2026 | Mar | Apr
02 | Anno 3°

MIBES MAGAZINE

“ΠΑΘΟΣ”
(Empatia ed emozione)

Intervista a Dawson Church
Chiera

Emozioni e musica
Lo Re

Ripensare le Emozioni: identità, differenze soggettive e corpo
Sinibaldi

PRMFACTORY pensare salute
Top Life Benessere dalla natura
Epinutracell

INDICE

MIBES MAGAZINE, n° 2, Anno III, 2026

SCIENZE UMANE

pag. 4 Emozioni e musica - Lo Re

pag. 10 Specchio, specchio delle mie brame - *Trifilio*

pag. 22 Regolazione emotiva ed empatia nel cognitivismo clinico: il ruolo delle credenze nella comprensione e gestione delle emozioni - *Mazzocchio*

pag. 39 Bello, bellezza, desiderio - *Tobia*

BENESSERE E SALUTE

pag. 49 Intervista a Dawson Church - *Chiera*

pag. 68 La capacità di dare un nome alle emozioni - *Trevisani*

pag. 74 Emozioni ed empatia: il ruolo dell'intelligenza emotiva nel benessere individuale e relazionale - *Fino*

pag. 81 La relazione emotiva come base per una nuova medicina - *Marini*

pag. 84 Le emozioni nel pensiero integrato - *Cracolici*

SCIENZA E DINTORNI

pag. 91 Ripensare le emozioni: identità, differenze soggettive e corpo - *Sinibaldi*

info@accademiamibes.it
Contattaci per suggerimenti, domande, commenti!

MIBES MAGAZINE - ISSN 3035 - 2010
Rivista Scientifica Online di Accademia MIBES
www.accademiamibes.it
Editore:
CMO Centro di Medicina Osteopatica di Andrea Corti e Nicola Barsotti s. n. c.
Via Ungheria 32 - 50126 Firenze (FI), Italia
Numero (cadenza bimestrale)
n° 2, Anno 3°, Marzo - Aprile 2026
Direttore e Responsabile Intellettuale
Diego Lanaro
Codirettore
Raffaele Giraldi
Grafica
Chiara Guarino
Redattori e Direttori Rubriche
Nicola Barsotti e Marco Chiera



Fonte immagine: ChatGPT

Empatia ed emozione in musica

Vito Lo Re *- Direttore d'orchestra e compositore*

Partiamo da un concetto fondamentale: la musica è sì quell'importante forma di comunicazione che tutti conosciamo e amiamo ma NON è un linguaggio in senso stretto. Non lo è perché non esiste una successione di note o di accordi che ci consentano di identificare il concetto di "tavolo" o di "albero". Un "do" non significa nulla. Nemmeno un intervallo di quinta significa qualcosa di specifico. Essi acquisiscono senso solo all'interno della struttura musicale, non in relazione a oggetti del mondo.

E tuttavia la musica è una delle forme di espressione umana più antiche e universali. Ogni cultura conosciuta ha sviluppato pratiche musicali e in tutte queste tradizioni la musica è strettamente legata alla sfera emotiva. Ascoltare o produrre suoni organizzati nel tempo non è solo un atto estetico: è un'esperienza che coinvolge percezione, memoria, corpo e relazioni sociali. In questo senso, musica, emozione ed empatia sono profondamente intrecciate. La musica non soltanto esprime emozioni, ma permette anche di condividerle e di comprenderle negli altri.

Fin dall'antichità i filosofi si sono interrogati sul rapporto tra musica ed emozione. Nel mondo greco la questione era già centrale. Per Platone la musica possedeva un potere etico e politico: certi

modi musicali potevano rendere l'animo più coraggioso, altri più molle o malinconico.

Diversa la posizione di Aristotele, che riconosceva alla musica una funzione catartica: attraverso il suono l'ascoltatore può vivere emozioni intense e, proprio grazie a questo processo, purificare o riequilibrare il proprio stato emotivo.

Più programmatica e per certi versi pedagogica la posizione del primo; più psicologica quella del secondo.

La filosofia moderna ha riformulato il problema in termini più analitici. Una domanda classica è: come può la musica esprimere emozioni se non possiede un significato semantico preciso come il linguaggio?

Una risposta è che la musica non "descrive" emozioni, ma ne imita le dinamiche. Variazioni di intensità, tensione e rilascio, accelerazioni o sospensioni temporali hanno una struttura simile a quella delle emozioni umane. L'ascoltatore riconosce queste strutture e vi reagisce empaticamente.

In tempi più recenti invece la posizione è cambiata. Fino al XIX secolo la maggior parte dei compositori non si poneva minimamente il problema del rapporto tra musica ed emozione; al limite si poneva – e marginalmente – quello tra musica ed effetto suscitato; solo con il Romanticismo, l'idea dell'espressione emotiva diventa centrale. Compositori come Ludwig van Beethoven o Frédéric Chopin vengono interpretati come artisti che trasformano la musica in un linguaggio dell'interiorità, capace di comunicare stati d'animo profondi anche senza parole. Però, a ben vedere, già con la forma della Romanza senza parole (tanto cara a Schubert, per esempio) si era cercato di trovare dei meta-significati nella musica.

