



Corso di Diploma in

NATUROPATIA

ad indirizzo Bioenergetico

“ Emozioni , Sentimenti e Stati d'animo”

Tesi di Fiore Alice

Relatrice: Mirella Molinelli

GIUGNO 2015



Centro di Ricerca Erba Sacra
Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona
Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA



Indice

<u>CAPITOLO 1 INTRODUZIONE ALLE EMOZIONI, AI SENTIMENTI E STATI D'ANIMO</u>	<u>3</u>
<u>CAPITOLO 2 EMOZIONI, SENTIMENTI, STATI D'ANIMO.....</u>	<u>7</u>
<u>2.1 COSA SONO?.....</u>	<u>7</u>
<u>2.2 REAZIONI PSICOFISIOLOGICHE.....</u>	<u>8</u>
<u>2.3..LO SVILUPPO DELLE EMOZIONI.....</u>	<u>9</u>
<u>2.4 IL PROCESSO EMOTIVO.....</u>	<u>9</u>
<u>2.5 CLASSIFICAZIONE DELLE EMOZIONI.....</u>	<u>11</u>
<u>2.6 IMPORTANZA CLINICA DELLE EMOZIONI.....</u>	<u>14</u>
<u>2.7 CARICA E SCARICA EMOZIONALE.....</u>	<u>15</u>
<u>2.8 I BLOCCHI EMOZIONALI.....</u>	<u>15</u>
<u>2.9 DAL PUNTO DI VISTA DELL'ESOTERISMO.....</u>	<u>17</u>
<u>2.10 COME SI MODIFICA IL CORPO DEL DESIDERIO.....</u>	<u>18</u>
<u>2.11 LA CORRELAZIONE TRA ORGANI ED EMOZIONI.....</u>	<u>19</u>
<u>2.12 L'EFFETTO PATOLOGICO DELLE EMOZIONI.....</u>	<u>19</u>
<u>2.13 LA TEORIA DELLE EMOZIONI.....</u>	<u>20</u>
<u>CAPITOLO 3 LA TERAPIA DELLE EMOZIONI CON I RIMEDI FLOREALI DI BACH</u>	<u>21</u>
<u>3.1 ALCUNI FIORI COLLEGATI ALLE EMOZIONI.....</u>	<u>22</u>
<u>CAPITOLO 4 LE EMOZIONI IN RELAZIONE AI FIORI CALIFORNIANI.....</u>	<u>24</u>
<u>CAPITOLO 5 LE EMOZIONI IN RELAZIONE ALLA TERAPIA CRANIOSACRALE.....</u>	<u>27</u>
<u>5.1 LA TERAPIA CRANISACRALE NEL TRATTAMENTO DELL'ANSIA.....</u>	<u>29</u>
<u>CAPITOLO 6 LE EMOZIONI IN RELAZIONE ALL'IRIDOLOGIA.....</u>	<u>30</u>
<u>6.1 IL COMPORTAMENTO UMANO DEGLI OCCHI: PSICOBIOLOGIA ED EMOZIONI.....</u>	<u>31</u>
<u>6.2 IRIDOLOGIA E PSICHE.....</u>	<u>33</u>
<u>6.3 LE DISPOSIZIONI IRIDOLOGICHE E LA PSICHE.....</u>	<u>34</u>
<u>CAPITOLO7 LE EMOZIONI IN RELAZIONE ALLA CROMOTERAPIA</u>	<u>42</u>
<u>7.1 CROMOTERAPIA EMOZIONALE.....</u>	<u>46</u>
<u>CAPITOLO 8 LA PSICOSOMATICA IN RELAZIONE ALLE EMOZIONI.....</u>	<u>47</u>
<u>CAPITOLO 9 INTELLIGENZA EMOTIVA</u>	<u>60</u>
<u>CAPITOLO 10 COMUNICARE CON IL CUORE.....</u>	<u>68</u>
<u>CAPITOLO11 QUEL COLORATO MONDO DELLE EMOZIONI.....</u>	<u>75</u>
<u>CAPITOLO12 CADICE DEONTOLOGICO.....</u>	<u>78</u>

Capitolo 1 Introduzione alle emozioni, ai sentimenti e stati d'animo

"... domandarsi perchè quando cade la tristezza in fondo al cuore, come la neve non fa rumore.....capire tu non puoi chiamale se vuoi emozioni..."

La tesi svolta tratta l'argomento delle emozioni comprendendo anche i sentimenti e gli stati d'animo, spiega che cosa sono, come si sviluppano, le caratteristiche, le classificazioni; vengono poi fatti dei collegamenti che riguardano le emozioni in relazione alle discipline studiate a scuola nel corso di questi 3 anni. Se mi si chiedessero perché ho desiderato fare una tesi di approfondimento sulle emozioni probabilmente una risposta l'avrei: le emozioni riguardano una dimensione della vita dell'individuo su cui mi sono sempre posta molte domande, domande che hanno accompagnato in maniera trasversale la mia vita e che volevo sviluppare e approfondire attraverso uno studio e una ricerca più analitica. Le emozioni le viviamo quotidianamente ogni giorno e fanno parte della vita di ognuno di noi, possono essere positive o negative. Le emozioni stimolano i bisogni di confronto, condivisione, trasmissione di idee, ascolto, considerazione, piacevolezza, il modo di essere, l'impegno, la voglia di nuovo e diverso da sé, i valori e le credenze delle persone. Le emozioni come strumento sono in grado di focalizzare l'attenzione, di fissare contenuti ed esperienze, di facilitare interiorizzazione e memorizzazione. Agiscono nel profondo dell'intelligenza generando vero apprendimento, naturale, duraturo, e aumentano la voglia e la disponibilità ad apprendere. Facilitano il fare squadra e la creazione di un clima più confidenziale e collaborativo, generano coinvolgimento e desiderio di partecipazione attiva e trasparente. In conclusione che cos'è un'emozione? Dovrebbe essere una domanda di cui si conosce la risposta, ognuno di noi almeno una volta nella vita ha provato un euforico senso di

“farfalle nella pancia”, un paralizzante senso di paura o una tristezza tale da sentirsi “sul baratro”, eppure, questo semplice quesito, nei secoli ha trovato tante risposte, ma nessuna sembra riuscire a mettere armonia tra le varie definizioni che sono nate. I filosofi si sono a lungo interrogati sulla funzione che queste potessero avere per il destino degli uomini. Nell’antica Grecia esse erano una parte integrante dell’Uomo, poi sono diventate parte dell’animo passionale, quasi dannose alla natura logica e razionale dell’uomo. Qualcosa da comandare, un cavallo impazzito che necessita di una briglia stretta intorno al muso. In questo panorama così variegato è difficile orientarsi e seguire una strada al di là delle speculazioni filosofiche. Ci si deve buttare, iniziare a cercare, validare le proprie teorie e guardare in che direzione ci conducono, dubitare sempre, non credere mai di essere arrivati ad una soluzione. L’Uomo a differenza dell’animale, ha questo “prodotto incompleto” della consapevolezza, che complica tutte le cose, c’è un ripiegamento su noi stessi che ci conduce ad una ricerca sfrenata di risposte. Condividiamo le emozioni con tutti gli animali, troviamo una sede cerebrale in aree a volte molto arcaiche, eppure ci pare difficile che un piccolo moscerino si spaventi come noi di fronte ad un pericolo. Appare strano eppure è così. L’Emozione è un aspetto attraente dell’Uomo ed è essenziale. Sappiamo che l’amore, per sua natura, sfugge ad ogni pretesa di definizione, non può essere definito, ma solo descritto, tramite l’analisi delle sue manifestazioni, che si evidenziano soprattutto nel sentimento. Il sentimento profondo, scendendo verso le sue radici, si avvicina alla sorgente dell’essere e l’uomo si scopre come essere mancante, in tensione, in ricerca continua del suo compimento, chiamato a misurarsi con il suo fine proprio che è la pienezza dell’amore. Il “sentimento fondamentale” fa tutt’uno con l’anima, la quale è il principio dei fenomeni vitali e psichici e si manifesta nel sentirsi essere, sentire di essere capaci di amare, sentirsi in tensione verso la propria pienezza, perché l’uomo è, nello stesso tempo, essere e non essere, è continuamente in tensione per superare il suo limite e raggiungere un grado sempre più elevato di essere. Quando entra in rapporto con la persona amata, il sentimento vibra, commuove, coinvolge, magnetizza verso un suo polo, orienta all’altro da sé, indica la linea direzionale e si estrinseca traducendosi in

atteggiamenti comportamentali tipici dell'amore. Va detto però che esso è originale per ogni soggetto, quindi non è mai completamente condivisibile e spesso nemmeno dicibile, essendo un vissuto personale. Si può accedere al sentimento dell'altro, e rimanerne scossi, ma le stesse risonanze che provoca ne modificano le caratteristiche e lo colorano di significati diversi legati al proprio sentire, perciò la condivisione non è mai completa mentre gli stati d'animo derivano dai conflitti interni ovvero da una pressione esterna sul mondo interiore.

“Le emozioni sono l'essenza della qualità delle esperienze umane; senza la capacità di emozionarsi, la vita non avrebbe né calore né spessore,,

Per lungo tempo lo studio delle emozioni è stato trascurato dal mondo scientifico, come si evince anche dalla piuttosto scarsa letteratura in materia, rispetto a quella relativa ad altri aspetti della mente. Le cause di tale apparente disinteresse sono molteplici. Era opinione diffusa che le emozioni fossero un aspetto secondario e meno nobile della vita mentale di un individuo, che invece andava studiata nella sua componente razionale. Negli ultimi anni però lo studio scientifico delle emozioni ha subito un notevole sviluppo che ha prodotto una quantità di conoscenze. Le emozioni costituiscono un aspetto fondamentale della vita dell'uomo e consentono di classificare e valutare le esperienze. Tutti noi, grazie ai nostri vissuti , sappiamo in cosa consiste un'emozione ma nel momento in cui si cerca di darne una definizione questo si rivela essere molto complesso e, secondo alcuni studiosi, addirittura impossibile.





Capitolo 2 Emozioni, sentimenti, stati d'animo

2.1 Cosa sono?

Le **emozioni** sono stati mentali e fisiologici associati a modificazioni psicofisiologiche, a stimoli interni o esterni, naturali o appresi. In termini evolutivi, o darwiniani, la loro principale funzione consiste nel rendere più efficace la reazione dell'individuo a situazioni in cui si rende necessaria una risposta immediata ai fini della sopravvivenza, reazione che non utilizzi cioè processi cognitivi ed elaborazione cosciente. Le emozioni rivestono anche una funzione relazionale (comunicazione agli altri delle proprie reazioni psicofisiologiche) e una funzione autoregolativa (comprensione delle proprie modificazioni psicofisiologiche). Si differenziano quindi dai sentimenti e dagli stati d'animo.

con il termine sentimento (derivato dal latino *sentire*, percepire con i sensi) si intende uno stato d'animo ovvero una condizione cognitivo-affettiva che dura più a lungo delle emozioni e che presenta una minore incisività rispetto alle passioni. Per sentimento genericamente si indica ogni forma di affetto: sia quella soggettiva, cioè riguardante l'interiorità della propria individuale affettività, sia quella rivolta al mondo esterno.

Lo stato d'animo è la condizione in cui si trova psichicamente una persona in un determinato momento: può essere uno stato d'animo sereno, preoccupato, rilassato o nervoso; il nostro comportamento è il risultato dello stato d'animo in cui ci troviamo. Gran parte degli stati d'animo si verificano senza che da parte nostra ci sia un controllo conscio. Vediamo qualcosa e reagiamo sentendoci in un certo stato d'animo. Le componenti che determinano uno stato d'animo sono due, la prima è costituita dalle nostre rappresentazioni interne, la seconda dall'uso della nostra fisiologia. Ci sono stati d'animo quali amore, fiducia in se stessi, forza interiore, gioia, estasi che danno il via al potere personale, ed altri stati d'animo paralizzanti quali: confusione, depressione, paura, ansia, tristezza, frustrazione che ci rendono impotenti.

2.2 Reazioni psicofisiologiche

Secondo la teoria centrale di Cannon-Bard, lo stimolo emotigeno, che può essere un evento, una scena, un'espressione del volto o un particolare tono di voce, viene elaborato in prima istanza dai centri sottocorticali dell'encefalo, in particolare l'amigdala che riceve l'informazione direttamente dai nuclei posteriori del talamo (via talamica o sottocorticale) e provoca una prima reazione autonoma e neuroendocrina con la funzione di mettere in allerta l'organismo. In questa fase l'emozione determina quindi diverse modificazioni somatiche, come ad esempio la variazione delle pulsazioni cardiache, l'aumento o la diminuzione della sudorazione, l'accelerazione del ritmo respiratorio, l'aumento o il rilassamento della tensione muscolare.

Lo stimolo emotigeno viene contemporaneamente inviato dal talamo alle cortecce associative, dove viene elaborato in maniera più lenta ma più raffinata; a questo punto, secondo la valutazione, viene emessa un tipo di risposta considerata più adeguata alla situazione, soprattutto in riferimento alle "regole di esibizione" che appartengono al proprio ambiente culturale. Le emozioni, quindi, inizialmente sono inconsapevoli; solo in un secondo momento noi "proviamo" l'emozione, abbiamo cioè un sentimento. Normalmente l'individuo che prova una emozione diventa cosciente delle proprie modificazioni somatiche (si rende conto di avere le mani sudate, il battito cardiaco accelerato, etc.) ed applica un nome a queste variazioni psicofisiologiche ("paura", "gioia", "disgusto", ecc.).

Si possono tuttavia avere delle reazioni emotive, delle quali però si è inconsapevoli, anche in assenza di modificazioni psicofisiologiche, come è stato proposto dal neuropsicologo Antonio Damasio, attraverso i circuiti del "come se". Si può inoltre avere una reazione psicofisiologica ma non essere in grado di connotarla con una etichetta cognitiva, come nel caso dell'alessitimia, incapacità o l'impossibilità di percepire, descrivere e verbalizzare le proprie emozioni o quelle altrui.

2.3 **Lo sviluppo delle emozioni**

Il neonato evidenzia tre emozioni fondamentali che vengono definite "innate": paura, amore, ira.

Entro i primi cinque anni di vita manifesta altre emozioni fondamentali quali vergogna, ansia, gelosia, invidia.

L'evoluzione delle emozioni consente al bambino di comprendere la differenza tra il mondo interno ed esterno, oltre a conoscere meglio se stesso.

Dopo il sesto anno di età, il bambino è capace di mascherare le sue emozioni e di manifestare quelle che si aspettano gli altri da lui.

A questo punto dello sviluppo il bambino deve imparare a controllare le emozioni, soprattutto quelle ritenute socialmente non convenienti, senza per questo indurre condizioni di disagio psicofisico.

2.4 **Il Processo emotivo**

Un'emozione è un processo, che ha inizio in seguito ad un evento che lo precede, e segue in maniera continua fino ad arrivare ad una conclusione. Il processo emotivo è il risultato di cambiamenti psicologici diversi: esso non è quindi una condizione statica, ma è un flusso di eventi che coinvolgono l'individuo nella sua globalità bio-psico-comportamentale: un'emozione è cioè fatta di processi mentali, di cambiamenti dell'organismo e di azioni. Tuttavia questi tre livelli non sono sempre presenti contemporaneamente, e a volte può accadere che siano assenti manifestazioni comportamentali visibili dall'esterno, e che tutto si riduca ad un'esperienza interiore (emozioni interne). All'origine di un'emozione c'è un antifatto in parte oggettivo ed in parte soggettivo, che dipende sia da ciò che accade nella realtà e sia dalla nostra percezione delle cose. Il processo emotivo si innesca ogni qualvolta che valutiamo la realtà circostante non in sintonia con i nostri interessi tanto da richiedere un maggior controllo sull'ambiente. Le emozioni sono la conseguenza di squilibri nella nostra inconsapevole interiorità: da essa possono scaturire emozioni implicite ed esplicite: si parla di emozioni esplicite quando sappiamo sin dall'inizio cosa ci fa emozionare; si parla di emozione

implicita quando la nostra coscienza non interviene nella valutazione dell'evento l'ha scatenata e nasce quindi senza che ce ne rendiamo conto. Solo quando l'esperienza emotiva affiora alla coscienza cerchiamo di ricostruirne l'origine e di spiegarcela. A provocare lo squilibrio nella nostra inconsapevole interiorità è comunque un evento scatenante, reale o pensato che ci mette in allarme. Gli eventi scatenanti possono essere considerati ostacoli, che ci impediscono di raggiungere una meta desiderata, oppure imprevisti che incontriamo in un cammino che avevamo pianificato. Un'emozione può nascere però anche in assenza di ostacoli o di imprevisti: basta che ci sia la prospettiva di una meta fortemente desiderata (Mandler). A volte l'evento scatenante è semplicemente l'emozione manifestata da qualcun altro che ci contagia. Le reazioni emotive che abbiamo sono svariate perché noi non reagiamo agli eventi sé, ma agli eventi percepiti, interpretati e valutati. Ma non basta comprendere l'evento che abbiamo davanti e classificarlo dal punto di vista emotivo: dobbiamo decidere quanto esso sia importante per noi, e la comprensione del fatto va di pari passo con la sua valutazione: ognuno ricorre a schemi differenti per valutare la situazione e quindi le emozioni sono diverse. Nel processo emotivo si verificano cambiamenti fisiologici, che non sono sempre identici ogni volta che ci emozioniamo ma possono assumere forme diverse a seconda dei casi. Si conoscono alcune configurazioni tipiche delle emozioni (aumento della frequenza cardiaca, aumento della sudorazione, dilatazione delle pupille, etc...) che però non corrispondono sistematicamente nonostante possano sembrare il contrario.

Nel processo emotivo intervengono anche cambiamenti nella sfera del comportamento. Solitamente si distinguono tre tipi di risposte comportamentali:

- Reazioni espressive, cioè quelle manifestazioni involontarie sia del viso, sia dei movimenti delle mani, dei piedi la postura, i segnali non verbali emessi con la voce (tono di voce, ritmo, forza vocale) e i segnali paralinguistici (che si affiancano al linguaggio come gli urli, le pause);
- Tendenze, cioè quelle spinte interiori a fare determinate cose che possono tradursi comportamenti o restare mentali (la voglia di scappare o al contrario di affrontare la situazione, la voglia di prendere il controllo della situazione o di

lasciar perdere tutto). Le tendenze emotive sono caratterizzate dalla precedenza di controllo (Frijda), cioè quelle tendenze per cui l'individuo continua in un'azione nonostante non ci sia bisogno (una persona terrorizzata da un'aggressione continua a colpirlo anche quando lo vede a terra priva di sensi; essa potrebbe lasciar spazio alla tendenza di ritirarsi ma la tendenza emotiva ad aggredire continua a prevalere);

- Comportamenti specifici, cioè quelle tendenze emotive o quelle strategie per riportare le cose alla normalità.

