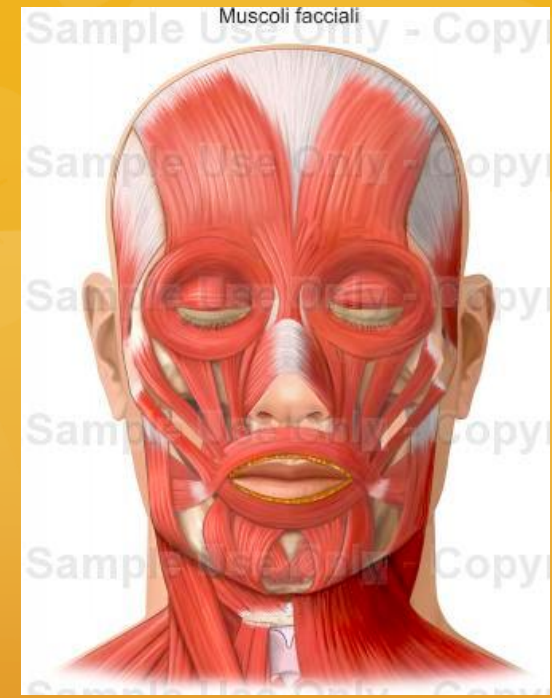
Studio delle emozioni: Le espressioni facciali :

Le espressioni facciali :

- coinvolgono 42 muscoli (P. Ekman)
- 600 parole in inglese per definirle
- facial action coding system

Le diverse espressioni sono trasversali
a tutte le culture...sono le vie di
comunicazione implicita insieme allo

Sguardo e al tono della voce, la postura e il movimento



Attraverso le espressioni del volto, lo sguardo, il tono della voce entriamo in connessione con l'altro e risuoniamo mettendo in comunicazione lo stato del nostro cervello destro con quello dell'altro



La teoria Polivagale

102 Radici: una base su cui danzare

Gerarchia filogenetica delle strategie di risposta

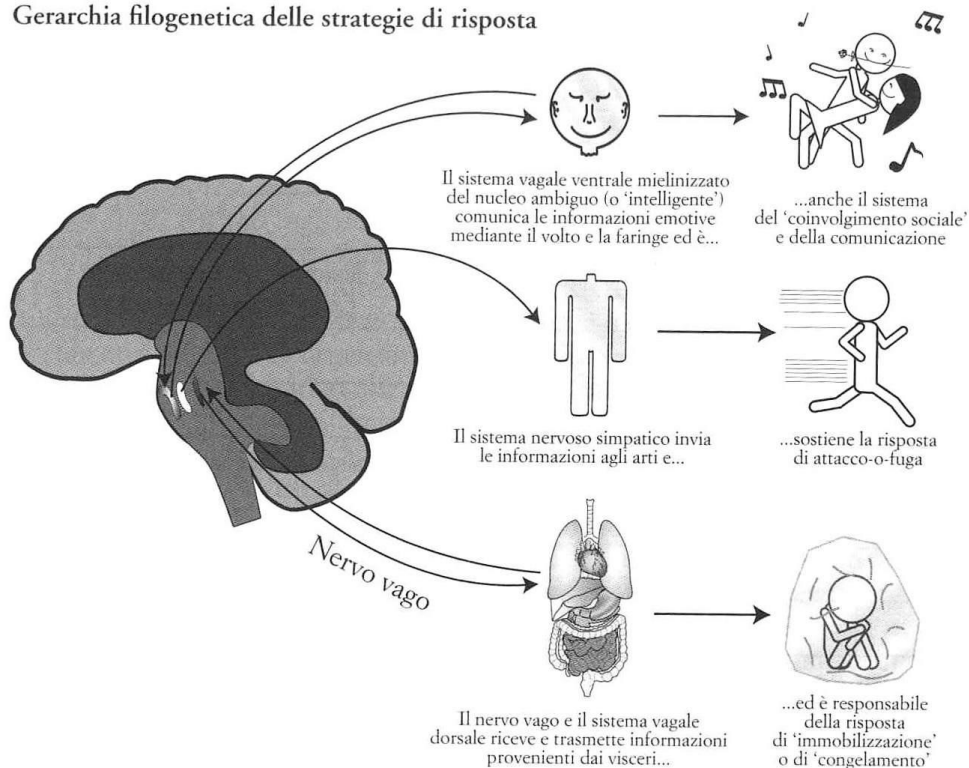
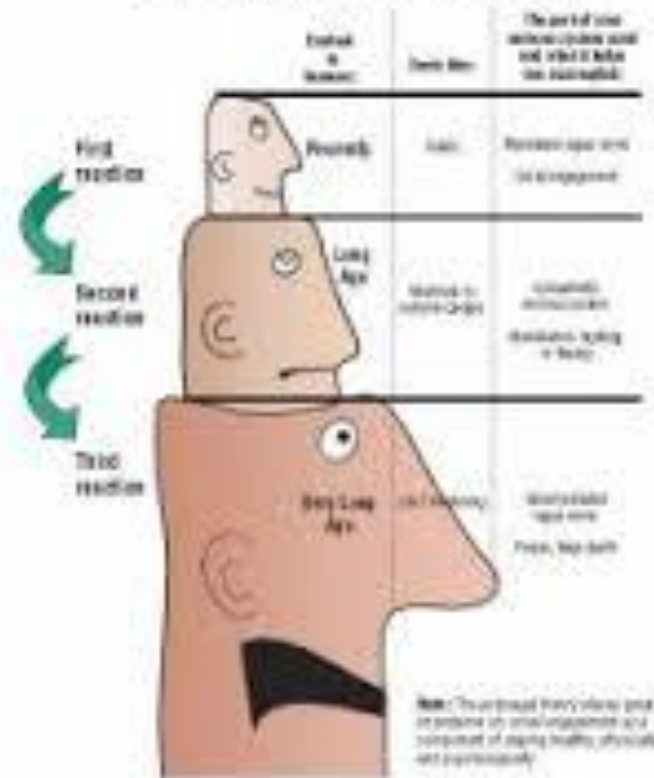


Figura 6.2a. Questa figura mostra quale parte del corpo sia influenzata da ciascuno dei sottosistemi evolutivi.

POLYVAGAL THEORY

By Porges, 2011

Excerpt: trigger you to read: if your first reaction doesn't resolve you feel safe, you react to the second, then the third.



TEORIA POLIVAGALE E PSICOTERAPIA CORPOREA

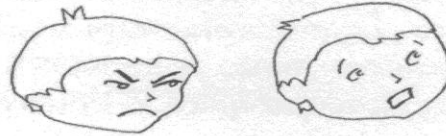
- **Polivagale** per sottolineare i 3 rami del SNA
- Natura Sistemica del SNA: correlazioni con SNC, con sistema viscerale, con organi, con il comportamento, con la dimensione corporea dell'affettività
- Comunicazione bi-direzionale tra questi diversi sistemi
- Teoria Polivagale a sostegno della psicoterapia corporea come forma di terapia bi-direzionale
- Nello specifico: tecniche **“top-down”** promuovono la comunicazione **efferente**, tecniche **“bottom-up”** promuovono la comunicazione **afferente**

– TRAUMA E ATTACCAMENTO – CONTRIBUTO POLIVAGALE

Area alta – iperattivazione (SNS) Zona ROSSA

Normalità: lotta / fuga (rabbia, paura); mobilitazione.

Pericolo: sensazioni accresciute, allagamento, reattività emotiva, ipervigilanza, immagini intrusive, flashback, processi cognitivi disorganizzati, ansia, impulsività.



Area di attivazione ottimale (SIS) Zona VERDE

Normalità: livello di attivazione nella “finestra di tolleranza”.

Sistema ventro-vagale (le emozioni possono essere tollerate e le informazioni integrate). Calma, ingaggio proattivo.

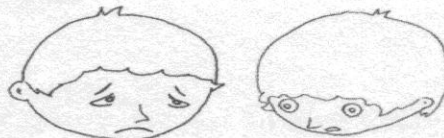
Pericolo: problemi di comunicazione (si muove automaticamente verso il SNS e, se questo fallisce, al SNP).