Definiamo - in maniera anche piuttosto goffa, lo ammetto - l'empatia e diciamo che è la capacità di comprendere e condividere lo stato emotivo di un altro individuo. La musica facilita questo processo perché è intrinsecamente relazionale.

Quando una persona canta, suona o ascolta insieme ad altri, si crea una forma di sincronizzazione. Il tempo musicale, il ritmo e le variazioni dinamiche producono un allineamento dei movimenti corporei e dei processi attentivi. Questa sincronizzazione è uno dei meccanismi attraverso cui nasce l'empatia. Detto in termini più terra-terra, ci sentiamo vicini a ciò che percepiamo come vicino.

Un esempio semplice è il canto collettivo. In molte culture cantare insieme durante rituali, cerimonie o celebrazioni produce un forte senso di appartenenza sociale; in questo senso un antico canto tribale che chieda alla divinità di far piovere o di sconfiggere il nemico non è tanto diverso da

un coro da stadio che prenda di mira la scarsa moralità della moglie dell'arbitro. La funzione e il meccanismo sono gli stessi: le persone respirano nello stesso momento, seguono lo stesso ritmo, condividono la stessa tensione emotiva, dato che condividono lo stesso obiettivo. Questo fenomeno non è solo simbolico: coinvolge realmente il sistema nervoso, la respirazione e la postura.

Ma anche nella musica strumentale l'empatia gioca un ruolo fondamentale.

Un interprete esperto non si limita a eseguire le note scritte; cerca di immaginare l'intenzione emotiva e lo stato emotivo stesso del compositore e di trasmetterli all'ascoltatore. L'ascoltatore, a sua volta, ricostruisce mentalmente quella intenzione. In questo senso, l'esperienza musicale è una catena empatica che collega compositore, interprete e pubblico.



Fonte Immagine: ChatGPT

La capacità della musica di suscitare emozioni ha anche una base fisiologica. Cosa accade nel cervello quando ascoltiamo musica? L'ascolto musicale attiva diverse aree cerebrali: quelle coinvolte nell'elaborazione del suono, ma anche regioni legate alla memoria, alla ricompensa e alle emozioni. In particolare, il sistema dopaminergico — lo stesso associato al piacere e alla motivazione — può essere stimolato durante momenti musicali particolarmente intensi, come l'arrivo di una modulazione attesa o il culmine di un crescendo.

Un elemento chiave è l'anticipazione. Il cervello umano cerca continuamente di prevedere ciò che accadrà nel flusso musicale. Quando una previsione viene

confermata o sorprendentemente modificata, si genera una risposta emotiva. In termini semplificati, la musica produce emozione attraverso un equilibrio tra aspettativa e sorpresa. E questa è la ragione perché buona parte della musica del XX secolo coinvolge poco gli ascoltatori. Pensiamo ad esempio alla dodecafonia: un sistema ingegnoso e intellettualmente stimolante ma poco coinvolgente.

Dal punto di vista acustico, diversi parametri influenzano la percezione emotiva; il modo e la tonalità, per esempio: nelle tradizioni occidentali, il modo maggiore è spesso associato a emozioni luminose o gioiose, mentre il minore evoca tonalità più malinconiche o drammatiche. Ma anche tempo e ritmo hanno la loro importanza dato che tempi veloci e ritmi regolari tendono a trasmettere energia; tempi lenti e irregolari evocano introspezione o tensione. E che dire di dinamica e timbro? Variazioni di volume e colore sonoro influenzano la percezione della tensione emotiva.

Certi timbri di alcuni strumenti immediatamente portano la nostra mente a determinati contesti.

Questi elementi non hanno la pretesa di avere un significato universale assoluto, ma diverse associazioni emotive sono sorprendentemente condivise tra culture diverse. L'impatto della musica sulla salute è oggi oggetto di numerosi studi. La musico-terapia utilizza l'ascolto e la produzione musicale per sostenere processi terapeutici. Ora, non sono un medico e quindi lungi da me dare dati statistici relativi agli effetti terapeutici; detto questo tra gli effetti della musico-terapia ci dovrebbero essere riduzione dello stress, regolazione emotiva, riabilitazione neurologica e gestione del dolore.

Questi effetti non significano che la musica sia necessariamente – e presuntuosamente – una cura universale, ma indicano che il legame tra suono ed emozione ha conseguenze fisiologiche misurabili.

Uno degli aspetti più importanti riguarda il ruolo della musica nello sviluppo delle emozioni, soprattutto nell'infanzia.

Fin dai primi mesi di vita i bambini reagiscono a variazioni di altezza, ritmo e intensità. Le ninne nanne, presenti in quasi tutte le culture, sono un esempio estremamente significativo: la loro struttura semplice, il tempo regolare e spesso "dondolante" e il timbro morbido favoriscono il rilassamento e il senso di sicurezza.

L'interazione musicale tra genitori e bambini — cantare, battere le mani, muoversi a ritmo — contribuisce allo sviluppo di diverse competenze: regolazione emotiva, attenzione condivisa, capacità di imitazione ed empatia familiare (e, allargando, sociale). La musica agisce quindi come una forma di comunicazione pre-verbale: prima ancora di

comprendere il significato delle parole, il bambino percepisce intonazioni, ritmi e intensità emotive.