2 . 5 **Classificazione delle emozioni**

Le emozioni primarie sono otto, divise in quattro coppie:

-la rabbia e la paura

-la tristezza e la gioia

-la sorpresa e l'attesa

-il disgusto e l'accettazione

dalla combinazione delle emozioni primarie derivano le altre (secondarie o complesse):

-l'allegria

-la vergogna

-l'ansia

-la rassegnazione

-la gelosia

-la speranza

-il perdono

-l'offesa

-la nostalgia

-il rimorso

-la delusione

La rabbia:

Con il termine **ira** (spesso denominato anche **furia** o, impropriamente, **rabbia**) si indica uno stato psichico alterato, in genere suscitato da elementi di provocazione capaci di rimuovere i freni_inibitori che normalmente stemperano le scelte del soggetto coinvolto. L'iracondo prova una profonda avversione verso qualcosa o qualcuno, ma in alcuni casi anche verso se stesso.

La paura:

La **paura** è un'intensa emozione derivata dalla percezione di un pericolo, reale o supposto. È una delle emozioni primarie, comune sia alla specie_umana, sia a specie_animali.

La tristezza:

La **tristezza** è un'emozione contraria alla gioia e alla felicità. Essa può essere provata in condizioni normali, durante la vita di tutti i giorni, oppure a causa di un evento particolarmente drammatico, come una perdita o un lutto.

La gioia o felicità:

La **felicità** è lo stato d'animo (emozione) positivo di chi ritiene soddisfatti tutti i propri desideri.

La sorpresa:

La **sorpresa** è uno stato emotivo conseguente ad un evento inaspettato o contrario all'aspettativa di chi lo sperimenta. Dura pochi istanti ed è in genere seguita da paura o gioia.

L'attesa:

Stato d'animo di chi attende il realizzarsi di qualcosa conforme alle proprie speranze.

Il disgusto:

Il **disgusto** è un modo di risposta repulsiva caratterizzata da un'espressione facciale specifica, un desiderio di allontanarsi dall'oggetto che provoca l'emozione, una manifestazione fisiologica di nausea, uniti al timore della possibile

incorporazione orale dell'oggetto. Si prova non solo rispetto ad oggetti concreti, ma, in senso lato, verso idee, comportamenti e categorie di persone con le quali non si vuole aver a che fare.

L' accettazione:

Essere contenti di sé stessi, pur nella consapevolezza dei propri limiti.

L'allegria:

Stato o dimostrazione vivace d'animo gioioso e spensierato.

La vergogna:

La **vergogna** è un'emozione che accompagna l'auto-valutazione di un fallimento globale nel rispetto delle regole, scopi o modelli di condotta condivisi con gli altri; da una parte è un'emozione negativa che coinvolge l'intero individuo rispetto alla propria inadeguatezza, dall'altra è il rendersi conto di aver fatto qualcosa per cui possiamo essere considerati dagli altri in maniera totalmente opposta rispetto a quello che avremmo desiderato.

L'ansia:

L'**ansia** è uno stato psichico, prevalentemente cosciente, di un individuo caratterizzato da una sensazione di preoccupazione o paura, più o meno intensa e duratura, che può essere connessa o meno a uno stimolo specifico immediatamente individuabile (interno o esterno) ovvero una mancata risposta di adattamento dell'organismo a una qualunque determinata e soggettiva fonte di stress per l'individuo stesso.

La rassegnazione:

La disposizione, considerata virtuosa, di chi si adegua consapevolmente a uno stato di dolore o di sventura.

La gelosia:

La **gelosia** è un sentimento umano. Assume nel tempo il significato del timore di perdere o non ottenere un bene o un affetto o qualcosa che entri in possesso di qualcun altro.

La speranza:

La **speranza** è la fiduciosa attesa di un bene che quanto più desiderato tanto più colora l'aspettativa di timore o paura per la sua mancata realizzazione.

Il perdono:

Il **perdono** è la cessazione del sentimento di risentimento nei confronti di un'altra persona; è quindi un gesto umanitario con cui, vincendo il rancore, si rinuncia a ogni forma di rivalsa di punizione o di vendetta nei confronti di un offensore. Per estensione ha il valore d'indulgenza verso le debolezze o le difficoltà altrui, oppure di commiserazione o di benevolenza.

L'offesa:

Sentirsi o mostrarsi ferito nella propria sensibilità; prendersela.

La nostalgia:

La **nostalgia** è uno stato psicologico o sentimento di tristezza e di rimpianto per la lontananza da persone o luoghi cari o per un evento collocato nel passato che si vorrebbe rivivere.

Il rimorso:

Il **rimorso** è un'emozione sperimentata da chi ritiene di aver tenuto azioni o comportamenti contrari al proprio codice morale. Il rimorso produce il senso di colpa.

La delusione:

Stato d'animo di tristezza provocato dalla constatazione che le aspettative, le speranze coltivate non hanno riscontro nella realtà.

2 . 6 **Importanza clinica delle emozioni**

Diversi studi in letteratura hanno dimostrato che lo stress e le emozioni negative incidono negativamente sul sistema immunitario, compromettendone l'efficienza di alcune cellule. I dati più significativi sull'importanza clinica delle emozioni provengono da una vasta analisi in cui sono stati analizzati ed elaborati contemporaneamente i risultati di 101 studi più piccoli. I risultati di questa analisi hanno confermato come le emozioni legate alla sofferenza incidano negativamente sulla salute. Più nello specifico coloro che hanno sperimentato lunghi periodi di ansia, tristezza, pessimismo, sospettosità e ostilità hanno il doppio delle probabilità di sviluppare patologie quali artrite, emicrania, asma, ulcera gastrica e cardiopatie. Da questi dati si evince chiaramente che le emozioni negative rappresentano un importante fattore di rischio e di grave minaccia per la salute sebbene i meccanismi biologici dietro questa relazione non siano ancora del tutto chiari.

2 . 7 **carica e scarica emozionale:**

Se non siamo sotto l'effetto di alcuna emozione negativa siamo in uno stato tranquillo, che si traduce in una sensazione di benessere, di rilassamento. Quando nasce un'emozione disturbante, ad esempio la paura, vi è un periodo, più o meno breve, in cui l'emozione stessa cresce di livello (si "carica") fino al punto massimo raggiungibile. Poi, nei casi normali, l'intensità dell'emozione decresce, e dopo un tempo più o meno lungo, si esaurisce. Pertanto esiste un ciclo, definito "carica-scarica emozionale" che attraversa le fasi seguenti:

1. arriva uno stimolo che genera l'emozione,
2. il livello dell'emozione cresce,
3. l'emozione raggiunge il massimo dell'intensità,
4. il livello dell'emozione decresce fino ad esaurirsi.

A volte il tempo di esaurimento si prolunga oltre la norma, in quanto vi sono delle difficoltà a liberarsi dalla carica emozionale. Questa situazione, se ripetuta, può creare il terreno per eventuali disturbi fisici o psichici.

2 . 8 **I blocchi emozionali**

Wilhelm Reich, profondo studioso delle energie che scorrono nel corpo umano, ha riscontrato che ad ogni emozione corrisponde un movimento del protoplasma (materia vivente, N.d.R.) che dal centro va verso la periferia, mentre ad ogni rimozione (esaurimento dell'emozione, n.d.r.) il movimento del protoplasma inverte la direzione, dirigendosi dalla periferia verso il centro.

Ad ogni emozione, liberamente espressa (carica + scarica), corrisponde perciò un altrettanto libero movimento del protoplasma che, muovendosi prima in una direzione e poi nell'altra, ritorna nello stato di riposo rendendosi disponibile a ricevere una nuova emozione. Chi riesce a vivere le emozioni in questo modo si comporta "naturalmente", ovvero seguendo più l'istinto che non le regole della buona educazione o del galateo.

Spesso, a causa dell'educazione ricevuta, si vengono a creare dei casi in cui l'emozione non riesce a scaricarsi come dovrebbe (ad esempio la collera di un bimbo che non può fuggire né difendersi). Questo fatto crea un blocco emozionale quanto mai pericoloso per l'equilibrio dell'organismo.

Mentre nel mondo degli animali selvaggi questo tipo di problema praticamente non esiste, le forme educative, giustamente restrittive, lo rendono abbastanza frequente per gli esseri umani. Il blocco emotivo agisce in profondità (quasi come fosse un "congelamento" del protoplasma) ed è anche in grado di creare delle vere e proprie tensioni muscolari che possono persistere nel corso degli anni.

La situazione non naturale, creatasi a livello del protoplasma condiziona anche il comportamento dell'individuo, dandoci la possibilità di riconoscere "l'emozione congelata". Ciò che noi chiamiamo "espressione del ritegno", per es., nasconde una tremenda paura infantile delle pulsioni sessuali; mentre un atteggiamento militaresco - con petto spinto in fuori e spalle all'indietro, cerca di tener celato un notevole senso di insicurezza, di paura, ecc.; gli esempi potrebbero moltiplicarsi.

Con questo irrigidimento, la parte istintiva dell'individuo cerca di proteggersi meglio da ogni successiva esperienza emozionale che possa rievocare la primitiva

(meglio le primitive) dolorosa esperienza di questo tipo. In altre parole, una successiva emozione potrà sortire un effetto minore in quanto si è ridotta o eliminata la mobilità necessaria per poterla manifestare pienamente.

Resta comunque il fatto che un blocco emotivo, se non eliminato, accompagnerà un individuo durante tutta la vita. Questo fatto potrà creargli vari problemi, tra cui una continua perdita di energia utilizzata per mantenere contratte le fasce muscolari in cui il blocco si è instaurato. Questa situazione gli potrà anche impedire di provare libere emozioni o sensazioni di piacere.

2 . 9 Dal punto di vista dell'esoterismo

Nell'insegnamento esoterico l'Ego (o Scintilla spirituale), per lavorare e fare esperienze nel mondo materiale oltre al corpo fisico possiede:

- un corpo vitale, composto di etere, chiamato anche "doppio eterico" in quanto ha la stessa forma del corpo fisico,
- corpo del desiderio o emozionale (detto anche corpo astrale),
- un corpo del pensiero o mentale (la mente),
- un corpo spirituale (detto anche "manto nuziale") che, una volta sviluppato, permetterà di vivere al di fuori del corpo fisico

Questi corpi, di natura assai sottile e pertanto invisibili, sono concentrici e compenetrano il corpo fisico, sporgendone per qualche centimetro; in questo modo creano una specie di nube energetica chiamata "aura".

Noi possiamo sperimentare desideri, emozioni e passioni grazie al corpo del desiderio che è composto da diversi tipi di materia, alcuna grossolana ad altra finissima. Ogni emozione mette in movimento un dato tipo di materia presente nel corpo del desiderio. La paura, ad esempio, è una vibrazione molto bassa e utilizza le sostanze più dense, così come le note basse del pianoforte sono emesse dalle corde più grosse.

Questo fenomeno meriterebbe un'attenta riflessione, perché sottolinea il fatto che una persona può provare una data emozione, solo se nel suo corpo del desiderio esiste la materia adatta ad esprimerne le vibrazioni.

Come il corpo fisico è "immerso" nel mondo fisico il corpo del desiderio individuale è immerso nel mondo del desiderio (detto anche mondo astrale), ovvero una gigantesca nube di energia che avvolge tutta la Terra, la compenetra e sporge all'esterno per una notevole distanza.

Nel mondo del desiderio esistono molti tipi di materia, dalla più fine alla più grossolana. Vi si trovano perciò vibrazioni di tutti i livelli, da quelle dovute alle emozioni emesse da menti malvagie a quelle rispondenti agli elevati sentimenti espressi dagli esseri più evoluti.

2 . 10 **come si modifica il corpo del desiderio**

Il corpo del desiderio, detto anche corpo astrale, di ogni persona è in grado di modificarsi prendendo o lasciando, dal mondo del desiderio, la materia più adatta per provare una data emozione. Se l'emozione viene ripetuta sovente il corpo del desiderio si modifica assumendo molta materia adatta ad esprimerla.

Perciò una persona che veda films dell'orrore, legga libri gialli e cerchi, per divertimento, situazioni atte a farle provare brividi di paura, farà in modo che il suo corpo del desiderio si arricchisca di materia grossolana. In questo modo potrà soddisfare la richiesta di queste basse vibrazioni a livello emotivo.

Da quanto esposto si potrà comprendere perché le Scuole di Esoterismo e la stessa Chiesa Cattolica, sottolineano quanto sia importante coltivare emozioni buone e pensieri elevati. Utilizzando un simbolismo diremo che le emozioni altro non sono che grumi di materia astrale presenti nel nostro corpo del desiderio. Basta che uno stimolo li metta in vibrazione per creare delle situazioni che la nostra mente ben difficilmente potrà controllare.

2 . 11 **La correlazione tra organi ed emozioni**

Le varie emozioni sono correlate agli organi interni nel modo seguente:

- la rabbia in eccesso compromette Fegato e Cistifellea,
- l'eccesso di Preoccupazione danneggia Stomaco, Milza e Pancreas,

- l'Ansia in eccesso compromette Polmoni e Intestino crasso,
- un eccesso di Paura danneggia Reni e Vescica.
- la Gioia in eccesso danneggia Cuore e Intestino tenue.

2 . 12 **L'effetto patologico delle emozioni**

Tutte le emozioni fanno parte del bagaglio umano e sono utili in quanto motivano all'azione e forniscono gli stimoli dell'autodifesa necessari alla sopravvivenza. Però, purtroppo, quando non sono vissute liberamente o lo sono in modo anomalo o eccessivo, possono danneggiare gli organi con cui sono intimamente collegate, ovvero:

- ansia - colon,
- choc - polmoni,
- paura - reni,
- noia esistenziale - milza,
- preoccupazione - stomaco,
- rabbia - fegato,
- schoc sentimentale – pancreas.

Prendiamo, ad es., la rabbia di un bimbo che non può fuggire né difendersi, essa crea un vero e proprio blocco energetico nel Meridiano del Fegato (condotto energetico, N.d.R.). Questa situazione, qualora ripetuta nel tempo, potrà causare disfunzioni o malattie alla coppia Fegato/Cistifellea.

Quando una persona manifesta una o più emozioni in modo eccessivo, non solo segnala la presenza di una disarmonia a livello degli organi correlati, ma ne peggiora ulteriormente il funzionamento.

Questo accade perché ogni emozione, specialmente quelle negative (rabbia, ansia, paura, ecc.), crea un'energia nervosa che in qualche modo deve essere scaricata. Spesso quell'energia, non potendo essere scaricata all'esterno (manifestarla

potrebbe essere pericoloso), viene assorbita da un organo interno che la neutralizza. Questa situazione, nel tempo, produrrà una disarmonia cronica che farà ammalare l'organo relativo.

2 . 13 **La teoria delle emozioni**

L'uso quotidiano di espressioni linguistiche comuni come «ho un vuoto allo stomaco» o «ho il cuore in gola» per dichiarare forti stati emotivi suggerisce che l'esperienza corporea ha un ruolo guida nella definizione delle emozioni soggettivamente individuate come attivazione di eventi somatici specifici.

Molti studi hanno cercato di spiegare il forte legame tra la componente psicologica soggettiva dei fenomeni emotivi e la componente viscerale a essi associata. ritenevano che il vincolo fra componente fisiologica e componente cognitiva delle emozioni fosse basato su un processo che parte dall'attivazione del sistema neurovegetativo (responsabile dell'attività viscerale) e conduce alla definizione del contenuto mentale-psicologico dell'esperienza emotiva. Secondo tale prospettiva, si prova una determinata emozione perché essa è generata da un insieme di reazioni corporee emozioni-specifiche. Hanno avanzato l'ipotesi che l'emozione viscerale sia il prodotto della valutazione inconscia di una determinata situazione come positiva o negativa, mentre l'emozioni consapevolmente riferita (il sentimento) sia il riflesso conscio dell'apprezzamento inconscio.

Capitolo 3 La terapia delle emozioni con i remedi floreali di bach

La Floriterapia è una terapia vibrazionale che presenta alcune analogie con l'omeopatia, pur differenziandosi da questa.

L'espressione "**terapia vibrazionale**" significa che il rimedio floreale, essendo portatore di una specifica frequenza energetica, agisce a livello "sottile", sul campo energetico del soggetto che lo assume, in maniera simile a quanto fanno i rimedi

omeopatici.

L'impronta energetica del fiore è in grado di riequilibrare le vibrazioni distorte e, dai livelli che possiamo definire "superiori" in quanto caratterizzati da frequenze più sottili (la mente, le emozioni), i suoi effetti si riflettono sui livelli "inferiori" (il corpo fisico, la materia), latori di frequenze più dense.

Secondo Edward Bach (1866-1936), fondatore della floriterapia, la malattia è la conseguenza di uno squilibrio interiore o dell'accentuazione esasperata di un difetto. Gli stati emotivi negativi sono i veri indicatori della malattia. Uno squilibrio interiore, un conflitto psicologico, un problema irrisolto a livello emotivo o mentale provoca un'alterazione dell'individuo e, se tale squilibrio non viene risolto sui piani sottili, precipita nella materia originando la malattia fisica.

Per guarire, quindi, non bisogna curare la malattia fisica, bensì rimuovere lo stato emotivo negativo sviluppando lo stato emotivo positivo, oppure attenuare il difetto sviluppando la virtù contrapposta. I rimedi floreali di Bach ricostruiscono l'armonia tra anima e personalità, affinché il corpo ne tragga giovamento.

Le essenze floreali vengono assunte con modalità diverse in relazione al risultato terapeutico che vogliamo ottenere e in relazione alle necessità specifiche della singola persona. Poiché i fiori si prestano ad essere miscelati tra loro, a questo riguardo si tenga presente che una singola essenza alla volta, se scelta appropriatamente, sviluppa le proprie qualità terapeutiche in maniera più profonda rispetto a quanto succede miscelando la stessa essenza con altre: ciò perché si stabilisce un rapporto esclusivo tra l'organismo e la singola essenza, mentre assumendo un composto di più rimedi le qualità energetiche dei singoli fiori si fondono tra di loro dando luogo a un effetto d'insieme.

I fiori di Bach hanno un solo obiettivo: il nostro benessere e ritrovare se stessi:

3.1 alcuni fiori collegati alle emozioni:

Agrimony:

Ansia, tormento, fuga dai confronti e dalle tensioni

aspetto positivo:

Si trova pace e serenità con se stessi e gli altri

Aspen :

Paura dell'ignoto, angoscia

aspetto positivo:

Sicurezza e capacità di farsi valere, protezione

Beech:

Ipercritico, arrogante, rigidità dei valori

aspetto positivo:

Empatia, profondità

Centaury:

Scarsa volontà, paura di deludere

aspetto positivo:

Rafforza la personalità

Cerato:

Indecisione, sfiducia nelle proprie intuizioni

aspetto positivo:

Chiarezza nelle scelte e nell'azione

Cherry plum:

Perdita di controllo, paura di impazzire

aspetto positivo:

Serenità, tranquillità interiore

Chicory:

Ricatto morale, autocompatimento

aspetto positivo:

Capacità di amare spontaneamente, cura degli altri

Gentian:

Pessimismo, scetticismo

aspetto positivo:

Capacità di affrontare gli ostacoli, sicurezza

Gorse:

Rassegnazione, senza speranza

aspetto positivo:

Forza d'animo, capacità di affrontare le situazioni

Heather:

Solitudine, eccessiva loquacità

aspetto positivo:

Accettazione della vita, empatia, migliori relazioni

Holly:

Gelosia, collera

aspetto positivo:

Comprensione e amore, senso di calma

CAPITOLO 4 LE EMOZIONI IN RELAZIONE AI FIORI CALIFORNIANI

Dopo la scoperta e la diffusione dei fiori di Bach, la floriterapia ha iniziato a svilupparsi dapprima in Inghilterra, poi in vari paesi europei e negli Stati Uniti. In California, a partire dagli anni settanta, una coppia di psicologi e ricercatori,

Richard Katz e Patricia Kaminski, hanno proseguito e ampliato il lavoro di Edward Bach, scoprendo un ampio repertorio di nuove essenze floreali, i cosiddetti "fiori californiani". Questi rimedi, su cui è in corso da molti anni un programma internazionale di ricerca e di studio clinico, si rivelano particolarmente indicati per il trattamento di tematiche spirituali ma anche di molti disagi tipici della nostra epoca, tra cui problemi della sfera sessuale, rapporti disfunzionali con la madre o la famiglia, dipendenze da cibo, alcool o sostanze stupefacenti.

