

Vedersi dentro

Daniel J Siegel

mindsight

è il settimo senso, che permette di
osservare e modellare il
funzionamento della mente

Vedere la mente

é una capacità che si può apprendere:
dai passi base alle esplorazioni più ampie
verso le relazioni con gli altri e col mondo

Vedersi dentro ...

... **modifica** il cervello, tramite l'**attenzione**.

Ciò che si modifica sono le nuove o più veloci connessioni, verso l'**essenza del benessere: integrare** le parti della mente

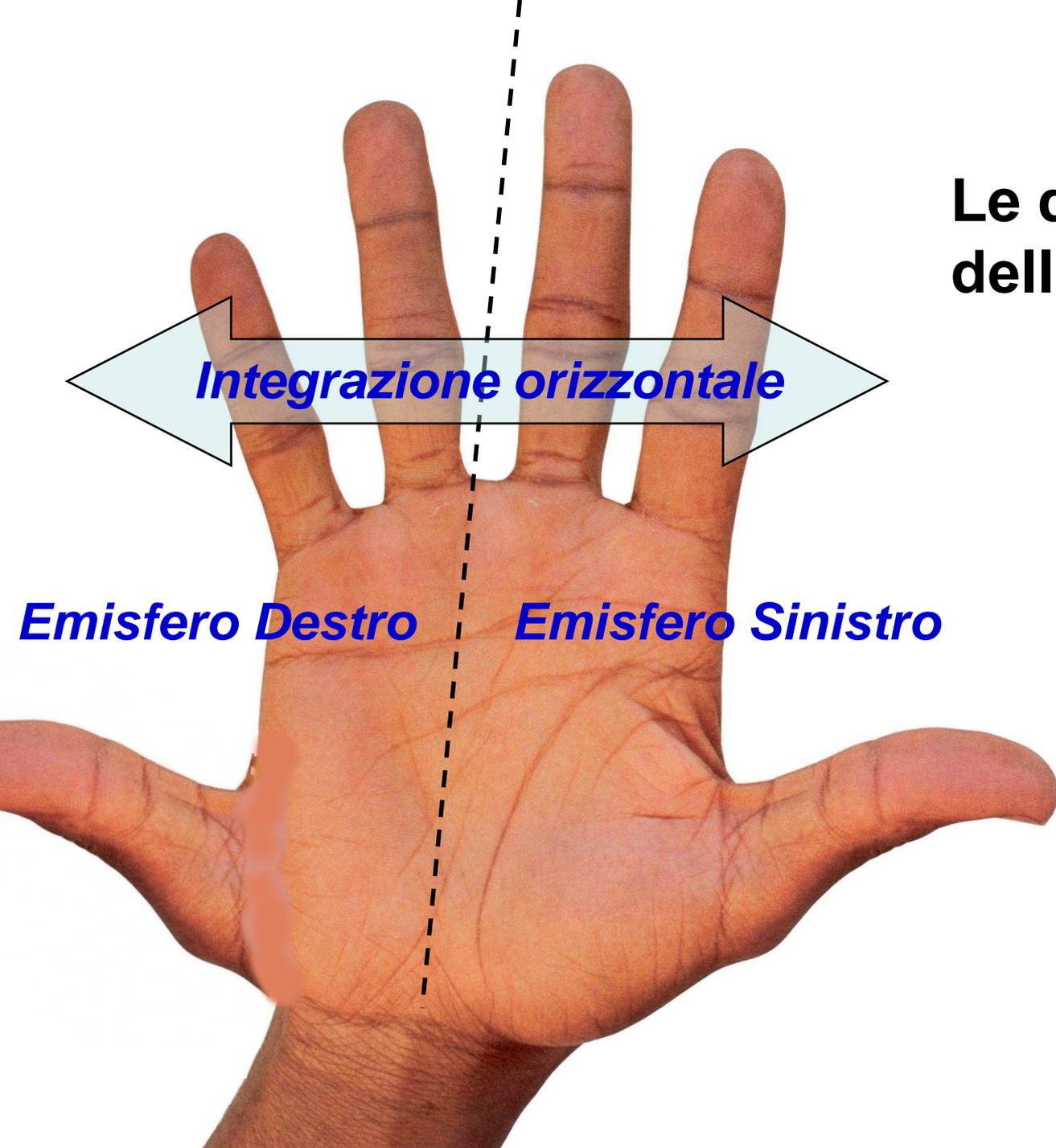
(rendere coerenti i flussi informativi)

Ne deriva:

maggiore Resilienza

maggiore Empatia

Le direzioni dell'integrazione

A diagram of a human hand, palm facing forward, with a vertical dashed line running down the center. A horizontal double-headed arrow is superimposed over the hand, with the text 'Integrazione orizzontale' written across it in blue.