L'educazione musicale può favorire lo sviluppo dell'empatia. Suonare in ensemble, per esempio, richiede ascolto reciproco, coordinazione e sensibilità verso l'espressione degli altri musicisti. In questo senso la pratica musicale diventa anche un esercizio sociale. Diversi metodi di didattica musicale (come quelli teorizzati da Abreu o da Suzuki) prevedono che i bambini suonino insieme anche a un livello di conoscenza tecnica dello strumento estremamente basilare; non ci interessa quindi il risultato "artistico" ma quello pedagogico e relazionale.

Le emozioni musicali sono strettamente legate alla memoria. Molte persone associano brani specifici a momenti importanti della propria vita: un concerto, una relazione, un viaggio. Credo che molti tra noi abbiano sperimentato questa cosa: ascoltiamo una data canzone a casa e non ci trasmette niente ma la stessa canzone ascoltata in auto durante un viaggio ha una funzione e un peso specifico affatto diverso.

La connessione tra musica e memoria deriva dal fatto che la musica attiva simultaneamente sistemi emotivi e mnemonici. Per questo motivo melodie ascoltate molti anni prima possono riemergere con grande precisione e generare in noi emozioni ancora fortissime dopo anni. In alcuni casi, persone affette da forme di demenza riescono ancora a riconoscere o cantare brani della propria giovinezza anche quando altre capacità cognitive sono compromesse. Ciò suggerisce che la musica occupi un posto particolarmente profondo nella costruzione dell'identità personale.

Considerata nel suo insieme, la musica appare come uno dei mezzi più potenti per condividere emozioni tra esseri umani. Non richiede traduzione linguistica e può attraversare culture, epoche e contesti sociali.

Questo non significa che tutte le musiche siano comprese allo stesso modo da tutti gli ascoltatori. Le convenzioni stilistiche, l'educazione musicale e il contesto culturale influenzano fortemente l'interpretazione emotiva. Tuttavia, alcuni meccanismi di base — ritmo, tensione, rilascio, intensità — sono anche radicati nella nostra fisiologia e nella nostra esperienza corporea.

In definitiva, la musica non è soltanto un oggetto estetico. È un processo di relazione, un modo attraverso cui gli esseri umani condividono stati d'animo, costruiscono comunità e comprendono meglio se stessi e gli altri. L'empatia musicale nasce proprio da questo incontro tra corpo, mente e cultura: un linguaggio

senza parole che continua, da millenni, a dare forma alle emozioni umane.



Fonte Immagine: ChatGPT



Fonte Immagine: ChatGPT

Specchio, specchio delle mie brame.

Empatia. Percezione gnoseologica versus collasso identitario.

*Dr.ssa **Stefania Trifilio** - Pedagogista. Docente di Scuola Secondaria Superiore di secondo grado*

La fiaba, tradizione popolare e magia

La celebre fiaba di **Biancaneve** (*Schneewittchen*) fu pubblicata per la prima volta dai fratelli Jacob e Wilhelm Grimm il 20 dicembre 1812 nella loro celebre raccolta *Fiabe del focolare* (*Kinder - und Hausmärchen*). Tuttavia, la versione popolare che conosciamo ha subito notevoli cambiamenti nel corso delle successive edizioni.

Nell'edizione originale, la figura che invidia la bellezza della piccola Biancaneve (capelli scuri come l'ebano, pelle bianca come la neve e labbra rosse come il sangue) è la **madre biologica**. Solo a partire dalla versione del 1819, per ammorbidire il racconto e renderlo più adatto ai bambini, i Grimm trasformarono l'antagonista in una matrigna.

Sebbene sia una fiaba, molti studiosi ritengono che i Grimm si siano ispirati a eventi storici reali accaduti in Germania. Due sono le figure della storia associate alla narrazione. La prima è **Margaretha von Waldeck** (1533-1554). Lo storico Eckhard Sander sostiene che la fiaba si ispira a questa contessa tedesca, figlia di Filippo IV. Margaretha subì le ostilità della matrigna e, costretta all'esilio a Bruxelles, si innamorò del giovane principe Filippo II di Spagna. La relazione fu ostacolata politicamente e la giovane morì avvelenata

a soli ventuno anni, probabilmente per ordine della corte spagnola, poco propensa alle nozze.

Il secondo personaggio ispiratore è **Maria Sophia Margaretha Catherina von Erthal** (1725), indicato dal ricercatore Holger Kempkens. Maria Sophia, nata a *Lohr am Main*, in Baviera, figlia di un proprietario terriero e magistrato, visse con una matrigna gelosa che non amava i figliastri. In ultimo, emerge il legame con il castello di **Lohr**, residenza della famiglia von Erhal, ora Museo *Spessart*, dove è conservato un *giocattolo acustico* del XVIII secolo, un capolavoro tecnologico della Manifattura di Specchi locale (*Kurmainzische Spiegelmanufaktur*). Questo oggetto, capace di registrare e riprodurre brevi messaggi, era noto come uno ***specchio parlante*** e la matrigna di Maria Sophia lo utilizzava per comunicare. Inoltre, la zona nel nord-ovest della regione bavarese, all'interno della regione amministrativa della Bassa Franconia (*Unterfranken*), era conosciuta per le miniere, dove lavoravano bambini o persone di bassa statura.