ELENCO DI ALCUNI FIORI :

ARNICA : Guarigione da traumi

Cura le ferite di anima e corpo; per chi ha subito uno shock tale da rimanere completamente svuotato di energia vitale e di voglia di vivere. Per chi ha lo sguardo fisso e perso nel vuoto.

BASIL :Concretizzazione delle idee

E' un catalizzatore energetico per chi non riesce a concretizzare le proprie idee ; molta energia mentale ma poca fisica. Difficoltà scolari.

BLACK-EYED SUSAN :Integrazione del rimosso

Persone che hanno paura di guardarsi dentro e di osservare i propri lati oscuri. Per integrare tutto ciò che è stato rimosso.

BLEEDING HEART :Amore puro

Ideale per tutte le forme di dipendenza che soffocano un rapporto; per chi vive l'amore con possesso e crea rapporti confusionali . Indicato nelle rotture sentimentali da abbandono.

BORAGE :Leggerezza nel cuore

Aiuta a superare i problemi affettivi; per chi ha vissuto un grande dolore al cuore e sente un'oppressione al petto; riporta il buonumore e la voglia di vivere. Dona il coraggio.

CALIFORNIA WILD ROSE : Interesse

Per chi ha perso l'interesse per la vita e manifesta disinteresse ed apatia verso se stesso ed il mondo. Aiuta ad accettare le sfide della vita.

CHAMOMILLE :Plesso solare

Squilibri energetici ed emozionali che si somatizzano sul plesso solare. Sintomi frequenti sono insonnia, mal di stomaco, difficoltà digestive, coliti, ipersensibilità e ansia.

CHAPARRAL :Purificazione dell'inconscio

Purifica dai veleni accumulati nell'inconscio (esposizione a immagini violente, incubi); utile a chi ha fatto uso di droghe ed è dissociato. Permette la liberazione emotiva con i sogni.

DEER BRUSH :Chiarezza sugli obiettivi

Per chi presenta confusione rispetto ai propri obiettivi e ai propri valori.

DILL :Pulizia da eccesso stimoli

Per chi ha subito una sovrastimolazione sensoriale o ha un eccesso di attività mentale, libera dalla congestione psichica.

FUCHSIA :Purificazione emotiva

Pulisce l'individuo da rabbia, dolore o rifiuto; tali emozioni represses, causati da traumi passati, possono emergere come iperemotività o malattie psicosomatiche.

GARLIC :Purificazione dalle paure

Purifica l'anima dalle paure che paralizzano. Scarsa energia vitale e tendenza a farsi "vampirizzare" o ad assorbire le emozioni negative degli altri. Manca la volontà di agire.

GOLDEN EAR DROPS :Scioglimento del dolore

Permette l'accesso ai sentimenti dolorosi dell'infanzia che influenzano la vita affettiva. Aiuta a piangere e a staccarsi da dolori e traumi repressi.

INDIAN PINK :Calma

Per chi è instabile emotivamente e non riesce a mantenere la calma. Aiuta a rimanere calmi e concentrati anche sotto stress. Per gestire le contrarietà di tutti i giorni.

LOVE LIES BLEEDING :Consapevolezza

Aiuta a superare le grosse prove con consapevolezza ("Perché adesso? Perché proprio a me?"). Aiuta a trovare le grandi risposte della vita.

MILK WEED :Responsabilità

Per tutti i tipi di dipendenza: alcool, cibo, fumo, partner. Per persone fragili che regrediscono emotivamente di fronte alle difficoltà; si rifugiano nella dipendenza per non avere responsabilità.

MOUNTAIN PENNYROYAL :Liberazione da pensieri negativi

Purifica la psiche, dona serenità a chi tende ad assorbire emozioni e pensieri negativi, sviluppando ossessioni. Indicato per i medium.

POISON OAK :Rapporti profondi

Per chi ha paura dei rapporti profondi perché pensa che gli altri possano fargli del male, adatto agli uomini che hanno paura di avvicinarsi troppo alle donne (ansia da castrazione.)

PRETTY FACE :Bellezza interiore

Per chi è convinto di essere brutto, per chi ha delle reali deformità fisiche. Aiuta l'accettazione di sé attraverso il contatto con la propria bellezza interiore. Adatto a chi si identifica troppo nel fisico.

SAGE :Consapevolezza evolutiva delle esperienze negative

Per chi si sente vittima della vita e del destino avverso, non sono in grado di comprendere il significato spirituale delle proprie esperienze.

SCARLET MONKEYFLOWER :Integrare le forti emozioni

Persone ipercontrollate che temono di manifestare le proprie emozioni negative e l'aggressività, ma che poi esplodono con violenza.

STAR TULIP :Ascolto interiore

Per chi non è in contatto con la parte profonda di sé. Aiuta a ricordare i sogni, a meditare e a pregare. Aiuta le donne troppo dure e gli uomini che negano la propria parte femminile.

TRUMPET VINE :Sicurezza nella comunicazione

Per le difficoltà ad esprimersi al pubblico (emotività, balbettio), per chi parla con voce debole e remissiva quasi avesse paura del suono delle proprie parole.

YERBA SANTA :Gioia nel cuore

Sconforto interiore da esperienze dolorose represses dell'infanzia; per la tristezza profonda spesso con senso di oppressione al petto; malinconia.

CAPITOLO 5 LE EMOZIONI IN RELAZIONE ALLA TERAPIA CRANIOSACRALE

La Terapia Cranio Sacrale lavora al confine fra il sistema fisico ed energetico dell'individuo, e così può affrontare problemi fisici come cefalee, mal di schiena, ecc. o problemi emotivi o del comportamento, come traumi, depressione, ecc. William Sutherland, che scoprì la mobilità delle suture craniche, ed il pulsare del liquido cefalo-rachidiano, all`inizio del 900.

Il "liquor", dai ventricoli del cervello scende fino al sacro e risale creando un respiro che coinvolge il sistema nervoso, meningeo e fasciale, trasmettendo il ritmo craniale a tutto il corpo.

La nostra struttura fisica altro non è che energia stabilizzata e ordinata nello spazio e nel tempo. Negli shok e nei traumi, che possono essere anche di natura emozionale, si subisce una quantità di energia trasmessa troppo velocemente.

Questa saturazione energetica che fa indurire i tessuti che si ritraggono trattenendo altri tessuti, e diventando un punto di appoggio per il sistema fasciale, crea una "Ciste Energetica". . L'intelligenza del nostro corpo cercherà di creare un nuovo ordine funzionale, inglobando il trauma ma noi ne avvertiremo sempre il disagio.

Già Freud, per primo legò il nostro corpo fisico al nostro senso di identità, disse che questa nostra identità è la parte congelata della nostra anima. Congeliamo le nostre emozioni, i nostri sentimenti feriti, per non farci devastare, per continuare a vivere.

È possibile scaldare queste nostre emozioni congelate, queste "Cisti Energetiche", attraverso il "Rilascio Somato Emozionale".

Il terapeuta nel corpo, percepirà zone calde o dure, fredde o vuote; prendendo contatto con la zona da liberare con le mani creerà una vibrazione simile a quella dei tessuti sottostanti.

Verrà a crearsi un flusso energetico tra la "Ciste Energetica" e la mano del terapeuta, questo flusso produce due energie secondarie, che sono movimento e calore.

Il movimento, che segue gli schemi impressi dal trauma, crea circolazione dalla zona satura alle zone vuote, il calore scongela le emozioni rimaste bloccate.

A livello emozionale il liberarsi della "ciste energetica" si manifesta come una rinnovata esperienza del dolore, della paura, della rabbia in rapporto all'incidente originario.

IL terapeuta può percepire nuovamente il fluire del ritmo craniale e della vitalità, affinché la vita possa esprimersi liberamente.

5 . 1 La terapia craniosacrale nel trattamento dell'ansia

Il contatto con il ritmo craniosacrale, che, come un'onda, pervade ogni cellula e riporta la persona al proprio centro, è un'esperienza che arreca forza, calma restituendo al ricevente la capacità di gestire i problemi nel momento in cui si presentano, con le risorse di cui egli dispone.

Tutto questo fa sì che ci si confronti anche con i propri limiti e si cerchino vie alternative per la soluzione di un problema.

Questa è la funzione costruttiva dello stress; ma, quando compare l'ansia da performance, è segno che lo stress ha superato la soglia limite! È allora opportuno fermarsi per salvaguardare la propria integrità, riorganizzandosi a livello profondo.

In questa situazione, il terapeuta craniosacrale può essere di grande aiuto:

il terapeuta, infatti, mettendosi in ascolto del "respiro primario" della persona, sostiene che nel restare in una costante consapevolezza del proprio corpo nel momento presente, consapevolezza delle tensioni, delle emozioni, ma anche del loro mutare, come pure di spazi interiori che possono emergere repentini e portare ad attingere alle proprie personali risorse.

Seduta dopo seduta, con tempi diversi per ognuno il meccanismo respiratorio primario, la cui funzionalità è di grande importanza per il benessere della persona considerata nella sua interezza, tende verso uno stato di sempre maggiore equilibrio.

E' molto delicato il compito del terapeuta, quale facilitatore di tale processo, e consiste nell'accompagnare i tessuti, sia quelli superficiali che quelli profondi, sulla strada da essi stessi "scelti" al fine di "rivedere" propri vissuti, di lasciare andare tensioni, fare esperienza di spazi che consentano il realizzarsi di nuove possibilità.

L'ansia è contrazione, è blocco dei muscoli, del diaframma e perciò del respiro, del cuore, che non riesce più ad essere staccato ed obiettivo, degli occhi, ai quali, in questo stato, è difficile osservare le situazioni come sono.

Il terapeuta percepisce dove è più opportuno iniziare a facilitare il processo di srotolamento dei tessuti al fine di liberare una tensione, un'emozione, un ricordo; ogni trattamento è diverso perché rispetta l'unicità della persona e la continua metamorfosi di ognuno.

La terapia cranio-sacrale è una forma di terapia sensibile che adotta un trattamento molto preciso e con effetti che vanno in profondità. Viene usata una pressione leggera delle mani. Blocchi e limitazioni nel sistema cranio –sacrale

vengono così neutralizzati; il sistema nervoso viene rinforzato; l'auto-regolarizzazione, l'auto-guarigione e le difese immunitarie vengono potenziate.

Riguardo l'aspetto emozionale - ferite e emozioni immagazzinati nel nostro tessuto connettivo (memoria cellulare)- questo tipo di terapia porta a consapevolizzarle ed elaborarle.

La terapia cranio-sacrale va in profondità, aiuta a trovare le cause del problema e lo cura a partire dalla sua causa, questo è l'obiettivo della terapia cranio-sacrale.

La terapia è dolce ed è un processo nel quale corpo-mente-anima sono coinvolti in modo equilibrato. Il processo di integrazione ci aiuta a superare una grande quantità di problemi fisici e psichici. Inoltre rinforza il sistema immunitario e ci restituisce l'equilibrio.

CAPITOLO 6 LE EMOZIONI IN RELAZIONE ALL'IRIDOLOGIA

una vera e propria in campo iridologico è rappresentata dall'analisi cromopupillare.

Una disciplina ed uno studio unico nel suo genere, che si effettua utilizzando un iridoscopio di ultima generazione.

La diffusione di fonti di luce calibrate, permette di analizzare la reazione delle pupille alle varie fonti di colore ponendole in relazione ai fattori energetici e agli stati emotivi della persona.

VERDE: Il verde essendo collocato al centro tra i colori freddi e quelli caldi ha una funzione di equilibrio ed è considerato come fattore neutro.

È il colore più diffuso in natura ed è simbolo di rinnovamento, di equilibrio, di speranza, di sviluppo e di fertilità.

Il verde riequilibra, infonde felicità e gioia; è un colore calmante, rilassante, promuove il benessere generale dell'organismo e ne aumenta la vitalità.

VIOLETTO: Energia di tipo "freddo" E' conosciuto come il colore dello spirito ed agisce sul subconscio, infonde forza psichica, porta alla conoscenza.

Rafforza gli effetti della meditazione ed è ritenuto il colore dell'ispirazione: è correlato all'emisfero cerebrale destro.

BLU: E' un colore freddo, il colore della calma, dell'infinito, della pace, della serenità emotiva e dell'armonia. E' il colore dell'ipofisi e del sistema endocrino.

A livello psichico combatte l'agitazione ed è particolarmente usato per i bambini irrequieti ed in psicoterapia per favorire rilassamento e distensione.

6 . 1 **Il comportamento umano dagli occhi: psicobiologia ed emozioni**

L'iride rappresenta una inesauribile fonte di informazioni per conoscere se stessi.

Gli occhi svelano il segreto mondo delle relazioni, il luogo interiore delle emozioni.

abbiamo memorie profonde, le quali si radicano nel nostro passato rappresentato fisicamente dai nostri predecessori. Genitori, nonni, anche fratelli dei genitori e dei nonni sono l'impasto genetico da cui deriviamo ed è condivisibile pensare di essere fatti di questa stessa pasta ed in parte influenzati da questo passato biologico.

Il passato dal quale dipendiamo è costituito da eventi biografici che hanno segnato le memorie biologiche e di tutto ciò spesso non ne siamo a conoscenza. Ma la nostra memoria profonda è garanzia di sopravvivenza e pertanto in modo inconscio continua a gestire informazioni importanti per la nostra stessa vita.

Resta da distinguere il livello genetico della memoria profonda ereditata dal livello emozionale diretto ed immediato, ovvero relativo alla vita di relazione. Entrambe questi piani energetici possono essere accompagnati da vere e proprie modifiche della dinamica cellulare a livello ormonale e dei neurotrasmettitori.

Alcuni ricercatori più di altri hanno saputo individuare in modo attendibile e riscontrabile, la correlazione fra i segni iridologici ed il comportamento.

i segni rilevati furono interpretati in modo da ottenere indicazioni specifiche a condurre l'indagine per individuare il tema vitale del soggetto osservato.

Il tema vitale è quella particolare situazione comune ad ognuno di noi secondo la quale a seguito di un evento programmatico avremo numerosi eventi scatenanti con lo stesso contenuto emozionale.

Le memorie genetiche potrebbero alimentare un tema vitale per più generazioni.

La nuova ricerca sulle correlazioni fra i segni dell'iride con i legami familiari individuati ha permesso di tracciare la mappatura degli Ordini dell'Amore dall'iride.

Secondo questa innovativa modalità di indagine è possibile risalire l'albero genealogico fino alla posizione di quella persona che nella famiglia ha perso l'appartenenza.

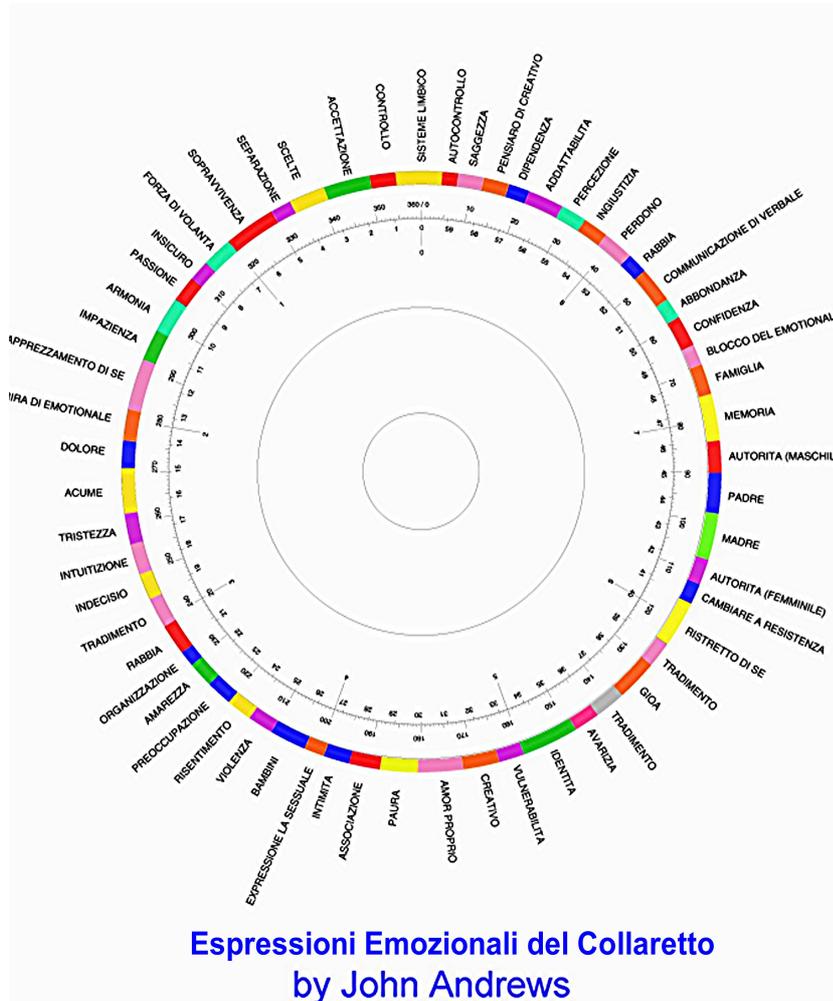
Potrebbe essere un bambino od una bambina, una ragazza o un ragazzo nella fase di accoppiamento, un partner, oppure un papà o anche un nonno.

La posizione che si occupa nel clan di famiglia al momento dell'evento è importante, poichè andrà ad incidere i segni in zone diverse dell'iride.

Con sicurezza l'iride esprime i movimenti dell'Anima come uno schema che viene alla luce.



*L'Occhio,
lo specchio dell'Anima...*



6.2 Iridologia e Psiche

L'iride desidera farsi osservare, scrutare e ammirare.

Quali segreti detiene nella sua dimensione di fisicità, di apparenza strutturale?

L'uomo può avere la possibilità di intuire, di decifrare i segni iridei nella dimensione della psiche, dello stato emotivo di una persona?

Questo primo lavoro desidera porre le basi per una iridologia rivolta allo studio dello stato emotivo, dello stato psichico di una persona.