Integrazione orizzontale

Emisfero Destro

Emisfero Sinistro

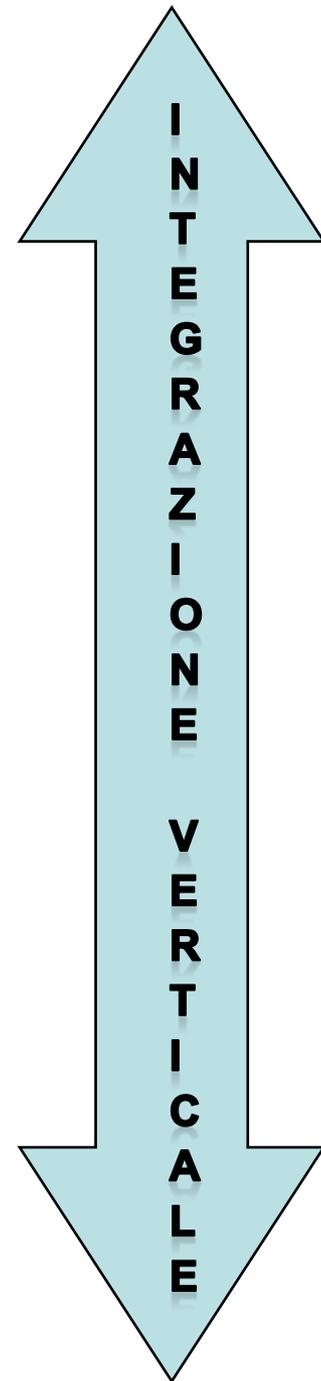
Le direzioni dell'integrazione



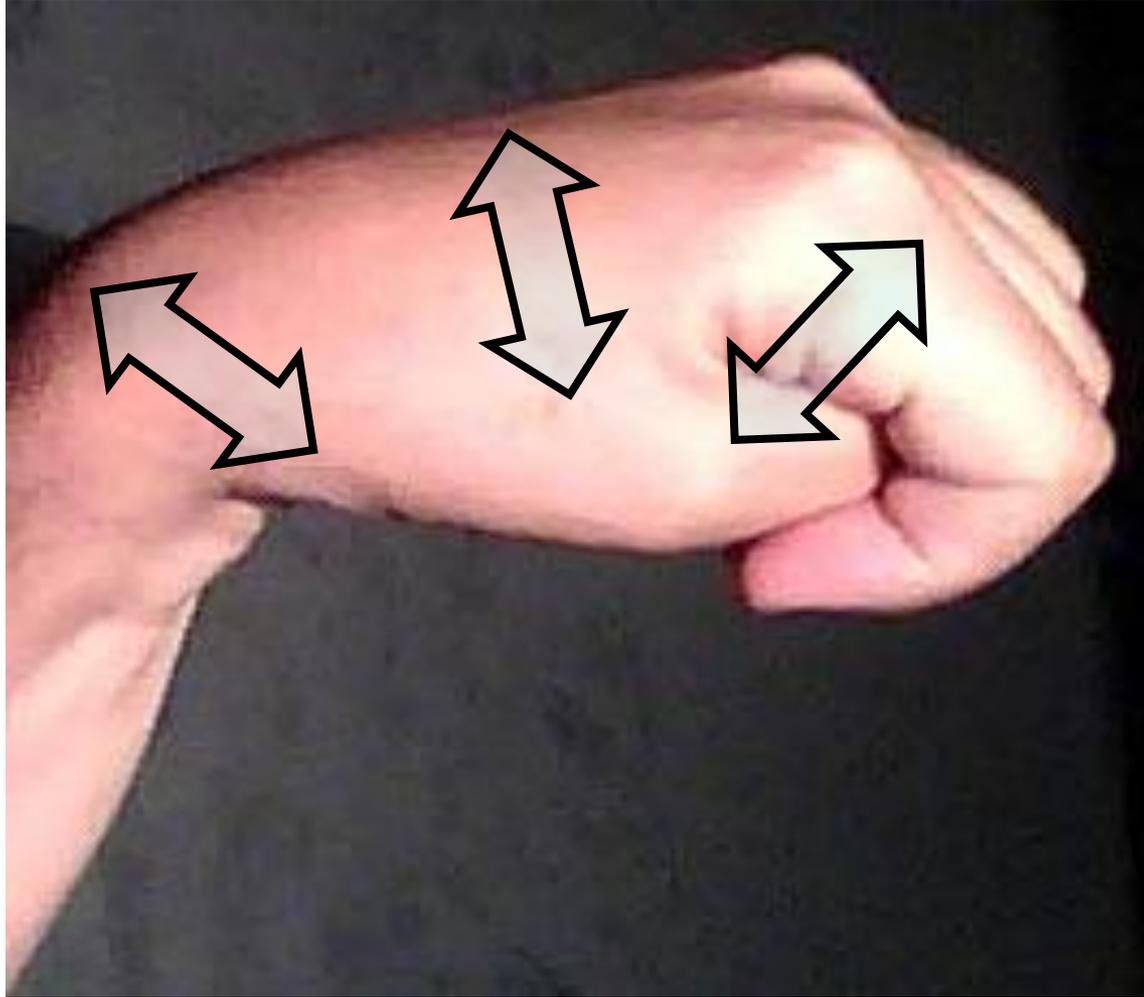
Pensiero di sé – **corteccia**

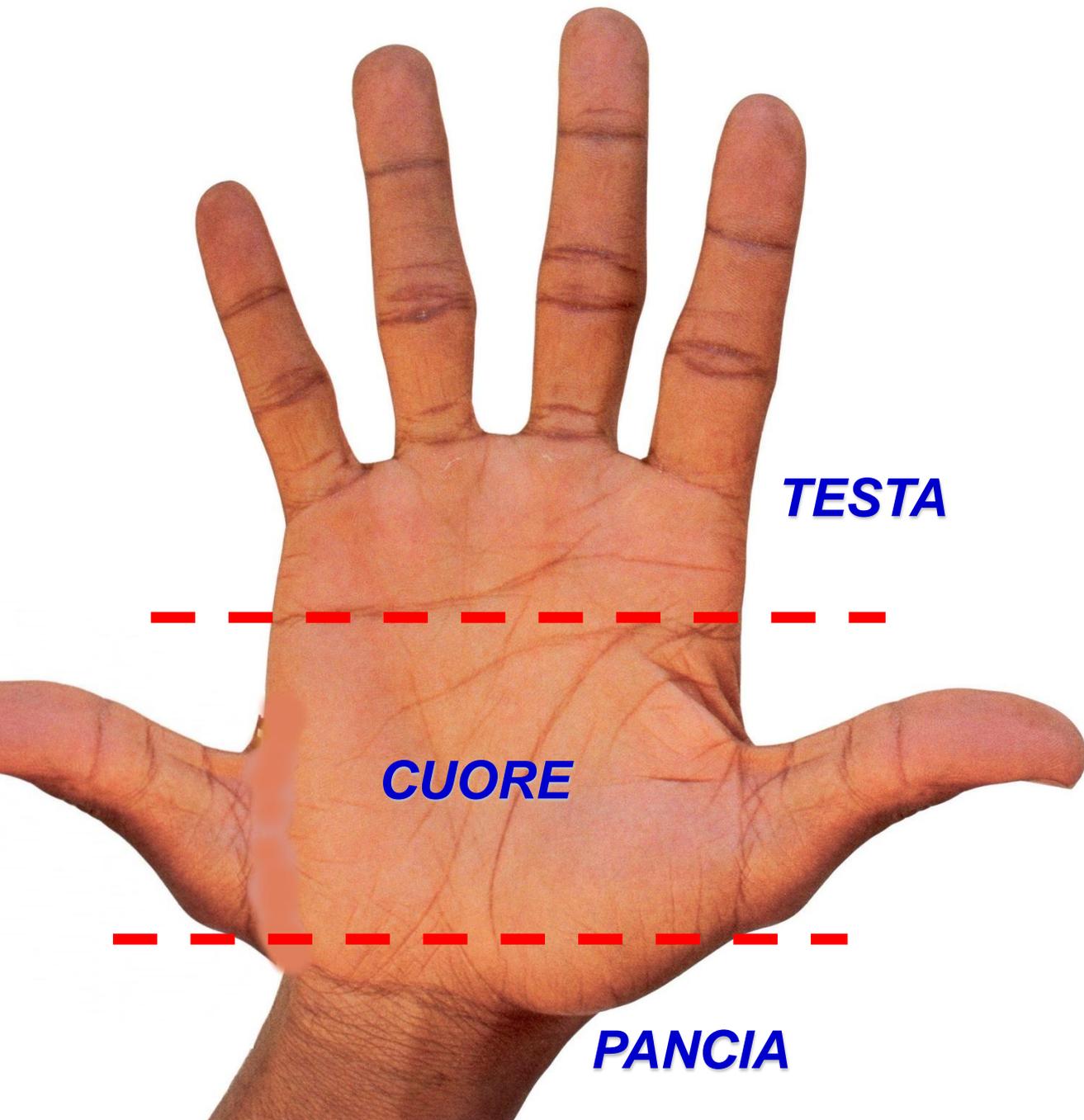
Emozioni mammaliane – **limbo**

Reazioni rettiliane – **tronco**



Integrazione dorsoventrale

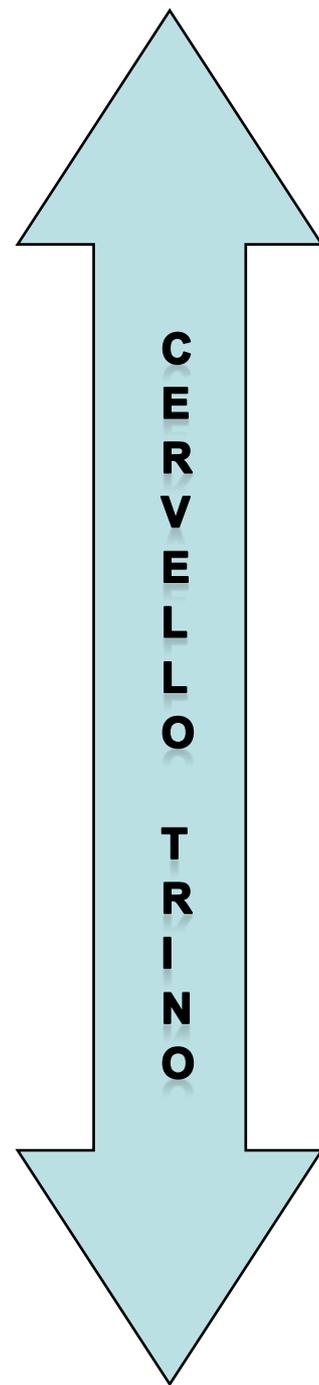




TESTA

CUORE

PANCIA



**CERVELLO
TRINNO**

Cervello uno e trino: TRIUNO

1. Corteccia (testa)

2. Limbo (cuore)

3. Tronco

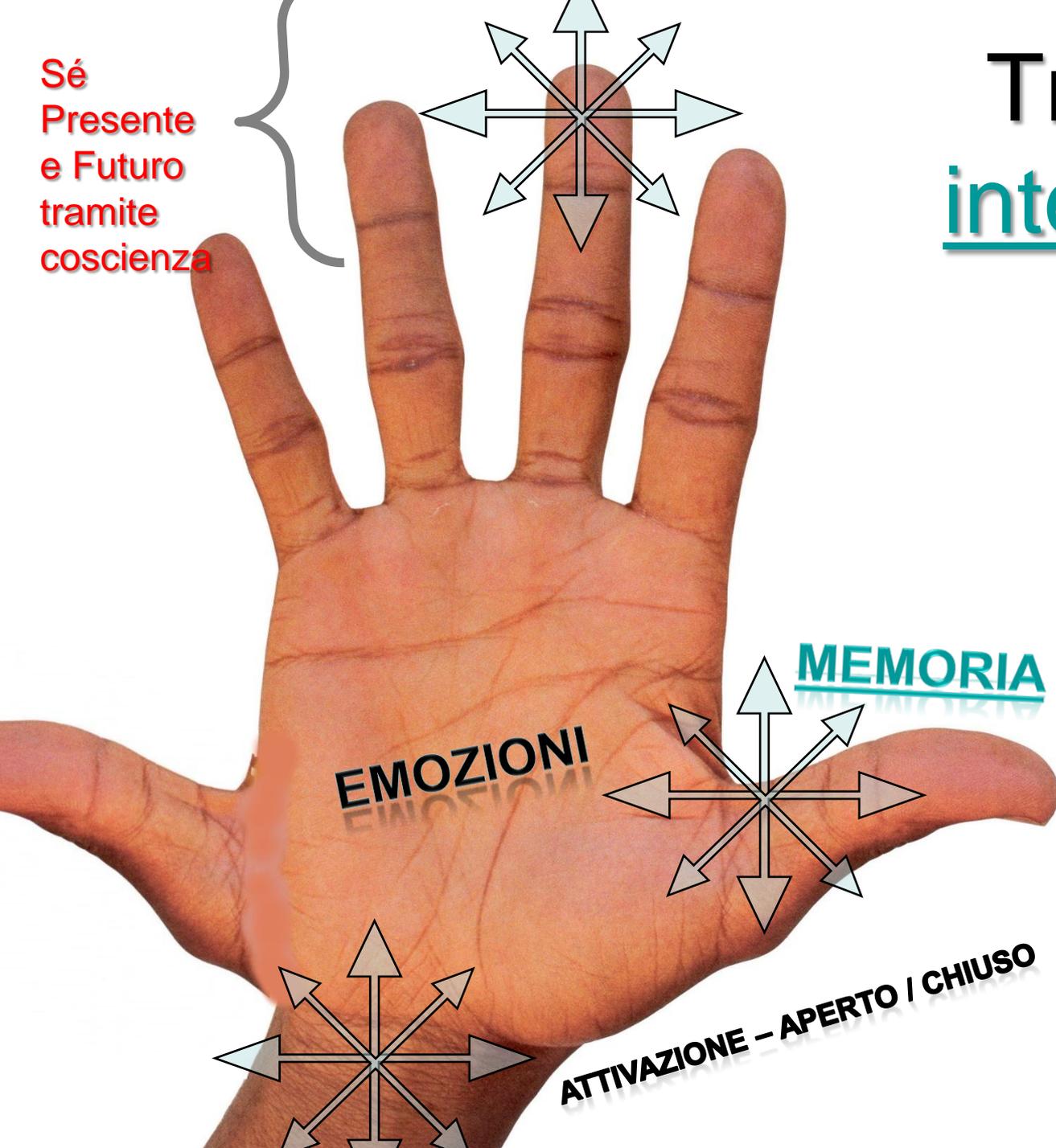
(pancia)

3. Corpo



Sé
Presente
e Futuro
tramite
coscienza

Tre livelli di integrazione



EMOZIONI

MEMORIA DEL SÈ

ATTIVAZIONE - APERTO / CHIUSO



Tripartizione in ogni direzione

Oltre alla tripartizione verticale si teorizza la tripartizione dorso ventrale

Si può notare anche la tripartizione laterale: tra i due emisferi destro e sinistro c'è una zona indivisa che coincide con l'ipofisi e con le funzioni più primordiali ...

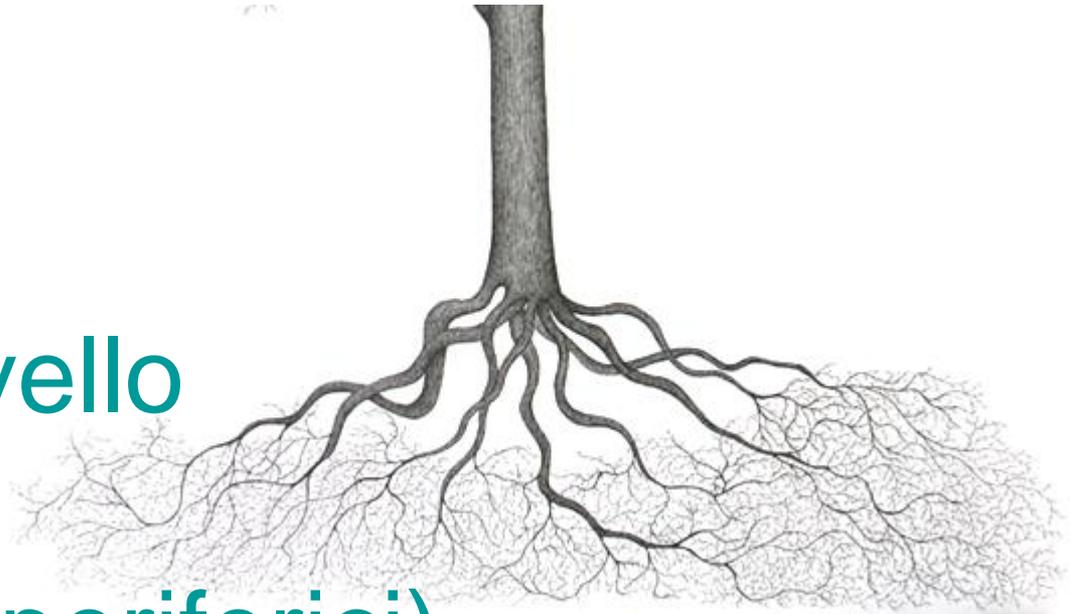
Cervello Rettiliano

cuore, polmoni, riproduzione, cibo

Emergenze ...

Tronco del cervello

Corpo (cervelli periferici)



EMERGENZE

Di fronte a minacce il tronco prepara il corpo all'attacco, alla fuga o alla paralisi (shock)



EMERGENZE

In emergenza è difficile aprirsi
all'altro o a sé stessi, perciò è
importante riservare la
reazione ai casi di vera
urgenza per conservare

La visione della mente



Cervello Rettiliano

livelli energetici delle aree superiori
del cervello: limbo e corteccia
(attivazione, eccitazione, riposo)

Tronco

Corpo



Cervello Rettiliano

Sistemi motivazionali, per rispondere ai bisogni basilari come cibo, sicurezza, riproduzione, inclusione

Dal tronco originano i cosiddetti
IMPULSI



Cervello Limbico



Compare nei mammiferi: genera emozioni, che sono dotate di significato dai ricordi, con la domanda:

Positivo o negativo?

Cervello Limbico



Le emozioni “muovono” o ...

... verso il positivo

... via dal negativo

secondo il significato dato allo stimolo

Cervello Limbico

*muove verso il positivo di un
legame sicuro*

*Sistema di
attaccamento*



Cervello Limbico



È centrale nel creare e mantenere legami affettivi e nel determinare il particolare stile di attaccamento

Sicuro

Evitante

Preoccupato

Spaventato Disorganizzato

Cervello Limbico e Stress



La minaccia libera ormoni dello stress: cortisolo, noradrenalina che preparano il corpo a reagire ma bloccano il cervello limbico deputato alla memoria autobiografica (ippocampo)

Cervello Limbico e Stress

Il talamo riconosce il pericolo

amigdala

ipotalamo

ipofisi

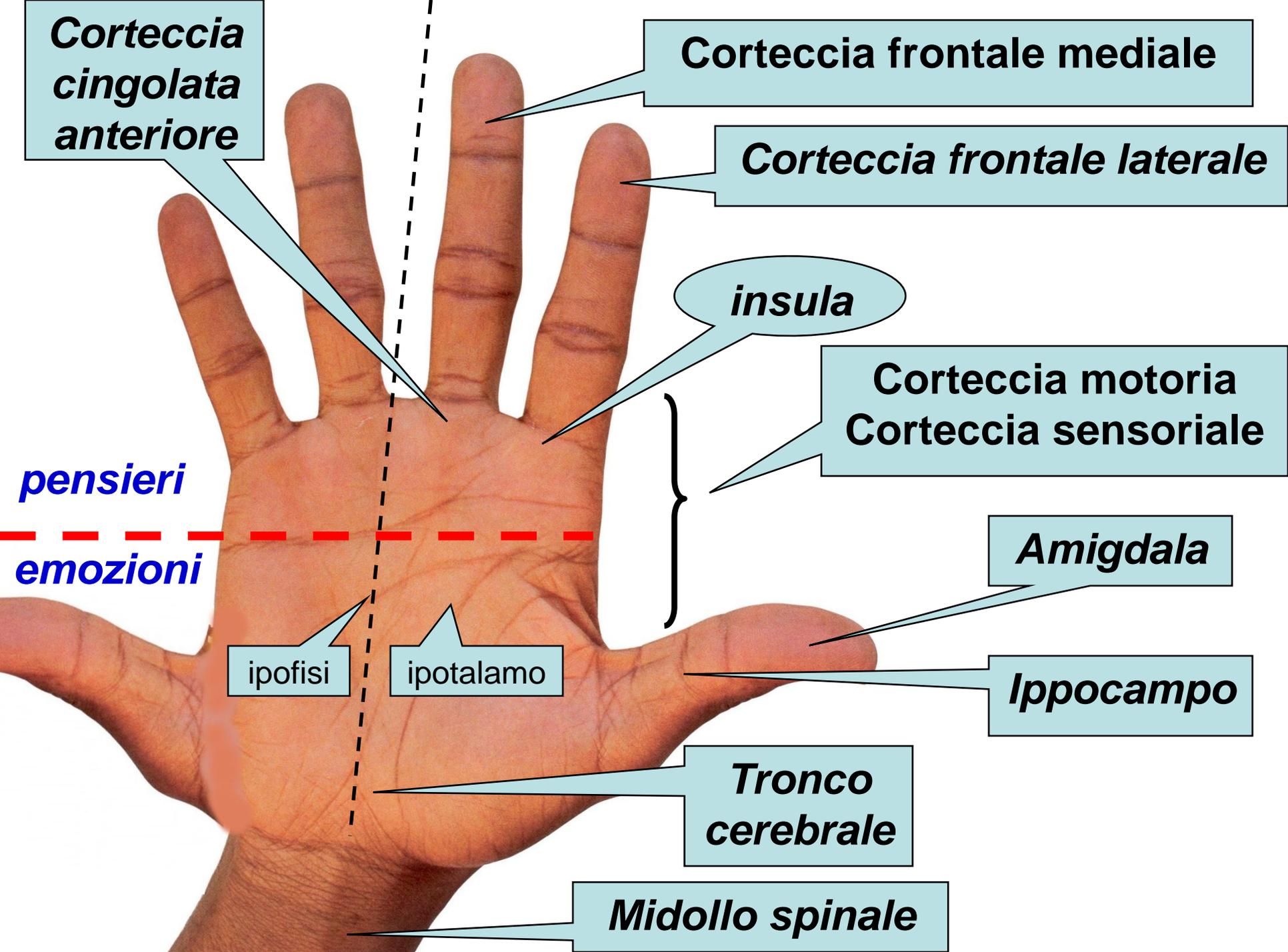
Ghiandole surrenali



Cervello Limbico e Stress

*Tale reazione é modulabile
inserendo più **visione mentale**
FRENO corticale
sulla amigdala*