Area bassa – ipoattivazione (SNP) Zona BLU

Normale: riposo, rilassamento, digestione, stare fermi senza paura (senso di sicurezza nelle braccia di qualcuno).

Pericolo: risposta dorso-vagale di “immobilizzazione”, shock, relativa assenza di sensazioni; paralisi delle emozioni, depressione, dissociazione; processi cognitivi disabilitati, movimenti fisici ridotti.





Cosa guardiamo sul volto? Come appare? In quale sistema ci troviamo e cosa sentiamo dentro di noi?

Darwin “L’espressione delle emozioni nell’uomo e negli animali”

..Gli animali necessitano di emozioni per la sopravvivenza...

Hanno bisogno della **paura** che si scatena quando devono sfuggire ai predatori o quando devono difendere il loro territorio, la prole ed il loro cibo•

Le emozioni si mantengono fin dal nostro passato “animale”

(Ci basiamo sulle nostre emozioni quando dobbiamo prendere decisioni rapide o ... anche più complesse)

Sistemi emozionali cerebrali di base **strumenti ancestrali per la sopravvivenza (J.Panksepp)**

Il cervello eredita predisposizioni emozionali quali strumenti necessari alla sopravvivenza

Questi sistemi sono fondamentali per generare i processi primari della regolazione degli “affetti” (avere effetto, influire su....)

Questa varietà di stati della mente è associata a stati corporei ed a sistemi eccitatori di base che concorrono a generare tendenze emozionali e modalità adattative ai diversi eventi

Sistemi emozionali cerebrali di base

strumenti ancestrali per la sopravvivenza (J.Panksepp)

I Sistemi comportamentali/ motivazionali di base o i sistemi emozionali cerebrali di base sono costituenti delle nostre esperienze adattative di base e sono:

urgent interest/desire (seeking)	piacere/gioia
anxiety (fear)	paura
anger (rage)	rabbia
lust/eroticism (sexuality)	piacere/rabbia
nurturance (care)	piacere
panic/ sadness ,	paura/tristezza
joy (play)	piacere/gioia

(Panksepp studia la comunicazione bidirezionale mente-corpo mediata dal Sistema Nervoso Autonomo)

LA VISIONE CORRETTA DELLE EMOZIONI DI BASE : Panksepp, 2007

Comprendiamo ora come gli “**affetti incorporati**” interagiscono con i processi cognitivi e le condizioni fisiche corporee e di come la crescita personale ed il rimodellamento mentale può essere acquisito sia attraverso un **approccio psicologico** ma anche **somatico**.

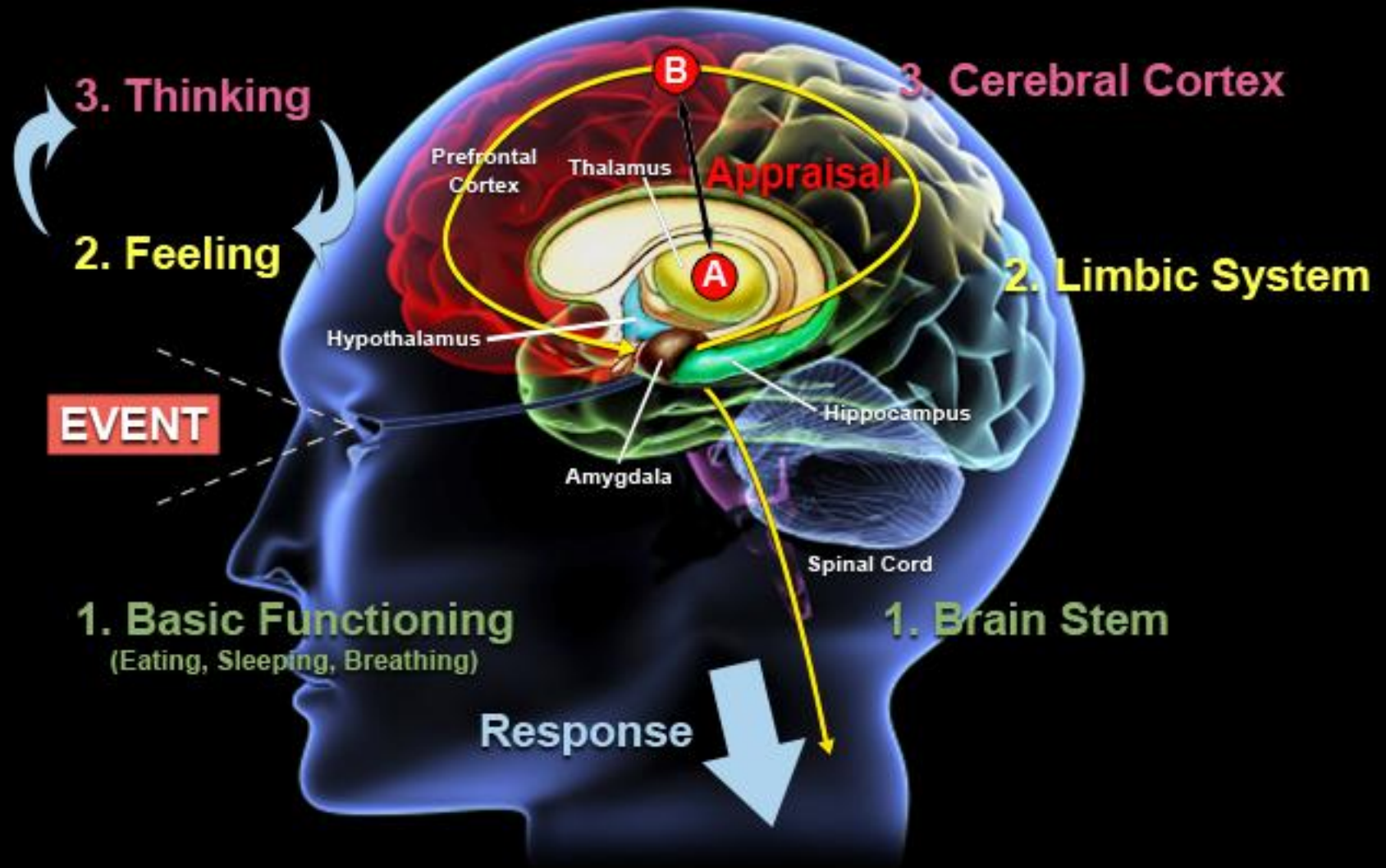
Stiamo nell'era in cui le visioni affettive di base del cervello dei mammiferi può favorire una comprensione universale trasversale a tutti i mammiferi che fornisce i nuovi fondamenti per una **nuova terapia psicoaffettiva e corporea allo stesso tempo**.

Da modelli animali degli affetti alle implicazioni in psicoterapia (Jaak Panksepp)

Le emozioni primarie sono in realtà “incondizionate” mentre i processi cognitivi sono strettamente dipendenti o “condizionati” dalle esperienze di vita (ad es. il linguaggio fa parte di processi superiori della neocortex)

Perciò dobbiamo distinguere le stimolazioni corticali (cognitive) da quelle sottocorticali (emozionali) per comprendere la modalità attraverso la quale il cervello trova il modo/riesce ad integrarle