Cercare di conoscere le aree deboli e quelle più forti, le modalità reattive di un individuo al fine di collegare le emozioni con il sistema immunitario, con il sistema nervoso e con il sistema endocrino per arrivare a formulare l'ipotesi della possibile lettura della PNEI (psiconeuroendocrinoimmunologia) a livello iridologico.

differenza tra EPNEI e PNEI:

Intendendo con:

-PNEI il termine psiconeuroendocrinoimmunologia,

-EPNEI il termine energopsiconeuroendocrinoimmunologia.

Quest'ultimo sta a significare l'esistenza di un'altra dimensione che interviene nello stato di salute di una persona: il livello energetico. Esso si interfaccia con le altre dimensioni della psiconeuroendocrinoimmunologia, dimostrando che una variazione nello stato energetico si può riflettere sulla stato psichico, emozionale, immunologico ed endocrino.

Rimane affascinato colui che osserva dipanarsi sotto i propri occhi la verità del suo esistere sulla terra e le modalità reattive che possono essere conscie o inconscie.

Questa metodica, di lettura iridologica, ci permette di comprendere le forze emozionali che vengono messe in azione ogni volta che siamo testati dalla vita. Le abitudini di risposta dovute alle esperienze che abbiamo fatto, quali modalità utilizziamo più frequentemente e quale applichiamo con sistematicità al di là della mutazione dello stimolo esterno.

6 . 3 **Le disposizioni iridologiche e la psiche**

Sul piano psichico-emotivo possono essere ricavate dallo studio della disposizione delle fibre connettivali che formano la struttura di sostegno dell'iride.

Secondo gli insegnamenti di Hauser, Karl, Stoltz per la parte fisica e gli ampliamenti nel campo psico-emotivo apportati dal Dr. Lucio Birello, possiamo studiare le caratteristiche genetiche di un individuo utilizzando tre segni iridologici : il colore di fondo dell'iride, la disposizione delle fibre connettivali e la presenza di strutture pigmentate che si sovrappongono al colore di fondo.

Le costituzioni, legate al colore di fondo sono tre : ematogena, linfatica e mista.

Le disposizioni sono cinque, sono definite dall'andamento spaziale delle fibre connettivali e vengono indicate con i nomi: neurogena, connettivale debole, vegetativo-spastica, tubercolinica e ghiandolare debole.

Le diatesi vengono identificate dalle strutture pigmentate presenti sull'iride e sono cinque : essudativa(idrogenoide), iperacida (urica), lipidica, discrasica ed allergica.

Disposizione neurogena

Le fibre connettivali si presentano molto tese, "sparate", l'impressione che ne deriva è quella di un repentino raddrizzamento determinato da una scossa elettrica (come nei fumetti, quando un personaggio è colpito da una scarica elettrica ed i capelli diventano tutti diritti).

L'informazione che ne ricaviamo è di una persona dove domina la funzione del pensiero.

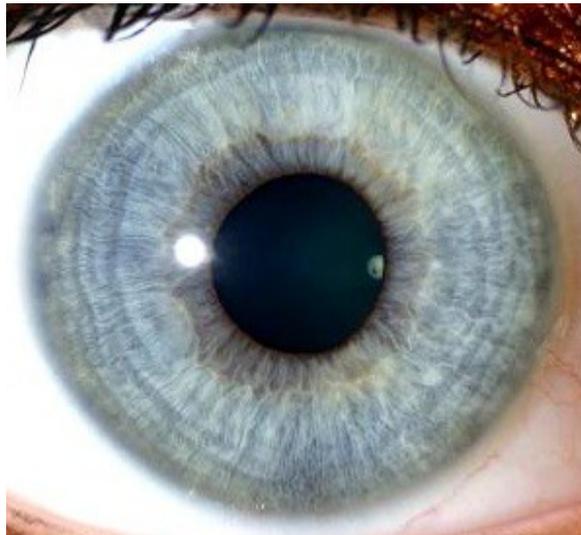
Si tratta di soggetti che pensano molto, che mediano tutto (anche i sentimenti) con il pensiero, hanno ottime capacità di apprendimento, di memoria.

In base al loro livello di evoluzione possono essere degli intellettuali, dei filosofi, dei dirigenti di valore, ma anche semplicemente delle persone che rimuginano sempre gli stessi pensieri, che non riescono a staccare "la spina " e che rendono qualsiasi avvenimento semplice della vita un caso da valutare "attentamente".

Queste caratteristiche predispongono il soggetto a disturbi legati alla difficoltà di modulare l'attività mentale, come ad esempio l'insonnia (in fase iper), le difficoltà di concentrazione e di memoria (in fase ipo). Queste ultime manifestazioni saranno vissute in modo "drammatico": il neurogeno si sentirà finito, lui che non aveva nessuna difficoltà a ricordare tutto ora non memorizza nemmeno il numero di telefono dell'amico. Accanto ad un esaurimento mentale, legato ad un degrado della funzione, facilmente si instaura un esaurimento psichico determinato proprio dalla sensazione di crollo delle doti personali.

Questi sintomi tendono poi ad evolvere rapidamente proprio perché il neurogeno ci pensa sempre.

Da un punto di vista energetico in queste condizioni si ha un eccessivo consumo di energia, a livello cerebrale. Dobbiamo quindi cercare l'equilibrio favorendo un rinforzo dell'energia in basso, a livello di arti inferiori. In questi soggetti diventano molto utili le passeggiate (magari a piedi scalzi), il ballo libero da schemi (attenzione a non consigliare danze che richiedano passi precisi, altrimenti il neurogeno ci pensa continuamente anche mentre balla), il massaggio zonale del piede, in pratica tutto ciò che stimola la parte inferiore del corpo.



Disposizione vegetativo spastica

Iridologicamente è definita dalla presenza di anelli tetanici (di contrazione) e di raggi solari.

Questo aspetto ci informa che nel soggetto esaminato esiste un forte utilizzo dei sali minerali, in particolare di oligoelementi. Si possono presentare sintomi di tipo spastico, crampoide, quali: cefalee, dismenorree, coliti, crampi muscolari, coliche renali o biliari (in assenza di calcoli), spasmi coronarici a coronarie integre, spasmi laringei. Altro sintomo frequente è la stanchezza specialmente dopo la perdita di liquidi organici come: le sudorazioni profuse, le mestruazioni, l'uso di diuretici, le diarree, le pratiche di sudorazioni (bagni turchi, saune, grotte termali).

Al di là degli aspetti fisici, è interessante rilevare che questi soggetti sono particolarmente eccitabili, si trovano in un costante stato di iper-estesia e tendono

ad amplificare tutti i segnali che dagli organi di senso vengono inviati al sistema nervoso centrale.

In queste situazioni diventa molto utile la somministrazione di magnesio, associato ad altri oligoelementi eventualmente suggeriti dalle caratteristiche iridologiche.

È un soggetto che si ritrae con facilità di fronte al mondo, a volte uno stimolo inerte diventa fonte di ritrosia e di isolamento anche nei rapporti con il mondo esterno. Non è mai completamente aperto, se a una festa una persona appena conosciuta gli tocca il braccio o la spalla la sua reazione sarà quella di scostarsi con un'espressione di fastidio.

Non è una persona espansiva che usa il tatto e il contatto per comunicare. Sta molto bene nella sua condizione e a volte gli da fastidio che la gente vada a casa sua per aiutarla nei momenti di necessità. Ha soltanto bisogno di condividere le sue emozioni con l'amico o l'amica del cuore, solo a coloro che dopo tanta fatica sono riusciti a entrare in empatia profonda con il suo animo.

Queste persone sono selettive nelle loro amicizie e difficilmente danno confidenza, qualora abbiano concesso l'amicizia questa non sarà più tolta, anzi potrà divenire asfissiante e dipendente. Nella loro apparente tranquillità, non danno segni di un pericolo di reattività in quanto riescono a trattenere e a sopportare ogni evento. Improvvisamente possono esplodere con una forza e veemenza inaudita, si rimane sorpresi da tutto ciò in quanto lo stimolo che ha fatto scattare questa risposta è stato minimo e insignificante, a volte non collegato con la modalità espressiva. L'uomo si sente inondato da una miriade di accuse, iniziando da quando era giovane fino ad oggi, quasi fosse un film di errori mai dimenticati. Avvenimenti di venti anni fa riemergono con nuova vigoria e sono descritti in un modo così lucido che sembrano essere accaduti ieri.



Disposizione tubercolinica

La caratteristica iridologica è la presenza di fibre ondulate, disposte in modo ordinato, dette a “capelli pettinati”.

Questo segno ci fornisce informazioni su tre piani : fisico, psico-emotivo ed energetico.

Sul piano fisico sono individui che hanno il sistema di disintossicazione legato al fegato e all'apparato respiratorio funzionalmente deboli. Vengono anche definiti ossigenoidi, per il grande bisogno che hanno di aria pura, di ossigeno.

Sul piano energetico in questi soggetti è carente l'energia di riserva, cioè quella quota di energia che permette di sostenere uno sforzo prolungato. Non mancano quindi di energia prontamente disponibile, ma di resistenza nel tempo.

Sul piano psico-emotivo è caratteristica la triade: l'insoddisfazione, la ricerca e l'estetica. Da un punto di vista comportamentale il tubercolinico non è mai contento, ricerca sempre nuove emozioni, nuove sensazioni, nuove conoscenze, nuovi ambienti. Soprattutto è una persona che ricerca emozioni nuove, che, in rapporto al grado di evoluzione del soggetto, possono essere di tipo estetico, quali la musica, la poesia, l'arte in genere, il piacere del bello, oppure la droga, l'alcool.

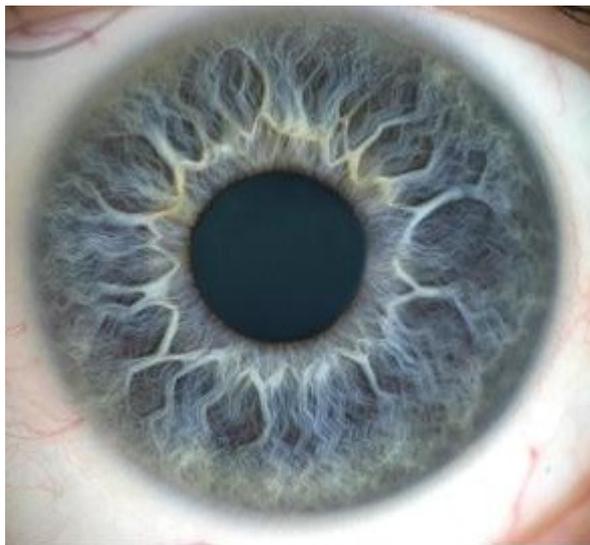
Osserviamo la dominanza della seguente funzione psichica: la sensazione.

Simbolicamente le sue fibre sono più lunghe dello spazio che hanno a disposizione per cui sono costrette ad ondularsi, in modo esteticamente gradevole. Sono come molle pronte a scattare.

I capelli pettinati ci indicano quindi, una persona che ama l'estetica, il bello, la musica, la pittura e non si interessa molto del modo di vivere, di nutrirsi, di vestire.

Da evidenziare pertanto che tale termine, da un punto di vista iridologico, non ha nulla a che vedere con la malattia della tubercolosi.

Nel tubercolinico la midriasi è un segno di potenziamento delle sue caratteristiche psichiche, mentre una miopia diventerebbe un fattore di compenso perché lo riporta verso la terra.



Disposizione connettivale debole

Le caratteristiche dello stroma dell'iride: alterazione spaziale delle fibrille connettivali, zone di addensamento e zone di scarsità di fibre (fibre diradate).

Lacune multiple, con il bordo della corona che diventa difficile da evidenziare.

Lacune più evidenti in sede: addome, area genito-urinaria, colonna vertebrale.

Il bordo ciliare più scuro e con densità delle fibre più deboli.

Queste persone si sentono a volte molto stanche e deboli con poco desiderio da fare, per poter rendere nella vita devono essere sostenute da qualcuno che le sproni a fare, ad agire, oppure da un ideale in cui credono fermamente. Allora si sentono sorretti, motivati, carichi di aspettative per cui decidono di agire e nei momenti di debolezza si ricaricano attraverso il meccanismo del sostegno.

L'alternanza di tralci fibrosi compatti che ci indicano un temperamento forte, tenace e inflessibile con delle aree di stroma debole indice di insicurezza e indecisione descrivono la possibile polarità di questa disposizione.

Sotto stress il corpo umano vacilla e si sentono i scricchiolii sull'edificio, la reazione potrebbe essere quella di un attacco di panico e la relativa fuga, oppure la paralisi reattiva. Se siamo delle persone reattive, con la presenza di molti tralci fibrosi, la risposta sarà esplosiva, violenta, inaspettata e le persone ci guarderanno con lo sguardo sbalordito. Non ci hanno mai visto reagire in quel modo, quindi dobbiamo fare molto attenzione a non avere delle situazioni troppo stressanti.



Disposizione ghiandolare debole

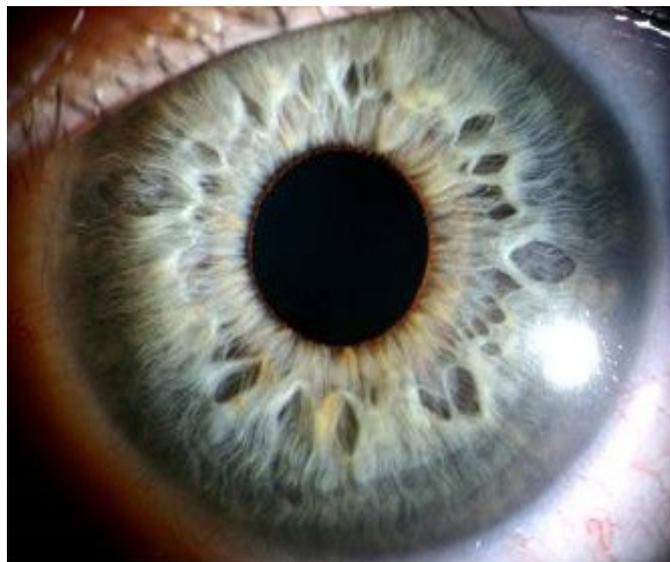
Le caratteristiche dello stroma dell'iride: la struttura è normale fino ad essere compatta, tipica è la presenza di numerose lacune intorno al bordo della corona. Queste lacune si posizionano nella sede di proiezione delle ghiandole endocrine: ipotalamo, ipofisi, epifisi, tiroide, timo, surrene, ovaio, testicolo, pancreas.

In generale possiamo parlare di una disposizione ghiandolare debole solo quando tutte o quasi tutte le ghiandole endocrine presentano un segno di interessamento. La corona può essere allargata e leggermente più scura.

Queste persone possono avere una difficoltà nella comunicazione interiore, nel percepire i messaggi interni con precisione e dare la giusta risposta. Possiamo definire l'esistenza di una incoordinazione informativa, per cui l'individuo non riesce a percepire l'unità del suo essere, ogni parte ghiandolare di sé dà una risposta, osservando i suoi tempi, a prescindere dall'armonia ricercata dal direttore di orchestra. Questo può creare una indecisione e una titubanza, un'anarchia nelle risposte, un'inadeguatezza e il sentirsi fuori ritmo.

La risposta sembra sempre fuori tempo e luogo o si esprime prima o dopo, mai nel momento giusto della richiesta. A lungo andare l'essere umano può ritirarsi dall'espressione ed isolarsi, non desiderare comunicare con sé medesimo e con il mondo. Si vieta di riconoscere le istanze interiori e i suoi aneliti, allora può essere spinto a comportarsi come il mondo esterno lo desidera e non come è di sua natura. Si comporta secondo le regole e i principi che provengono dall'educazione e dalla società, dalla famiglia, dal lavoro, dalle abitudini.

Se non è capace di dare queste risposte in modo sincrono e adeguato, la scelta finale sarà quella di non rispondere neppure agli impulsi esteriori, preferendo l'isolamento sociale.



CAPITLO 7 LE EMOZIONI IN RELAZIONE ALLA CROMOTERAPIA

La cromoterapia è una vera e propria disciplina olistica che aiuta nel trattamento di alcuni disturbi psicofisici. I colori siano strettamente correlati alle nostre emozioni e a una tipologia caratteriale. a seconda di come ci svegliamo, al periodo che stiamo attraversando indossiamo abiti di una certa tonalità, ma è anche vero che i colori che ci circondano influenzano i nostri stati d'animo e le nostre emozioni. I colori sono energia che interagisce continuamente con noi.

Secondo alcune teorie esistono cinque tipologie bioenergetiche alla quale corrispondono aspetti psicologici, fisici, energetici, caratteriali e un colore di riferimento che influenza tutto questo.

Un soggetto che soffre di tensione alla base della nuca, alle articolazioni di braccia e gambe, nel diaframma e alla muscolatura pelvica è un soggetto cerebrale caratterizzato da muscolatura contratta e tesa, con corpo solitamente magro. Scarso contatto col corpo e se guarda nel suo profondo troverà un blocco con emozioni congelate. L'atteggiamento che gli si riconosce è quello del distacco.

Tendente a scarsa irrorazione di sangue ed estremità fredde, pelle chiara e sottile. La sua energia è concentrata al centro del corpo, l'emozione che influenza questo meccanismo é la paura. Solitamente quest'emozione trova la sua nascita nel periodo infantile dove ci si è sentiti minacciati nella propria esistenza. Con l'età adulta quest'emozione fa vivere ogni situazione come possibile minaccia anche se tale non è e potrebbe trovarsi ad essere distaccato anche da coinvolgimenti emotivi.

Il colore che caratterizza l'emozione della paura è il **Nero**: associato al buio, agli incubi, alla morte a tutto ciò che è ignoto. A livello psicologico il colore Nero è legato ai meccanismi di difesa e all'isolamento sociale.

Secondo la bioenergetica il nero rappresenta la divisione tra corpo e mente che a lungo andare porta a stati depressivi e patologie anche più serie.

Il colore influenza significativamente la nostra psiche e una variazione drastica di certo non aiuta ma crea solo più disagio.

Debolezza del sistema muscolare con tendenza a curvarsi in avanti, fisico alto e magro con gambe lunghe e sottili caratterizzano il soggetto dipendente. un soggetto con un cattivo rapporto col cibo, compensa la mancanza di affetto e contatto con gli altri mangiando in maniera squilibrata, l'eccesso di cibo si trasforma poi in adipe e ritenzione idrica.

Umore instabile, passa da momenti di euforia a periodi di estrema tristezza e malinconia. Il **blu** profondo è il colore di riferimento, la profondità dell'acqua. Bisogno di sentimenti sinceri, di tranquillità emotiva e di riposo fisico per recuperare le energie perse col tempo.

Per sbloccarsi da questa situazione i colori di cui si necessita sono caldi e tonificanti come il giallo, l'arancione e il rosso che possono aiutare ad uscire da tristezza e malinconia.

Nella tipologia sottomessa il soggetto è tendenzialmente sofferente, si lamenta continuamente per ogni cosa, ma incapace di cambiare la situazione. Prova astio e ostilità. Trattiene le emozioni al punto che potrebbero scoppiare poi in estrema aggressività.