La versione della fiaba dei fratelli Grimm è più cupa e macabra del classico cinematografico *Disney* del 1937. Una prima differenza riguarda i tentativi di omicidio. Nel testo originale, la regina **tenta di uccidere Biancaneve tre volte** usando tre oggetti diversi: un laccio per il corsetto, un pettine avvelenato e infine la mela. Altra differenza si riferisce al risveglio. Nella fiaba, il principe non bacia Biancaneve. Si innamora del suo cadavere che mantiene una strana freschezza, e insiste per portare la bara al castello. Durante il trasporto, un servo inciampa e l'urto fa uscire il pezzo di mela avvelenata dalla gola della fanciulla, che si risveglia. Anche il finale e la punizione sono differenti. Nel *film Disney*, la regina-matrigna muore cadendo da un burrone durante un inseguimento. Nella fiaba originale, la punizione è molto più cruenta; invitata alle nozze di Biancaneve, la matrigna è costretta a indossare scarpe di ferro roventi prese dal fuoco e a ballare senza sosta finché non cadrà morta.

Queste differenze narrative, per quanto il tono passi dall'orrore popolare alla fiaba edulcorata, rispettano la struttura fondamentale analizzata da Vladimir Propp. Secondo lo studioso, la fiaba classica richiede quasi sempre lo **smascheramento e la punizione** esemplare dell'antagonista. Questa giustizia narrativa è fondamentale per sancire il trionfo definitivo del bene (la protagonista innocente) sul male (la matrigna/la regina madre invidiosa).

Lo specchio e il tormento

Nel testo originale dei Grimm[1], la matrigna si rivolge allo specchio con la celebre formula: *«Specchietto, specchietto sulla parete, chi è la più bella di tutto il*

[1] Grimm J. & W., (1812). *Sneewittchen* in *Kinder- und Haus-Märchen*, Berlino: Realschulbuchhandlung, (1)53

paese?» (*Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land*?).

L'uso del termine *Spieglein* (specchietto) invece del neutro *Spiegel* (specchio) non è casuale. È un **vezzeggiativo che sottolinea un rapporto intimo**, quasi confidenziale e simbiotico tra la matrigna e l'oggetto magico. Non è un semplice strumento di riflessione, ma un confidente, un oracolo personale a cui la regina confessa la propria insicurezza. Questo vezzeggiativo maschera la natura spietata della verità che lo specchio incarna, rendendo la dipendenza ancora più subdola. Lo specchio è la voce della **verità oggettiva** che non conosce sfumature, né può mentire. La regina ha interiorizzato un giudizio esterno (il paese) e ha bisogno di una validazione costante per sentirsi degna. L'inesorabile responso dello specchio infrange l'illusione della regina: la bellezza di Biancaneve agisce da *memento mori*, segnando il declino della sua giovinezza e lo sgretolarsi del suo impero di controllo.

Il **parallelo con l'era digitale** è straordinario. La regina consulta lo specchio ogni giorno, proprio come si controllano le visualizzazioni o i *like* su un profilo *social*. Lo specchio diviene trappola e trasforma la necessità di auto-approvazione in una gabbia psicologica statica. La matrigna non è bella, ma deve essere confermata come la più bella per esistere. Il **bisogno di approvazione esterna** si trasforma in invidia tossica e furia distruttiva proprio nel momento in cui l'algoritmo (lo specchio) indica un nuovo *trend*/più bella (Biancaneve). La matrigna soffre di una preoccupazione ossessiva per uno o più presunti difetti fisici, spesso inesistenti o minimi agli occhi degli altri.

Lo specchio non si limita a riflettere, ma riferisce e agisce. È lui a svelare che Biancaneve è sopravvissuta. In alcune interpretazioni è lo **specchio stesso a manipolare** la regina, spingendola verso la follia. Non è solo un testimone, ma un attore attivo che accresce la tensione narrativa.



Fonte Immagine: ChatGPT

Lo **specchio è una soglia**, un portale tra il mondo cosciente (la stanza della regina) e l'ignoto (il *lontano* dove Biancaneve, bella come la luce del giorno, vive). Simboleggia il desiderio di spingersi oltre la realtà fisica per ottenere un potere soprannaturale, a un prezzo altissimo. La matrigna fallisce nel suo ruolo di guida perché trasforma la saggezza (capacità di capire la realtà) in idea fissa. Lo specchio riflette il suo vuoto interiore (*vanitas*): la regina diventa vittima del suo stesso strumento, finendo per essere distrutta dalla verità che non voleva accettare.

Lo **specchio evidenzia l'ironia tragica**; la regina è così tormentata dalla bellezza esteriore da diventare *cieca* alla bellezza interiore di Biancaneve e alla bruttezza delle proprie azioni. Nella fiaba dei fratelli Grimm, lo specchio è appeso al muro, ma spesso nelle rappresentazioni è un oggetto che la matrigna tiene in mano, indicando che la *verità è qualcosa che lei detiene e influenza*, finché questa non le si rivolgerà contro. Nel racconto, quando la matrigna viene condannata a ballare con le scarpe di ferro, lo specchio non parla più. La sua verità ha compiuto il proprio corso, la follia ha vinto e la necessità della sua approvazione si dissolve con la morte.