Emotional Brain



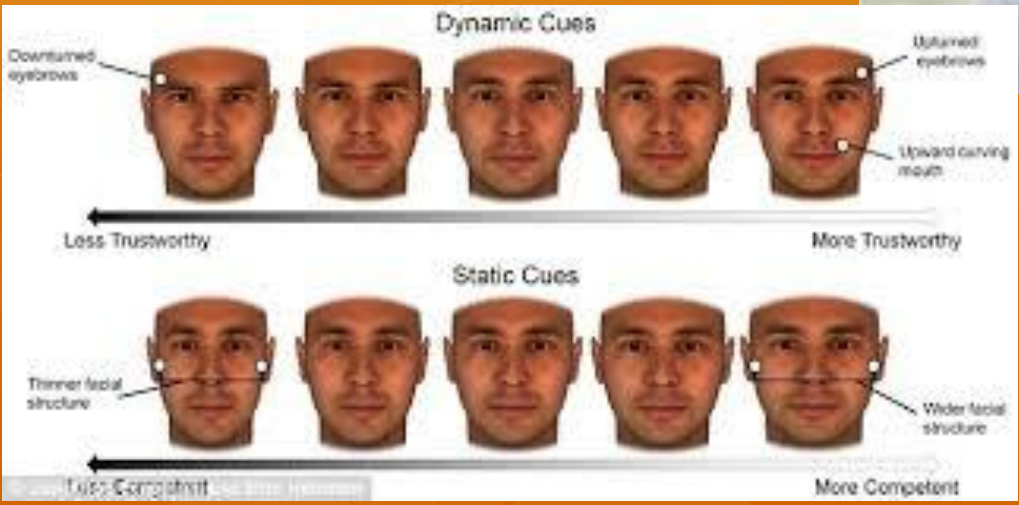
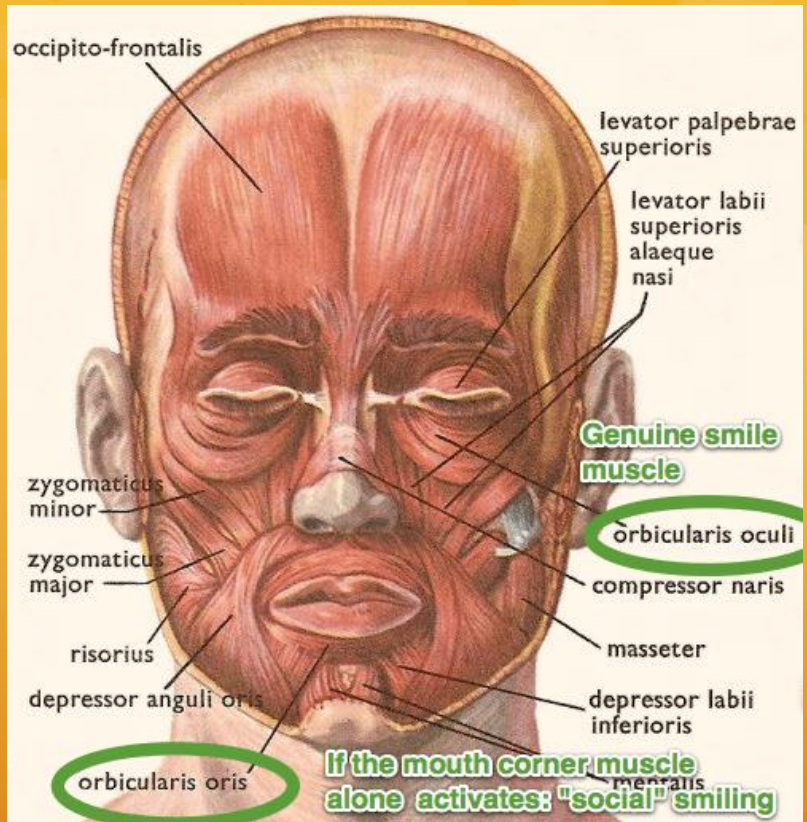
Le emozioni come strumento ancestrale ereditato per la sopravvivenza (Panksepp, 2007)

Il sistema cognitivo si costruisce sulla base delle esperienze di vita

Le emozioni grossolane di base appartengono al nostro passato antico come strumento ereditato per vivere

I circuiti emozionali animali sono localizzati a livello subcorticale.

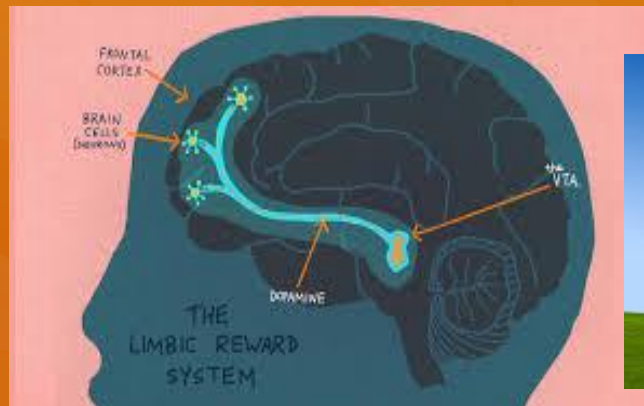
Alla nascita siamo cognitivamente “ciechi” e le emozioni ci consentono semplicemente di comportarci e sentire senza “contenere” conoscenza intrinseca su come il mondo sia organizzato



Gioia: Seeking system (Alcaro, Panksepp, Moskal 2008)

E' il sistema del "conatus" che **energizza le nostre intenzioni in azione** annoverato nei sistemi motivazionali ed etichettato nel **sistema del "reward"** . In realtà esso è l'epicentro della **gioia di vivere** che spesso risiede nella "ricerca" della ricompensa che fornisce lo scopo. I neuroni dopaminergici trasmettono un messaggio di **eccitazione orientata ad un obiettivo che fornirà una gratificazione**

Piuttosto che il sistema di "reward" dovrà esser considerato il **sistema del "ben essere"/piacere**. La gioia ha la capacità di modificare i nostri stati d'animo, ci predispone ai legami sociali, incrementa la formazione di idee creative cui attingere in caso di difficoltà.



Studio delle emozioni:

Sistema del gioco (Normasell, cox 1994)

Il gioco ha un effetto assai influente sulla corteccia, aiuta alla socializzazione, conduce spesso all'assertività e al piacere.



Vie di trasmissione: area parafascicolare del talamo particolarmente ricca di oppioidi, sembra essere particolarmente importante per la gioia e il riso.

E' un apparato istintivo della mente dei mammiferi.

Fa capo a circuiti nervosi che allenano

**Ai potenziali assertivi della
Dominazione sociale creativa
attraverso scambi positivi.**

**Fa parte di questo circuito la Danza,
le attività ludiche e ricreative in genere
e la terapia psicocorporea**



Piacere / gioia

Studio delle emozioni: Care/Nurturance
• (Numan & Insel 2003)



I piccoli dei mammiferi non sopravvivono se le madri non provvedono con sincera e devota dedizione alla costruzione del nido che li accolga ed alle cure primarie degli stessi.

Le vie di trasmissione di questo sistema sono la anteriore cingolata, il setto e le regioni preottiche e il vta con interazioni con il sistema dopaminergico del seeking.

Gli istinti materni sono attivati dall'aumento di estrogeni, prolattina e oxitocina. Queste ultime sono fondamentali nel sostenere il contatto e l'allattamento.