La parte inferiore del corpo è così pesante da sembrare un pezzo unico con la parte genitale contratta e ristagno energetico nella zona pelvica. La rabbia gli fa da compagna nelle giornate, il colore rosso legato proprio alle emozioni calde che invadono tutto il corpo è tipico del soggetto sottomesso.

Il colore **rosso** aiuta a tirare fuori rabbia e aggressività, ma in maniera distruttiva e non costruttiva. I colori **porpora** invece donano fermezza, il **giallo** apertura e il **verde** infine dona stabilità, il passaggio da questi colori aiuta a sbloccare l'energia in maniera graduale senza scoppi energetici eccessivi.

Caratterizzato dalla parte superiore del corpo molto sviluppata con la parte inferiore più magra, contratta e debole è tipica del soggetto dominante. Bisogno di dominare e controllare tutti gli altri, e ogni mezzo è buono per ottenere il controllo, con aggressività e prepotenza o tramite la seduzione. Assetato di potere non conosce neanche più il piacere delle piccole cose.

Lo scorrere dell'energia tra la parte superiore del corpo e quella inferiore non è fluido. Il colore è il giallo , tipico della luce solare ma anche della ricchezza e simbolo di abbondanza.

Un soggetto dominante ha un eccesso di energia di colore giallo da equilibrare con dell'azzurro o dell'indaco che aiutano a ritrovare il contatto con la terra e la realtà, mentre il verde dona equilibrio.

Tipicamente manipolatorio, seduttivo le emozioni che si associano sono di gioia, euforia ed esaltazione. Un soggetto rigido, controlla le emozioni e non si lascia andare ai rapporti interpersonali.

Struttura corporea ben proporzionata e armonica, schiena bene dritta per dare l'impressione di essere tutto d'un pezzo; è ambizioso e attivo, non ama la passività, fiero delle sue idee con forte senso della realtà non esprime i suoi sentimenti per paura di sembrare ridicolo e sciocco.

Ecco quindi che l'emozione che caratterizza questo soggetto è proprio il freno emotivo, dove il colore verde posto proprio al centro dello spettro luminoso indica l'oscillazione tra il caldo e il freddo. Corrisponde al piacere ma anche alla contrazione, alla difesa e alla ritrazione.

Quando l'oscillazione del colore si blocca e ristagna ci si sente appunto "rigidi", con gli occhi privi di luce e colorito grigio. Se si è troppo rigidi l'oscillazione del colore deve avvenire a favore dei colori caldi quali giallo, arancione e rosso.

In questo modo si può mantenere un equilibrio tra aggressività e passione con quel tanto di tenerezza che ci vuole nelle relazioni.

“Il colore è un mezzo per esercitare sull’anima un’influenza diretta. Il colore è un tasto, l’occhio il martelletto che lo colpisce, l’anima lo strumento dalle mille corde”

La cromoterapia, che ha origini antichissime, studia il significato dei colori in relazione all’effetto benefico sul nostro stato psicofisico ed emotivo.

Forse non ce ne rendiamo conto, ma siamo costantemente immersi nei colori, viviamo di colori!

Le emozioni e la salute sono in relazione con la luce del sole e il nostro umore influenza le nostre scelte di colore del momento ad esempio nell’abbigliamento.

I colori sono strettamente legati alle emozioni, soprattutto per i bambini.

Per un bambino può essere difficile esprimere il proprio stato emotivo a parole, mentre i disegni e soprattutto i colori utilizzati, sono una finestra sul suo mondo interiore e psicologico.

Solitamente l’interesse verso i disegni e i colori arriva intorno ai 20 mesi.

Più i bambini sono piccoli più avranno interesse per i colori accesi e vivaci (rosso, arancione, giallo, verde, azzurro, blu), man mano che cresceranno l’attenzione si sposterà più sulle forme e sulle sfumature cromatiche.

I colori che utilizza un bambino per colorare un disegno non sempre corrispondono al colore reale, ma piuttosto al suo stato d’animo.

Un bimbo che usa colori vivaci, caldi, con i quali ricopre tutto il foglio, esprime un carattere estroverso e dinamico.

Un bimbo in un momento “difficile” o di “sofferenza” utilizzerà pochi colori, spenti e probabilmente con un tratto poco deciso.

Usare i colori può attivare un processo di benessere che stimola la fantasia e la fiducia in se stessi e verso gli altri.



7 . 1 **Cromoterapia Emozionale**

"Chromology non è una terapia, ma ci insegna ad essere pittori nelle nostre stesse vite, ci insegna a spennellare il colore per riequilibrare e sbloccare le nostre emozioni per liberarci da vincoli e zavorre.

Ci insegna a trattare il lato fisico ed estetico come conseguenza ed espressione finale di un problema emozionale di lunga durata, ci insegna a vedere i colori con un volto nuovo e con una nuova metodica, insegna ad amarci."

Cromoterapia Emozionale è il risultato di decenni di studi che hanno condotto ad un nuovo metodo, un nuovo approccio e a nuove regole sull'utilizzo dei colori. Diverso e rivoluzionario, per contenuti e per concezione sia dal punto di vista di approccio "terapeutico" che dal punto di vista "psicologico".

Un metodo che analizza tutte le sfumature delle personalità: 25 colori, 25 personalità, divise in 4 tipologie - rispetto ai 7 colori base della cromoterapia classica hanno dato vita a mappe esclusive ed inedite con colori come l'Oro e l'Oro Blu, il Cristallo Elevato e il Porpora Spirituale.

Chromology insegna a comprendere e riequilibrare le nostre emozioni e i nostri stati d'animo eliminando a livello cromatico traumi anche prenatali, dubbi, paure di qualsiasi tipo, insicurezze, "depressioni", rabbia, panico e tutte quelle emozioni dissonanti che ci provocano uno squilibrio cromatico, attraverso i trattamenti cromatici da effettuare attraverso le sfumature di colore.

Comprende l'analisi delle personalità, mappe nuove ed uniche per l'armonizzazione superiore e il loro riequilibrio, mappe di sblocco emozionale e mappe per il riequilibrio spirituale, permettendo di vivere una vita nuova ed appagante libera da zavorre e cristallizzazioni; trattamenti specifici per gli operatori e per tutti quelli che lavorano con le persone.

Una dettagliata, vasta e completa lista di trattamenti per bambini e per adulti, sia a livello emozionale, ma anche a livello fisico consentendo di trattare moltissimi problemi, dal mal di testa alla menopausa.



CAPITOLO 8 LA PSICOSOMATICA IN RELAZIONE ALLE EMOZIONI

La psicosomatica è quella branca della medicina che pone in relazione la mente con il corpo, ossia il mondo emozionale ed affettivo con il soma (il disturbo), occupandosi nello specifico di rilevare e capire l'influenza che l'emozione esercita sul corpo e le sue affezioni. In realtà tutti noi siamo anche soggetti a fenomeni in cui è il corpo a influenzare la mente e/o le emozioni, ma molto spesso non ne siamo consapevoli. Ci sono persone che sotto stress digeriscono male, altre a cui la rabbia crea acidità di stomaco, altre ancora che quando cambiano abitudini accusano il mal di testa o vedono trasformarsi il proprio corpo per la ritenzione di liquidi, la pelle secca o altro. Insomma, tutti noi siamo soggetti, in grado diverso, a processi in cui la mente e le emozioni influenzano il corpo.

In ambito medico è ormai largamente condivisa l'idea che il benessere fisico abbia una sua influenza su sentimenti ed emozioni e che a loro volta questi ultimi

abbiano una certa ripercussione sul corpo. Non a caso il vecchio concetto di malattia intesa come effetto di una causa, è stato sostituito con una visione multifattoriale secondo la quale ogni evento (e quindi anche una affezione organica) è conseguente all'intrecciarsi di molti fattori, tra i quali sta assumendo sempre maggior importanza il fattore psicologico. Si ipotizza inoltre che quest'ultimo, a seconda della sua natura, possa agire favorendo l'insorgere di una malattia, o al contrario favorendone la guarigione.

In passato si parlava di psicosomatica riferendosi ad essa solo in relazione a quelle malattie organiche la cui causa era rimasta oscura e per le quali (quasi per esclusione) si pensava potesse esistere una genesi psicologica. Oggi al contrario si parla non solo di psicosomatica, ma di un'ottica psicosomatica corrispondente ad una concezione della medicina che guarda all'uomo come ad un tutto unitario, dove la malattia si manifesta a livello organico come sintomo e a livello psicologico come disagio, e che presta attenzione non solo alla manifestazione fisiologica della malattia, ma anche all'aspetto emotivo che l'accompagna. Secondo quest'ottica è possibile distinguere malattie per le quali i fattori biologici, tossico-infettivi, traumatici o genetici hanno un ruolo preponderante e malattie per le quali i fattori psico-sociali, sotto forma di emozioni e di conflitti attuali o remoti, sono determinanti. In questo senso l'unità psicosomatica dell'uomo non viene persa di vista e i sintomi o i fenomeni patologici vengono indagati in modo complementare da un punto di vista psicologico e fisiologico.

Ci si potrebbe riferire al caso di quelle persone che vanno incontro ad incidenti ripetuti e per i quali non può essere invocata come giustificazione solo la sfortuna, oppure ci si potrebbe riferire a malattie o processi che seguono, a breve distanza di tempo, alcune situazioni ambientali a grande risonanza affettiva quali il pensionamento, i lutti, le delusioni sentimentali o nel campo lavorativo.

Le nostre emozioni quanto contribuiscono:

Si parla di psicosomatica non solo come prospettiva con la quale guardare l'evento patologico, ma anche in relazione a sintomi somatici fortemente connessi alle emozioni e in relazione alle cosiddette vere e proprie malattie psicosomatiche.

•Per quanto riguarda i sintomi psicosomatici , essi, pur non organizzandosi in vere e proprie malattie, si esprimono attraverso il corpo, coinvolgono il sistema nervoso autonomo e forniscono una risposta vegetativa a situazioni di disagio psichico o di stress.

•Al contrario, sono considerate vere e proprie malattie psicosomatiche quelle malattie alle quali classicamente si riconosce una genesi psicologica (o quantomeno in buona parte psicologica) ed in cui si viene a realizzare un vero e proprio stato di malattia d'organo con segni indiscutibili di lesione.

Quali sono i disturbi e le malattie psicosomatiche?

La varietà dei modelli interpretativi consente solo in modo approssimativo di elencare e classificare le malattie e i disturbi psicosomatici. In ogni caso le malattie che storicamente sono state sempre interpretate come psicosomatiche sono **l'ipertensione arteriosa, l'asma bronchiale, la colite ulcerosa, l'ulcera gastro-duodenale e l'eczema.**

Ultimamente questo elenco si è andato via via infoltendo fino a comprendere:

i disturbi dell'alimentazione che si evidenziano intorno ai due eccessi rappresentati da:

anoressia e dalla bulimia con conseguente obesità

le malattie e i sintomi psicosomatici a carico del sistema

gastrointestinale dove tra le malattie organizzate c'è:

oltre alla colite ulcerosa e all'ulcera gastro- duodenale, la rettocolite emorragica, mentre tra i disturbi psicosomatici sono presenti la gastrite cronica, l'iperacidità gastrica, il pilorospasmo, il colon irritabile o spastico, la stipsi, la nausea e il vomito, la diarrea funzionale (da emozione, da esami)

le malattie e i sintomi psicosomatici a carico del sistema respiratorio :

asma bronchiale, la sindrome iperventilatoria, la dispnea, il singhiozzo

le malattie e i sintomi psicosomatiche a carico del sistema cardiovascolare :

le aritmie, le crisi tachicardiache, le coronopatie (angina pectoris, insufficienza coronarica, infarto) l'ipertensione arteriosa essenziale, la cefalea emicranica, la nevrosi cardiaca, le algie precordiali

le malattie e i sintomi psicosomatici relativi al sistema cutaneo :

la psoriasi, l'eritema pudico (rossore da emozione), l'acne, la dermatite atopica, il prurito, la neurodermatosi, l'iperidrosi, l'orticaria, la calvizie, la secchezza della cute e delle mucose, la sudorazione profusa

le malattie e i sintomi psicosomatici relativi al sistema muscolo-scheletrico :

la cefalea tensiva, i crampi muscolari, il torcicollo, la mialgia, l'artrite, dolori al rachide (cervicale e lombo-sacrale), la cefalea nucale

le malattie e i sintomi psicosomatici relativi al sistema genito-urinario :

dolori mestruali, disturbi minzionali, enuresi, impotenza

le malattie e i sintomi psicosomatici relativi al sistema endocrino:

ipertiroidismo o ipotiroidismo, ipoglicemia, diabete mellito

Perchè le patologie sono in continuo aumento

La medicina moderna, figlia della rivoluzione scientifica dei secoli scorsi, ha ribaltato questa impostazione: non ha alcuna considerazione dei simboli insiti nel corpo – che non sono “dimostrabili” secondo parametri scientifici – e si concentra solo sul suo funzionamento, privando così un sintomo della sua anima, e separando l'anima dal corpo. Si salvano molte vite eppure c'è tanto malessere e le patologie principali sono tutte in aumento. Entrambi questi approcci sono incompleti, perché non contemplanò l'uomo nella sua compresenza di corpo e di anima, e il corpo nella sua doppia valenza di “macchina con automatismi” e di “materia ricca di senso”. E quando la medicina moderna mostra qualche apertura,

lo fa sempre in modo riduttivo, ritenendo che sì, in effetti, ci sono malattie influenzate in qualche modo dalla psiche, ma solo alcune, e più che altro si tratta di stress.

L'importanza dei simboli

E' proprio questo lo spirito della parola "simbolo", che deriva dal greco e vuol dire "tenere insieme, nello stesso momento". Un simbolo psicosomatico che cosa tiene insieme? Tanti aspetti del nostro essere che secondo logica non potrebbero stare assieme. Sappiamo tutti che mentre siamo al massimo della felicità può comparire la malinconia, che a volte sul fondo della disperazione compare la serenità, che si può essere grati alla vita e al contempo arrabbiati con il destino. Allo stesso modo un sintomo è simbolico nel senso che, per esempio, può esprimere il desiderio e l'avversione per qualcosa, un bisogno di autonomia ma anche di dipendenza, la voglia di amare e l'urlo per non essere stati amati. Il corpo, inteso come simbolo, ritorna così ad essere la sede in cui li opposti sono compresenti, come avviene, in modo sincronico, a livello psichico. E sincronicità è la parola, che meglio chiarisce questo aspetto: qualcosa che avviene non solo nello stesso tempo, ma che ha pure lo stesso senso. Così, se una persona soffre di gastrite, anche a livello psichico troveremo atteggiamenti che, per analogia, sono simili a quelli dello stomaco infiammato...

Il disturbo e le chiavi di accesso

Secondo questa chiave di accesso al corpo, ogni organo o tessuto è depositario di immagini arcaiche e di funzioni primarie, presenti in noi fin dalla notte dei tempi, che rappresentano un "modo di essere al mondo": per esempio, la dimensione della pelle è quella della relazione con il mondo, quella dello stomaco è la disponibilità ad accogliere, quella del sistema immunitario è lo stato di allerta ecc. ognuno di noi possiede tutte queste dimensioni, ma crescendo "abita" preferenzialmente una o alcune di queste: uno può vivere in stato di allerta, un altro agisce in base alle sensazioni "a pelle", e via dicendo. Ciò significa che chi è calato in una dimensione d'organo, quando ha un problema o un conflitto interiore inconscio potrà esprimerlo più facilmente a livello di questa funzione organica. Al

contempo, quando si presenta un sintomo, l'organo in cui esso insorge ci può "raccontare" diverse cose che la persona sa di se stessa e che possono aiutare a trovare la giusta via di guarigione. Una guarigione, peraltro, che non va intesa solo come "sparizione di sintomi", ma come l'approdo a un nuovo equilibrio più in sintonia con l'essenza della persona.

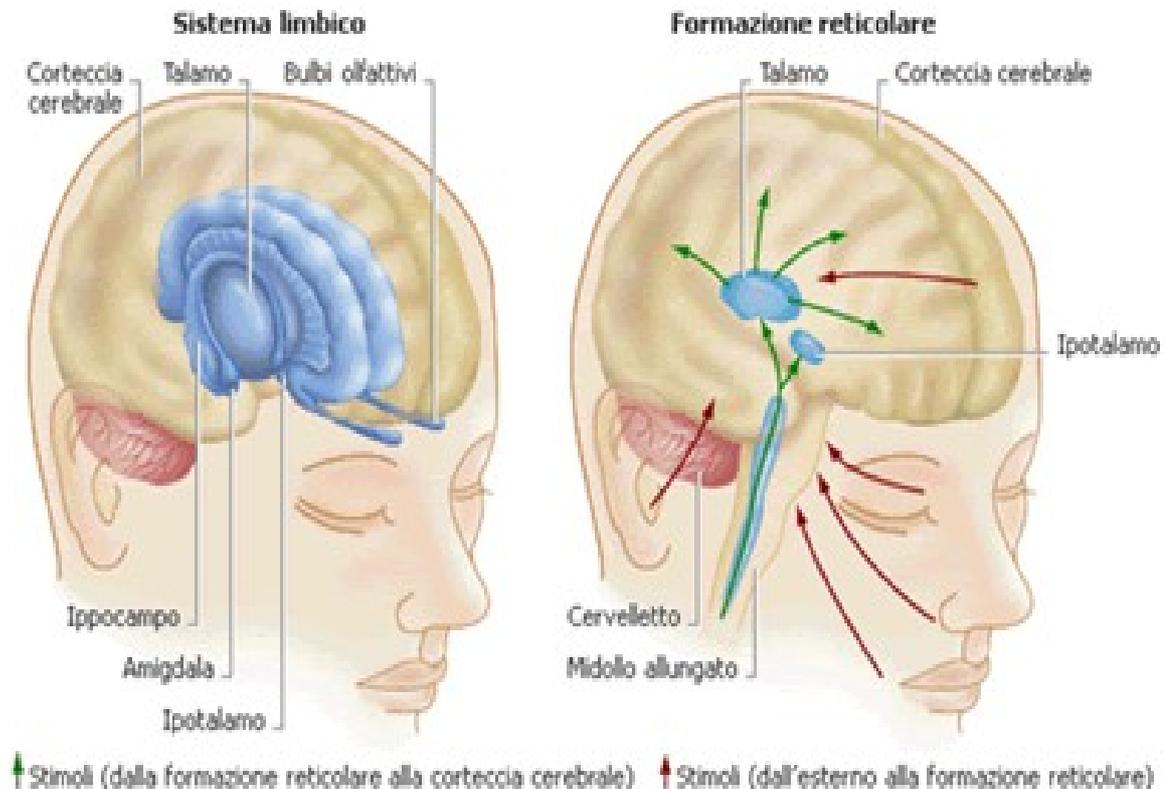
Far emergere le emozioni psicologiche bloccate significa guarire

In conclusione si può affermare che le malattie somatiche sono quelle che più strettamente realizzano uno dei meccanismi difensivi più arcaici con cui si attua una espressione diretta del disagio psichico attraverso il corpo. In queste malattie l'ansia, la sofferenza, le emozioni troppo dolorose per poter essere vissute e sentite, trovano una via di scarico immediata nel soma (il disturbo); non sono presenti espressioni simboliche capaci di mentalizzare il disagio psicologico e le emozioni, pur essendo presenti, non vengono percepite. In genere il cliente psicosomatico si presenta con un buon adattamento alla realtà, con un pensiero sempre ricco di fatti e di cose e povero in emozioni. Per meglio chiarire si tratta di un cliente che difficilmente riferisce sentimenti quali rabbia, paura, delusione, scontentezza, insoddisfazione. Spesso si tratta di clienti che hanno difficoltà a far venire alla luce emozioni, che separano dalle cose ogni elemento di fantasia. Tutte le loro capacità difensive tendono a tener lontani contenuti psichici inaccettabili, a costo di distruggere il proprio corpo. In questo senso una persona, incapace di accedere al suo mondo emotivo, potrebbe non percepire rabbia, frustrazione o stress per una difficile condizione lavorativa e neppure immaginare una possibile connessione tra la sua ulcera e le emozioni o i vissuti relativi al suo lavoro. Anche se tali caratteristiche non sono sempre presenti in assoluto in quelli che presentano una patologia psicosomatica, sembra comunque permanga sempre in queste persone una parte dell'io che tende a funzionare in questo modo.