**Corteccia
cingolata
anteriore**

Corteccia frontale mediale

Corteccia frontale laterale

insula

**Corteccia motoria
Corteccia sensoriale**

Amigdala

Ippocampo

**Tronco
cerebrale**

Midollo spinale

ipofisi

ipotalamo

pensieri

emozioni

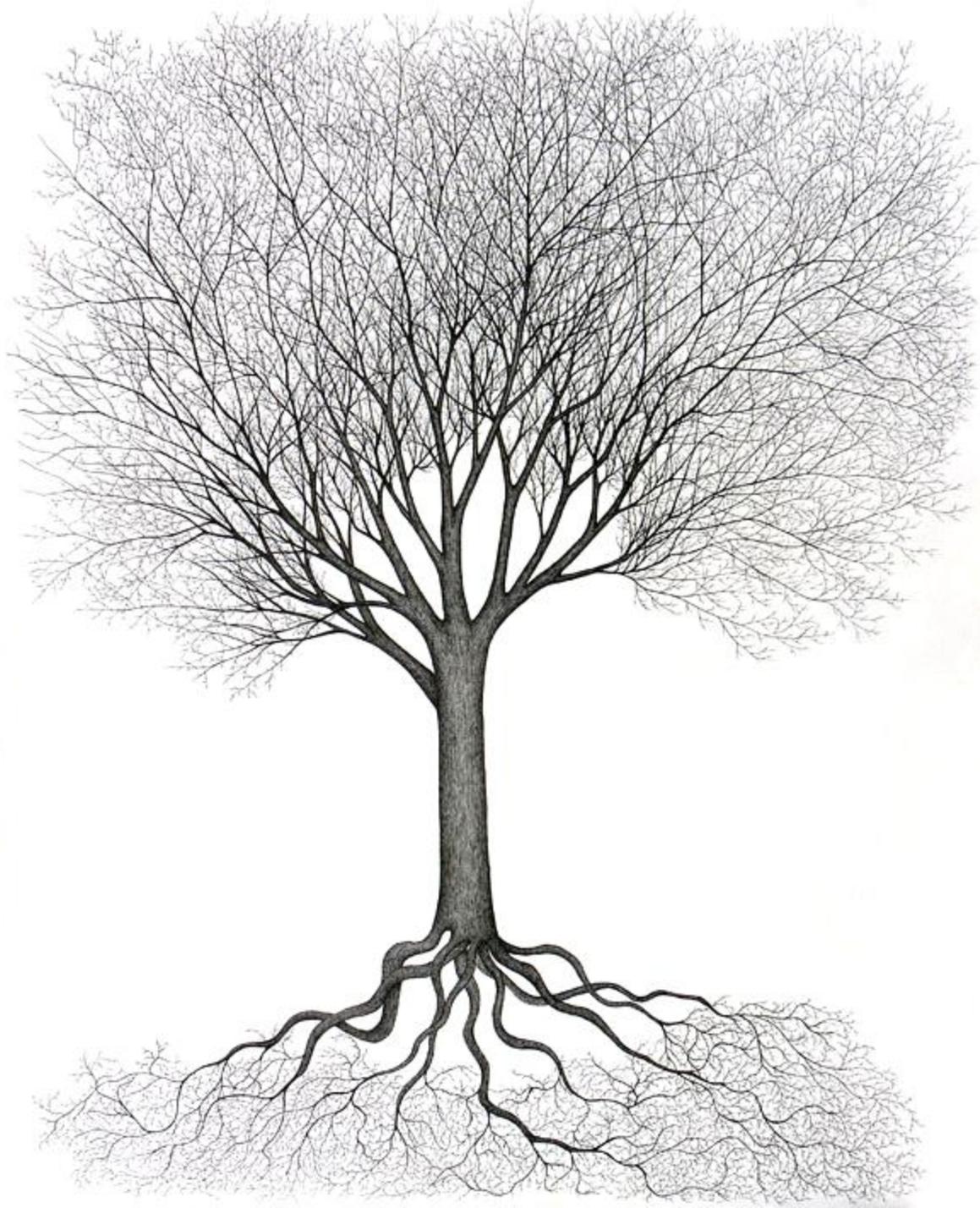
Sentimenti

Corteccia

Limbo

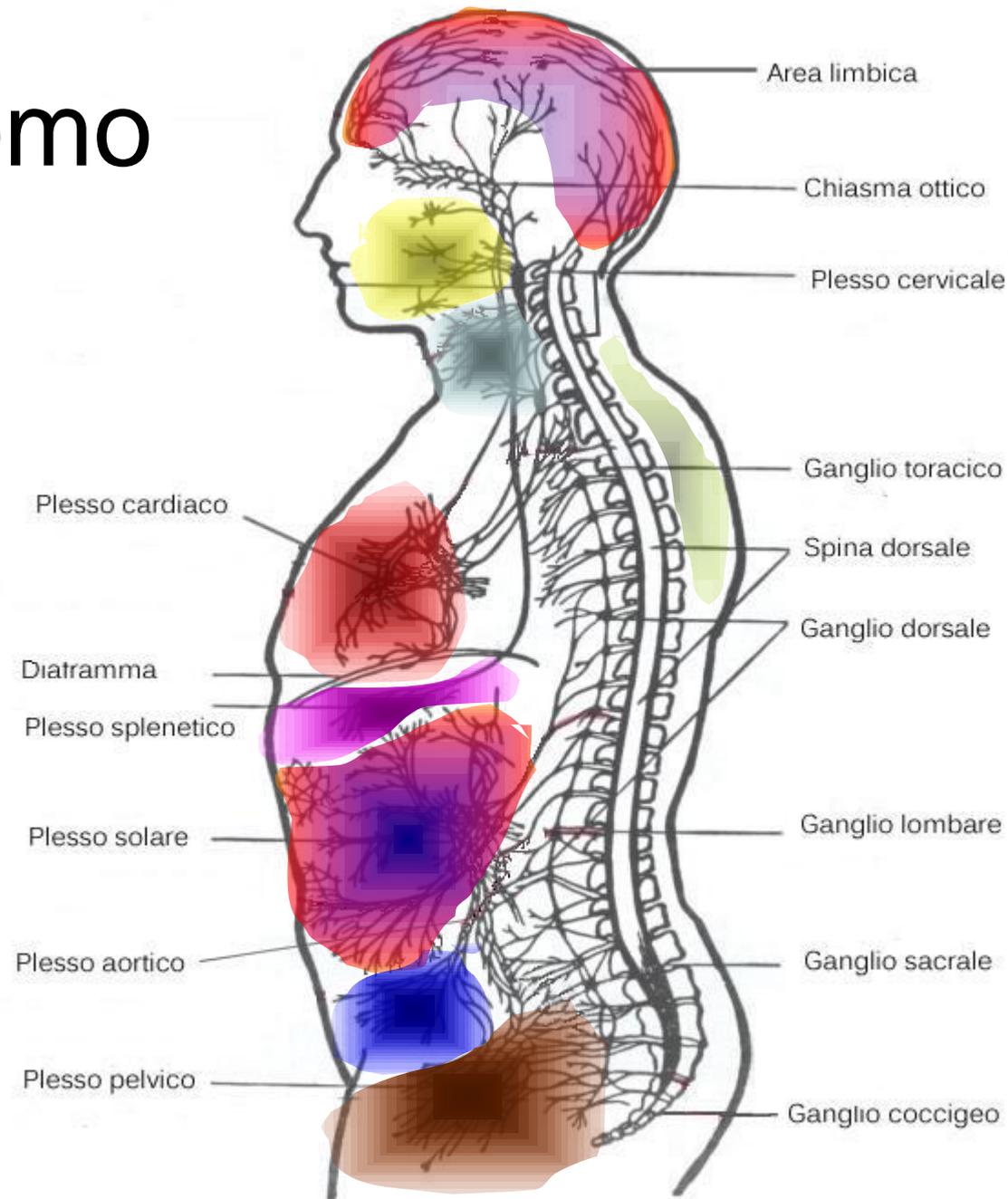
Tronco

Corpo

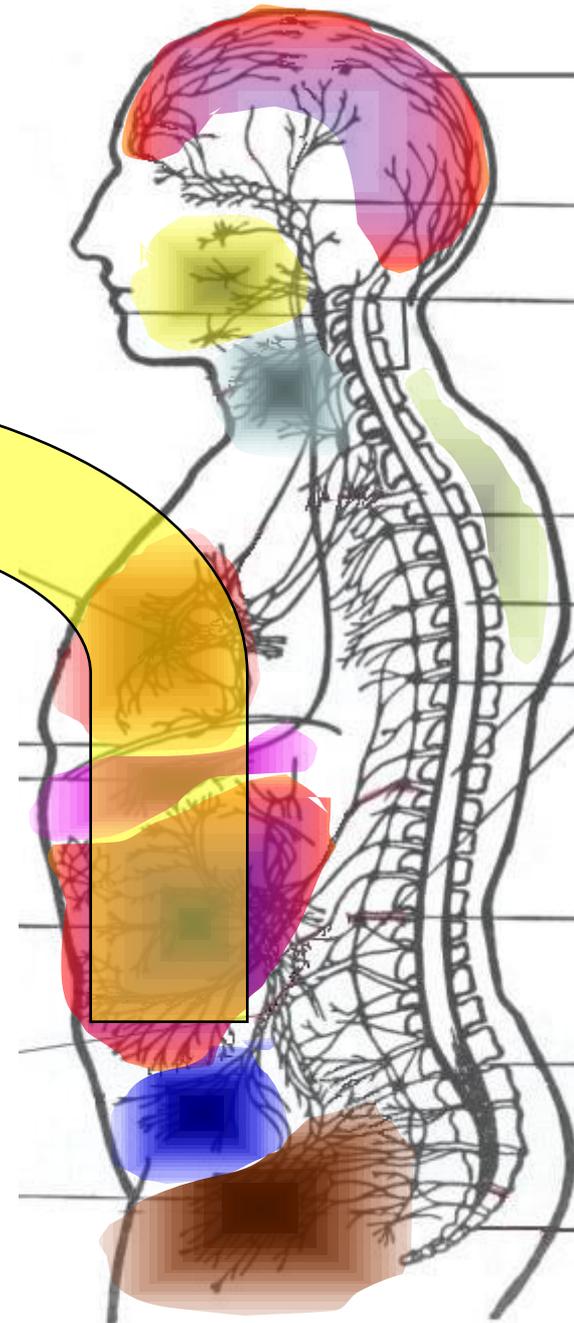
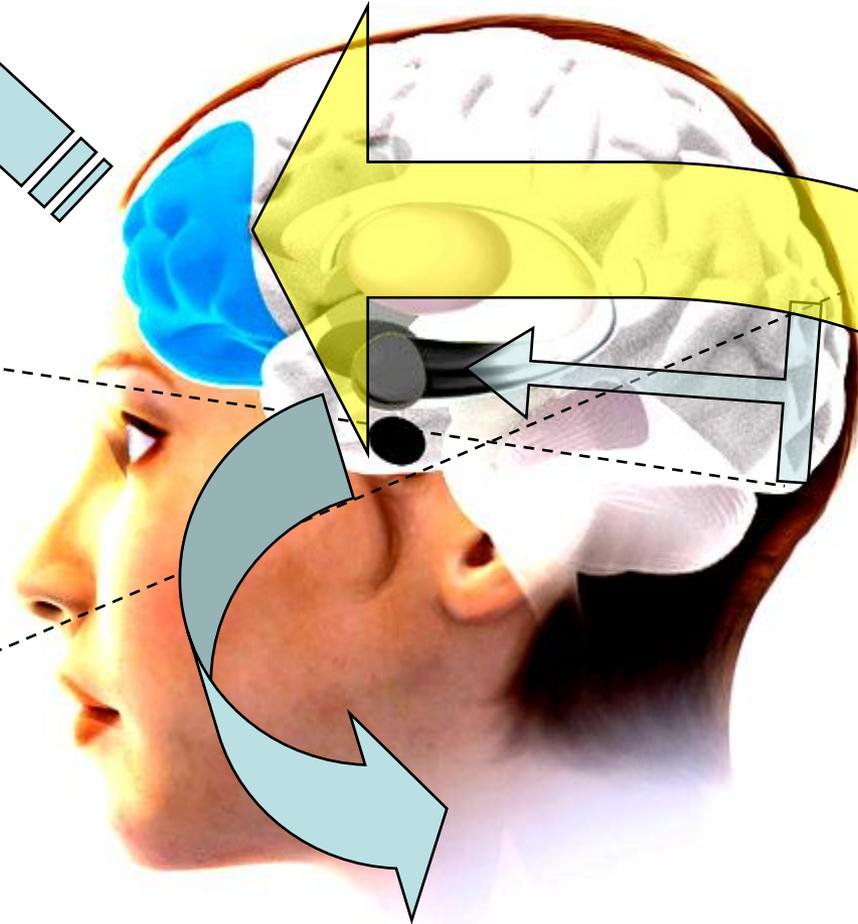
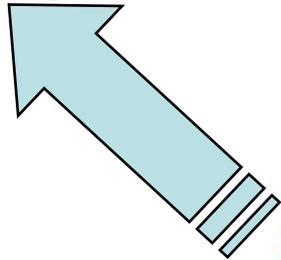


S. N. Autonomo

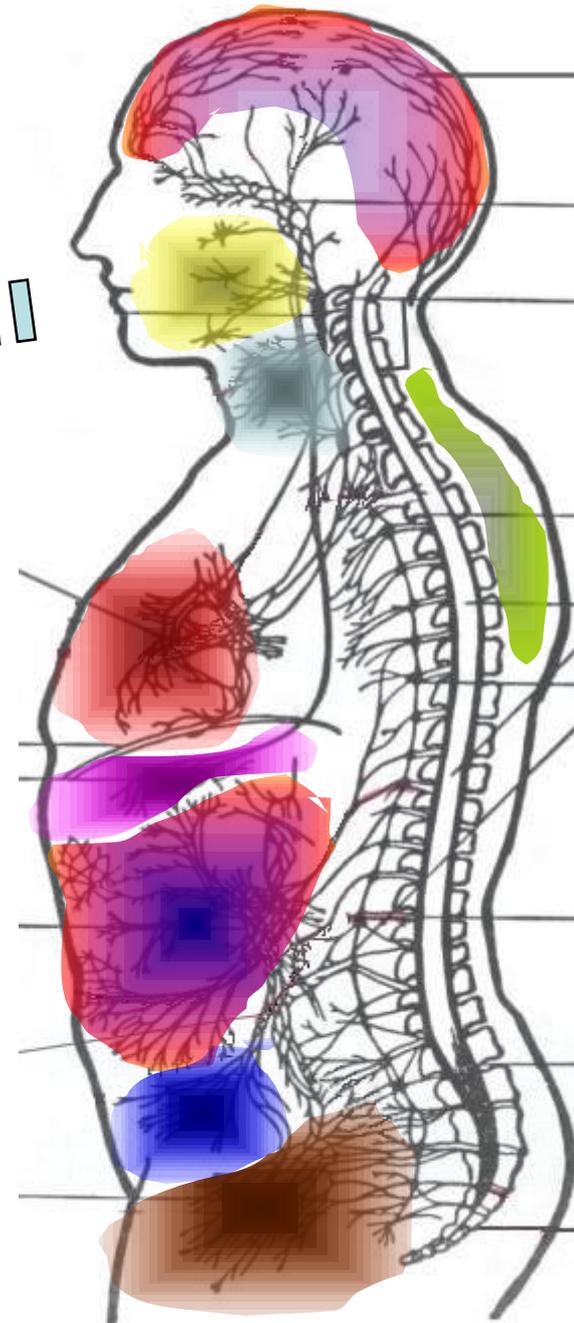
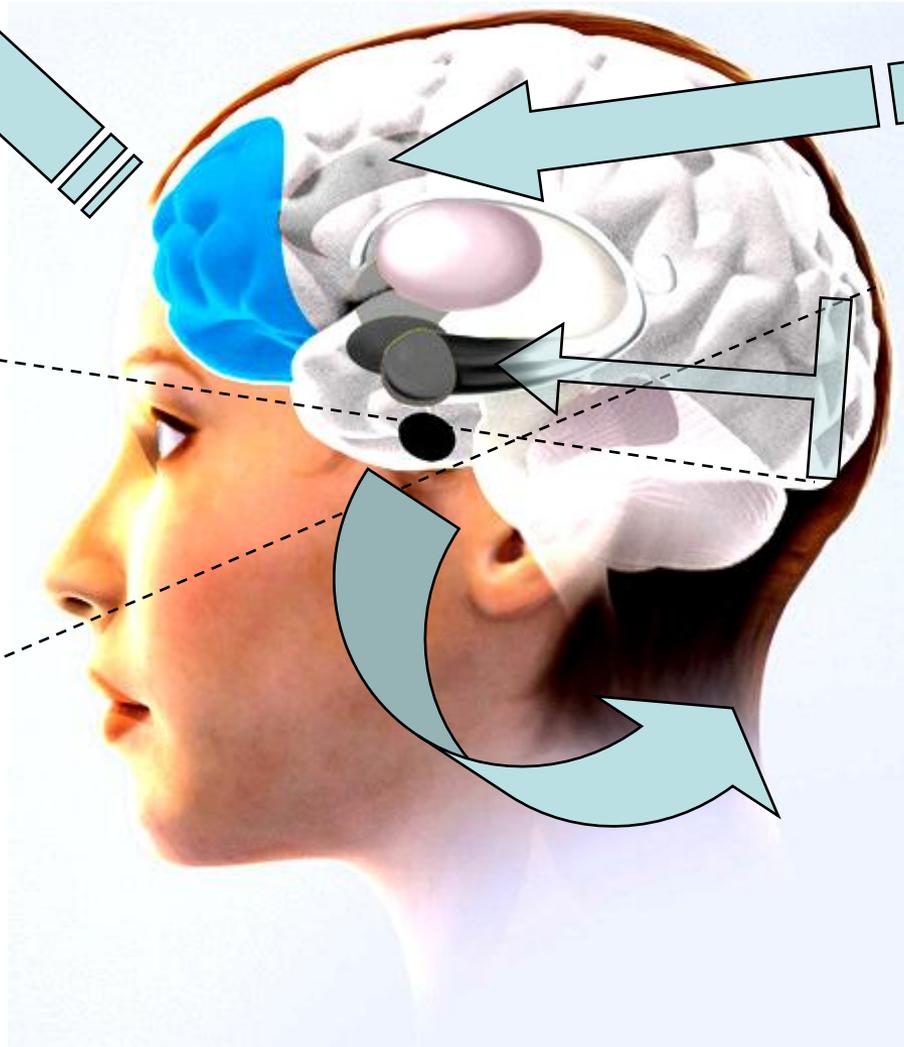
Sentire emozioni
implica sentire
SPECIFICHE
costellazioni di
SENSAZIONI
riferite a precisi
distretti corporei

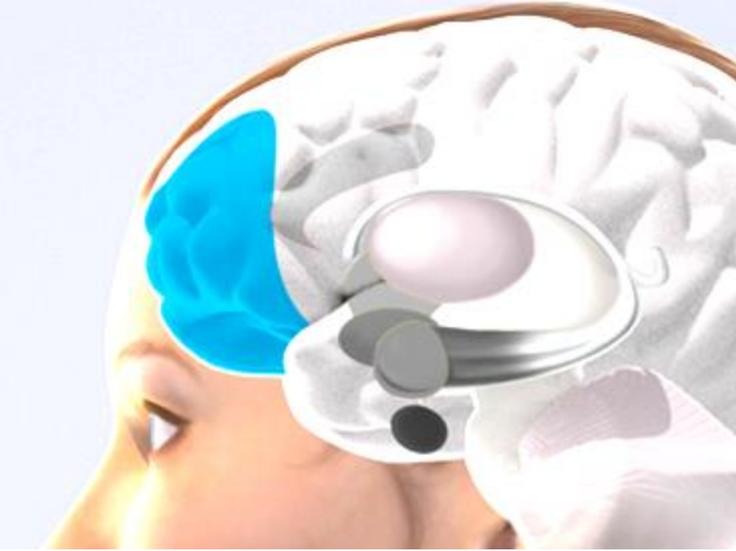


AMORE



ODIO





Corteccia

- 1. Regola il corpo tramite sistema simpatico e parasimpatico**
- 2. Si sintonizza con l'altro (cellule specchio)**
- 3. Regola le Emozioni**
- 4. Modula le risposte rendendole flessibili**
- 5. Modula l'Empatia**
- 6. Intuisce tramite le regioni sottostanti**

CORTECCIA PREFRONTALE

Governa le emozioni e impedisce loro di diventare esplosive frenando l'amigdala e altre strutture limbiche tramite il GABA