L'oxitocina funziona anche da antidepressivo

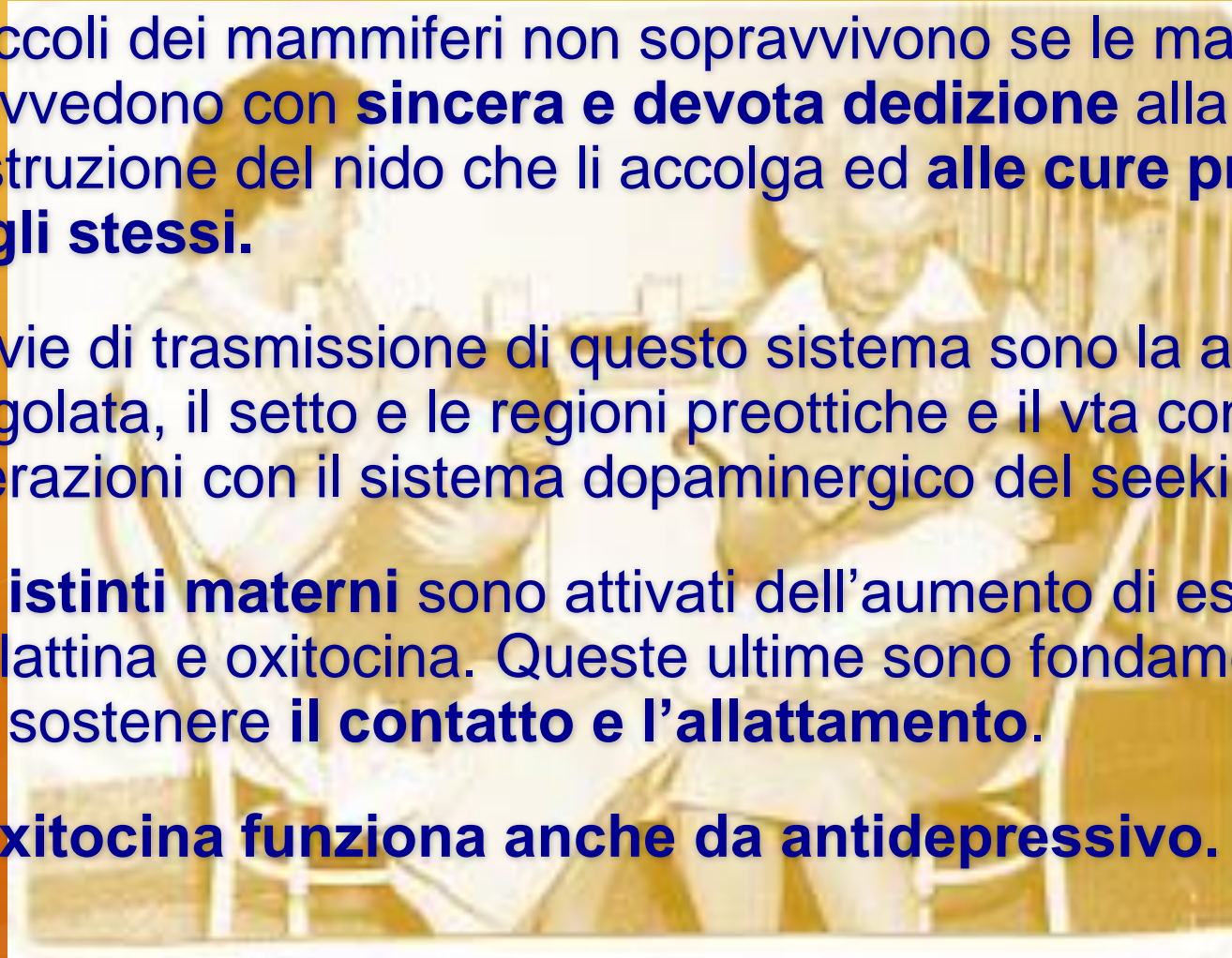


Studio delle emozioni:

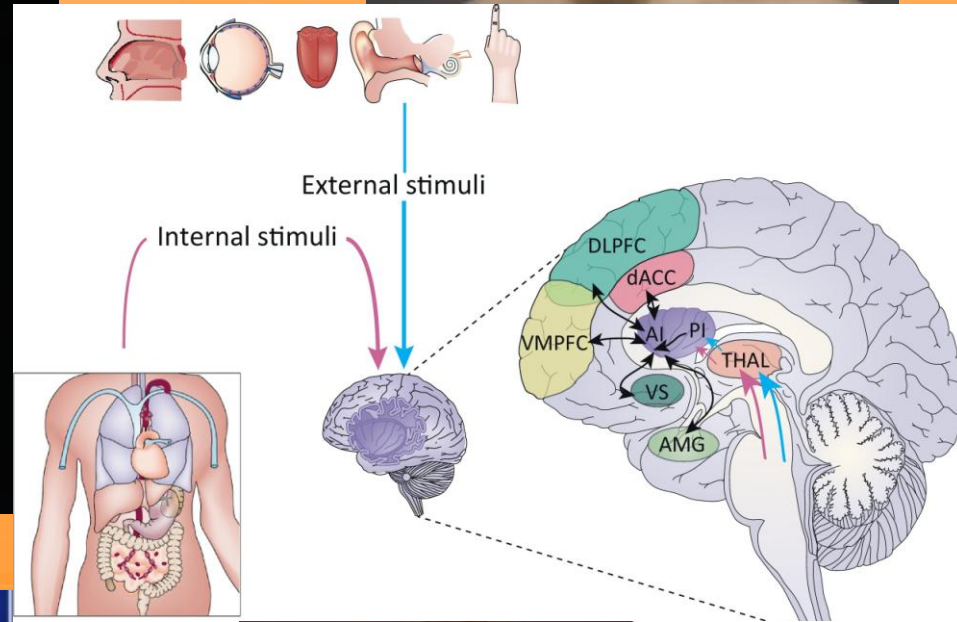
Care/Nurturance

(Numan & Insel 2003)

- ❁ I piccoli dei mammiferi non sopravvivono se le madri non provvedono con **sincera e devota dedizione** alla costruzione del nido che li accolga ed **alle cure primarie degli stessi**.
- ❁ Le vie di trasmissione di questo sistema sono la anteriore cingolata, il setto e le regioni preottiche e il vta con interazioni con il sistema dopaminergico del seeking.
- ❁ **Gli istinti materni** sono attivati dell'aumento di estrogeni, prolattina e oxitocina. Queste ultime sono fondamentali nel sostenere **il contatto e l'allattamento**.
- ❁ **L'oxitocina funziona anche da antidepressivo**.



Disgusto....

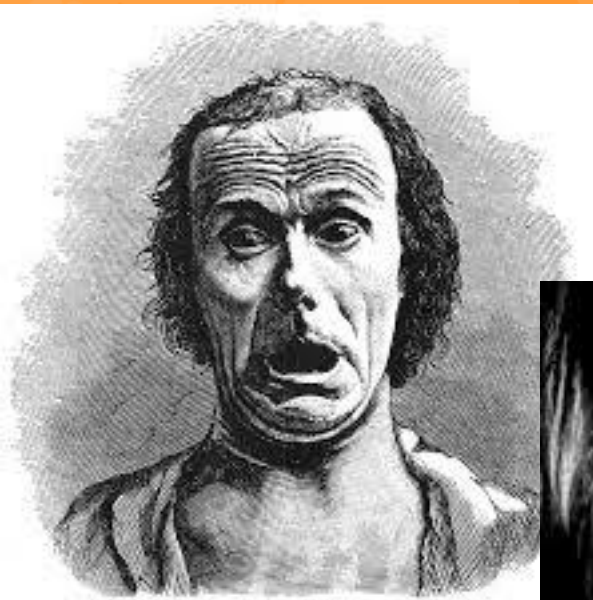


- PALPEBRE SUPERIORI E SOPRACCIGLIA ABBASSATE
- PALPEBRE INFERIORI ALZATE
- NASO ARRICCIATO
- GUANCHE ALZATE
- LABBRO SUPERIORE ALZATO

curiosita' / Sorpresa....