L'empatia e l'atto conoscitivo

Le **funzioni cognitive sono processi mentali complessi e plastici** che consentono agli esseri umani di elaborare informazioni, percepire il mondo, relazionarsi con gli altri e interagire con l'ambiente. Queste abilità fondamentali permettono di apprendere, memorizzare, pensare, pianificare e risolvere problemi, costituendo il fondamento del comportamento umano. Per definire una funzione come cognitiva, essa deve possedere alcuni elementi fondamentali che la distinguono dai riflessi puramente biologici o istintivi. Innanzitutto:

I. **L'intenzionalità e lo scopo**. A differenza di un riflesso (come ritrarre la mano dal fuoco), le funzioni cognitive sono generalmente orientate a un obiettivo (ad esempio pianificare la giornata o leggere un libro).
II. **L'elaborazione dell'informazione**. Ogni funzione segue un ciclo che va dalla ricezione dello stimolo sensoriale o mnemonico (*input*) all'elaborazione ovvero alla trasformazione e integrazione del dato per generare in ultimo una risposta, un pensiero, una parola, un'azione.
III. **La plasticità**. Infatti, le funzioni cognitive non sono rigide; possono

essere allenate, migliorate, deteriorate.

IV. **L'interdipendenza**. Raramente una funzione lavora da sola: per parlare (linguaggio) occorre ricordare le parole (memoria) e prestare attenzione all'interlocutore (attenzione).

In questo orizzonte, l'empatia – in particolare secondo l'analisi fenomenologica di Edith Stein[2] – non va intesa come un semplice *sentire insieme* o una vaga risonanza emotiva, bensì come una vera e propria percezione gnoseologica. Essa è un atto conoscitivo peculiare, uno strumento cognitivo raffinato che permette di accedere alla sfera spirituale dell'altro.

Anche l'atto empatico, secondo Edith Stein, ha una propria struttura che consta di: ***emersione***, il vissuto dell'altro appare come un oggetto (vedo la tristezza sul suo volto; ***esplicitazione riempiente***, il vissuto dell'altro viene compreso e *riempito* di significato, arricchendo l'esperienza personale pur non videndolo in prima persona; ***distacco***, ritorno al proprio Io, oggettivando il vissuto altrui e riconoscendolo come appartenente a un altro; ***importanza della corporeità***. Stein sottolinea che l'esperienza spirituale dell'altro è accessibile solo attraverso il suo corpo (la corporeità vissuta), che funge da tramite tra i due soggetti. Il **ruolo conoscitivo ed etico**. L'empatia è fondamentale per l'autoconoscenza e l'autovalutazione infatti, comprendendo l'altro, capisco meglio me stesso. Permette inoltre di valorizzare l'individualità irriducibile dell'altro.

Per Edith Stein, l'empatia è un atto di conoscenza, non un semplice *sentire insieme*. È fondamentale distinguere l'empatia da altri fenomeni spesso confusi con essa; innanzitutto, il contagio emotivo. Esso si verifica quando **l'emozione di un altro *mi investe* e diventa mia**. Se entro in una stanza dove tutti ridono e inizio a ridere senza sapere perché, non sto empatizzando: sono stato contagiato. In questo caso, l'origine dell'emozione è persa e l'altro scompare come individuo distinto. Anche **l'unipatia** (*Einsfühlung*) non è empatia ma, una fusione totale dove non c'è più distinzione tra il mio *Io* e l'altro, essa è tipica di certi legami mistici o simbiotici.

L'empatia, invece, richiede **distanza**, per comprendere il dolore dell'altro, devo restare me stesso; se soffrissi esattamente come lui, sarei concentrato sul mio dolore, annullando la capacità di accogliere quello altrui. L'empatia è dunque un ponte conoscitivo, non un collasso dell'identità.

L'empatia è uno **strumento gnoseologico** nel senso più stretto: permette di percepire l'altro come persona spirituale. Stein evidenzia la necessità della

[2] Stein, E. (1917). *Zum Problem der Einfühlung*. Halle: Buchdruckerei des Waisenhauses.

corporeità (*Leib*) come tramite; la spiritualità dell'altro ci è accessibile solo attraverso il suo corpo vissuto. Grazie all'empatia, superiamo la visione dell'altro come mero oggetto fisico (*Körper*), scoprendo i tre livelli dell'essere umano. Il primo è quello **fisico**, il corpo come oggetto materiale (*Körper*), poi c'è il **corpo vivo** (*Leib*) che prova sensazioni e istinti (livello psichico) infine, il **nucleo della persona** dove risiedono i valori, la volontà e la libertà (livello spirituale). *L'atto empatico coglie il valore dell'altro*. Se percepisco che qualcuno si sacrifica per un ideale, la mia mente elabora un atto di conoscenza; comprendo la profondità spirituale dell'altro, riconoscendolo come portatore di un senso irriducibile.