Più sviluppata nella donna, in cui matura uno o due anni prima che nell'uomo

Matura comunque del tutto intorno ai 37 anni circa



CORTECCIA PREFRONTALE

Elabora rappresentazioni
come concetti, ricordi o
progetti futuri

Elabora **mappe** della **mente**
sotto forma di immagini
MAPPA-Sè

o di altri: MAPPA-TE

o anche: MAPPA-NOI

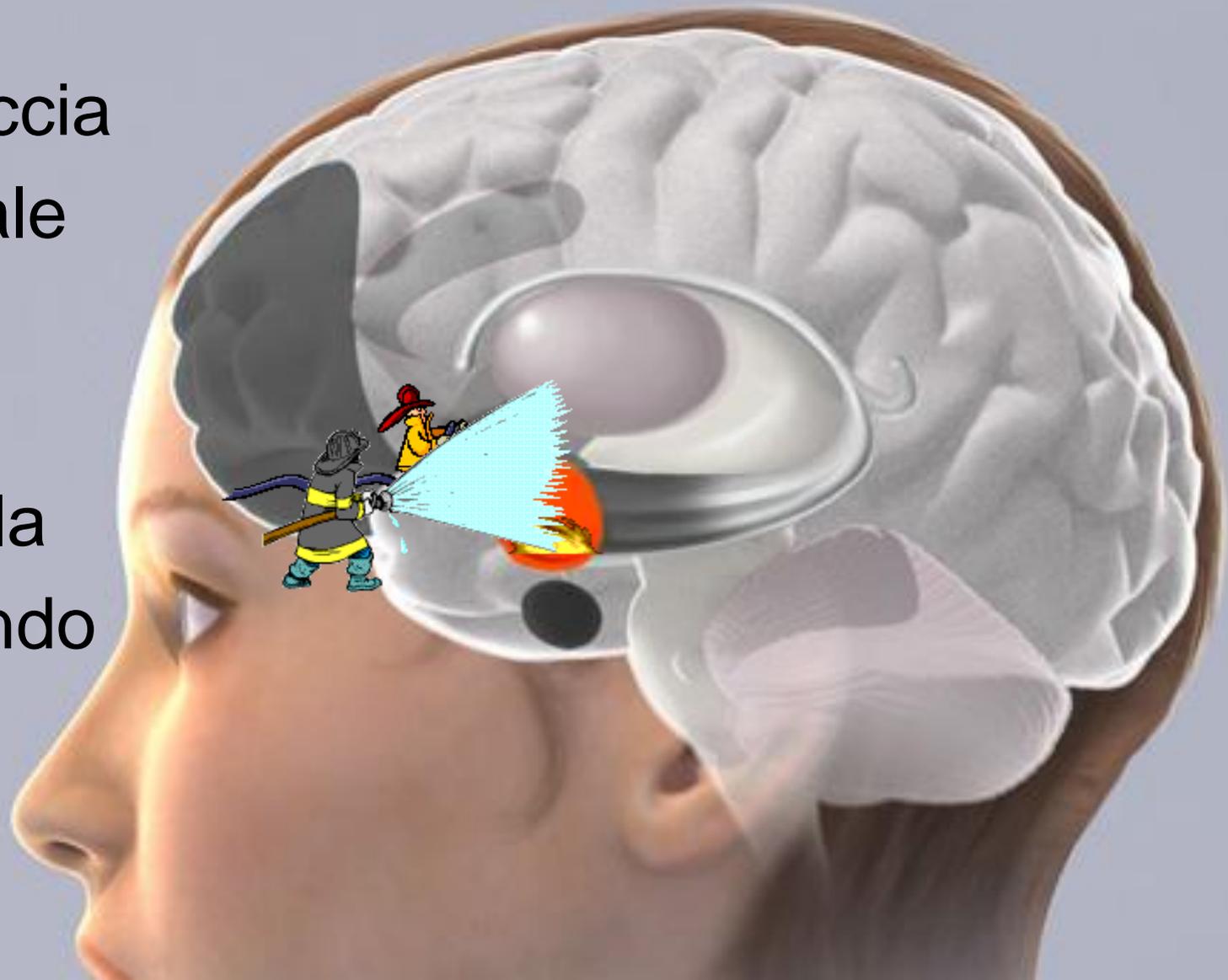
Queste immagini permettono
di discriminare il Sé
dall'Altro nell'EMPATIA

Permettono di costruire un
legame affettivo ... Noi



Frenare la paura

La corteccia
prefrontale
mediale
modera
l'amigdala
spruzzando
GABA



CORTECCIA CINGOLATA ANTERIORE

**Pondera le opzioni
e prende le decisioni**

**Centro del “preoccuparsi”
e del “valutare”,**

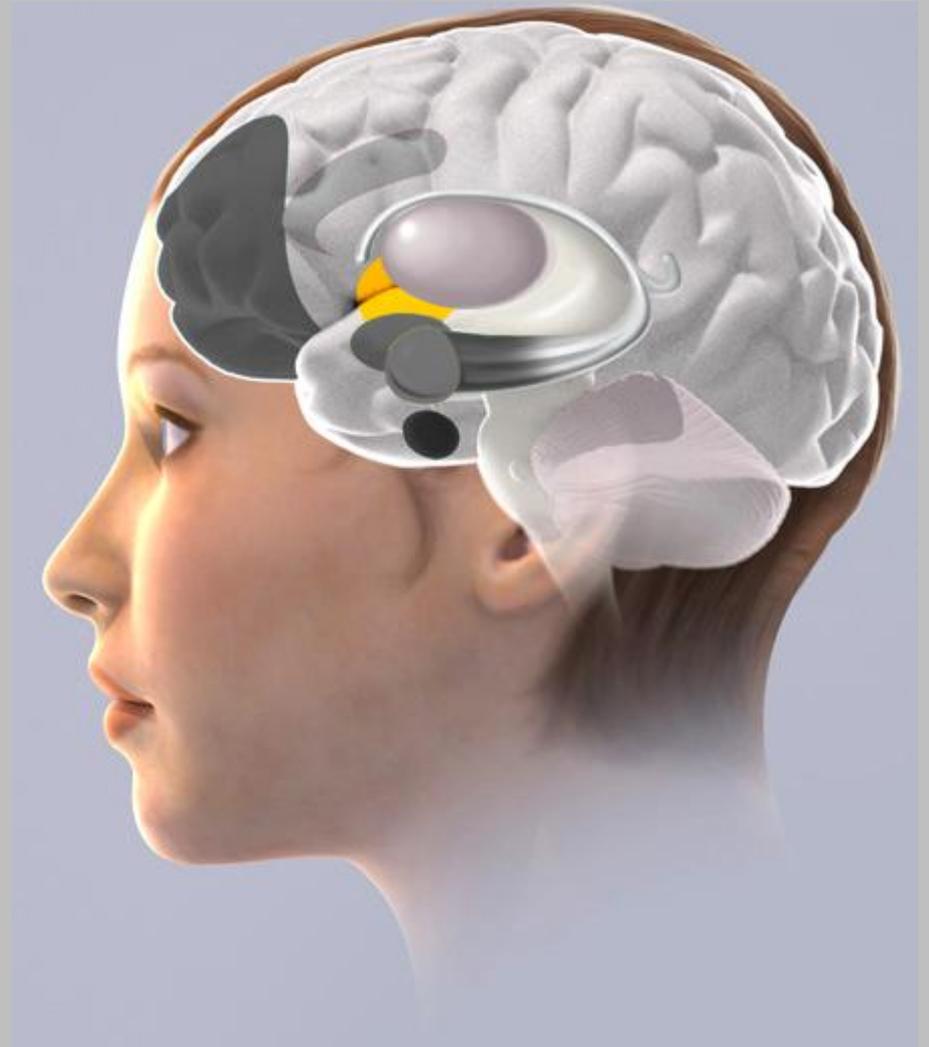
**Più sviluppato nella donna
che nell'uomo**



INSULA

Più sviluppata e più attiva
nella donna

Elabora le sensazioni
viscerali, tra le
quali il dolore
fisico e il dolore
morale derivante
dall'esclusione
sociale

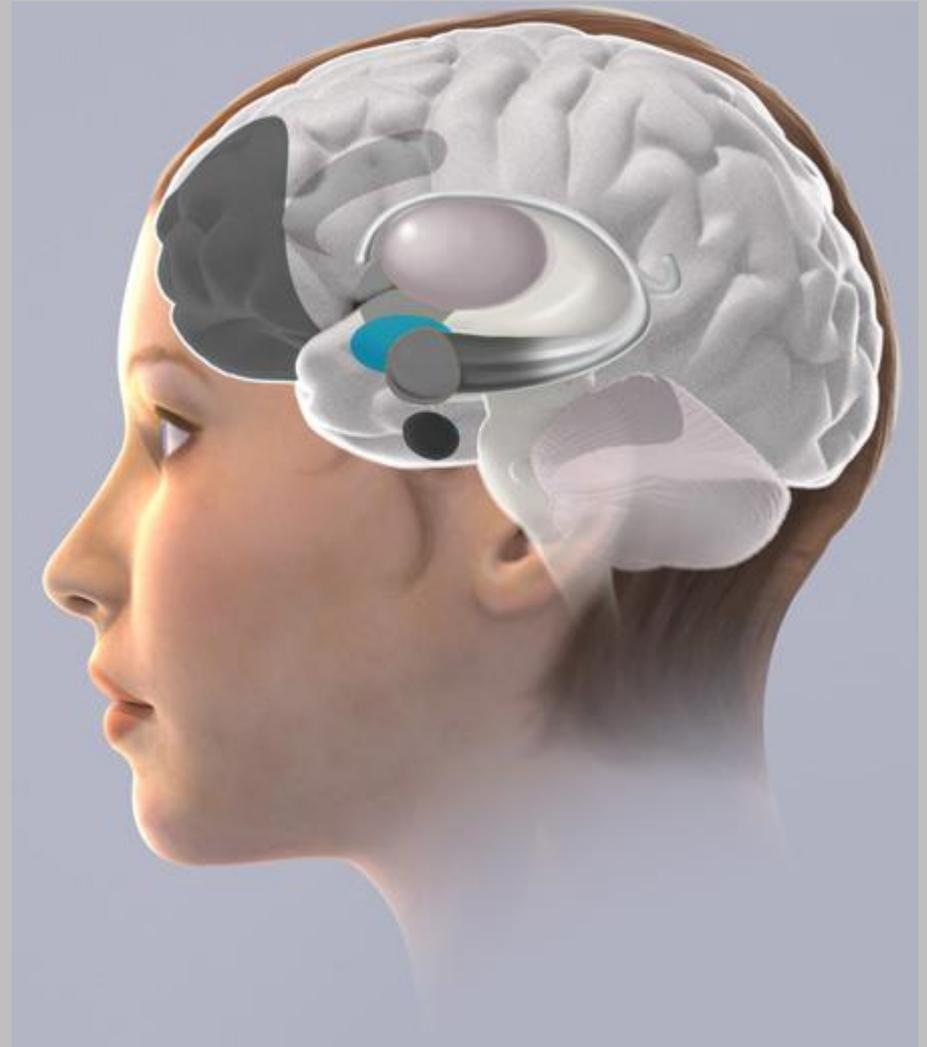


IOTALAMO

**Coordina le ghiandole
endocrine e le gonadi**

**Matura prima nella
donna insieme
alla maturazione
sessuale**

**Media la reazione di
stress evocata
dall'amigdala
tramite l'ipofisi**

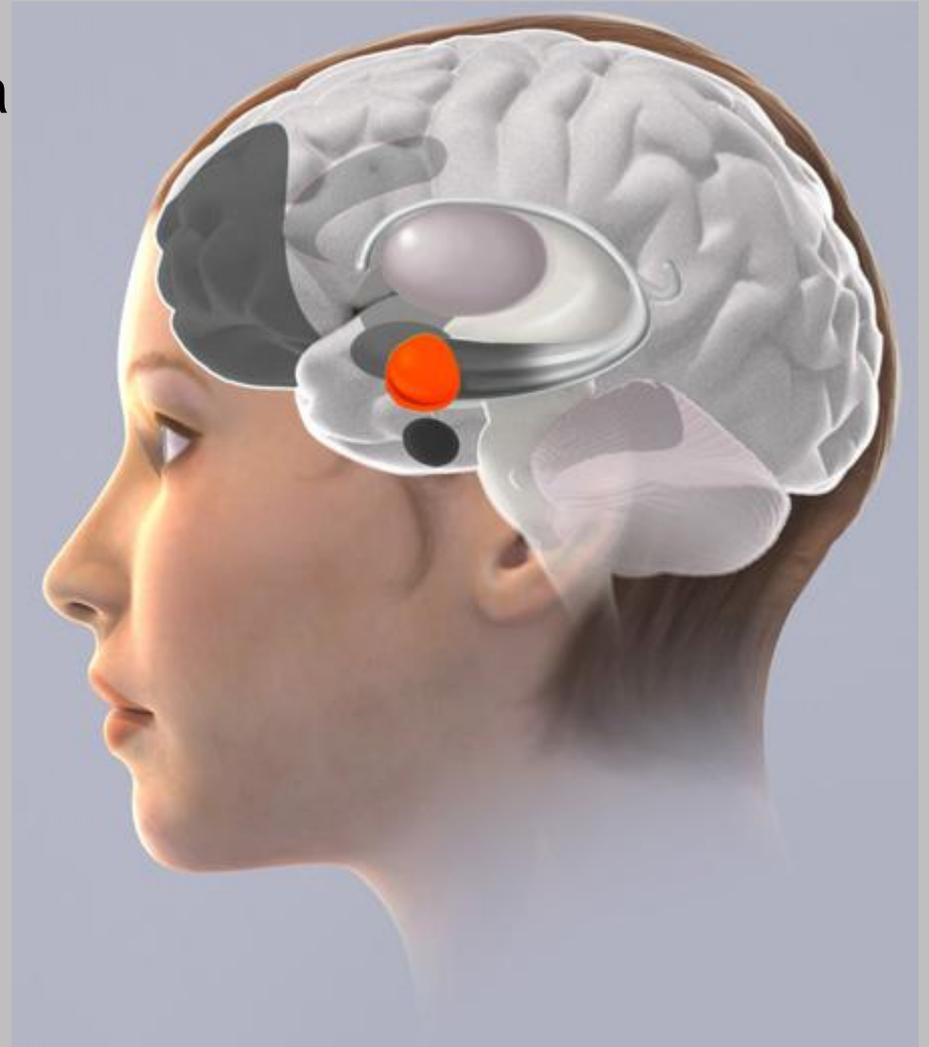


AMIGDALA

Nucleo istintivo, che scatena
le reazioni di allarme
(attacco, fuga, paralisi)

**Tenuto a bada dalla
corteccia
prefrontale**

Più sviluppata nell'uomo

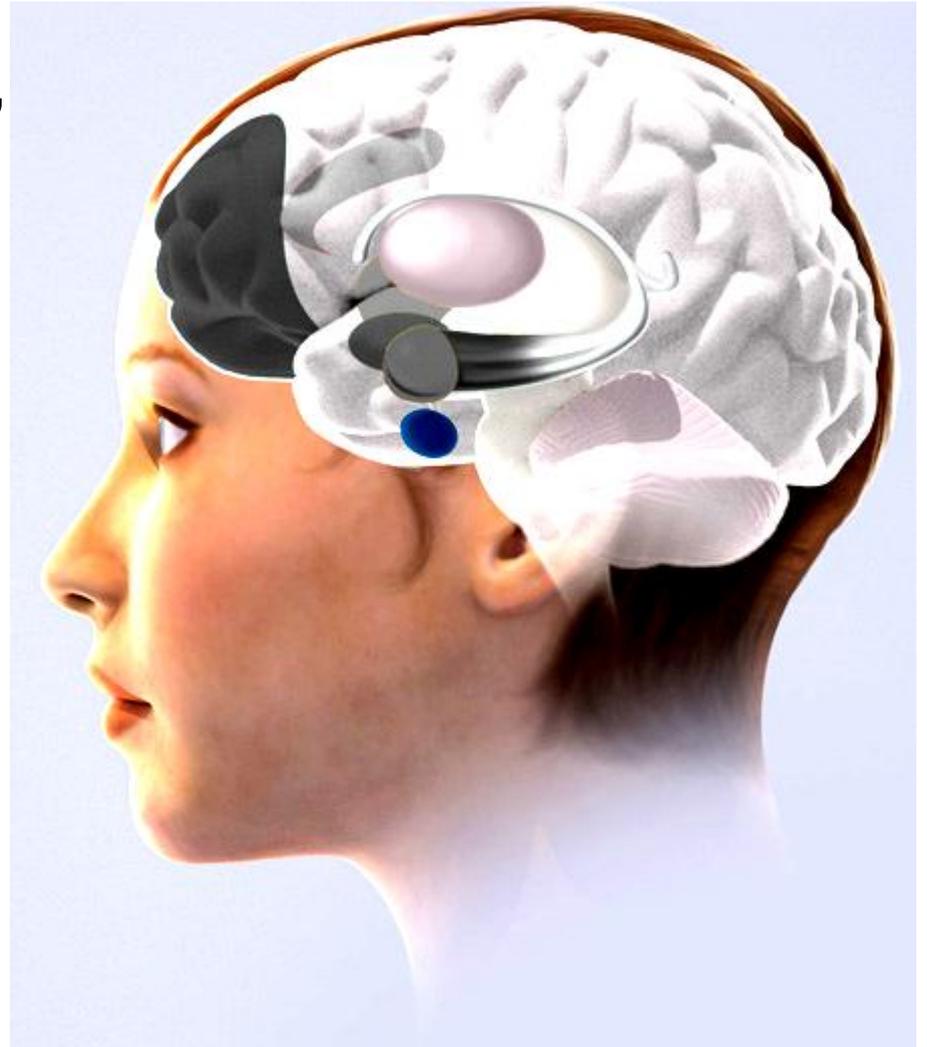


IPOFISI

Produce ormoni per il sesso, l'allattamento e la cura della prole

Contribuisce ad attivare il cervello materno

Produce gli ormoni dello stress che attivano le surrenali a produrre noradrenalina e cortisolo per preparare il corpo ed il cervello a reagire o a paralizzarsi