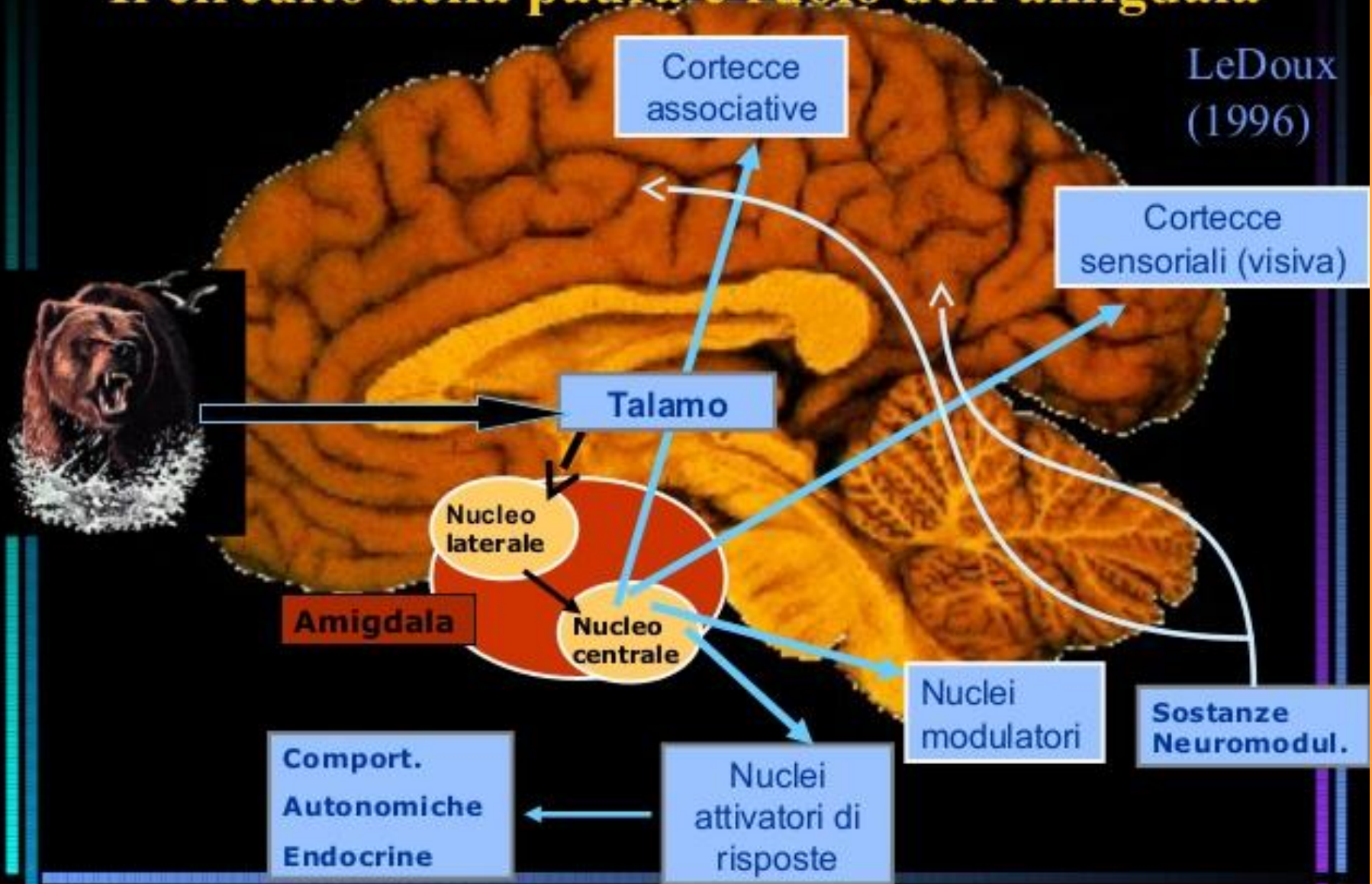


Pauro



Il circuito della paura e ruolo dell'amigdala

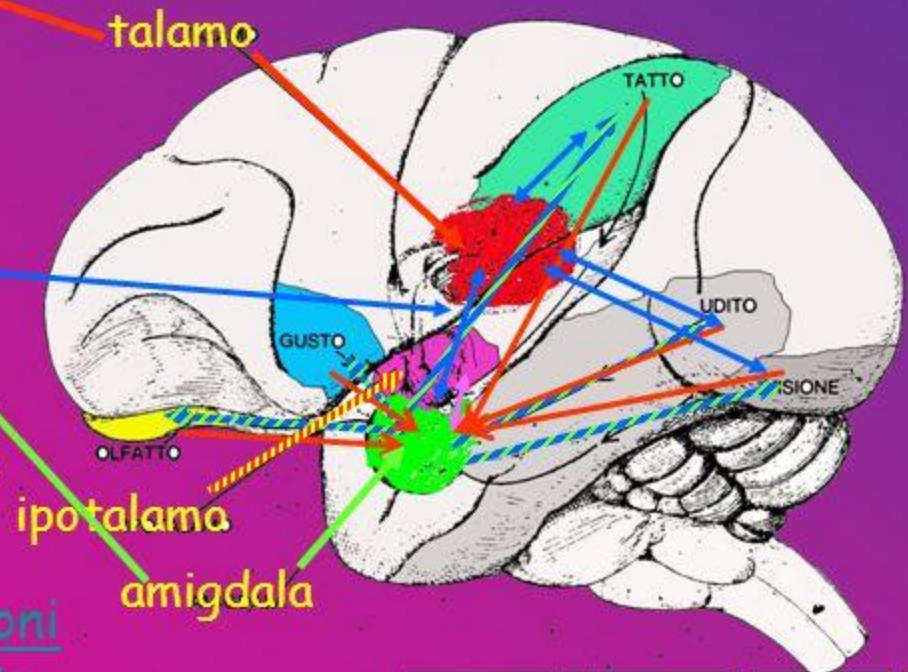
LeDoux
(1996)



l'amigdala



L'amigdala per le sue connessioni sia con le aree sensoriali corticali sia con le strutture profonde del cervello che inducono le risposte emotive è la struttura adatta a mediare un collegamento tra esperienze sensoriali ed emozioni

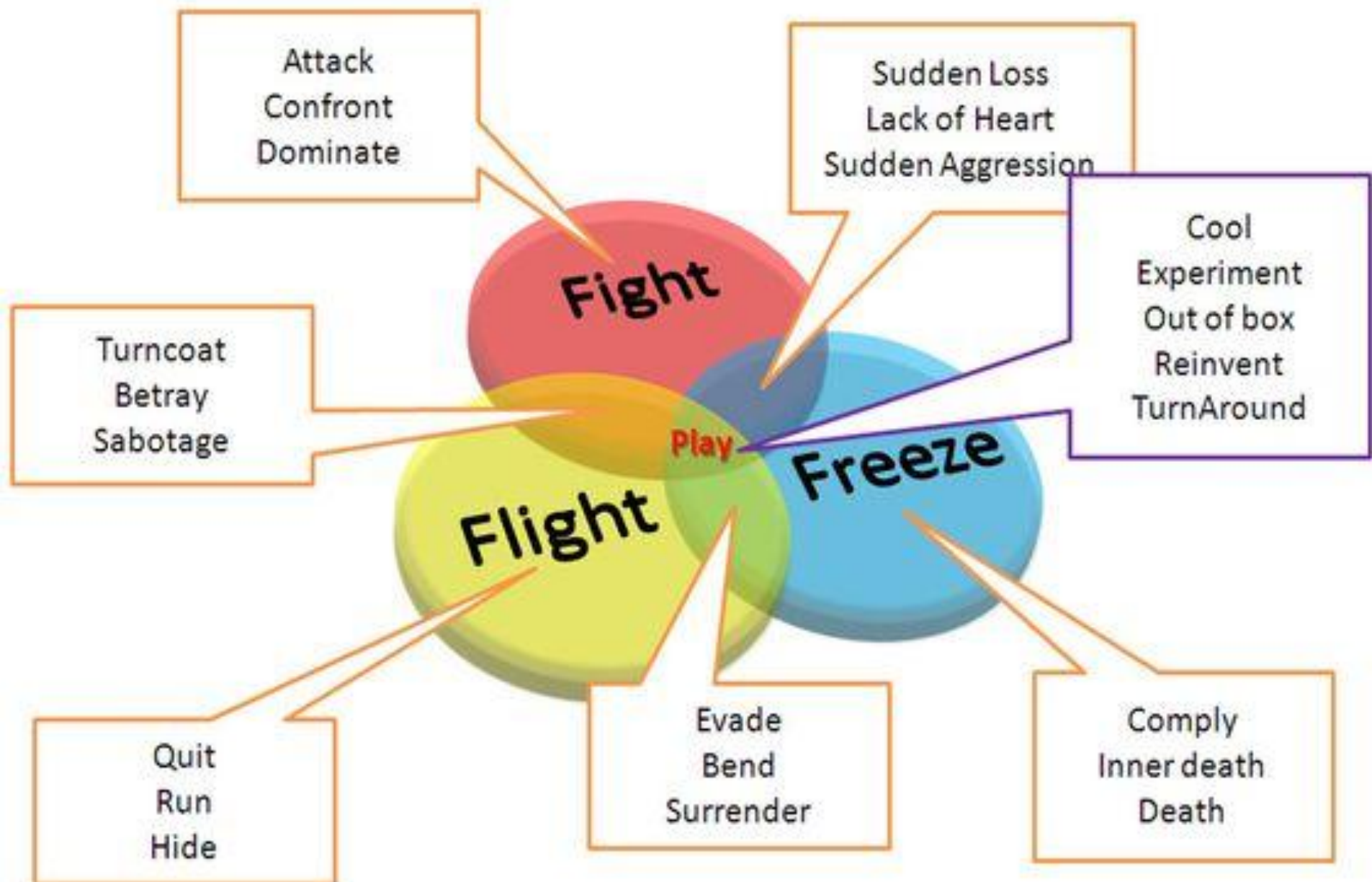


Neuroni endorfinici collegano l'amigdala con i sistemi sensoriali dove svolgono una funzione di controllo liberando oppiacei in risposta a stati emotivi generati dall'ipotalamo.