La gestione delle emozioni per l'equilibrio psicosomatico

Il nostro cervello è evoluto in maniera tale per cui gli stimoli esterni, prima di arrivare alla corteccia dove verranno elaborati cognitivamente, in modo

consapevole, passano per il sistema limbico e il talamo, o cervello emozionale.



Di conseguenza, si può affermare che prima di qualunque idea o pensiero, noi riceviamo un'emozione da tutto quello che viviamo e percepiamo. Le emozioni sono state definite come delle reazioni affettive, in genere brevi ma intense, che insorgono all'improvviso in risposta a degli stimoli ambientali che per un qualunque motivo ci colpiscono.

La differenza che le contraddistingue dai sentimenti è che questi ultimi non dipendono da uno stimolo esterno ma dai nostri interessi, dai nostri valori, dalle influenze del nostro contesto culturale, persistono nel tempo, indipendentemente dalla presenza vicino a noi di ciò che ci attira.

Ad esempio, possiamo considerare emozione l'attrazione che proviamo alla vista di un bell'uomo o di una bella donna, ma appena la persona si allontana da noi, la

nostra reazione emotiva si attenua.

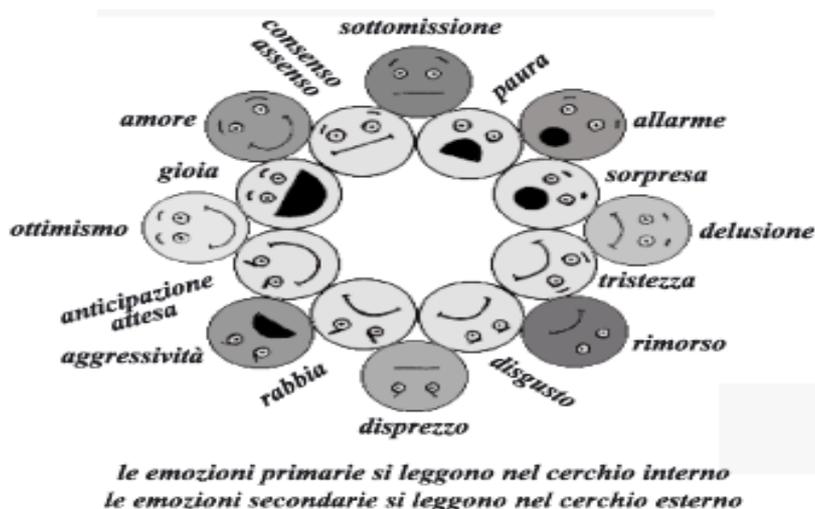
Questa attrazione si trasforma in sentimento nel momento in cui iniziamo a pensare a qualcuno anche quando non è vicino a noi, desideriamo incontrarlo, trascorrere del tempo insieme, valutiamo che potremmo essere in sintonia perché condividiamo delle idee, delle abitudini. Insomma, quella persona ci interessa!

Emozioni e sentimenti sono accompagnati da attività motorie e ghiandolari. Queste modificazioni corporee sono osservabili dall'esterno, interessano tutti gli apparati (respiro, attività cardiaca, ghiandola, vascolare, ecc.) e possono essere registrate tramite degli apparecchi.

Gli psicologi hanno diviso le emozioni in primarie e secondarie, o complesse.

Le emozioni primarie sono sette: la paura, la rabbia, la tristezza, l'accettazione, il disgusto, l'attesa e la sorpresa).

Esistono poi le emozioni secondarie (delusione, disprezzo, ecc.); le emozioni legate agli altri: amore, odio, gelosia pietà, invidia; quelle legate alla valutazione di sé: vergogna, orgoglio, senso di colpa, soddisfazione; le emozioni legate agli stimoli sensoriali: dolore, piacere, disgusto, orrore.



L'utilità delle emozioni consiste nel permetterci di valutare nell'immediato se uno stimolo ci sorprende, ci piace oppure no, se può esserci utile o dannoso ed infine, se siamo in grado di affrontarlo o è meglio allontanarsi da esso. Le emozioni, quando compaiono in noi, provocano una serie di reazioni a livello somatico, vegetativo e psichico.

Le risposte somatiche possono essere direttamente osservate e consistono nell'arrossire, tremare, sudare, respirare più velocemente, la pupilla può cambiare le sue dimensioni.

Le risposte vegetative, al contrario, possono essere misurate solo con apparecchiature speciali e consistono in accelerazioni del battito cardiaco, aumento della pressione, alterazioni nella salivazione, nella secrezione da parte delle ghiandole, della conduttanza cutanea. Le risposte vegetative non sono del tutto controllabili ed è proprio su questo principio che si basa l'affidabilità della famosa "macchina della verità".

A livello psicologico, una persona molto emozionata riduce la capacità di autocontrollo, di ragionare in modo logico e critico. Le persone esprimono inoltre le emozioni attraverso la mimica del volto, la postura del corpo ed il linguaggio. Studi sempre più numerosi evidenziano l'importanza di riuscire a comunicare le proprie emozioni, sia verbalmente che attraverso la gestualità del corpo.

L'incapacità nel farlo costituisce un vero e proprio disturbo, l'alessitimia, responsabile dell'origine di patologie psicosomatiche, tra i quali l'ansia, le malattie della pelle, alcuni disturbi gastrointestinali, alcune forme di diabete, di asma, i disturbi alimentari...

E' stato inoltre dimostrato che il non rendersi conto di provare emozioni porta le persone ad assumere comportamenti nocivi per la salute, ad esempio l'abuso di sigarette, alcool o psicofarmaci sono tentativi di tenere sotto controllo la propria tensione o disagio quando non si riesce ad alleviarli diversamente.

Occorre dunque riscoprire quella che viene definita intelligenza emotiva se vogliamo stare bene psicologicamente e fisicamente, attribuendo importanza al

sentire nostro e altrui (empatia) prima che al pensare. Altrimenti, pressoché inevitabilmente, l'ingorgo emozionale e le emozioni non riconosciute e non espresse finiranno per produrre effetti disfunzionali e patologie sul corpo.

Soma e psiche

La salute del corpo implica un equilibrio con la sfera psicologica: questa definizione comporta che il funzionamento della componente fisica, organica, non venga disturbato da:

- emozioni
- conflitti emozionali
- necessità di evitare emozioni dolorose (meccanismi di difesa).

Misurare e stabilire la salute corporea è un compito che si assume il medico, ma spesso, ancora, non vi è un'adeguata comprensione e considerazione della psicologia. "E' una somatizzazione", oppure "E' psicosomatico" viene usato, spesso, come sinonimo di "Lei non ha niente".

Invece è ormai condivisa l'idea che il benessere fisico abbia una sua influenza su sentimenti ed emozioni e che a loro volta questi ultimi abbiano una ripercussione sul corpo.

Non a caso il vecchio concetto di malattia intesa come "effetto di una causa", è stato sostituito con una visione multifattoriale secondo la quale ogni evento (e quindi anche una affezione organica) è conseguente all'intrecciarsi di molti fattori, tra i quali sta assumendo sempre maggior importanza il fattore psicologico.

La psicosomatica è quella branca della medicina che pone in relazione la mente con il corpo, ossia il mondo emozionale ed affettivo con il soma (il disturbo), occupandosi nello specifico di rilevare e capire l'influenza che l'emozione esercita sul corpo e le sue affezioni.

Mentale e fisico non sono termini contrapposti.

Il funzionamento mentale serve ad organizzare il rapporto tra soma e psiche: l'insediamento della psiche nel corpo è una conquista dovuta al maturare della funzione mentale.

L'evoluzione naturale dello sviluppo è quella che passa dalla non-integrazione tra psiche e soma alla progressiva integrazione tra: stimolo (esterno), afferenza (ciò che arriva), percezione, rappresentazione, traccia mnestica (ricordo); questo grazie al sorgere della funzione mentale.

Ad esempio quando il neonato riesce ad unire in sé l'esperienza di sazietà con la sensazione (tattile, odorosa, termica) di qualche cosa che entra nella bocca, si è formata una prima rappresentazione mentale di qualcosa che lo nutre.

L'integrazione psicosomatica è possibile grazie ad un ambiente facilitante che sappia "occuparsi di", "adattarsi a" i bisogni del bambino.

La madre mette la propria mente (la funzione genitoriale della mente, la capacità empatica, Winnicott la definisce "preoccupazione materna primaria") al servizio dei bisogni del bambino che non ha ancora un apparato mentale in grado di tollerare ed affrontare l'esperienza attraverso l'uso del significato.



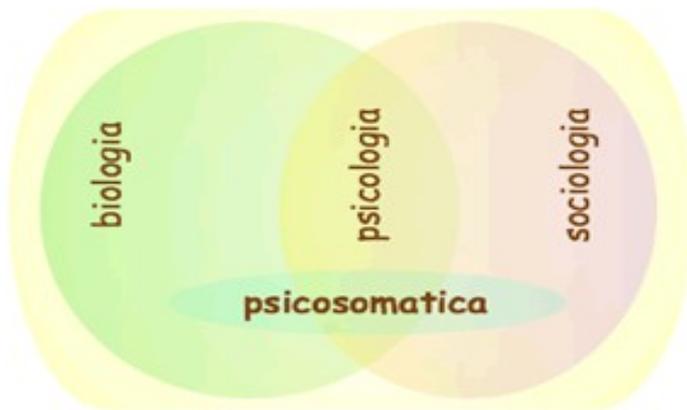
Si procede quindi dal caos (non integrazione) all'ordine (integrazione).

Nella regressione indotta dalla malattia o dalla sofferenza si va incontro ad una situazione di lacerazione-disintegrazione dell'unità psiche-soma e il ripristino di una

situazione di contenimento diventa determinante da parte di chi cura.

In passato si parlava di psicosomatica riferendosi ad essa solo in relazione a quelle malattie organiche la cui causa era rimasta oscura e per le quali, quasi per esclusione, si pensava potesse esistere una "genesi psicologica".

Oggi al contrario si parla non solo di psicosomatica, ma di un'ottica psicosomatica corrispondente ad una concezione della medicina che guarda all'uomo come ad un tutto unitario, come unità somato-psichica, dove la malattia si manifesta a livello organico come sintomo e a livello psicologico come disagio, e che presta attenzione non solo alla manifestazione fisiologica della malattia, ma anche all'aspetto emotivo che l'accompagna.



I sintomi psicosomatici si esprimono attraverso il corpo, coinvolgono il sistema nervoso autonomo e forniscono una risposta vegetativa a situazioni di disagio psichico o di stress.

Le emozioni, abbiamo visto, hanno origine da stimoli esterni (aspetto oggettivo), ma siamo noi i responsabili delle nostre reazioni emotive (aspetto soggettivo), anche se siamo abituati a scaricare questa responsabilità sugli eventi esterni: mi è capitata una bella opportunità e sono felice, al contrario, sono stato trattato male e mi sento triste.

Nella nostra vita quotidiana, personale e di relazione, non è quindi tanto l'evento in sé ad essere determinante, ma come noi lo interpretiamo, il nostro vissuto in risposta all'evento: la stessa situazione, infatti, può far soffrire una persona e sorprendere piacevolmente un'altra.

Reagiamo in un certo modo perché siamo condizionati dai nostri schemi mentali.

Ognuno di noi sviluppa infatti nel tempo un modo di vedere, di fare, di ragionare che applica automaticamente e che rafforza di giorno in giorno. Questo schema può essere produttivo o meno, per la nostra soddisfazione e felicità, ma il concetto non cambia. E' uno schema, un automatismo, che ci impedisce di vedere le cose da punti di vista diversi, con maggiore flessibilità e senza pregiudizi.

Gli stati d'animo, positivi o negativi, si possono anche "creare", ad esempio attraverso l'uso del corpo. Il modo in cui ci muoviamo, in cui respiriamo, la nostra postura, la percezione che abbiamo di noi stessi nello spazio rappresentano uno schema di comportamento che il cervello riconosce immediatamente e al quale si adatta.

Così un atteggiamento deciso, petto in fuori e sguardo dritto davanti a sé, respiro profondo e regolare porta più facilmente a sviluppare pensieri ottimisti, a nutrire speranze, ad affrontare con allegria e grinta gli eventi. Mentre una postura ripiegata su se stessi, una respirazione debole, un modo di parlare flebile ed esitante "nutrono" atteggiamenti rinunciatari e pessimisti. Una persona depressa si riconosce anche dai gesti di chiusura, dai movimenti contratti, così come una persona felice comunica anche fisicamente il proprio benessere.

Conclusioni

E' importante apprendere a percepire, riconoscere ed esprimere in modo congruo le nostre emozioni:

- a)** facendo attenzione all' "energia" emozionale che si muove dentro di noi (attivazione);
- b)** conoscendo e riconoscendo gli schemi mentali interni con cui diamo significato alle emozioni (attribuzione causale);
- c)** imparando a gestire i fenomeni neurovegetativi che scaturiscono dalle emozioni, in primo luogo respirazione e tono muscolare (training);

d) decidendo se e quale azione deve dar seguito all'attivazione emozionale (comportamento).

Verosimilmente, riusciremo così a non lasciare quote libere di "energia" emozionale non comprese e non vissute, potenziale causa di ricadute patologiche, bensì arriveremo a una soddisfacente gestione del nostro mondo interiore, sempre immenso, in un efficace equilibrio psicosomatico.

CAPITOLO 9 L'INTELLIGENZA EMOTIVA

Le recenti evidenze neuropsicologiche hanno mostrato inoltre quali aree cerebrali sono maggiormente coinvolte nella mediazione dei fenomeni emotivi nel 1990 è stata elaborata la concezione dell'**Intelligenza Emotiva**, diffusa poi da **D.Goleman** che ha approfondito il rapporto tra mente razionale e mente emozionale, in cui si possono cogliere i presupposti del contributo fornito dall'Intelligenza Emotiva al benessere psicologico. Infatti, le basi anatomiche delle emozioni sono rintracciabili nelle strutture più primitive e più interne localizzate nel sistema limbico, a cui giungono gli input ambientali prima di raggiungere le aree superiori della corteccia coinvolte, a seconda del compito di adattamento richiesto, in modo diverso. Questo approccio anatomico-funzionale comporta l'evidenza tangibile della posizione centrale dei circuiti neurali emozionali, che implica il continuo coinvolgimento delle strutture affettive prima che lo stato di attivazione si propaghi in aree superiori, condizione a cui consegue una concezione dell'Intelligenza Emotiva come meta-abilità, ossia come una capacità che consente di servirsi di altre capacità superiori attraverso la gestione dell'esperienza emotiva. Tale abilità complessa funziona ottimizzando la circolazione emotiva ed è centrale nel quotidiano processo di adattamento che è alla base di una sana vita psichica. Tutto ciò è possibile perché il nostro cervello è un organo responsivo a stimoli esterni e interni; conseguentemente *i modi in cui viviamo i nostri stati d'animo generano modificazioni fisiologiche che possono influenzare la durata e l'intensità dell'attivazione delle aree cerebrali deputate ai vissuti emotivi.*

9 . 1 **Le 5 abilità emotive**

Le abilità che compongono l'Intelligenza Emotiva sono 5 esse vengono indicate insieme alle capacità più specifiche che ne derivano, che rappresentano dei veri e propri indicatori di come si manifestano tali abilità le quali, considerate più dettagliatamente, possono far comprendere il contributo fornito alla salute mentale o, viceversa, i costi che possono derivare a quest'ultima quando queste capacità risultano deficitarie.

1) **la consapevolezza emotiva** che genera principalmente:

- la capacità di distinguere e denominare le proprie emozioni in determinate situazioni;
- il riconoscimento dei segnali fisiologici che indicano il sopraggiungere di un'emozione;
- la capacità di comprendere le cause che scatenano determinate emozioni.

2) **il controllo emotivo** che si manifesta prevalentemente attraverso:

- il controllo degli impulsi e delle emozioni;
- il controllo dell'aggressività diretta verso gli altri;
- il controllo dell'aggressività rivolta verso sé stessi.

3) **la capacità di sapersi motivare** i cui indicatori principali sono:

- la capacità di incanalare, energizzare e armonizzare le emozioni dirigendole verso il raggiungimento di un obiettivo;
- la tendenza a reagire attivamente (con ottimismo e iniziativa) agli insuccessi e alle frustrazioni.

4) **l'empatia** che implica:

- la capacità di riconoscere gli indizi emozionali altrui;
- la sensibilità alle emozioni e alla prospettiva altrui.

5) **la gestione efficace delle relazioni interpersonali** che determina:

- la capacità di negoziare i conflitti tendendo alla risoluzione delle situazioni;
- la capacità di comunicare efficacemente con gli altri.

Le capacità individuali nelle cinque aree che compongono l'Intelligenza Emotiva producono degli effetti nella vita quotidiana. Ciò implica che le buone abilità emotive relative ad una dimensione specifica si traducano in vantaggi psicologici, così come buoni livelli globali di Intelligenza Emotiva possono dar luogo a condizioni più generali di benessere e di successo.

All'opposto, è possibile ricondurre alcune specifiche difficoltà personali o relazionali a deficit in determinate aree dell'Intelligenza Emotiva. Allo stesso modo i costi imposti dalle difficoltà emotive generali possono anch'essi tradursi, a lungo termine, in veri e propri stili di vita e, dunque, in situazioni durevoli di malessere emozionale che possono caratterizzare difficoltà transitorie o sfociare in disturbi mentali permanenti.

Esaminando le funzioni di ogni singola dimensione emotiva è possibile tracciare i principali legami con il benessere psicologico e, conseguentemente, con il disagio psichico, compiendo allo stesso tempo un viaggio nel nostro mondo interiore che ci può consentire di conoscerci meglio.

La consapevolezza emotiva:

Consiste nella capacità di riconoscere le proprie emozioni nel momento in cui hanno inizio. È conosciuta anche come consapevolezza di sé o autoconsapevolezza e va concepita come una forma di attenzione non reattiva e non critica verso i propri stati interiori.

La possediamo quando riusciamo a guardare i nostri stati interni come se stessi guardando il contenuto di un vaso trasparente.