IPPOCAMPO

Centro della memoria esplicita
**assembla le tessere
dell'esperienza sulla
linea del tempo**

**Più sviluppato e più attivo
nella donna**

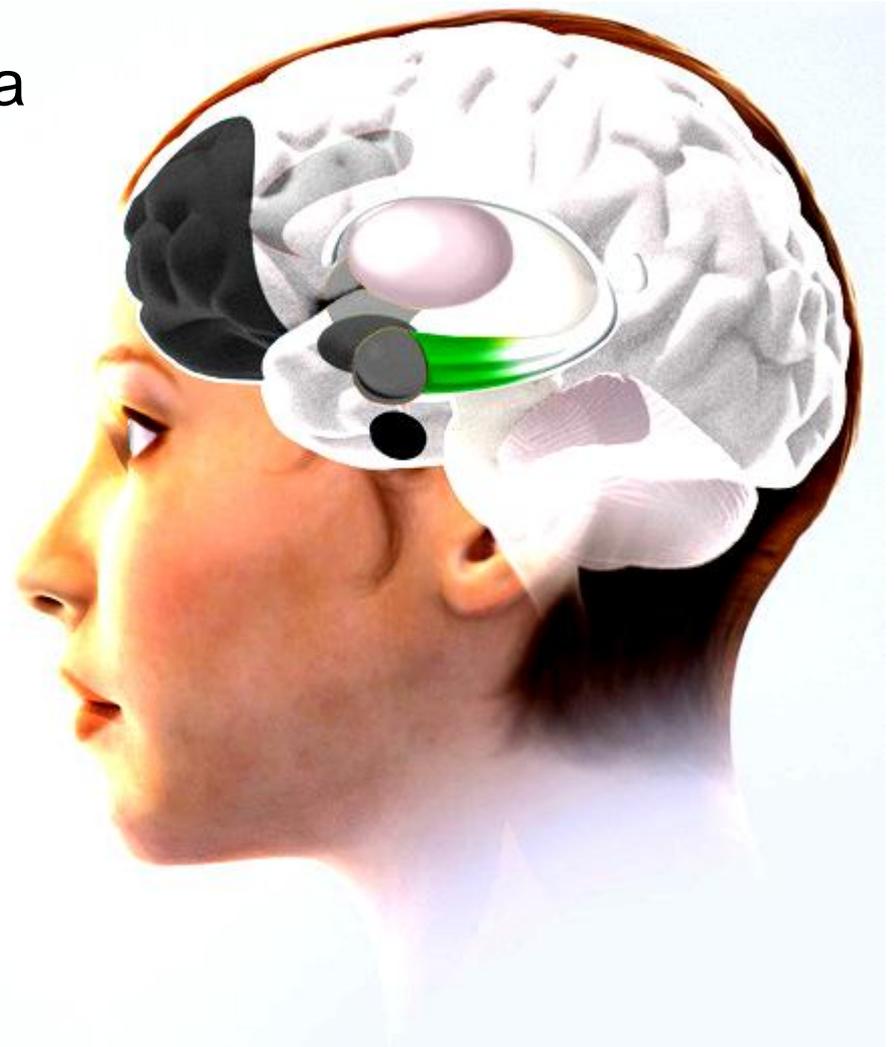
Bloccato da:

stress

alcohol

rabbia

psicofarmaci



La corteccia umana è l'unica capace di pensare sé stessa

fatto che è

positivo

negativo

La base

della mappa

sono i neuroni

di fuso

sia

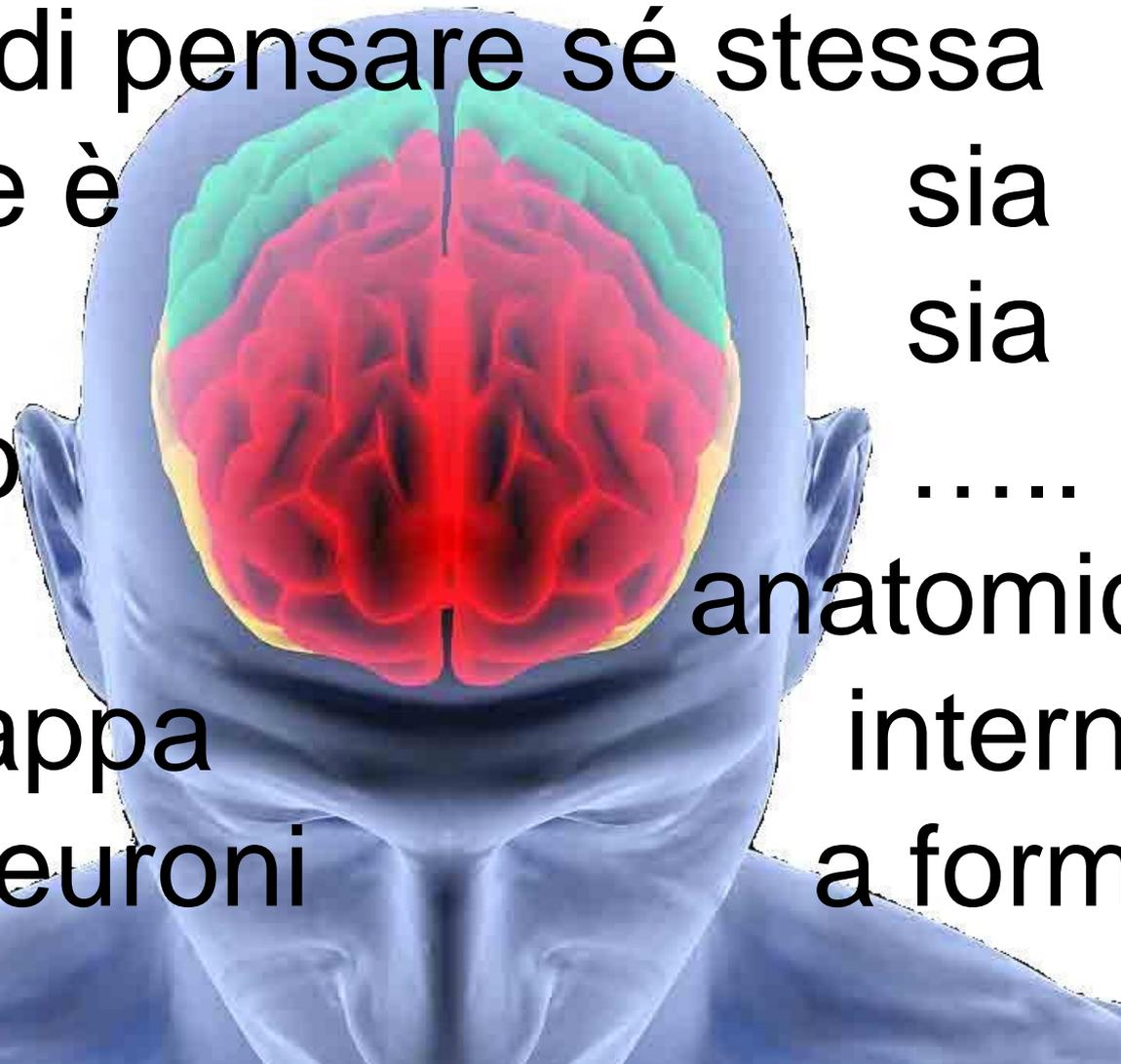
sia

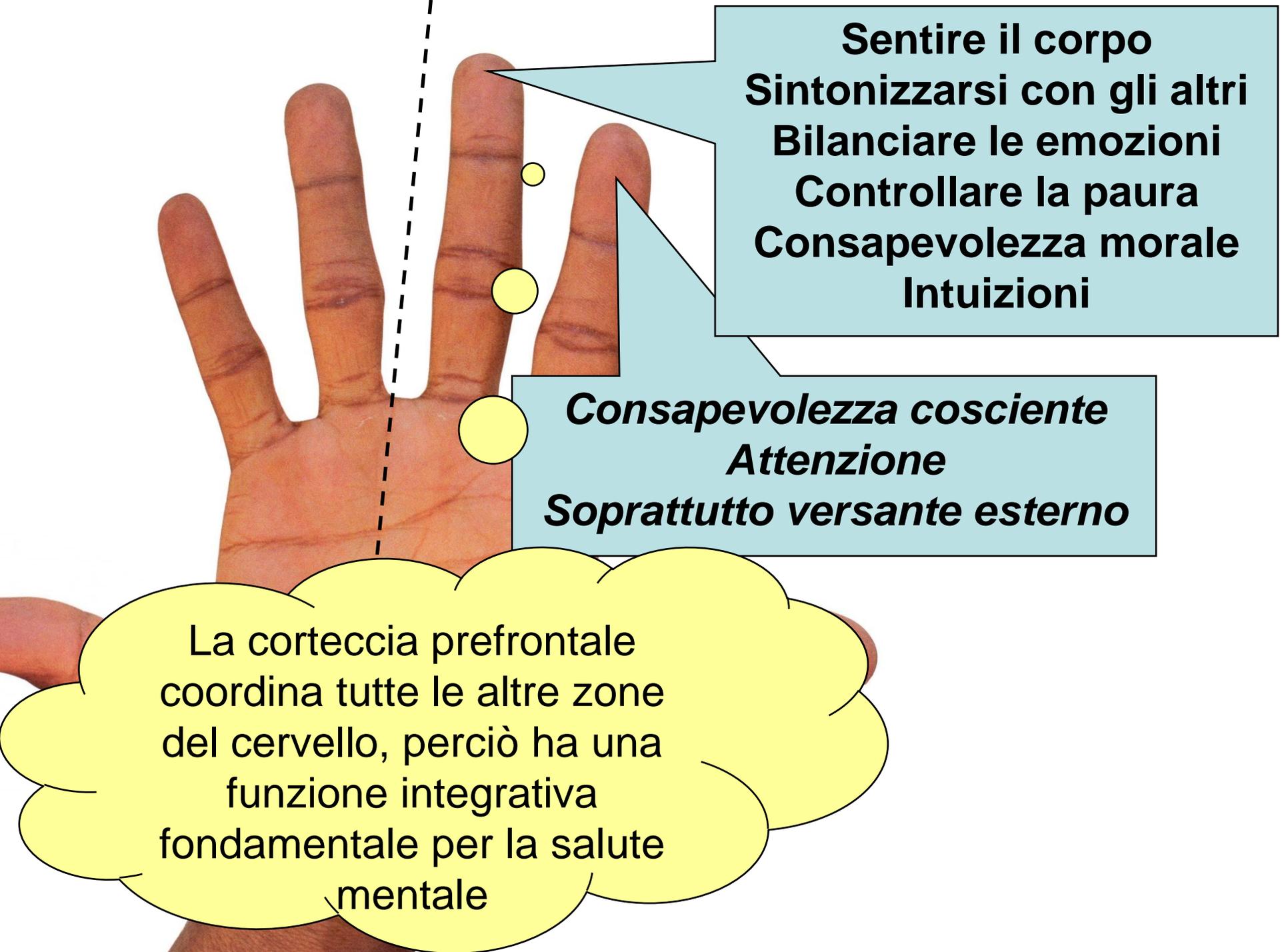
.....

anatomica

interna

a forma





Sentire il corpo
Sintonizzarsi con gli altri
Bilanciare le emozioni
Controllare la paura
Consapevolezza morale
Intuizioni

Consapevolezza cosciente
Attenzione
Soprattutto versante esterno

La corteccia prefrontale
coordina tutte le altre zone
del cervello, perciò ha una
funzione integrativa
fondamentale per la salute
mentale



Da quest'area si regola gran parte del cervello perché è contigua alle tre componenti del cervello

Da qui si regolano anche le relazioni con gli altri

Salute mentale in punta di dita

Perdere la testa

è perdere le capacità che sta dietro la fronte:

REGOLARE IL CORPO

SINTONIZZARSI CON L'ALTRO

EQUILIBRIO EMOTIVO

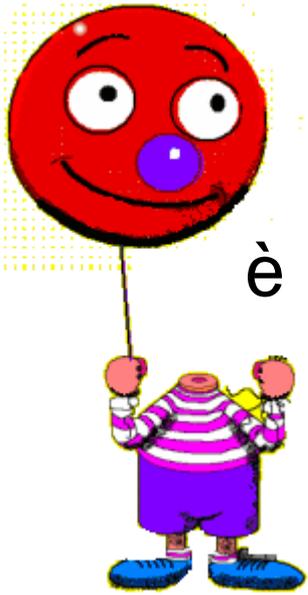
RISPOSTA FLESSIBILE

MODULARE LA PAURA

EMPATIZZARE

LEGGERE LA PROPRIA MENTE E

QUELLA DEGLI ALTRI



Riprendersi la “testa”

SINTONIZZARSI:

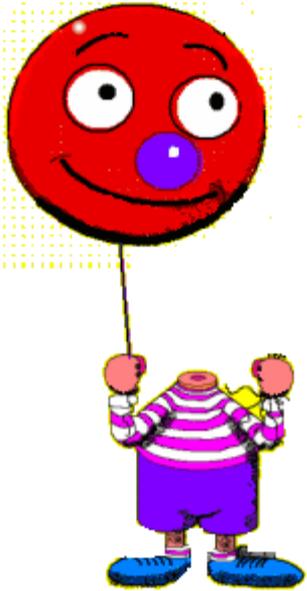
è la capacità, fondamentale nelle relazioni strette, che ci fa **sentire sentiti**

EQUILIBRIO EMOTIVO: capacità di mantenere il controllo nel flusso emotivo

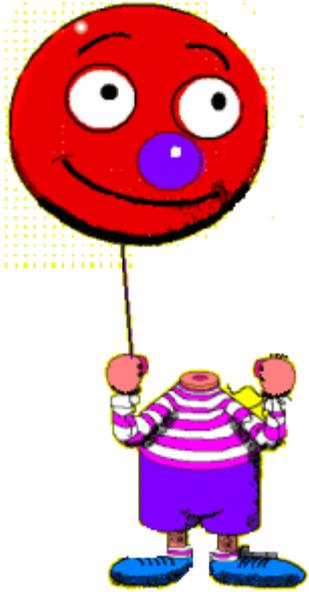
FLESSIBILITA': capacità di prendere tempo prima di rispondere

MODULARE la PAURA: spruzzando GABA

EMPATIA: capacità di mappare l'altro



Riprendersi la “testa”



VEDERE LA PROPRIA MENTE

**Come mappa che contiene passato
presente e futuro e che consente di
viaggiare nel tempo mentale**

**Viaggio in cui il Sé viene visto come
capace di prendere in mano lo sterzo**

Riprendersi la “testa”



CONSAPEVOLEZZA MORALE:

Il senso del bene comune ha bisogno di quest'area del cervello per esistere

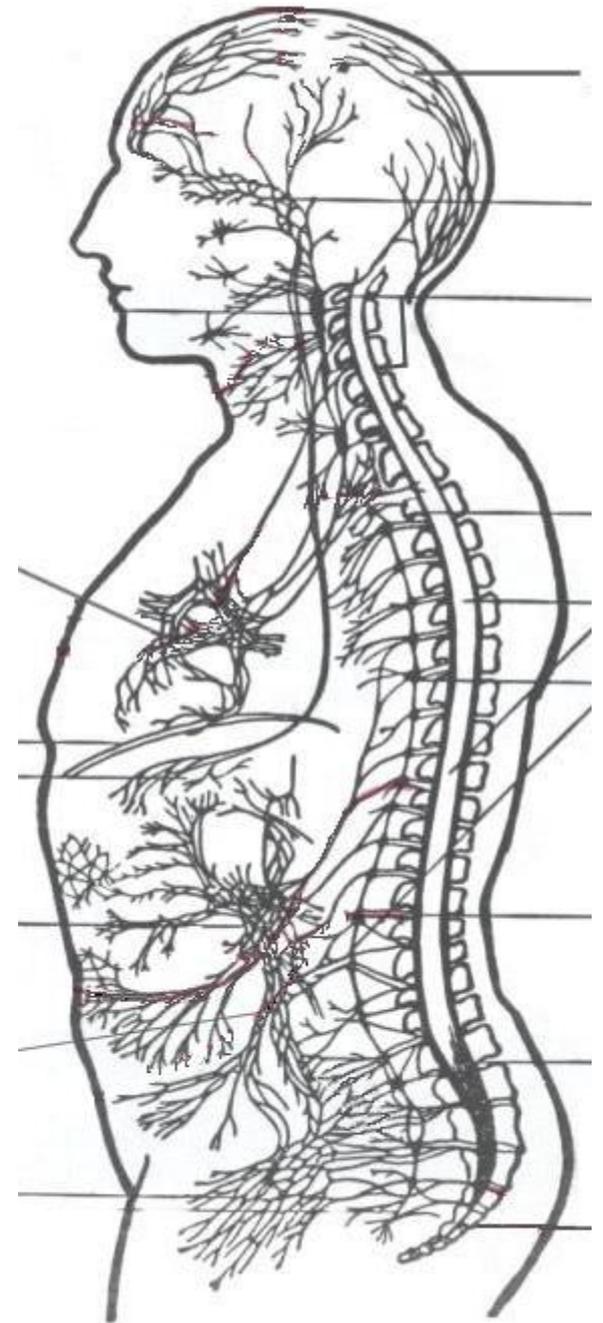
Danni nell'area della corteccia frontale causano perdita del senso morale