Così l'amigdala fa sì che le emozioni influenzino ciò che viene percepito



Dealing with Pressure



Studio delle emozioni: *Paura/Anxiety*

(Adamec e Young 2000, De Quervain 2008)

- Attraverso questa traiettoria si evocano le risposte di **freezing** e di **fight/flight** che possono essere associate a tremori e trepidazioni (se associate a dolore= ippocampo ed amigdala laterale)-(vedi teoriapolivagale)
- A questo livello si ottengono i sintomi della **PTSD**, dei **disturbi d'ansia generalizzata**, le **fobie ecc.**

FIGHT
attaccare



FLIGHT
fuggire



FREEZING
bloccarsi



FAINT
svenire



Rabbia....



Studio delle emozioni: **La rabbia**

(Panksepp & Zelner 2004, Siegel 2005)

E' un percorso molto vicino a quello della paura. Dalla amigdala (area corticomediale) discendono verso l'ipotalamo attraverso la stria terminale.

La rabbia è rapidamente stimolata da restrizioni e frustrazioni, in particolare quando gli organismi non ottengono quello che cercano e desiderano o quando questo viene meno.

I lobi frontali possono provvedere alla inibizione e alla trasformazione della stessa in altre forme cognitive di regolazione rispetto alla reazione impulsiva lasciando spazio a irritabilità internalizzata e risentimento. **Molti problemi emozionali risultano dalla inibizione della rabbia.**

L'irritabilità aggressiva è anche assai disregolata nel trauma sia in senso iperespressivo che nell'indirizzarla all'interno/verso di sé (vedi abuso).

Di contro l'occasionale espressione della rabbia può condurre a sentimenti di empowerment ed assertività. Le terapie che consentono l'onesta espressione della rabbia possono aiutare ad apprendere nuove modalità e strategie regolatorie della stessa.

Tristezza



Dolore/tristezza...l'emozione duratura

L'emozione della tristezza si verifica a seguito di una perdita....

Occorre per dare un segnale di **stop duraturo** all'organismo

E' parte della vita, senza la tristezza non ci sarebbe la gioia
....di vivere

E' importante attraversare tutta la tristezza e darsi tempo
per raccogliere la forza che deriva da quella consapevolezza
per rivolgerla a scopo creativo....

e' importante rispettarla e processarla....nella condivisione....e
nella cura di se stessi del proprio corpo....

Le cellule hanno una memoria stabile del dolore ...perche' nel dolore c'e' il trauma/vergogna.

Quali memorie sono determinate da questo:?

Dove vanno a finire le emozioni....in particolare il dolore va a finire **nella memoria autobiografica** ...dove stabilizziamo il nostro sentire il dolore

**La vergogna si autoalimenta...
come?**

**Scorporiamo la vergogna nelle
sue componenti:**

cosa avviene nella vergogna:

**IL PASSAGGIO RAPIDO E ISTANTANEO
TRA ATTIVAZIONE DEL VAGO VENTRALE E
DORSALE**

**Se mentre mi slancio e vado verso il piacere
e ad esempio sperimento paura o vergogna
il risultato e' ...che vado rapidamente nel
vago dorsale...ove non sono capace di
ricordare perche' la PFC e' fuori uso...**



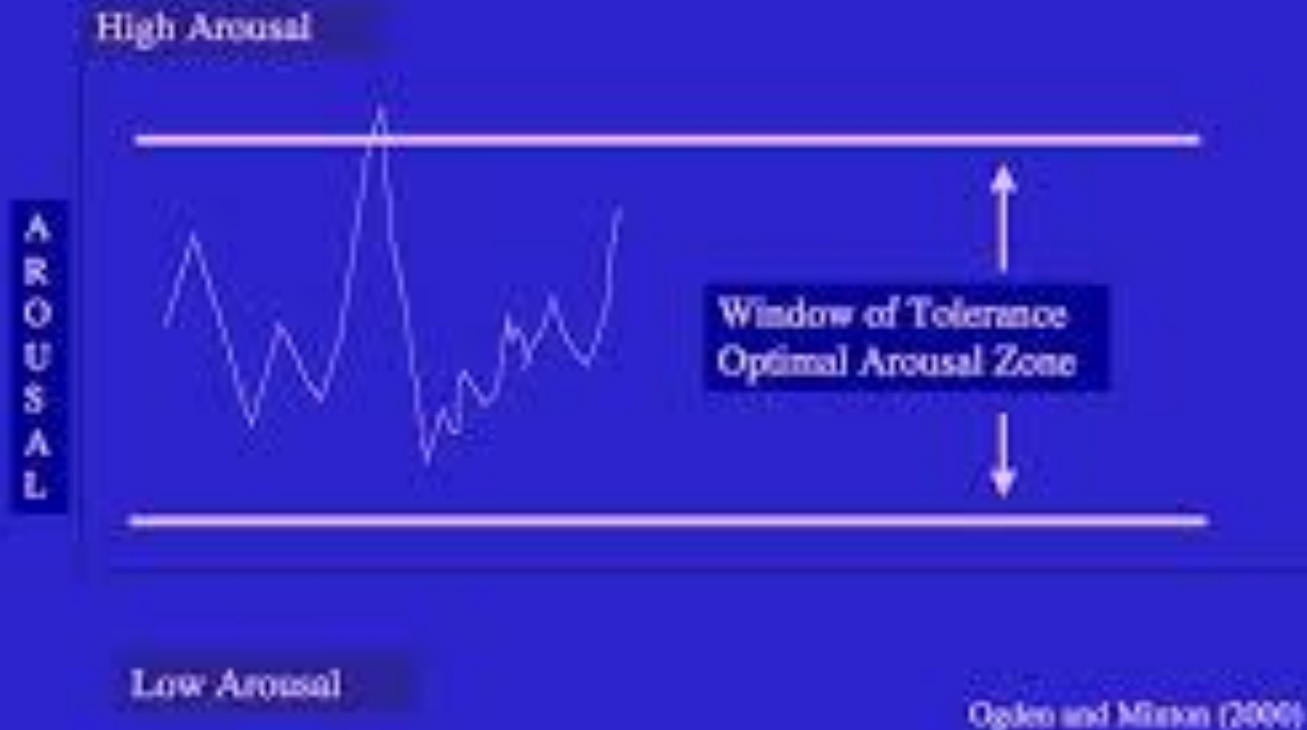
...cortocircuito della vergogna....

- ❁ ..e il sistema va in cortocircuito funzionale:
da un lato una corrente energetica stabilizza e dall'altro l'emozione antagonista si stabilizza allo stesso modo....

il risultato e'un senso di inadeguatezza non sono adeguato/mi vergogno



The Window of Tolerance



Attachment is the only buffer that we have.... J Fisher 2014

Come possiamo accostarci alla vergogna....