L'empatia non si limita a conoscere l'altro, ma trasforma il soggetto che la esperisce. Essa ha un effetto di ritorno *(feed-back)* fondamentale. Comprendendo il vissuto altrui, scopro nuovi orizzonti di senso che arricchiscono il mio stesso mondo interiore (autoconoscenza). L'empatia mi restituisce un'immagine di me che non potrei cogliere da solo, mi vedo *da fuori* (l'altro come specchio). Senza empatia, l'altro sarebbe un'entità inconoscibile o un'automatica macchina biologica. Grazie ad essa, l'altro diventa un mondo di valori, salvandomi dall'isolamento soggettivista (uscita dal solipsismo).

Dunque, l'empatia è una **funzione cognitiva superiore che agisce come processo di oggettivazione dell'altrui soggettività**. Essa ci permette di avvicinarci al *sigillo unico* di ogni persona, pur riconoscendo – in un atto di estrema onestà intellettuale – che l'altro rimarrà sempre, in parte, un mistero inaccessibile.

È affascinante osservare come le intuizioni fenomenologiche di Edith Stein, scritte nei primi del Novecento, trovino oggi una sponda scientifica straordinaria nelle scoperte neuroscientifiche, in particolare in quella dei neuroni specchio (*Mirror Neurons*), identificati dal *team* di **Giacomo Rizzolatti a Parma negli anni '90**. I neuroni specchio sono una classe di neuroni motori che si attivano sia quando compiamo un'azione, sia quando osserviamo qualcun altro compiere la medesima azione. Questo meccanismo suggerisce che il cervello possiede uno strumento cognitivo innato per *comprendere dall'interno*. Come Stein parla di *esplicitazione riempiente* (capire il significato dell'agire altrui) così i neuroscienziati trattano di simulazione incarnata. Il mio cervello non si limita a *vedere* il tuo movimento, ma lo *risuona* internamente, permettendomi di coglierne l'intenzione gnoseologica.

Stein sosteneva che l'accesso all'altro avviene solo attraverso la corporeità vissuta (*Leib*) e la scoperta dei neuroni specchio conferma che **la nostra**

comprensione degli altri non è un calcolo puramente intellettuale o astratto, ma è radicata nel corpo. Il sistema specchio traduce l'informazione visiva (il corpo dell'altro come oggetto, *Körper*) in un linguaggio motorio e somatico (il corpo dell'altro come soggetto, *Leib*). È la prova biologica che l'empatia è una funzione cognitiva che *abita* i nostri muscoli e i nostri sensi. La filosofa tedesca insiste poi sul fatto che l'empatia richieda distacco (*Io non devo diventare Te, altrimenti cadiamo nel contagio emotivo*). A livello neurologico, esistono dei meccanismi di *frenatura* o *gating*. Mentre i neuroni specchio simulano l'azione altrui, altre aree del cervello (come la giunzione temporo-parietale) ci aiutano a mantenere la distinzione tra *mio* e *tuo*. Se questo processo fallisce, entriamo in uno stato di *stress* empatico o confusione identitaria, confermando l'idea di Stein che l'empatia autentica sia un atto di conoscenza lucida, non di fusione cieca.

Dunque, l'empatia è una funzione cognitiva a due livelli:

I. **Livello basso (*bottom-up*)**. I neuroni specchio che offrono una comprensione immediata, pre-riflessiva e *corporea* dell'altro.
II. **Livello alto (*top-down*)**. La riflessione fenomenologica (descritta da Stein) che interpreta quei segnali, li inserisce in un contesto valoriale e trasforma la sensazione in un atto gnoseologico (conoscenza della persona spirituale). Questa ***interazione tra filosofia e scienza*** specifica che l'empatia non è un *optional* emotivo, ma una dotazione tecnica del cervello umano essenziale per la sopravvivenza sociale e la conoscenza della realtà.

L'incontro tra il pensiero di Edith Stein e la scoperta dei neuroni specchio permette di tradurre l'intuizione filosofica in evidenza biologica. Questo parallelismo trasforma l'empatia da *moto dell'anima* a processo cognitivo integrato, dove la terminologia filosofica trova una corrispondenza funzionale nei processi neurali. Per Stein, l'accesso all'altro non avviene attraverso il *Körper* (il corpo-oggetto/macchina), ma attraverso il *Leib*, il corpo vissuto come centro di sensazioni. Nelle neuroscienze, questo concetto è espresso dalla simulazione incarnata (*Embodied Simulation*), un meccanismo mediante il quale il nostro cervello *mappa* le azioni e le emozioni altrui sulle proprie mappe somatosensoriali, trasformando l'osservazione esterna in una rappresentazione interna vissuta.

Quello che Stein definisce *esplicitazione riempiente* – ovvero l'atto di dare senso al vissuto altrui arricchendo la propria esperienza – trova una base fisica nella risonanza motoria dei neuroni specchio. Quando vediamo un gesto, il

nostro sistema motorio si attiva come se lo stessimo compiendo: non è un'analisi intellettuale astratta, ma una comprensione *diretta* e cognitiva dello scopo dell'azione.