Riprendersi la “testa”



INTUIZIONE:

è il modo in cui il cervello frontale mediale acquisisce la saggezza depositata nel corpo



Riprendersi la “testa”

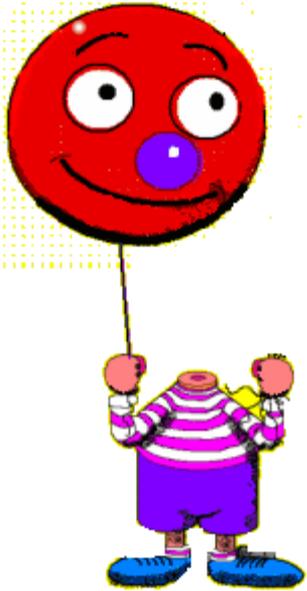
REGOLARE IL CORPO:

la corteccia frontale coordina il tronco cerebrale da dove si dirama il sistema simpatico e parasimpatico:

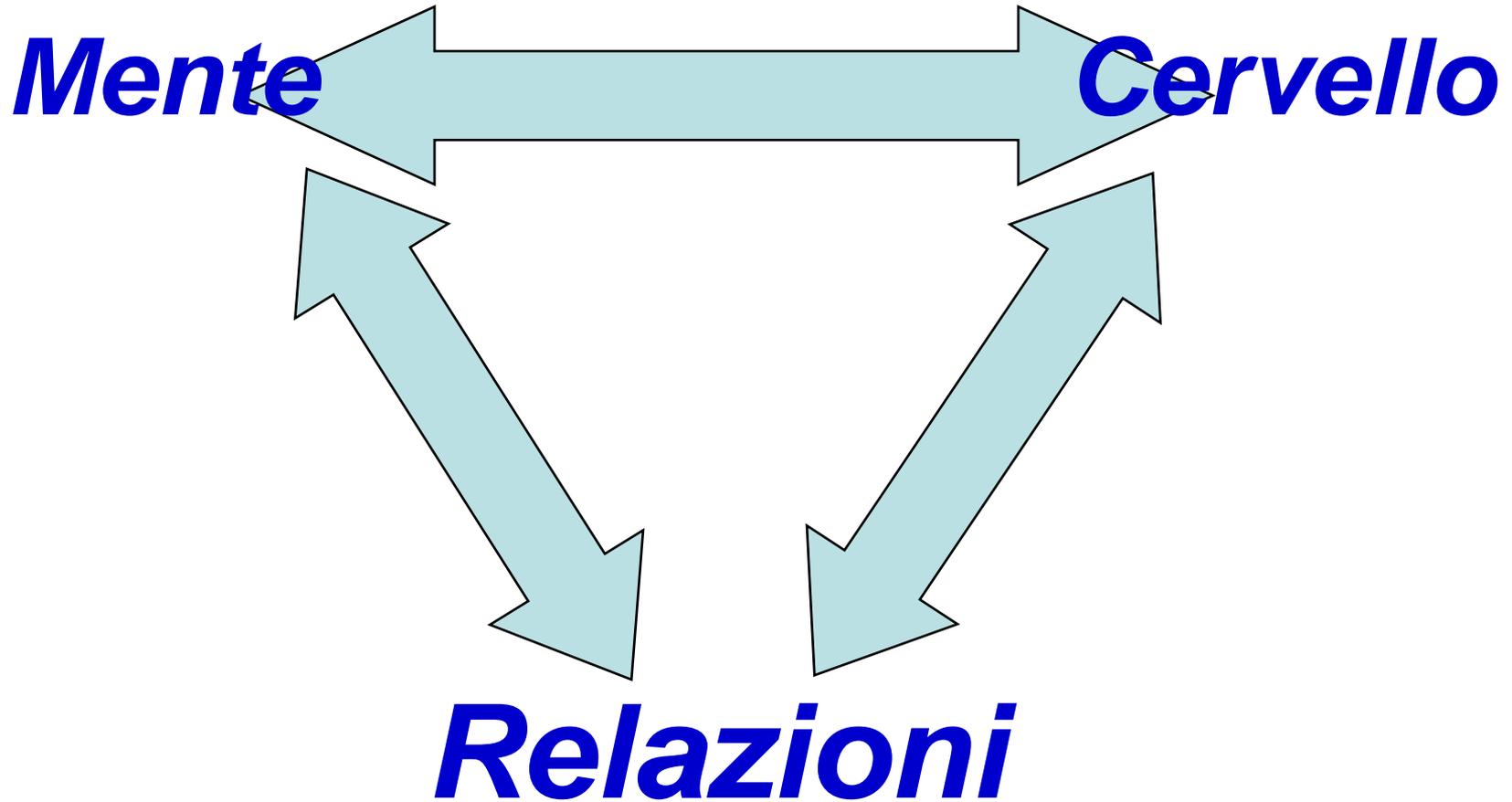
rispettivamente

acceleratore e freno

[cfr. teoria polivagale](#)



Triangolo del benessere



Triangolo del benessere

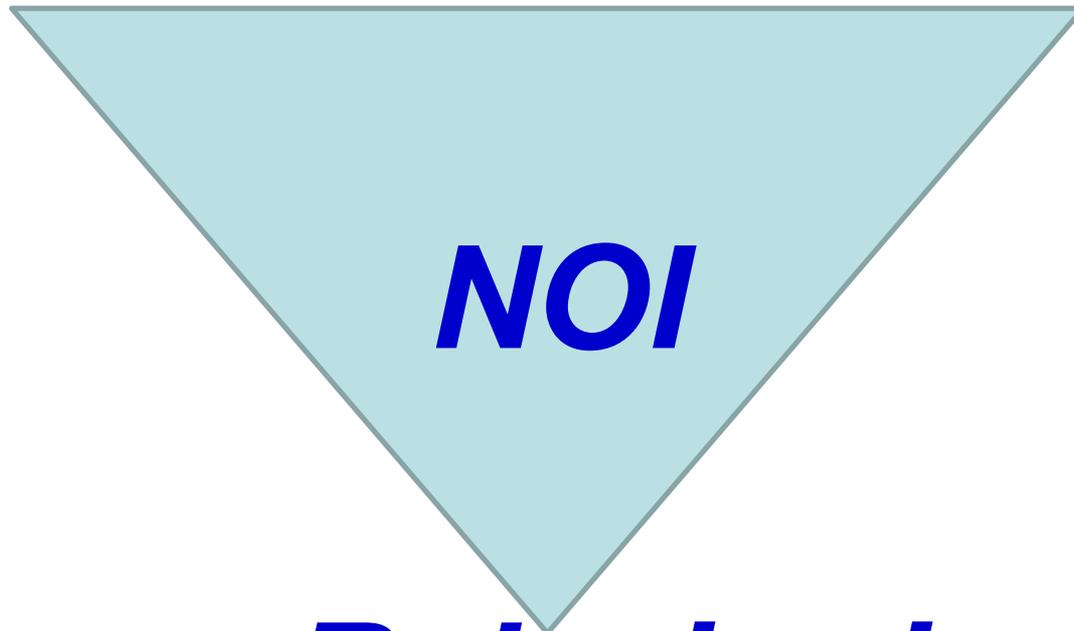
Mente *é un processo relazionale e incarnato che regola il flusso di energia e di informazione.*

Vedere la mente
consente di orientare il flusso verso l'integrazione

Triangolo del benessere

Mente

Cervello



Relazioni

Mappe Mentali Sincronizzate

*Due o più menti confluiscono
in un senso del noi quando
si sintonizzano col cambiare
interno, reciprocamente,
tramite i comportamenti non
verbali: RISONANZA*

SENTIRSI SENTITO (still face)

Riflettere (vedere dentro)



Tre aspetti del riflettere sono al cuore della capacità di **vedere la mente**



Osservare

Aprirsi

Rimanere equanimi

Cervello plastico

- Il modo in cui focalizziamo l'attenzione plasma la struttura del cervello
- Questo processo avviene nella corteccia prefrontale tramite una mappa della nostra mente che è anche la premessa essenziale dell'empatia
- Lesioni in tale sede causano un'esperienza di pensieri e sentimenti che la mente non può rappresentare a se stessa, causando appiattimento affettivo e perdita dell'empatia.

Cervello plastico

L'acetilcolina rafforza le connessioni dei neuroni che si accendono contemporaneamente, in tutto il cervello

nucleo basale del tronco

Flettere i muscoli del cervello

- In condizioni ottimali quando si attiva una connessione tra neuroni la si rinforza
- Tali condizioni ottimali sono:
 1. Ripetere
 2. Emozione
 3. Novità
 4. Attenzione focalizzata



Fitness neuronale

- Come può l'esperienza o il semplice focalizzare l'attenzione (mindfulness) plasmare il cervello?
- Quando i neuroni sono attivati da un'esperienza o da un'attenzione focalizzata (che genera un'esperienza nuova) i geni sensibili all'esperienza si esprimono generando nuove proteine che sono i mattoni delle nuove connessioni

Fitness neuronale

- Ma l'esperienza fa crescere anche la mielina degli assoni rendendoli più veloci
- E fa differenziare anche cellule staminali che diventano nuovi neuroni.
- Questa neurogenesi ha luogo non solo nel cervello ma anche nel corpo dove esistono piccoli cervelli intorno al cuore o al tratto digerente. Poi c'è il sistema immunitario e quello ormonale ... tutto ciò è cervello



Cavalcare la Risonanza

Tenere a mente il Cervello

Neuroni che rispecchiano

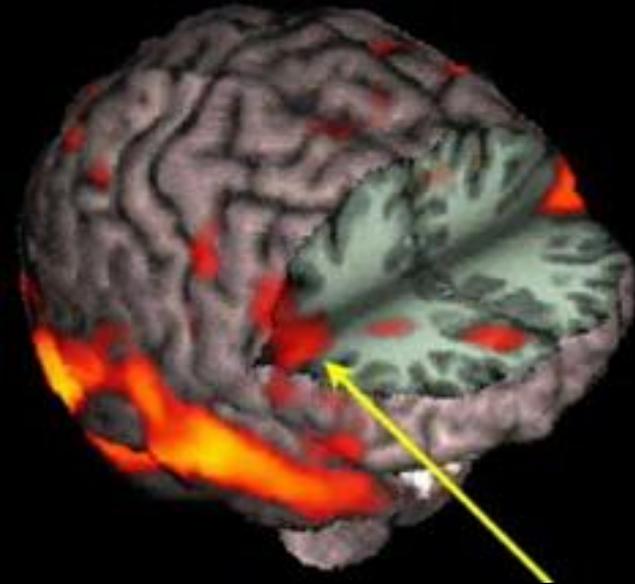
- Attraverso tutti i sensi i neuroni specchio risuonano dei comportamenti e delle emozioni di chi è osservato e ci fanno così intuire le loro intenzioni

Neuroni specchio

Creano mappe interne per imparare cosa sia il nostro mondo emotivo e poi per riconoscerlo negli altri ed entrare così in risonanza con gli altri

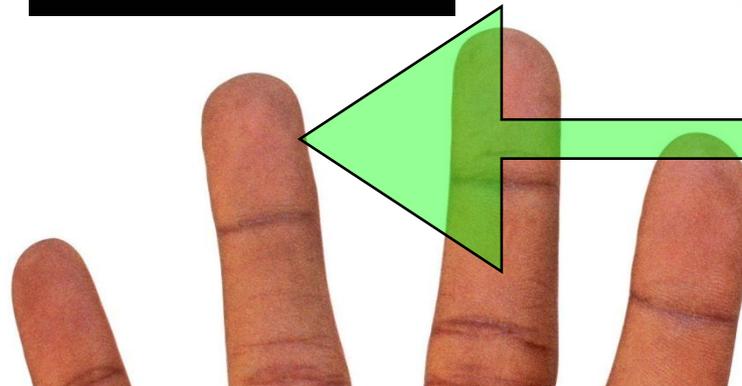
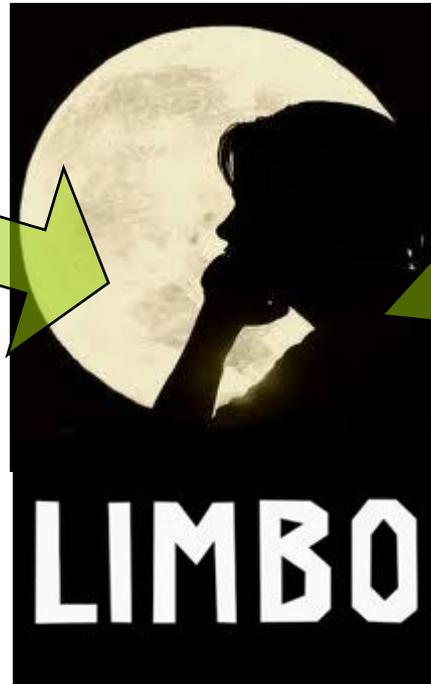
Prima conosco me

Poi ri-conosco te



Circuito della Risonanza

Neuroni specchio



Circuito della Risonanza

I Neuroni specchio del bambino imitano l'adulto; egli impara a conoscersi tramite tale imitazione e la risonanza corporea che ne deriva

Creando delle mappe interne del proprio sé dette mappe - me della corteccia prefrontale mediale.

Tali mappe fanno riconoscere analoghi sentimenti e intenzioni negli altri.

Conosciamo gli altri con la mappa-me che nelle sue varianti costituisce la mappa-te e la mappa-noi



Circuito della Risonanza

Come distinguere il ME dal TE?

Se nel mentre sentiamo una tristezza i neuroni specchio collimano allora deduciamo che si tratta di TE, se non collimano allora è ME

Il terapeuta fa questo percorso per capire l'altro



Salute = integrare = connettere

**Salute Mentale: complessità e
auto organizzazione**

**Più il Sistema è complesso
più è capace di Auto organizzarsi**

**Un Sistema orientato
alla complessità
è più stabile e più adattabile**

Integrare gli 8 domini

1. Integrare con la coscienza

Il modo in cui si focalizza l'attenzione è
la chiave che promuove i
cambiamenti integrativi

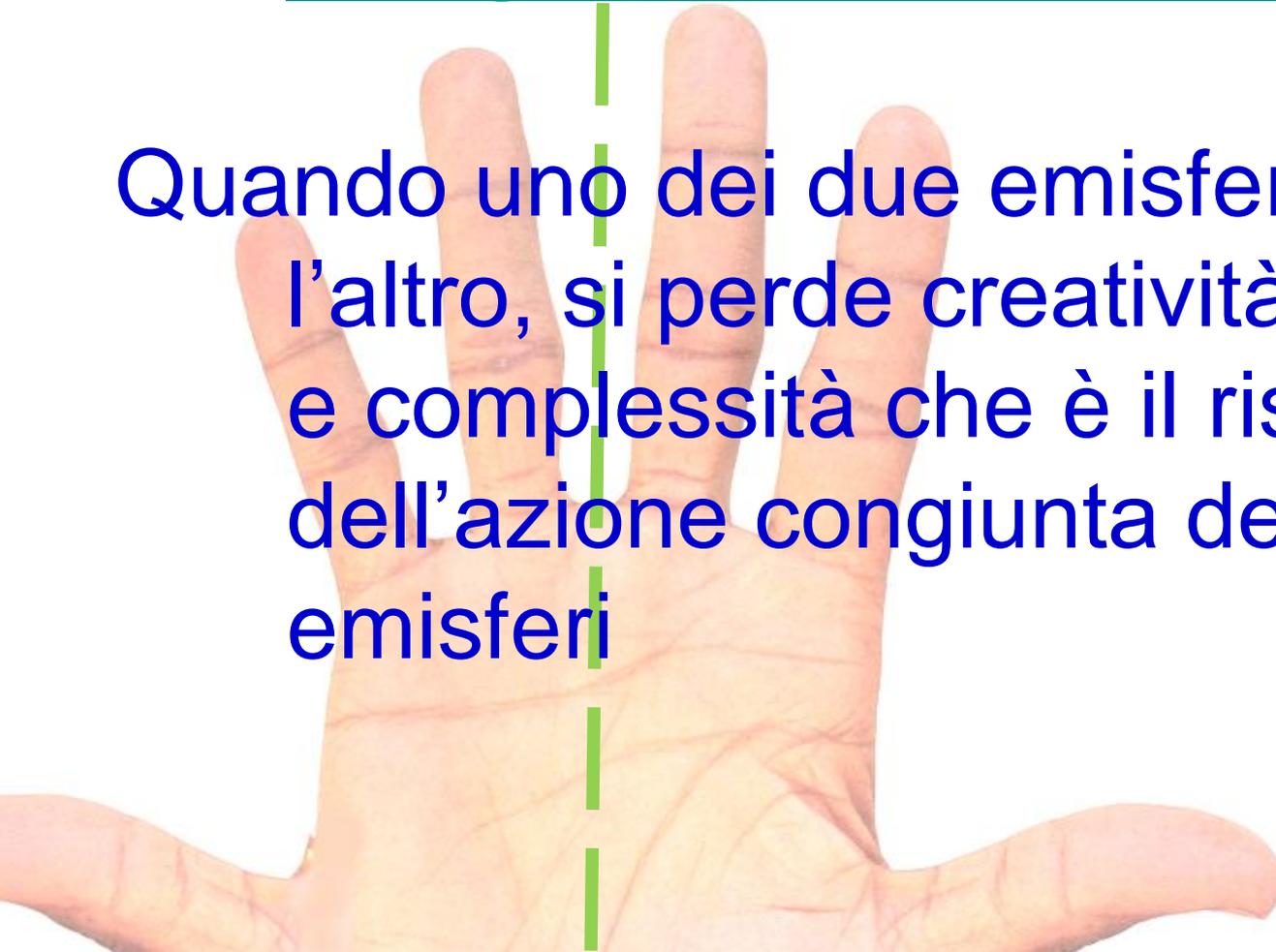
Mindfulness



Integrare gli 8 domini

2. Integrazione orizzontale

Quando uno dei due emisferi domina l'altro, si perde creatività ricchezza e complessità che è il risultato dell'azione congiunta dei due emisferi