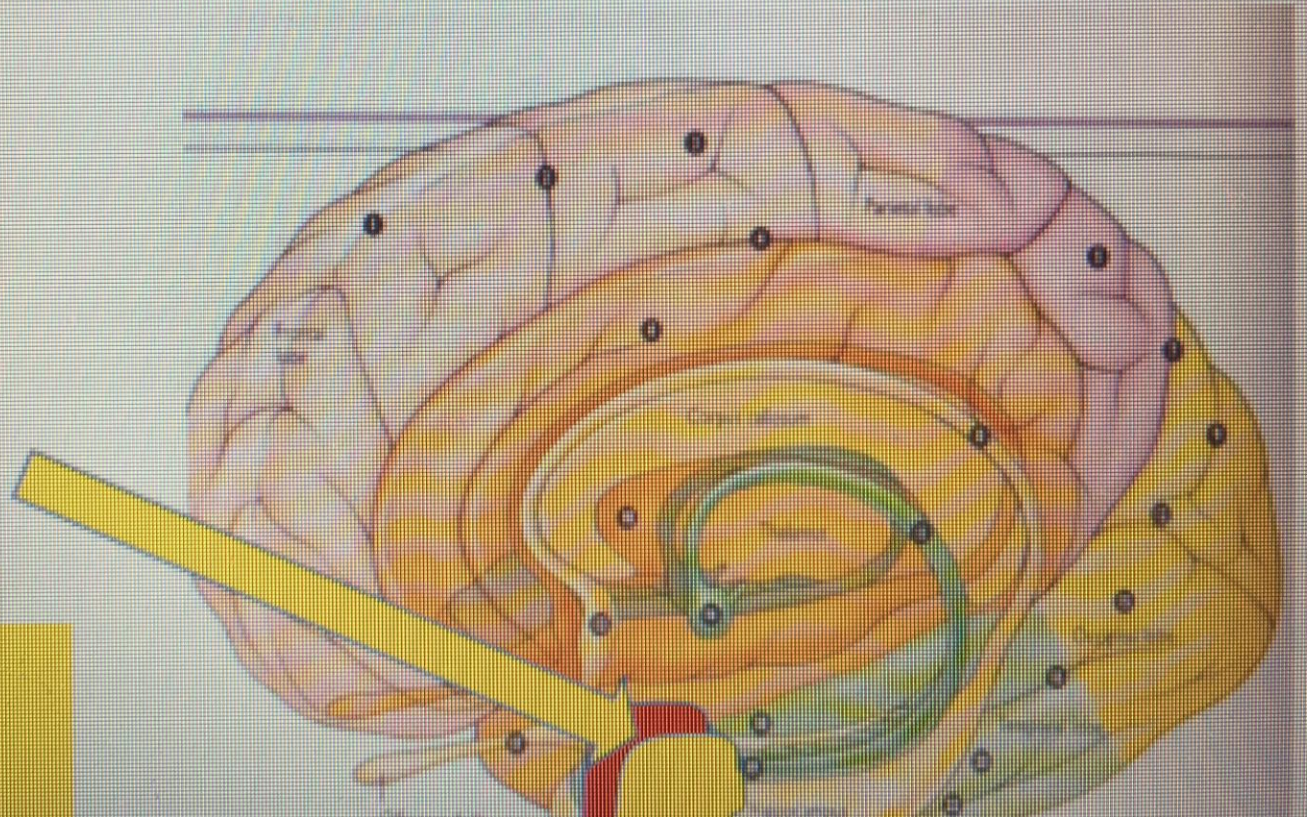
- **La comprensione della nostra realtà' emozionale della vergogna** e dunque la Capacità di capire quella dell'altro, che risulta da un **ragionamento di tipo cognitivo** ma anche **istintivo** come me lo rappresento nel corpo
- con **Empatia...**
- **Condivisione, Compassione il soffrire con ESSERE DAVVERO INSIEME AFFETTIVAMENTE** e comprendere profondamente come l'altra persona sente la vergogna cercando di trovare con la funzione cognitiva ma ancor piu **corporea** che possa fornire sollievo

Essere con....

SENDING SAFETY MESSAGES TO THE CHILD'S AMYGDALA: BRAIN



- FACIAL EXPRESSIONS
- TONES OF VOICE
- BODY LANGUAGE
- TOUCH



Dopamine



Endorphin



Oxytocin

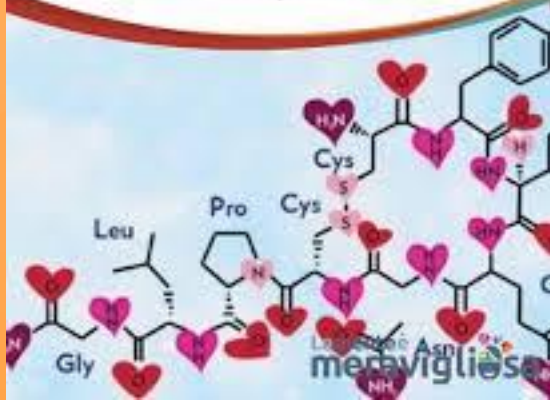


Serotonin



“

Ossitocina:
l'ormone dell'amore
e della felicità



A seguito di esperimenti sugli animali (**Panskepp**, 1998) si è visto che iniezioni di ossitocina nel cervello dei topi femmine creano un comportamento materno in femmine non gravide, gli inibitori portano a dimenticarsi dei piccoli se si allontanano. Ugualmente nei maschi bassi livelli di ossitocina provocano amnesia sociale e chi è privo del gene codificante presenta aggressività, indifferenza al distacco dalla madre e assenza di attaccamento sociale.

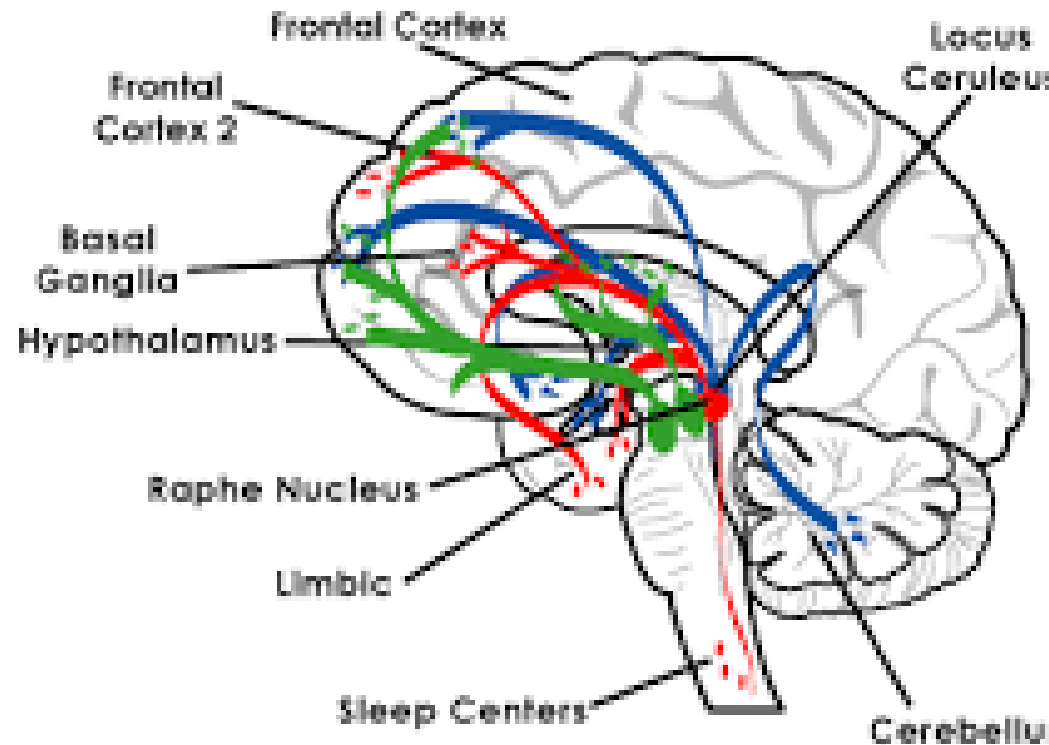
L'OSSITOCINA Stimola l'interazione sociale, i legami e la fiducia nelle persone.