La presenza di buoni livelli di consapevolezza emotiva si traduce in buon dialogo con se stessi che rappresenta il primo passo per rispettare le proprie esigenze e i propri bisogni quando si compiono le scelte quotidiane anche piuttosto importanti. Gli individui dotati di buona consapevolezza di sé non tendono a reprimere i loro vissuti emotivi, che continuerebbero ugualmente a produrre i loro effetti ma, al contrario, fanno il primo passo verso la gestione efficace delle proprie emozioni mediante un'attribuzione di significato a ciò che gli accade, resa possibile dalla

mediazione operata dal linguaggio con cui definiamo quello che proviamo. Questa condotta è positiva perché rispetta il bisogno naturale presente in tutti noi di dare un senso alle nostre esperienze e ai nostri vissuti. L'autoconsapevolezza inoltre, comportando la capacità di riconoscere precocemente i segnali fisiologici che accompagnano un'emozione, risulta fondamentale soprattutto per far fronte a condizioni emotive più intense, come ad esempio l'ansia, in quanto permette di imparare il ricorso precoce a tecniche di rilassamento come il controllo del respiro e il biofeedback. Essa è inoltre determinante per prevenire disturbi psicosomatici di varia natura, come mal di testa, tensioni muscolari, tachicardia, che spesso affidano al corpo il compito di dire le emozioni non espresse utilizzando il sintomo.

La carenza estrema in questa area emotiva coincide con la negazione delle proprie emozioni che può essere la base della tendenza stabile al silenzio emotivo, noto in psichiatria con il nome di *alatassemia*, che letteralmente vuol dire mancanza di parole per definire le emozioni. Diversi studi hanno mostrato come essa sia una caratteristica che contraddistingue soprattutto i clienti psicosomatici, i tossicodipendenti, in cui l'azione sostituisce la riflessione su se stessi, nonché soggetti che hanno subito gravi traumi, che adottano massicci meccanismi di difesa verso la propria realtà interiore che è fonte di sofferenza.

Il controllo emotivo:

Consiste nell'abilità di modulare le proprie emozioni sia sul versante interno che su quello esterno.

Il controllo interno riguarda l'esperienza emotiva e consiste nella capacità di lasciare il giusto spazio alle emozioni, sia nella durata che nell'intensità.

Le persone che riescono a controllare adeguatamente i propri vissuti emotivi sono in grado di non lasciarsi travolgere dalle loro esperienze affettive, evitando il cosiddetto sequestro emotivo.

Questa capacità di gestire i vissuti emotivi agisce sulla salute mentale impedendo che delle emozioni negative, quali l'ansia e la tristezza, divengano dei sentimenti stabili e possano trasformarsi in patologie ansiose o depressive.

Tale abilità inoltre, consentendo di distinguere le emozioni dalle azioni, è alla base della capacità di concentrarsi nello svolgimento di un compito, di riflettere e di pianificare le azioni, tutte doti importanti per il successo nello studio, nel lavoro, nello sport, ecc. Ad alcuni professionisti, quali ad esempio chirurghi, avvocati, psicologi clinici e dirigenti, questa capacità di gestione del vissuto emotivo risulta di notevole aiuto. Essa risulta altresì fondamentale per affrontare al meglio le sfide agonistiche sportive e quelle che spesso la vita impone a tutti noi.

Come può essere intuito, *lo scarso controllo emotivo interno al contrario cronicizza l'azione di emozioni negative che rappresentano veri e propri stressors, ossia stimoli che attivano risposte fisiologiche tipiche delle situazioni di stress, i quali a lungo termine possono rivelarsi tossici e determinare la caduta delle difese immunitarie con conseguenti disturbi psicosomatici di vario genere.* Un deficit in questo settore dell'intelligenza emotiva può manifestarsi anche attraverso la tendenza a rivolgere l'aggressività spesso ed eccessivamente verso l'interno. Questo atteggiamento nel corso delle attribuzioni di causalità degli eventi della vita può determinare un'autosvalutazione più o meno accentuata ed è stato riscontrato frequentemente nelle persone con depressione, in cui la sua massima espressione è manifestata in presenza di ideazioni suicidarie.

Il *controllo esterno* concerne il versante esteriore delle emozioni e consiste nella capacità di esprimere adeguatamente le manifestazioni emotive.

Buone capacità di controllo delle manifestazioni emotive rappresentano il fulcro dell'adattamento sociale e quindi sono fondamentali per il successo in tutte quelle attività mediate dalle relazioni interpersonali.

La carenza nel controllo delle manifestazioni emotive può generare conseguenze più o meno gravi a seconda del livello di difficoltà presentato. In casi di lievi difficoltà in tale abilità si possono avere problemi relazionali che possono incidere anche sulle prestazioni (esami, rapporti professionali) che implicano rapporti sociali.

I gravi deficit nel controllo emotivo esterno rappresentano invece il nodo cruciale di molte patologie psichiatriche.

La tendenza ad agire senza pianificare, ad esempio, è una caratteristica tipica del disturbo antisociale di personalità che viene descritto come caratterizzato da impulsività e incapacità di fare piani, da irritabilità e aggressività con tendenza agli scontri fisici.

Un deficit nel controllo degli impulsi è riscontrato frequentemente in giovani con disturbi alimentari come la bulimia nervosa, in soggetti dediti all'uso di sostanze e propensi alla delinquenza.

Inoltre, il DSM-IV presenta una sezione specifica in cui sono inclusi dei disturbi del controllo degli impulsi che sono patologie frutto dell'estrema incapacità di resistere agli impulsi. Sono compresi in questa categoria, tra gli altri, il gioco d'azzardo patologico, la piromania e la cleptomania.

Tuttavia va sottolineato come paradossalmente in alcune specifiche sottoculture (es. bande) l'aggressività assuma connotazioni adattive, per cui in tali casi il deficit nel controllo emotivo esterno è indotto, nonostante esista un buon funzionamento potenziale dei meccanismi e delle abilità di inibizione.

La capacità di sapersi motivare:

Strettamente connessa alla capacità di controllare le proprie emozioni, coincide con l'abilità di dare una direzione positiva alle proprie emozioni. Essa si traduce nell'ottimismo e nella tendenza all'iniziativa.

Una buona dose di questa capacità genera la possibilità di mettere le emozioni al servizio dello svolgimento di un compito, condizione che consente di raggiungere quello stato psicologico definito da flusso.

Nell'ambito della psicologia dello sport questo stato è chiamato anche zona, tendendo a sottolineare figurativamente, in una terminologia da baseball, le caratteristiche mentali di chi riesce a mettersi al posto giusto, ossia al centro dell'esperienza incanalando il flusso delle emozioni, energizzandole e neutralizzando quelle negative al fine di eseguire al meglio una *performance*.

Una buona *capacità di automotivarsi* inoltre alimenta la tendenza a reagire attivamente alle frustrazioni che si manifesta con un atteggiamento ottimistico e con uno spirito di iniziativa che si traducono in una capacità di perseverare negli sforzi, organizzando anche piani di azione alternativi per raggiungere un obiettivo quando i risultati tardano ad arrivare.

In generale, i costi di una carenza o dell'assenza della capacità di automotivarsi sono rappresentati da una tendenza al pessimismo, alla passività di fronte agli ostacoli e alla mancanza di iniziativa che comportano la cronicizzazione dell'insuccesso.

Il venir meno della tendenza a reagire attivamente agli insuccessi inoltre incide negativamente sulla capacità di progettazione a lungo termine, predisponendo a reagire con passività di fronte agli ostacoli che frequentemente si interpongono agli obiettivi desiderati.

L'estrema incapacità di automotivarsi è stata definita da diversi autori nei termini di impotenza appresa, un atteggiamento che comporta una tendenza cronica a considerare in partenza insormontabile qualsiasi difficoltà. L'assenza di tale dimensione anche nel migliore studente o professionista genererà la tendenza alla rassegnazione e alla passività di fronte agli insuccessi intaccando in modo determinante il grado di autostima che è fondamentale per il benessere psicologico.

L'empatia:

Un'altra dimensione dell'Intelligenza Emotiva è l'empatia che, secondo una definizione più completa, è concepita come la capacità di immedesimarsi con gli stati d'animo e con i pensieri delle altre persone sulla base della comprensione dei loro segnali emozionali, dell'assunzione della loro prospettiva soggettiva e della condivisione dei loro sentimenti.

Recenti studi hanno mostrato che le forme più mature di empatia presentano tre componenti:

- il riconoscimento delle emozioni;

- l'assunzione della prospettiva e del ruolo altrui;
- la condivisione emotiva.

I vantaggi collegati al possesso di mature capacità empatiche sono riconducibili al fatto che questa forma di empatia è un fattore importante nello sviluppo della capacità di porsi in relazione con gli altri, per la sua frequente tendenza ad alimentare comportamenti prosociali e per le sue evidenti relazioni con la capacità di cooperazione che agevola l'inserimento sociale.

Inoltre, la sensibilità alle emozioni e alla prospettiva altrui è considerata una caratteristica che connota l'assertività ossia quello stile di comunicazione che caratterizza un individuo socievole, sicuro di sé e aperto al confronto. Grazie all'*empatia* la condotta assertiva minimizza i rischi di incomprensione promuovendo un contatto che rispetta lo spazio e le esigenze altrui.

L'assenza di *empatia* rappresenta il fulcro di alcuni disturbi della condotta caratterizzati dal ricorso frequente all'esercizio dell'aggressività verbale e fisica anche in presenza di sufficienti capacità di controllare le manifestazioni emotive. L'incapacità a comprendere l'emozione altrui, infatti, può comportare distorsioni nell'interpretazione delle intenzioni e generare comportamenti difensivi fuori luogo. La mancanza di *empatia* è uno dei criteri che contraddistingue il disturbo narcisistico di personalità e rende gli individui che rientrano in tale condizione incapaci di riconoscere i sentimenti e i bisogni degli altri essendo costantemente assorbiti dalle proprie esigenze.

L'assenza di empatia o la presenza di bassi livelli di tale abilità emotiva sono stati rilevati nei profili che contraddistinguono i bulli, negli ultimi anni sempre più presenti nelle scuole italiane. La carenza di questa dimensione agirebbe ponendosi alla base di atteggiamenti aggressivi messi in atto nei confronti delle vittime da quei ragazzi che tendono ad interpretare comportamenti neutri o concilianti dei loro compagni attribuendogli un significato ostile.

La gestione efficace delle relazioni interpersonali:

E' l'ultima delle componenti dell'intelligenza emotiva e determina la gestione dei conflitti che mira alla risoluzione delle situazioni, una dote che rende capaci di rimuovere gli ostacoli che impediscono un contatto armonico con gli altri e che produce effetti positivi nell'ambito della vita di coppia e nelle relazioni amicali; inoltre quando tale abilità è predominante in un individuo, rende efficaci nella conduzione di gruppi o nel lavoro in tali contesti. E' per questo che essa, definita anche arte sociale, è considerata la dote emotiva dei leaders in grado di risolvere le situazioni che richiedono il compromesso tra i bisogni delle parti.

Da questa dimensione dipende anche la capacità di comunicare efficacemente che è fondamentale per chi svolge un'attività che concerne le pubbliche relazioni. Gli individui che la possiedono hanno grandi capacità di negoziazione, sono in grado di entrare in rapporto con gli altri con grande disinvoltura e sono abilissimi nel leggere e conciliare i sentimenti altrui.

La carenza o assenza di questa dimensione emotiva può generare difficoltà relazionali che possono finire, nei casi più estremi, con l'isolamento.

CAPITOLO 10 COMUNICARE CON IL CUORE

"Quando avrò imparato a conoscermi e a comunicare con intelligenza emotiva, sarò veramente padrone dei miei pensieri, delle mie emozioni, delle mie scelte, del mio comportamento e della mia vita. Sarò in grado di riconoscere e accettare i miei limiti e i miei punti di forza insieme alla mia energia vitale, che mi renderà capace di pensare rapidamente e di agire con calma senza inutile ansia e tensioni, perché sentirò il mio corpo leggero e rilassato e la mia mente serena, lucida e scattante. Questa profonda consapevolezza mi darà la forza e il coraggio di credere in me e di andare avanti, di amare la vita e di sentirmi veramente libero, in pace con me stessa e in piena armonia con l'universo. So che questo è possibile, può accadere già oggi... semplicemente perché lo voglio!"

L'importanza di comunicare con il cuore:

E' inutile negarlo in una società basata sulla conoscenza e l'informazione, caratterizzata da forte competitività a tutti i livelli, dove ognuno corre per arrivare primo, per raggiungere traguardi e obiettivi spesso troppo ambiziosi, i ritmi di vita e di lavoro diventano sempre più insostenibili esponendoci a forti tensioni emotive. In questa frenetica corsa verso il potere, il successo, la carriera, la perfetta forma fisica, il benessere materiale ottenuto a qualsiasi costo, spesso si contano più vittime che vincitori. Vittime dell'ansia, dello stress e della depressione, autentici fantasmi della mente che in parte l'individuo genera da sé, in parte attraverso l'interazione con l'ambiente, dove ci sono gli altri con i quali vive, lavora e comunica il più delle volte in maniera superficiale e inefficace. In altre parole, siamo portati ad usare più la testa che il cuore nel gestire la maggior parte dei rapporti interpersonali. Così facendo, però, non ci rendiamo conto che anziché migliorare la qualità della nostra vita, la peggioriamo inesorabilmente.

Per comprendere meglio l'argomento è necessario partire da un dato di fatto: la maggior parte delle persone comunica prevalentemente (se non esclusivamente) con la testa mettendo a tacere il cuore, sede dei sentimenti e delle emozioni. Osservando infatti la mimica facciale, il linguaggio del corpo, lo stile di comunicazione e di comportamento sociale ci si rende immediatamente conto del facile trionfo della testa sul cuore, del predominio schiacciante della razionalità sulle emozioni, evidentemente soffocate perché ritenute scomode se non addirittura ingombranti. D'altra parte le emozioni sono un fatto così privato, un aspetto così intimo che non conviene assolutamente rivelarle nelle relazioni interpersonali: farle entrare in gioco significherebbe rischiare di perdere la partita. Ma di quale partita si tratta? Di una partita non meglio definita, che si gioca di volta in volta con maggiore o minore impegno e determinazione in funzione della natura e importanza degli obiettivi, ma che è sempre connotata da una costante preoccupazione di fondo: vincere sull'altro, battere l'avversario, dimostrare che si è migliori, più competenti, più bravi, che la propria tesi è più corretta o più giusta rispetto a quella dell'interlocutore e via discorrendo.

Comunicare bene diventa sempre più difficile e in alcuni casi addirittura impossibile. Basta guardare le innumerevoli situazioni di conflitto interpersonale

che finiscono inevitabilmente nello sterile gioco a somma zero, che vede tutti perdenti, anche se qualcuno conserva l'illusione di aver vinto a spese dell'altro.

A quanti è capitato di avere un importante argomento da discutere, magari potenzialmente ansiogeno, che si sperava di poter trattare in maniera leale e trasparente, e di finire invece nel tunnel di un acceso diverbio che, senza rendersene conto, infiamma gli animi e nonostante le buone intenzioni di voler analizzare l'argomento in maniera civile e democratica, di ritrovarsi a un certo punto uno contro l'altro, privi di controllo emotivo, più propensi a reagire e a difendere la propria posizione che a comunicare, più disposti a entrare in conflitto anziché essere sinceramente disponibili al dialogo? Certamente sarà capitato a molti di dover pagare le conseguenze più o meno gravi di un comportamento così palesemente inadeguato, che rivela tutti i limiti delle proprie capacità comunicative.

La risposta al perché questo accada sembra essere che non siamo emotivamente intelligenti, manchiamo di quella forma sofisticata, ma indispensabile di intelligenza umana di livello superiore, che è appunto l'intelligenza emotiva e così il nostro modo di comunicare risulta inefficace e inappropriato, qualche volta anche socialmente scorretto e comunque disfunzionale rispetto agli obiettivi in gioco. E' proprio l'intelligenza emotiva a fare la differenza tra chi utilizza in modo competente gli strumenti della comunicazione ottenendo buoni risultati in termini di approvazione sociale e consenso e chi, invece, non avendo familiarità con tali strumenti, o ignorandoli del tutto, compromette irrimediabilmente gli esiti comunicativi, riportando la peggio in ogni situazione.

E' sempre l'intelligenza emotiva a consentirci di poter affermare senza ansia, con calma e assertività il nostro punto di vista nel pieno rispetto di quello altrui, e senza perdere il controllo della situazione. Quando si è emotivamente intelligenti, si è in grado di comunicare con il cuore e non si sente il bisogno di umiliare, offendere, squalificare l'altro, non si pretende di primeggiare e vincere a tutti i costi alla ricerca di un potere che abbia effetto ansiolitico e che permetta di mantenere sotto controllo la propria ansia e insicurezza. Tutto avviene ed evolve

in maniera naturale e gli equilibri relazionali sono salvi. Quando, invece, ci si lascia guidare solo dalla testa e dalla razionalità, mettendo da parte il cuore e le sue ragioni, si finisce quasi sempre per ritrovarsi in una disputa senza fine in cui ognuno è ancorato rigidamente alle proprie posizioni e, senza saperlo, si gettano le basi per un finale prevedibile e abbastanza scontato, che nella migliore delle ipotesi sarà una situazione reciprocamente insoddisfacente del tipo muro contro muro. Se invece si avesse maggiore consapevolezza di sé e del proprio stile di comunicazione (ma la consapevolezza è un elemento fondamentale dell'intelligenza emotiva), si eviterebbero tanti errori nel rapportarsi agli altri.

Perché tutto questo accade? Troppo spesso comunichiamo senza applicare i principi dell'intelligenza sociale ed emotiva, ovvero passiamo troppo tempo a discutere, a criticare, a giudicare comunicando con la testa, senza dare il giusto spazio al proprio cuore. Non dobbiamo dimenticare che la testa è la sede privilegiata delle paure, delle ansie, delle insicurezze riguardo a se stessi, alle proprie capacità professionali, al proprio valore. Quando si è in ansia, sale la tensione emotiva, si è più rigidi ed emotivamente vulnerabili, il comportamento appare disorganizzato e la comunicazione diventa meno fluida e lineare, più difficile da gestire perché concentrata sull'esigenza di controllo e potere personale di cui si ha un forte bisogno per non sentirsi minacciati.

E' importante rendersi conto che quando si comunica solo con la testa razionalizzando sempre tutto, si arriva al confronto o alla discussione con un Sé fragile, conflittuale, carico di ansia e paure e generalmente questo non porta ad alcuna conclusione positiva, che potrà essere tale solo se entrambi i soggetti comunicanti sentiranno di aver vinto e non perso. In caso contrario, in quel particolare contesto comunicativo si troveranno a confrontarsi due persone in ansia, bloccate dalla paura, che si sentiranno reciprocamente minacciate e insicure e quindi più propense a stare sulla difensiva e a vedere l'altro come un nemico da affrontare e battere a tutti i costi, anziché un partner comunicativo con cui dialogare. In questi casi, quella che nasce come una semplice discussione o confronto, può finire per effetto della dissonanza cognitiva in una situazione di aspro conflitto che generalmente diventa guerra psicologica ad oltranza.