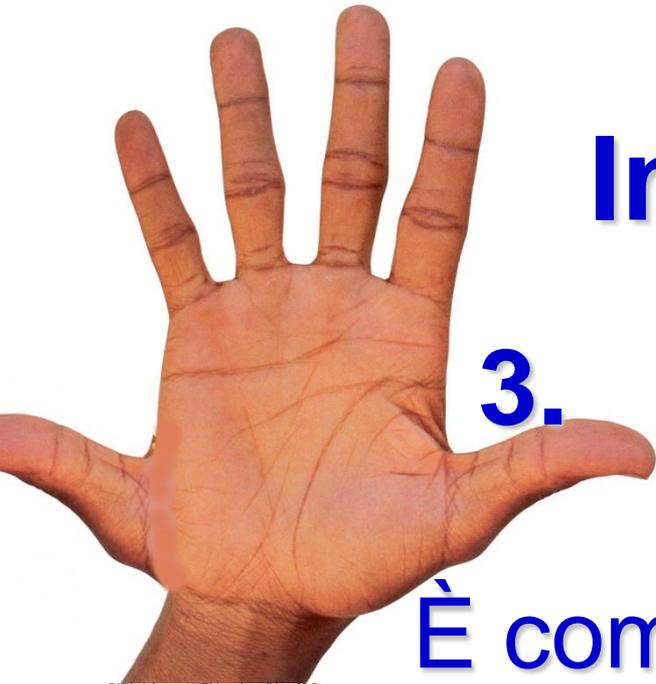


Integrare gli 8 domini

3. Integrazione verticale

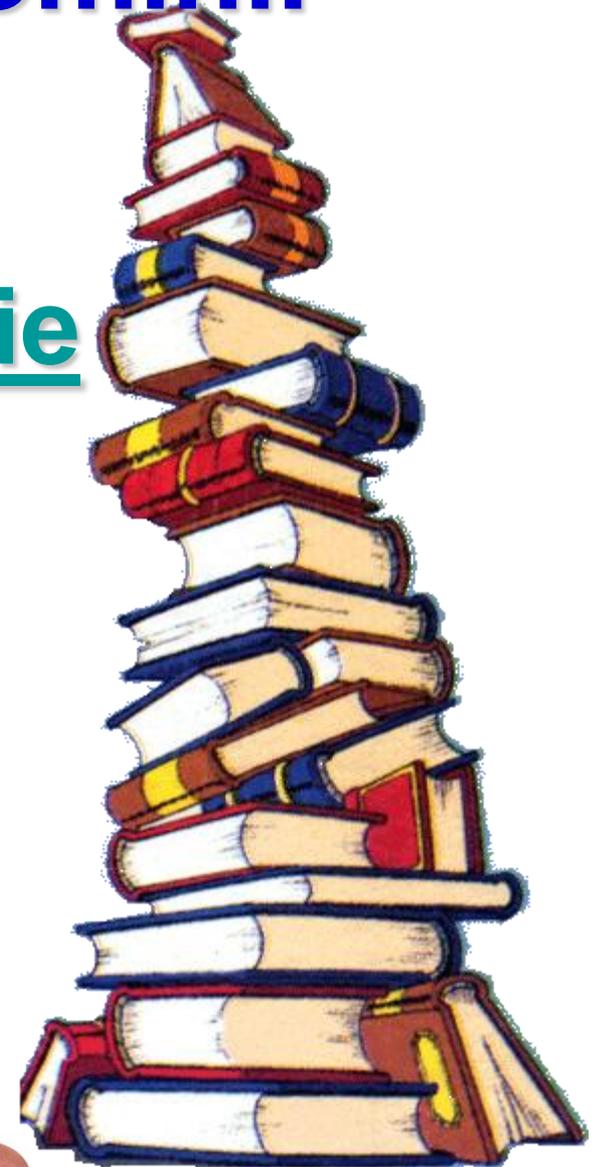
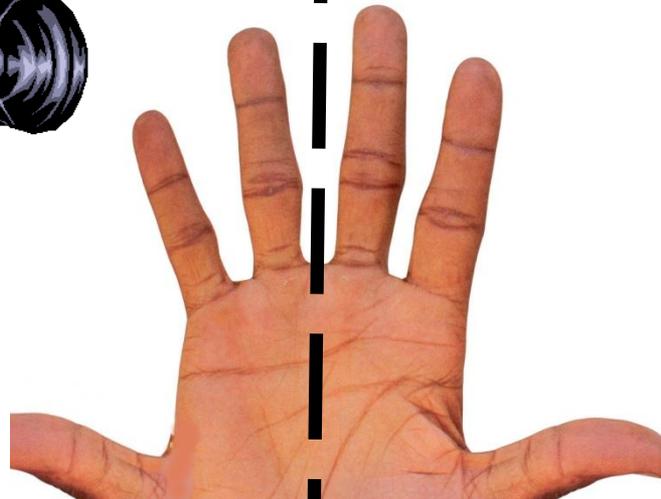
È compromessa da traumi o
dall'aver vissuto in un
deserto emozionale

Comporta perdita di vitalità, di
trasporto, di saggezza e di
intuizione



Integrare gli 8 domini

4. Integrare le memorie



Integrare gli 8 domini

4. Integrazione narrativa

Una narrazione coerente della propria vita è il miglior indicatore di attaccamento sicuro

Un narrazione può esser resa più completa ed è sempre possibile inserire nuovi capitoli



Integrare gli 8 domini

5. Integrazione di stato

Gli stati della mente possono essere in conflitto. La mindsight ci permette di abbracciarli e di gestirli come risorse positive. Integrare piuttosto che negare i sé multipli è una strada che aumenta l'energia psichica a disposizione.



Integrare gli 8 domini



6. Integrazione inter personale

I circuiti di risonanza permettono di sentire gli altri. Quando qualcosa va storto nell'attaccamento la risonanza si può bloccare

La mindsight permette di riconoscerlo e di riaprire lo stato mentale recettivo

Integrare gli 8 domini

7. Integrare il tempo

Il DOC rivela come l'istinto di sopravvivenza eserciti un controllo sui rischi e sulle incertezze in un modo che talora può essere disturbante

La mindsight può aiutare a riprendere il controllo del controllore interno



Integrare gli 8 domini

8. Connessione col mondo

Effetto collaterale della mindsight è un senso del sé più espanso e permeabile
Parallelamente emerge anche un senso di connessione e di senso e di scopo



A vibrant nebula with shades of blue and purple, featuring a bright central region and numerous stars scattered throughout the field of view.

Mindsight in azione ...

Stabilizzare la mente ...

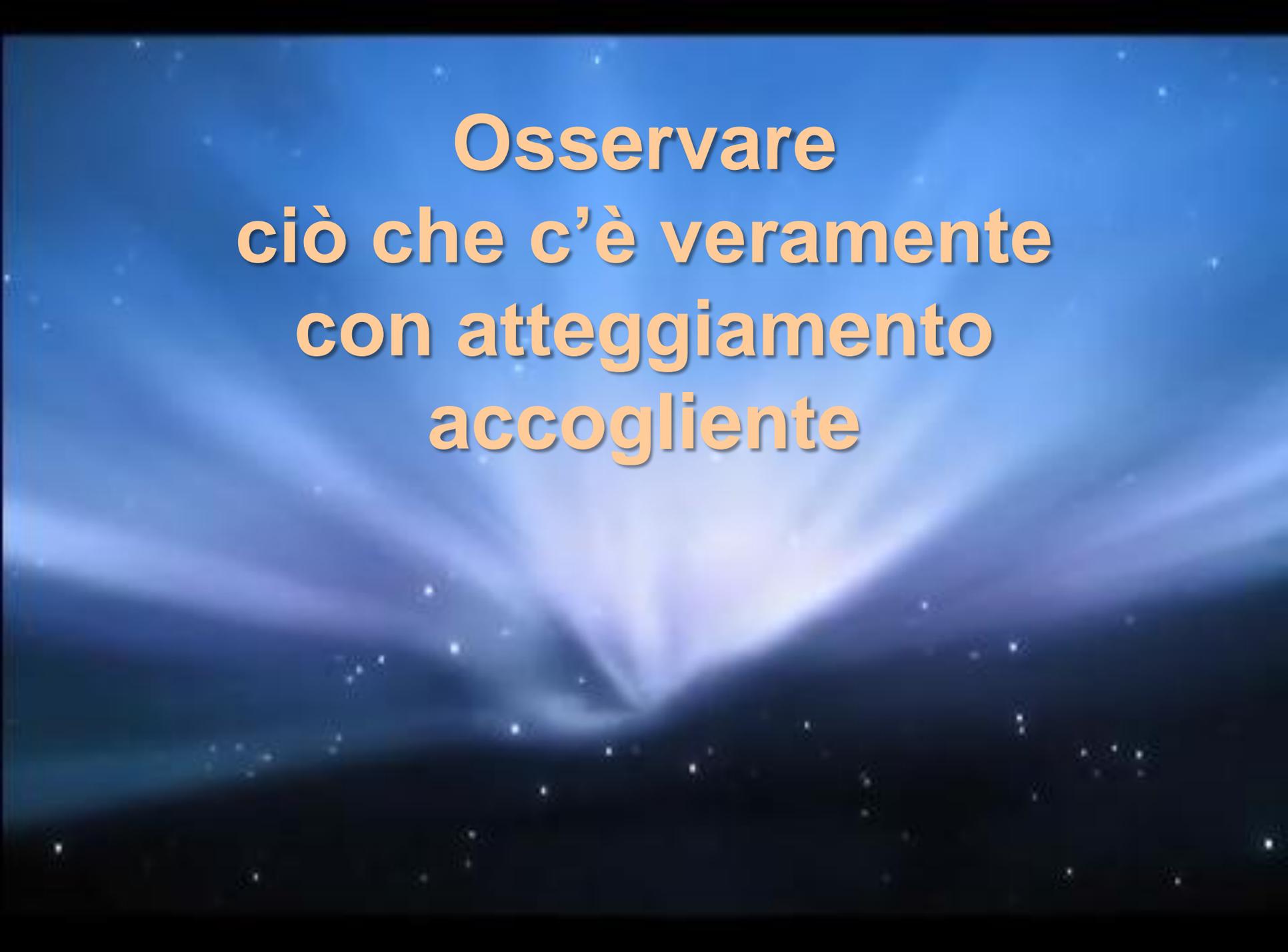
LITIO O MINDFULNESS?

Al cuore della mindfulness c'è un
sintonizzarsi con tutto ciò che c'è
Come sintonizzarsi col bambino
crea attaccamento sicuro, così
sintonizzarsi con **ciò che si è**
crea resilienza ed empatia

**Questo sintonizzarsi ispessisce
la corteccia frontale mediale
creando stabilità e flessibilità**

Training di stabilizzazione mentale

esercizio mindfulness, pag. 103



**Osservare
ciò che c'è veramente
con atteggiamento
accogliente**

Bilanciamento destro sinistro

Sinistro: “O”

Destro: “E”

Specializzazioni dx sx

emisfero sinistro: specialista del mondo esterno

emisfero destro: focalizzato sul mondo interno

nostro e degli altri. Perciò per sviluppare la
funzione destra serve il body scan, leggere e
imitare il non verbale, l'immaginazione,
descrivere più che spiegare o riassumere

disegnare

...

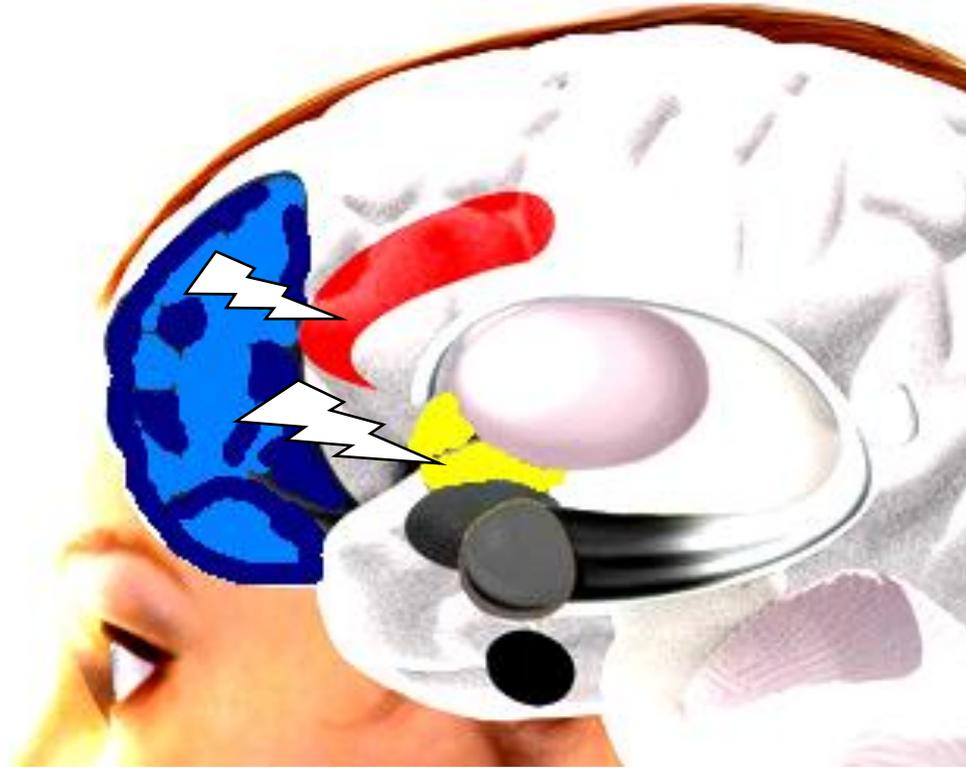
Bilanciamento verticale



Riconciliare mente e corpo

La soluzione che costa ...

La corteccia frontale
può decidere di non
sentire la sofferenza
che arriva dall'insula
e dal cingolato
**disattivando le
connessioni ...**



Circuiti della risonanza

La connessione insula-cingolo consente, tramite la connessione con la corteccia prefrontale mediale di modificare i propri stati interni, fino al punto di bloccare tale connessione

Chi per non soffrire sopprime questa connessione perde anche la capacità di monitorare e modificare il proprio mondo interno attraverso la corteccia

Addio intelligenza sociale, empatia, intuizione, sintonia, insight

In poche parole, addio salute mentale

Fuga dal dolore

Possiamo impedire ai sentimenti di passare dal cingolo anteriore e dall'isola alla consapevolezza della corteccia orbito frontale ...

Ma non impedire che i sentimenti inconsapevoli influenzino la capacità di ragionare e di decidere

Ricontattare le Emozioni

Emozioni categoriali:

Rabbia. Paura. Tristezza. Disgusto. Felicità.
Vergogna. Eccitazione.