L'insistenza di Stein sulla necessità di mantenere una *distanza* (evitando il contagio) per preservare l'atto conoscitivo è oggi studiata come distinzione *Sè-Altro (Self-Other*). Mentre i sistemi specchio tendono a fonderci con l'altro, aree cerebrali specifiche (come la giunzione temporo-parietale e la corteccia prefrontale mediale) operano un controllo cognitivo che impedisce la confusione identitaria, garantendo che l'empatia rimanga uno strumento di osservazione e non un collasso emotivo.

Stein eleva l'empatia a percezione gnoseologica, un atto di conoscenza superiore che coglie l'essenza spirituale. In ambito scientifico, questo corrisponde all'integrazione tra processi *bottom-up* (la risposta automatica dei neuroni specchio) e processi *top-down* (la valutazione consapevole, il contesto e la memoria). È proprio questa integrazione a permettere al cervello di non limitarsi a *reagire* all'altro, ma di *interpretarlo* come persona portatrice di valori.

Se per la filosofa **l'empatia è la cura al solipsismo** (l'isolamento dell'Io), per la scienza essa è il pilastro della cognizione sociale. Senza la capacità di *leggere* l'altro come un sistema intenzionale simile a noi, la vita sociale sarebbe impossibile. L'empatia non è dunque un sentimento accessorio, ma la funzione cognitiva che rende il cervello umano un *organo relazionale*. Questo intreccio dimostra che l'intuizione di Stein era corretta: l'empatia è una forma di conoscenza oggettiva che utilizza il corpo come sonda e la mente come interprete per decodificare il mistero dell'altro.

La visione di Edith Stein sull'essere umano come unità di corpo, psiche e spirito si rivela incredibilmente attuale; oggi in effetti, l'approccio alla cura ha subito una rivoluzione paradigmatica, **passando dal modello biomedico tradizionale** (che vedeva il corpo come una macchina da riparare) **al modello biopsicosociale** (considera l'essere umano nella sua interezza, non solo come una somma di organi).

Il senso e il significato della cura totale ovvero integrata di corpo-mente-ambiente si sostanzia di alcuni elementi:

I. Il **superamento del dualismo**, il soggetto come unità sistemica. Vedere l'essere umano nella sua totalità significa riconoscere che non esiste una affezione esclusivamente *organica* priva di legami con la dimensione psichica e relazionale.

II. Il **significato dell'atto** per cui curare non è più solo *eradicare il sintomo*, ma prendersi carico dell'essere umano (nel senso steineriano del termine). Se un medico tratta solo il *Körper* (il corpo-oggetto) ignorando il *Leib* (il corpo vissuto), il paziente si sentirà alienato. La cura autentica mira invece alla salute intesa come espressione originaria di un tutto *unico* e il benessere mentale è considerato influente quanto i parametri biochimici.

III. Il **supporto epistemologico**, infatti, in un approccio che vede la totalità, l'empatia cessa di essere una *gentilezza accessoria* e diventa uno strumento gnoseologico. Attraverso l'empatia, chi cura non coglie solo il dato clinico, ma la *risonanza* che la condizione di malessere ha nella vita del paziente. Questo permette di scoprire la causa profonda del disagio, che spesso risiede nell'interazione tra biologia e vissuto.

IV. La **percezione dell'altro come *totalità spirituale*** crea fiducia. Quando il paziente si sente compreso nella sua interezza, il suo sistema neurovegetativo risponde positivamente (riduzione del cortisolo, aumento dell'ossitocina), facilitando i processi biologici di guarigione.

Edith Stein ancora, **evidenziava il livello spirituale come nucleo della libertà e dei principi etici**. Mentre il corpo è soggetto a leggi biologiche e la psiche a condizionamenti emotivi un individuo mantiene la propria capacità di posizionarsi rispetto al dolore, conservando un'autonomia interiore proprio perché lo spirito è il **luogo ctonio** della cifra umana. Curare la totalità significa rispettare e sostenere i valori dell'altro da sé. La sofferenza non è solo dolore fisico, ma spesso *angoscia esistentiva*. Intervenire su questo livello significa riconoscere la dignità irriducibile del soggetto.

Vedere l'uomo nella sua totalità significa anche considerare il contesto sociale. Le neuroscienze confermano che **la solitudine** e **l'isolamento** sono fattori di rischio per la mortalità pari al fumo o all'obesità. La cura oggi coinvolge la famiglia e l'ambiente. Poiché l'Io si riconosce attraverso il Tu (come diceva Stein: *«l'altro mi restituisce un'immagine di me»*[3]), la cura deve riparare anche i legami relazionali spesso logorati da un vivere deformante e diseducativo.

In sintesi, adottare questa visione significa passare da una cura del sintomo a una cura dell'essere umano. In questo quadro la disfunzione è una rottura dell'equilibrio tra i tre livelli (fisico, psichico,

[3] *Op. cit.*, Stein, E. (1917).

spirituale) e la cura è il tentativo di ricomporre quell'unità, usando l'empatia come ponte per entrare nel mondo dell'altro.

«Curare a volte, guarire spesso, consolare sempre». Questo vecchio adagio oggi trova fondamento nella consapevolezza che, anche quando il corpo (*Körper*) è provato e sofferente, l'essere umano (*Spirito*) *curato* trova una propria forma di integrità.