Quando si comunica in uno stato di paura o di ansia, si tende ad affrontare la situazione con un approccio mentale del tipo vincere/perdere. Io devo vincere, tu devi perdere; io ho ragione, tu torto, io devo parlare, tu devi tacere, ecc.. Alla base di un tale atteggiamento ci sono sempre convinzioni di fondo riguardo alla propria posizione esistenziale, aspetto decisivo della propria personalità, che identifica il modo di porsi nei confronti degli altri e della vita. E un eccesso di razionalità misto ad ansia può spingere l'individuo a pensare Io sono Ok, Tu non sei Ok e ad agire di conseguenza, rapportandosi agli altri in maniera sbagliata. In realtà, il problema è che se affrontiamo la questione in questa ottica, squalificando l'interlocutore e attribuendogli inconsciamente il ruolo di perdente, non ne verremo mai fuori e non potremo avviare, costruire e mantenere una relazione reciprocamente gratificante, che potrà durare nel tempo solo se sostenuta da solide basi come il rispetto reciproco, la tolleranza, l'orientamento al dialogo e l'accettazione dell'altro come partner comunicativo. Perciò, è bene considerare che quando comunichiamo con la testa provando ansia da prestazione e da risultato, senza renderci conto di essere guidati dalla paura, allora ci stiamo avviando verso la sconfitta e il gioco a somma zero, micidiale trappola emotiva dalla quale sarà poi difficile se non impossibile uscire.

Stando così le cose qual è l'alternativa? L'alternativa consiste nel riuscire a comunicare dal cuore e con il cuore per arrivare al cuore dell'altro, dando il necessario spazio ai sentimenti e alle emozioni. Questo significa aprirsi sinceramente alla cultura del dialogo, dell'uguaglianza e della parità dei diritti. Entrare in una dimensione comunicativa e relazionale vera, autentica, profondamente gratificante, alla base della quale ci sono sentimenti importanti come la fiducia, la tolleranza, l'empatia, l'amore e il rispetto per l'altro. Tutto questo è intelligenza emotiva! Ed è quello che serve per creare sintonia comunicativa, cultura del dialogo, simmetria relazionale, convergenza sugli obiettivi e, in ultima analisi, un risultato finale reciprocamente soddisfacente, che consente ad entrambi di vincere e di sentirsi Ok. A pensarci bene non ci sono alternative!

Si potrebbe obiettare che in teoria il discorso non fa una piega, tutto fila liscio come l'olio, ma nella pratica la faccenda è molto più complicata. E' vero, non è affatto semplice comunicare con il cuore. Bisogna prenderne atto, costa più fatica e poi la verità è che non siamo abituati a farlo e ci vuole allenamento! E nessuno ci ha educati a comunicare con il cuore e insegnato ad acquisire questa fondamentale competenza di vita, indispensabile per comunicare bene in qualsiasi contesto e ambiente. E la maggior parte di noi non ha purtroppo avuto buoni maestri né in famiglia né tanto meno a scuola, ed è per questo che oggi risulta difficile operare una inversione di tendenza che richiede coraggio, flessibilità, capacità di mettersi in gioco oltre a uno sforzo notevole di ristrutturazione cognitiva e di cambiamento del proprio stile di comunicazione e di comportamento sociale, indispensabile per riuscire a riconoscere, gestire ed esprimere adeguatamente i propri pensieri, stati d'animo ed emozioni.

La maggior parte delle persone non è disposta a compiere questo sforzo, pur sapendo che si tratta di un salto di qualità che può migliorare la qualità della vita, perché pensa di non esserne in grado (ammesso che ne abbia consapevolezza), tanto è cristallizzato l'automatismo di certe routine difensive che creano un modo di comunicare che, per quanto risulti oggettivamente inadeguato e disfunzionale, è pur sempre parte integrante del proprio modo di essere. E cambiare si sa non è per niente facile!

Sette passi per imparare a comunicare con il cuore:

1. Convincersi che comunicare con il cuore è possibile oltre che psicologicamente gratificante. Basta volerlo e cominciare subito a farlo con la consapevolezza che solo la pratica rende perfetti. Lo sforzo iniziale che può rendere difficile la partenza, sarà largamente compensato in seguito dalla gioia derivante dall'essere riusciti a diventare emotivamente più intelligenti.

2. Interessarsi agli altri. Più ci interessiamo degli altri e di quello che sta loro a cuore e più gli altri si interesseranno di noi. Ognuno in cuor suo vuole sentirsi importante, apprezzato e stimato. E se è vero che il proprio mondo

conta sempre di più di quello degli altri, è anche vero che cercare di capire che cosa interessa agli altri, quali sono i loro obiettivi, le loro speranze, le loro paure, aiuta a comunicare meglio e a farsi degli amici, bloccando già sul nascere molti dei possibili motivi di divergenza o fattori di conflitto interpersonale.

3. Abbandonare l'idea di essere infallibili. Errare humanun est, dicevano i latini e pensare di avere sempre ragione è pura follia! Nessuno è o potrà mai essere detentore di verità assolute; perciò chi riesce a dubitare di sé e delle proprie opinioni e mette in conto l'eventualità di potersi sbagliare, è più saggio di quanto non pensi.

4. Imparare ad ascoltare. Saper ascoltare sembra facile o addirittura scontato, dopotutto è una funzione spontanea e naturale della comunicazione, appresa sin dall'infanzia, che sembrerebbe non richiedere alcuna abilità. Invece non è così, perché saper ascoltare è una competenza emotiva di fondamentale importanza, ed è grazie ad essa e all'empatia, che poi è la capacità di mettersi nei panni degli altri, sforzandosi di vedere le cose dal loro punto di vista e di coglierne il vissuto emotivo, che si può imparare a comunicare con il cuore. Senza una buona capacità di ascolto empatico, è praticamente impossibile riuscire a farlo!

5. Considerare le emozioni una risorsa. Imparare a riconoscere, gestire ed esprimere i propri sentimenti e stati d'animo è una grande conquista personale, che promuove l'equilibrio interiore e predispone all'autorealizzazione. Per questo soffocare le proprie emozioni è l'atteggiamento più sbagliato che ci sia, mentre intraprendere, a qualsiasi età, un percorso di alfabetizzazione emozionale è una scelta vincente che può migliorare la qualità della propria vita affettiva, sociale e professionale.

6. Dire quello che si pensa senza temere il giudizio degli altri. Se dire quello che si pensa aiuta a sentirsi bene ed in pace con se stessi, farlo con un pizzico di tatto e diplomazia è un obbligo sociale ancora più importante ai fini dell'approvazione e del consenso in quanto consente di apparire agli occhi degli altri più sicuri di sé e delle proprie convinzioni nella giusta

misura. Per questo nel sostenere le proprie idee ed opinioni, bisognerebbe accuratamente evitare qualsiasi esagerazione o forma di arroganza, saccenza e assolutismo che potrebbero indurre l'interlocutore ad irrigidirsi, a stare sulla difensiva e a contraddire o rifiutare del tutto il nostro punto di vista. Bisogna essere perciò eleganti nel linguaggio e nel modo di esporre ciò che pensiamo, antepoendo possibilmente al nostro pensiero espressioni tipo io credo..., io ritengo che... . Lasciando aperta la porta del dubbio, risulteremo più convincenti.

7.Sviluppare un orientamento al dialogo. Chi vuole davvero imparare a comunicare con il cuore non ha altra scelta: deve far proprio il principio win-win (vincere-vincere) e assumerlo come costante psicologica in tutte le dimensioni della propria esistenza, da quella affettiva a quella sociale e professionale. In base a tale principio, in qualsiasi contesto o situazione comunicativa si può vincere insieme (vinco io - vinci tu) senza entrare inutilmente in conflitto con l'altro. Anzi il conflitto, che per sua natura è parte integrante della vita di relazione, in base al suddetto principio, viene vissuto come una buona occasione di confronto, utile alla propria crescita, anziché come un inevitabile scontro in cui uno deve per forza vincere e l'altro perdere.

CAPITOLO 11 Quel colorato mondo delle emozioni

Non credo di stupire nessuno nell'affermare che il mondo emotivo e quello acquatico sono strettamente interconnessi; nella mappa dei chakra, l'acqua viene associata al secondo centro energetico, e il secondo corpo è la struttura che risuona con il corpo emozionale. E' anche conoscenza comune, per coloro che hanno esperienza di watsu o altri body work acquatici, che l'aspetto emotivo nell'acqua viene spesso amplificato e richiamato alla memoria durante una sessione di immersione nell'elemento liquido.

Così come la corrente del fiume, il mondo delle emozioni ha un suo fluire che si manifesta con diversi colori e intensità.

L'acqua che in un momento scorre tranquilla e serena, può diventare un fiume in piena con una potenza straordinaria, impossibile da fermare, una forza incontenibile che potrebbe distruggere ogni cosa nel percorso; così come la rabbia che investe con la sua forza ogni muscolo del corpo, e che ha spinto il genere umano a compiere gesta inaudite.

Come il torrente di montagna, che con le prime nevicate si ricopre di ghiacci e si immobilizza, così l'energia della paura congela ogni movimento, impedisce l'azione, e un incredibile gelo investe l'essere.

Ma arriva la primavera che scioglie la neve al sole, l'animo si scalda; e quando nell'ombra della paura si crea una breccia, ecco che l'energia dell'amore inizia a fluire, scalda il cuore e ricrea il movimento in quel fiume che si era paralizzato.

E ancora, cosa succede quando un tronco ostacola il fluire dell'acqua? Si vengono a creare anse dove l'acqua stagna, oppure tratti dove scorre troppo velocemente trascinando con sé detriti e altro ancora; allo stesso modo, il flusso delle emozioni altera il suo movimento ogni qualvolta l'impedimento di una mente troppo rigida, troppo legnosa, interviene e tenta di assumere il controllo, di deviare il flusso dell'esistenza. E allora la rabbia prende il sopravvento e diventa distruttiva, la paura offusca l'amore, la tristezza prevale sulla gioia.

Nel letto di un fiume rimuovere il tronco potrebbe bastare a restituire l'innato fluire della corrente; allo stesso modo un alito di vento riporta la mente al "suo compito naturale" restituendo l'armonia al mondo emozionale.

E quando finalmente il fiume libero nel suo fluire arriva al mare, incontra l'energia sconfinata e immensa, si tuffa nelle acque profonde perdendo i suoi confini. Allo stesso modo quando il flusso delle emozioni può scorrere senza impedimenti, ecco allora il mistero dell'amore aprirsi dinnanzi. Come l'oceano sconfinato, l'amore apre ed espande il respiro nel cuore; come l'onda, travolge nella sua misteriosa potenza.

Governate dalla parte più antica del nostro cervello, le emozioni riportano a uno stato primordiale, dove la parola assume un significato relativo rispetto al linguaggio più esplicito del corpo. Nel decifrare il codice emozionale, scopriamo che esse si sono venute a creare in una fase evolutiva dove, per sopravvivere all'ambiente ostile, i primi umani del pianeta hanno dovuto sviluppare strategie comportamentali emotive che ancora oggi sono visibili e presenti nel nostro sistema.

Elemento comune in ogni angolo del pianeta, ogni essere umano ha in sé la capacità di provare emozioni. L'umanità possiede un repertorio emozionale fondamentale che è simile; non importano la razza, la cultura o l'età. Naturalmente culture diverse, classi sociali differenti, hanno sviluppato all'interno di questo repertorio preferenze per diverse gamme emotive, privilegiandone alcune e giudicandone o reprimendone altre.

L'universalità delle emozioni dimostra la loro natura biologica e chissà, forse quando l'umanità sarà "emozionalmente" parlando più evoluta, proprio le emozioni potranno essere il legame che porterà l'uomo a non creare più separazioni e differenze, riconoscendosi uno con tutti e con il tutto... ma questo è solo un sogno!

In questa realtà, ad ogni modo, l'acqua, le emozioni, il respiro, sono elementi essenziali per la vita, che con la loro presenza ne esaltano il sapore, rendendola così piena e degna di essere vissuta.

Se apri il tuo cuore, se lasci spazio al flusso delle tue emozioni, tutto inizia a scorrere in maniera più semplice e chiara. I problemi che ti sembravano insormontabili all'improvviso non esistono più. La chiave per risolvere tutte le tue difficoltà, che si tratti di relazioni difficili, scelte complicate o crisi esistenziali, è nascosta nel tuo cuore.



capitolo 12 codice deontologico

Oggetto della professione del naturopata

Le attività oggetto della professione di naturopata si fondano su metodologie e su tecniche specifiche volte allo studio, alla ricerca, alla consulenza, all'analisi, alla valutazione empirica ed all'intervento sui fenomeni, sui processi, sulle strutture, sugli stili di vita, sugli orientamenti di valore. La professione di naturopata si svolge attraverso la ricerca, l'analisi e le pratiche naturopatiche aventi come oggetto il mantenimento dello stato di salute quale equilibrio dinamico psico-fisico-sociale. Il suo operato è prevalentemente indirizzato alla prevenzione, ponendosi in relazione al curato, quale guida, consigliere, tutore e curatore. La professione di naturopata consiste nel consigliare il cliente al mantenimento dello stato di salute, tramite il concorso nel raggiungimento dell'obiettivo perseguito a livello di prevenzione primaria; tramite le dinamiche relative all'individuazione degli obiettivi dissonanti, alterativi, ed in generale entropici; quali cause primarie o secondarie, dirette o indirette, esogene o endogene, individuali o sociali. La professione di naturopata include le attività di ricerca, di sperimentazione, di pianificazione, di programmazione, di progettazione, di organizzazione, di valutazione, di formazione, di didattica e di consulenza.

1. Il naturopata si occupa della salute e non della malattia; aver cura di diffondere i modelli salutisti è un dovere e non un diritto di ogni individuo.

2. Egli non si sostituisce mai al medico o al terapeuta non convenzionale; (a meno che non ne possieda i requisiti), ma opera in collaborazione con gli operatori medici e paramedici della medicina convenzionale improntando il rapporto al reciproco rispetto.
3. Non compie alcuna diagnosi e/o prognosi rientrante nelle metodiche, tecniche, pratiche, inserite nell'ambito delle conoscenze della medicina accademica.
4. Il suo compito è quello di consigliare, guidare, indirizzare verso stili di vita atti al mantenimento del benessere fisico-psichico-sociale. In tal guisa lo si può considerare quale "educatore olistico". Egli è un esperto in metodiche non convenzionali, meglio definibili con il termine "medicine complementari"; grazie alla sua visione globale può collaborare con gli addetti dei vari settori della medicina convenzionale e non convenzionale; la sua funzione è quella di consigliare per il mantenimento dello stato di equilibrio, sostituendo il termine "malattia" con le accezioni: disarmonia, squilibrio, disaccordo, errore.
5. Il suo procedere è orientato sui modelli che la natura propone; l'uomo, quale parte della creazione, rispecchia nella sua composizione le leggi insite nella natura. Il naturopata può ricorrere ai rimedi che la natura mette a disposizione, secondo una base normale e naturale. Per rimedi naturali si intendono quelli già pronti all'uso.
6. Il suo compito principale è quello di guidare per il raggiungimento della prevenzione primaria, ricorrendo all'interazione sociale indirizzata alla presa di coscienza, ai dettami del buon senso comune, alla capacità di autoregolazione e di adattamento di autocura e del mantenimento dell'omeostasi.
7. L'uomo viene considerato quale sistema integrale composto da: corpo, mente, spirito; la naturopatia sposa: modelli umanitari, complementari, naturali, filosofici e mistici. Nella naturopatia convergono anche le scienze pedagogiche, sociali, antropologiche, nell'ambito del raggiungimento dell'obiettivo olistico.
8. La naturopatia propone la "neutralità terapeutica", ovvero l'ascoltare senza mai emettere giudizi; il curato, se vuole, accetta i consigli, senza sentirsi sottomesso né obbligato.

9. Il naturopata coglie e trasmette il senso della vita; egli è un “modello ideale relativo” proposto al bisognoso.
10. Egli conosce i principi basilari delle medicine tradizionali, in particolare della medicina tradizionale cinese, e della medicina tradizionale indiana.
11. Il suo operare implica una visione globale dell’individuo e la competenza di un meta-intervento attraverso una conoscenza complessiva, integra e naturale.
12. Nell’ambito dell’attuazione della prevenzione primaria, egli opera intervenendo (con i suggerimenti) solo quando si renda necessario, o solo all’inizio del primo approccio con la realtà disordinata dell’individuo.
13. La naturopatia si ripromette di liberare l’uomo dai condizionamenti, pregiudizi, paure, false conoscenze, per ricondurlo verso il proprio sviluppo dell’autocoscienza.
14. Il naturopata, con la propria attività, non deve mai porre in pericolo la salute degli esseri viventi.
15. Non basa la propria attività sul profitto. Per esercitare la professione del naturopata bisogna esprimere “l’atto di amare”, ovvero l’occuparsi degli altri fraternamente. L’arte della naturopatia è un’espressione del compimento del proprio essere.
16. Il naturopata deve evitare di utilizzare qualsiasi strumento medico nell’espletamento della propria attività.
17. Il naturopata può contare sul sostegno della Associazione Europea di Medicine Tradizionali A.E.ME.TRA., per quanto concerne l’esercizio della sua professione, e la consulenza fiscale e legale.
18. Il naturopata è vincolato al segreto professionale.

Bibliografia

Emozioni, sentimenti e stati d'animo

- Fonti Internet, Wikipedia

La terapia delle emozioni con i rimedi floreali i Bach

- Fiori di Bach 38 descrizioni dinamiche di Ricardo Orozco
- Manuale per l'applicazione locale dei Fiori di Bach di Ricardo Orozco
- Fonti Internet le arti del benessere , Fiori di Bach.it

Le emozioni in relazione ai Fiori Californiani

- Fonti Internet natura e consapevolezza. Com la strada per la natura, Fiori Californiani scienze noetiche

Le emozioni in relazione alla terapia Craniosacrale

- Fonti Internet kalapa associazione per lo studio delle discipline energetiche, la terapia Craniosacrale nel trattamento dell'ansia

Le emozioni in relazione all'Iridologia

- Fonti Internet Iridologia e Naturopatia.com, Iridologia Sistemica e Psicobiologia ed emozioni, scienze igenistiche naturali

Le emozioni in relazione alla Cromoterapia

- Fonti Internet salute-medicina alternativa, Cromoterapia e il significato dei colori, Cromoterapia Emozionale teoria, tecnica, mappe e consigli

La Psicosomatica in relazione alle emozioni

- Fonti Internet malattie psicosomatiche, quando la mente influenza il corpo , la gestione delle emozioni per l'equilibrio psicosomatico.

L'intelligenza emotiva

- Fonti Internet benessere.com

Comunicare con il cuore

- Fonti Internet benessere.com

Quel mondo colorato di emozioni

- Fonti Internet quel mondo colorato di emozioni di Osho

Il codice deontologico

- Fonti Internet federazione nazionale naturapati professionali

Ringraziamenti:

mi sento di dire un grande grazie alla scuola e a chi ci lavora poiché ho imparato tanto e mi ha aperto nuovi orizzonti. Grazie di cuore.