**Emozioni primarie: sottofondo emotivo
in continuo cambiamento. Percepire
questo flusso interno di energia e di
informazione è l'essenza della capacità
di vedere la mente**

E

Sentire il SENSO

**Il SENSO è un sentimento plasmato dalle
continue valutazioni del Limbo:**

RILEVANTE O IRRILEVANTE?

BUONO O CATTIVO?

AVVICINARSI O ALLONTANARSI?

Se manca la risposta manca il Senso

Difese

Quando emergono emozioni intense si può rispondere come fossero una minaccia!

Attacco, fuga, paralisi sono così reazioni emotive secondarie a reazioni emotive precedenti

Altre forme di reazione sono chiamate difese, come ...

Difese

Razionalizzare (passare sul sinistro)

Minimizzare (bloccare i significati)

Concentrarsi solo sul positivo (ottimismo)

Identificazione proiettiva ...

Aprirsi al mondo emotivo

- Possiamo usare la consapevolezza focalizzata per stimolare la ricrescita dei collegamenti col mondo emotivo
- Meditazione del respiro, camminata, body scan possono causare scariche intense
- Se la finestra di tolleranza non basta bisogna costruire risorse

Focalizzare l'attenzione ...

sulle parti del corpo che sono relativamente
“Mute”

può riattivare emozioni intense

recenti studi sembrano dimostrare come
questo sia vero a livello di consapevolezza
del cuore: www.heartmath.com

Costruire risorse interne

Posto sicuro

Rilassamento progressivo di Jacobson

Stimolazione bilaterale

Esercizio emotivo con i colori [\(skip\)](#)

Potere curativo di restare con le emozioni
dolorose rimanendo nella finestra di
tolleranza

Prigionieri del passato



Memoria trauma e guarigione

Trauma e disturbo mentale

La memoria é implicita o **biografica**

La memoria **biografica** é **semantica o esperienziale**, costruita nell'ippocampo

L'ippocampo é bloccato dal cortisolo, mentre la memoria implicita é rafforzata dalla noradrenalina, prodotti nello stress

Nel Trauma la memoria biografica è bloccata a favore della memoria implicita

Memoria implicita

Codifichiamo memorie implicite per tutta una vita. Nel primo anno e $\frac{1}{2}$, questa è l'unica forma di mappatura della realtà

Quando certi eventi si ripetono si creano modelli generali in base ai quali si sa che cosa aspettarsi, dati certi stimoli

In fin dei conti il cervello è una macchina anticipatrice in base all'esperienza

Memoria esplicita



**Assemblaggio d'esperienze lungo una linea
del tempo che si fa nello **ippocampo**
esperienze personali nell'ippocampo destro
fatti del mondo nell'ippocampo sinistro
Per attivare l'ippocampo è necessaria la
attenzione focalizzata
Per disattivarlo basta l'alcool, lo stress ...**

Memoria esplicita

**L'ippocampo è disattivato
anche dalla rabbia e da
emozioni non tollerabili**



A proposito di dissociazione ...

Il black out nella memoria esplicita indotto da alcool, sonniferi, cortisolo dovuto al trauma e l'intensificazione della memoria implicita, indotta dall'adrenalina equivalgono a una forma di **dissociazione**

Memoria implicita e **sintomi**

Parte dei sintomi psichiatrici sono frutto di memorie implicite che scattano senza consapevolezza in risposta a stimoli ambientali anche banali

Tali memorie implicite possono organizzarsi in stati mentali più o meno autonomi

Panico, Ossessioni, Compulsioni, Fobie, Allucinazioni, Depressione dissociata ..

Dare un senso alla vita

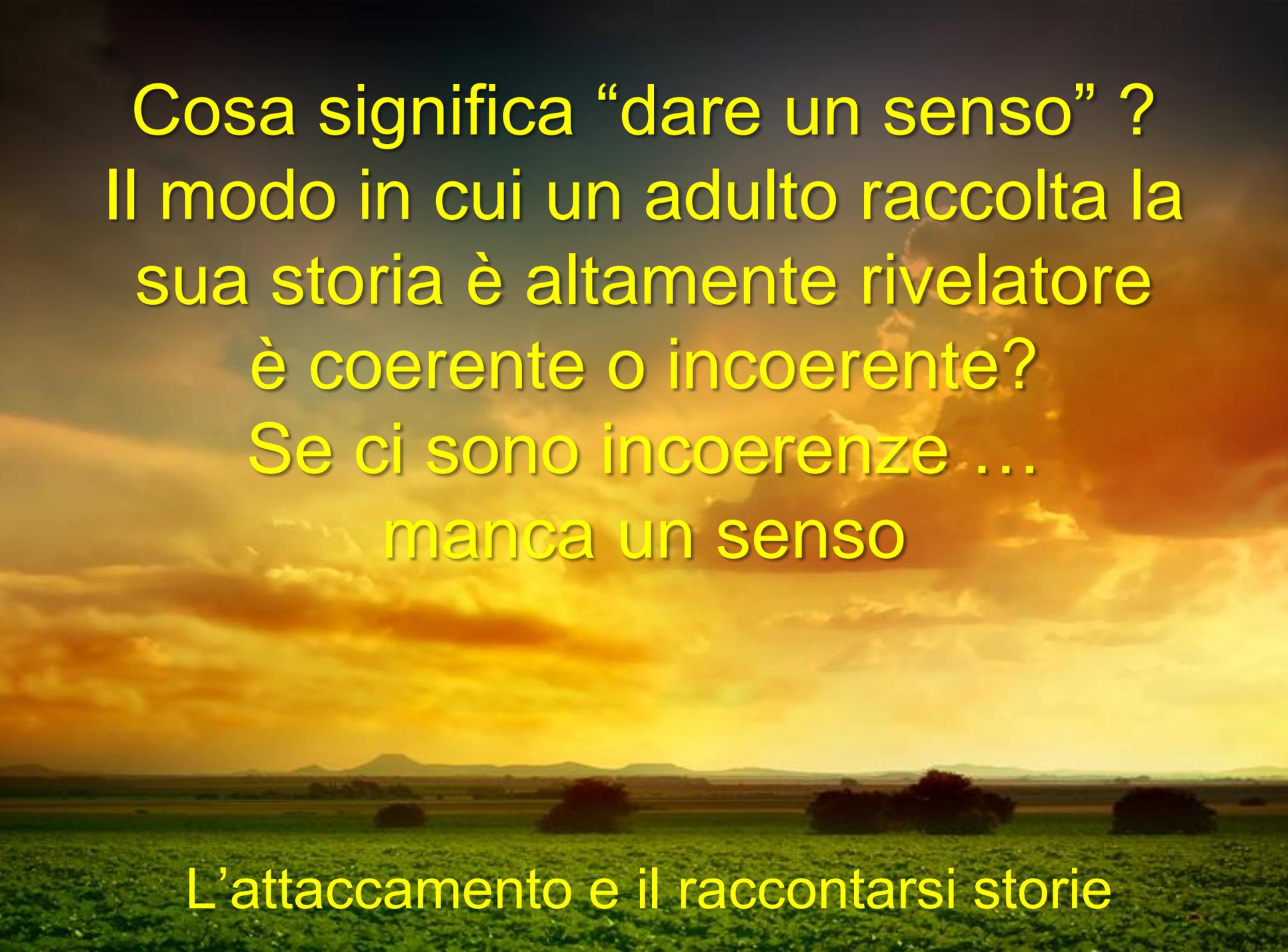
Aiuto Narrativo

Costruire l'aiuto

L'attaccamento e il raccontarsi storie

Perché siamo gli adulti che siamo?
Per il tipo d'attaccamento avuto coi
nostri genitori? Non è proprio così ...
Dipende da come abbiamo dato un
senso alla nostra storia personale
Una storia di attaccamento insicuro
non è un destino ma qualcosa che
si può rimediare (bambino/a interno)

L'attaccamento e il raccontarsi storie

A dramatic sunset or sunrise over a green field with mountains in the distance. The sky is filled with large, dark clouds, and the sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The foreground is a lush green field with several dark bushes or trees scattered across it. The overall mood is contemplative and serene.

Cosa significa “dare un senso” ?
Il modo in cui un adulto racconta la
sua storia è altamente rivelatore
è coerente o incoerente?
Se ci sono incoerenze ...
manca un senso

L’attaccamento e il raccontarsi storie

Integrazione nella corteccia

- Le sensazioni del mondo si muovono dal basso (strato VI V IV) verso l'alto
- I ricordi e le mappe mentali e lo stato mentale attuale entrano in campo dall'alto verso il basso(strato I II III)
- Nel mezzo (strato III e IV) i due flussi si incontrano e si integrano: ciò che ne esce non può essere solo esperienza attuale

Integrazione inter – intra - noi

- La integrazione ottimale avviene tra stati della mente, all'interno di uno specifico stato e tra i nostri stati mentali e quelli dell'altro (vita di coppia o dei gruppi).

Integrazione inter stati mentali

Accettare la molteplicità come fatto naturale e fonte di flessibilità e di empatia

Accettare che la maggior parte degli stati mentali, anche quelli tossici, incorporano una finalità positiva che va riconosciuta, accettata ed usata per rinegoziare il comportamento finale

Uno strumento per negoziare tra le parti è ...

Integrazione inter stati mentali

... la conferenza delle parti, in cui ogni parte formata esprime i bisogni cui risponde ed i scopi che si è data per raggiungerli.

Poiché certi stati mentali hanno origini lontane nel tempo è necessario trovare modi più sani di rispondere a quei bisogni
E in caso di conflitto fra gli stati? (negoziare)

Esercizio: rimani con ...

Fondamentale nel negoziato fra stati mentali è l'apertura, l'accettazione incondizionata (salvo parti mentali suicide - omicide)

Con uno stato mentale sfuggente al controllo (paura o vergogna) è bene aprirsi ad esso quando lo si sente attivo:

Abbracciarlo è molto potente (una mano sul cuore e una sull'addome, oppure butterfly)

Ricerca il nucleo profondo

C'è un sé nucleare sotto gli stati della mente?

Si parla di un nucleo saldo e recettivo
(capace di accogliere tutto)

Quando nella mindfulness sviluppiamo lo spazio di una mente che accoglie tutto possiamo cogliere gli stati della mente come fenomeni che possiamo osservare e almeno in parte gestire

Integrazione intra stato mentale

Uno stato mentale necessita di coerenza interna per funzionare al meglio

L'incoerenza può avere luogo a livello di valori, credenze, scopi

L'incoerenza può essere data dal fatto che uno stato mentale incorpori convinzioni ed identità non più adatti alle mutate circostanze

Integrare lo Stato - Noi

Aprirsi allo **Stato – Noi** della mente richiede di saper essere vulnerabili e ricettivi

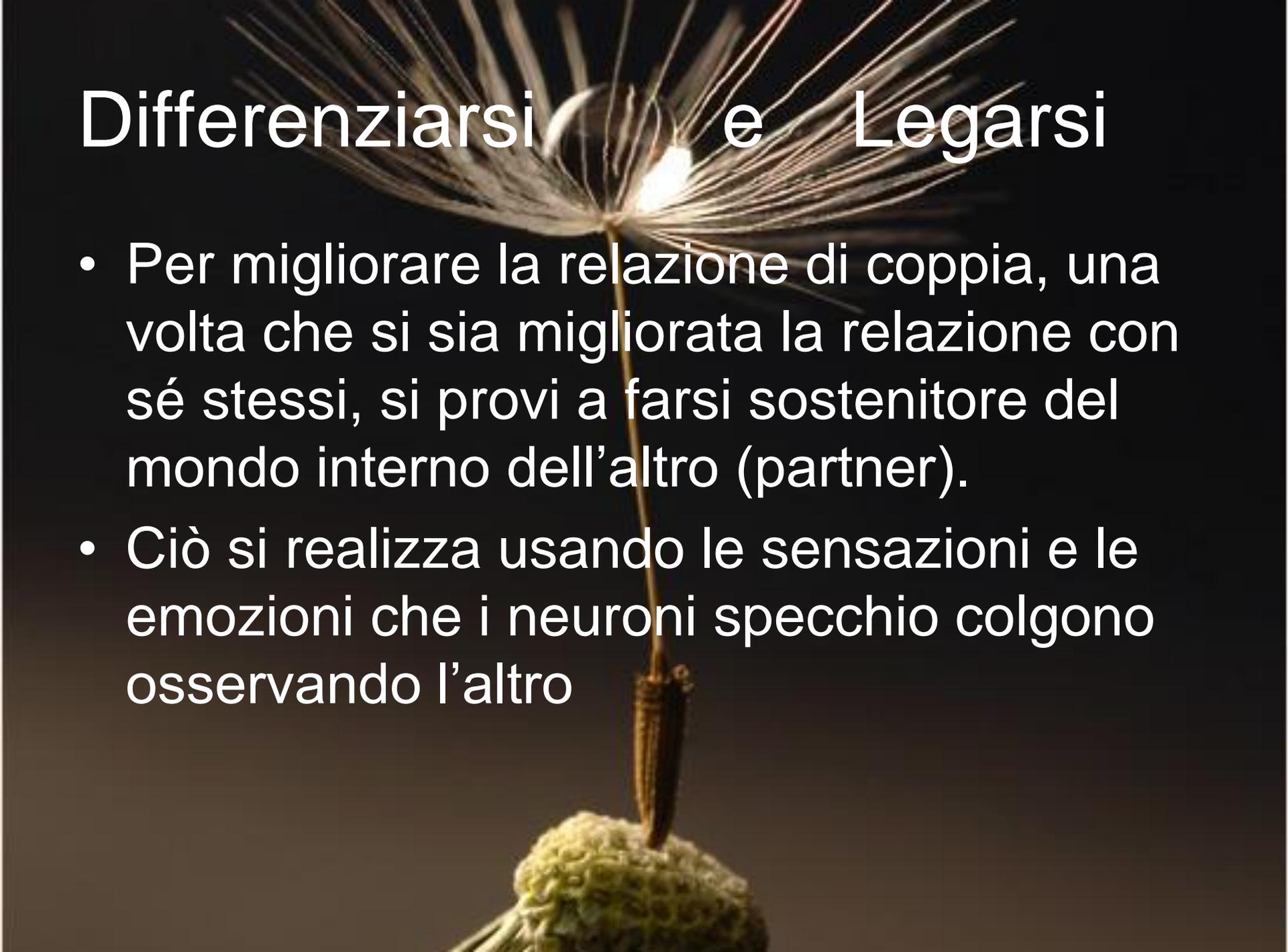
Ma per sviluppare la recettività è utile saper riconoscere la differenza tra:

Lo stato mentale CHIUSO – REATTIVO

Lo stato mentale APERTO – RECETTIVO

(1° esercizio RIP)

Differenziarsi e Legarsi



- Per migliorare la relazione di coppia, una volta che si sia migliorata la relazione con sé stessi, si provi a farsi sostenitore del mondo interno dell'altro (partner).
- Ciò si realizza usando le sensazioni e le emozioni che i neuroni specchio colgono osservando l'altro

Integrare il TEMPO

Confrontarsi con incertezza e mortalità: sui
3-4 anni si comincia a pensare alla morte

Nell'adolescenza si matura la capacità
prefrontale di percepire il tempo: si sogna
un futuro, ci si chiede il senso della vita

Problema: da una parte la narrazione dà un
senso alla vita: crea una certezza su cui
basarsi per vivere come fossimo immortali

Dall'altra sappiamo che non è vero

Integrare il TEMPO

Nabokov: la nostra vita è solo un fuggevole spiraglio di luce tra due eternità di tenebre

Nella regione prefrontale del cervello si sviluppa il settimo senso che permette di percepire la Mente e di creare IMMAGINI del TEMPO

Lì ci reinventiamo continuamente il vivere ma questa capacità ha un prezzo:

Alla ricerca della certezza

La mente è fatta per creare continuità in una serie di fatti disgiunti. (es. le onde)

La mente sa anche che siamo di passaggio in un mondo di incertezze

Il modo in cui risolviamo tale contraddizione è l'essenza dell'integrazione temporale

Un modo è ossessionarsi per qualcosa

Flusso e DOC

Il controllore interno rappresenta in termini di predizione il punto di arrivo più alto del SNC: capacità di gestire l'incertezza

Quando esagera diventa disturbo mentale

Il rituale che illude sulla capacità di controllo

La storia di Tommy a pag 265

Espandere l'identità

- La psicologia positiva asserisce che avere un senso superiore al sé è una delle fonti di scopo e di felicità
- Coltivare la capacità di sentire il flusso dell'energia e dell'informazione espande il sé oltre i confini del corpo così che il nostro vero organismo ci appare essere la comunità estesa dei viventi