What we
learn
with
pleasure
we
never
forget

Alfred Merckler

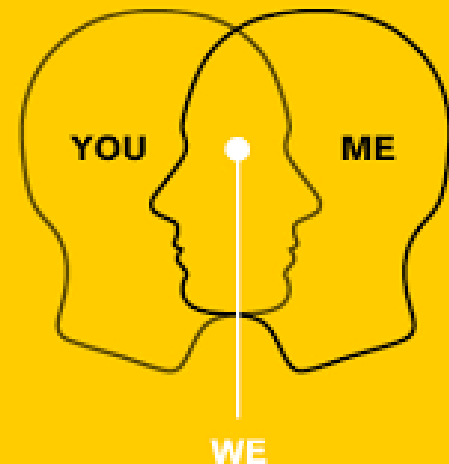
serotonin, norepinephrine, and dopamine pathways



**Mindfulness e Bioenergetica/
Lavorare con il cervello destro,
Respiro condiviso, senza parole, la cura e
l'accudimento, la holding...
L'ATTIVAZIONE DEL SISTEMA
DELL'INGAGGIO SOCIALE E DEL GIOCO
(Teoria Polivagale),
IL CORPO CURA IL CORPO**

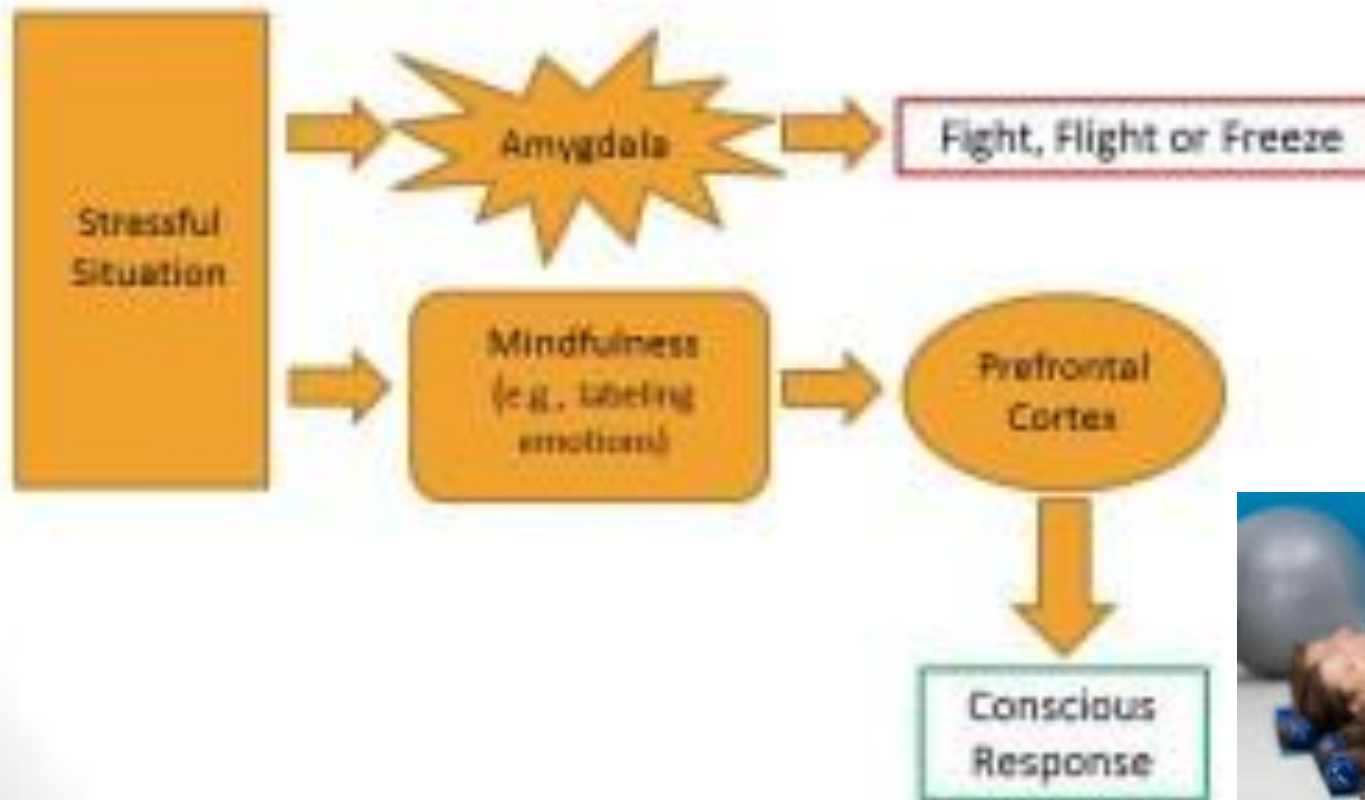
“La compassione è la più importante e forse l'unica legge di vita dell'umanità intera.”

F. Dostoevskij



Brain Imaging Research–

Mindfulness engages prefrontal cortex, calms amygdala



Adapted from The MindUp curriculum, 2011;
Lieberman et al., 2007



al **PACE** di Daniel Huges 2007

Playful (Divertire)

Accepting (essere accogliente)

Curiosity (Incuriosire)

Empathy (Essere empatici)....

+

Regolazione e **R**iparazione

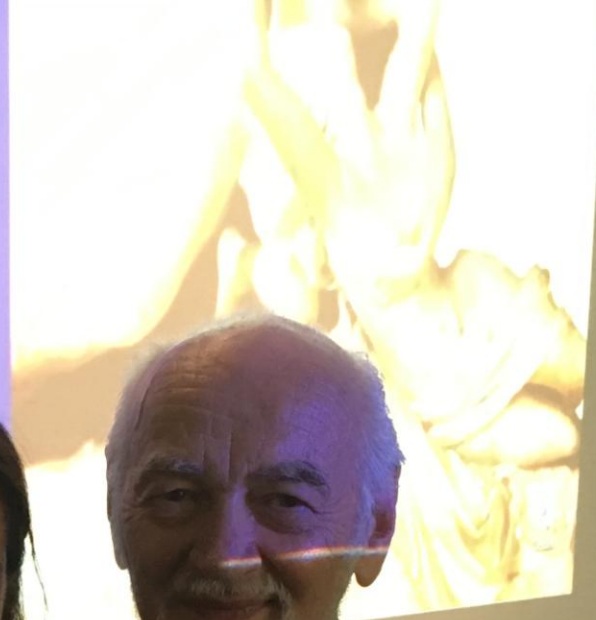


La gioia
di essere con...

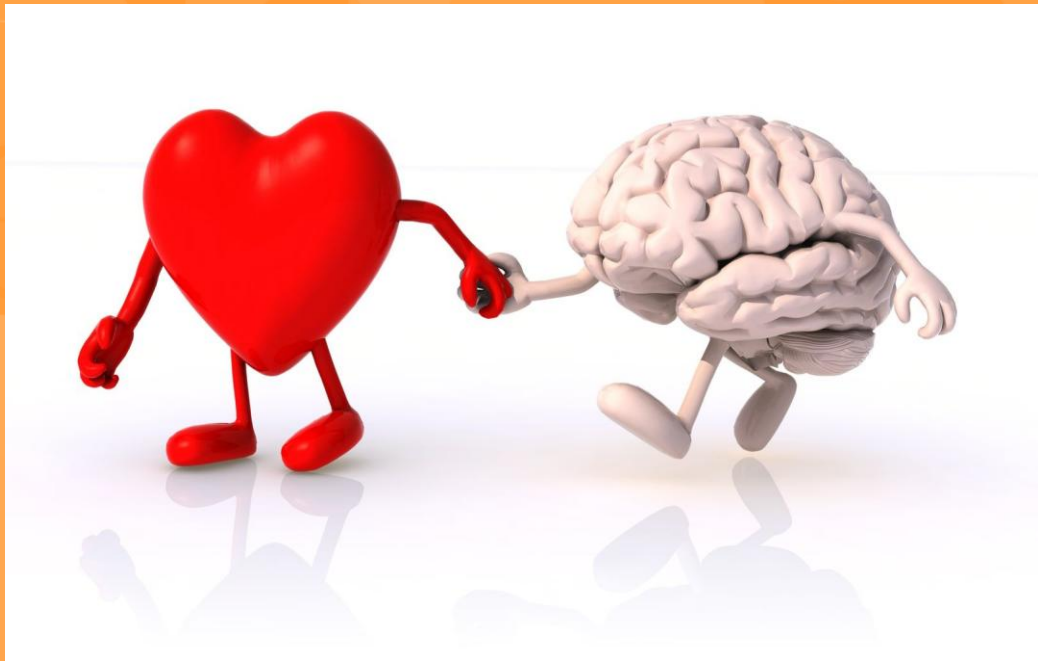
A tutti serve un abbraccio.
Ti cambia il metabolismo.



AMORE e PSICHE
La dimensione corporea in psicoterapia



Grazie



Grazie



 **Stand by me acapela song**