Fonte Immagine: ChatGPT

Bibliografia

Stein, E. (1917). *Zum Problem der Einfühlung*. Halle: Buchdruckerei des Waisenhauses.

Sacks, O., (1987). *The Man who mistook his wife for a hat*. New York: Simon & Schuster.

Schacter, D., (1996). *Searching for memory. The brain, the mind and the past*. New York: Basic Books.

Locke, J.; (1690). *An essay concerning human understanding*. London: Penguin Classics.

Heidegger, M., (1989). *Der Begriff der Zeit. Vortrag vor der Marburger. Theologenschaft.* Tübingen: Max Niemeyer Verlag.

Gholdberg, E., (2001). *The executive brain. Frontal lobes and the civilized mind*. Torino: Utet.

Albor DK-MAG

Sostegno completo per ossa, muscoli e sistema immunitario.

Perfetto in caso di carenze di vitamina D, affaticamento muscolare e aumentato fabbisogno di magnesio, per favorire forza, equilibrio e benessere quotidiano.

Utilizza il codice sconto sul sito toplifesrl.com per ottenere il **15% di sconto**

Mibes15

€26,00
60 capsule



Ingredienti per capsula:

- Vitamina D3 (colecalciferolo) – 50 µg (2000 UI)
- Vitamina K2 (menachinone-7, MK-7, microincapsulata) – 60 µg
- Magnesio bisglicinato – 400 mg
- Agenti di carica: cellulosa microcristallina; antiagglomeranti: biossido di silicio, sali di magnesio degli acidi grassi vegetali; capsula: idrossipropilmetilcellulosa (HPMC).

Top Life
Benessere dalla natura

Vai al prodotto

Un prodotto della linea Albor Pharma di Top Life srl

Per informazioni:
- toplifesrl.com
- top-life@libero.it



Fonte Immagine: ChatGPT

Regolazione emotiva ed empatia nel cognitivismo clinico: il ruolo delle credenze nella comprensione e gestione delle emozioni

*Dr. ssa **Sara Mazzocchio** - psicologa e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale in formazione (secondo anno)*

1. Introduzione

La r**egolazione emotiva** e l'**empatia** rappresentano due costrutti centrali per la comprensione del funzionamento umano e della psicopatologia. In particolare, all'interno della **psicoterapia cognitivo-comportamentale** (CBT), tali dimensioni vengono analizzate alla luce del ruolo delle credenze, intese come strutture cognitive relativamente stabili che orientano l'interpretazione degli eventi e modulano le risposte emotive e comportamentali. L'assunto di base del cognitivismo clinico, a partire dai contributi pionieristici di Aaron T. Beck, è che non siano gli eventi in sé a determinare le emozioni, ma il significato che l'individuo attribuisce a tali eventi attraverso schemi cognitivi e credenze di base (Beck, 1967; Beck, 1976).

La **regolazione emotiva** può essere definita come l'insieme dei processi attraverso cui gli individui influenzano quali emozioni provano, quando le provano e come le esprimono (Gross, 1998), questo processo risulta **strettamente interconnesso con il sistema di credenze personali**: interpretazioni disfunzionali, bias cognitivi e schemi maladattivi possono compromettere la capacità di modulare efficacemente le

emozioni, favorendo l'insorgenza e il mantenimento di disturbi psicologici, come ansia e depressione (Hofmann et al., 2012)

L'**empatia**, invece, è intesa come la capacità di comprendere e condividere gli stati emotivi altrui, si configura come una competenza fondamentale nelle relazioni interpersonali e nella pratica clinica stessa (Decety & Jackson, 2004). Anche in questo caso, le **credenze giocano un ruolo cruciale**, convinzioni rigide su sé stessi e sugli altri possono ostacolare la sintonizzazione empatica, portando a distorsioni nella percezione delle intenzioni e delle emozioni altrui.

Negli ultimi decenni,si è evidenziato come regolazione emotiva ed empatia non siano processi indipendenti, ma ***dimensioni profondamente integrate***. Ad esempio, difficoltà nella regolazione emotiva possono interferire con la capacità empatica, generando risposte eccessivamente autoreferenziali o evitanti (Eisenberg et al., 2010). Al contrario, una buona capacità di comprendere gli stati emotivi altrui può facilitare strategie di regolazione più adattive, contribuendo al benessere psicologico e al funzionamento sociale. Nel modello cognitivo-comportamentale, le credenze si articolano su diversi livelli, dai pensieri automatici, rapidi e situazionali, agli schemi profondi, spesso inconsci, che derivano da esperienze precoci (Beck, 2011). Tali credenze influenzano non solo la valutazione degli eventi, ma anche le strategie di regolazione emotiva adottate dall'individuo e il modo in cui interpreta e risponde agli stati emotivi altrui. In questo senso, la psicoterapia cognitivo-comportamentale si propone di identificare, mettere in discussione e modificare le credenze disfunzionali, promuovendo modalità più flessibili e adattive di pensiero, emozione e comportamento.

Fondamentale è, **esplorare il ruolo delle credenze nel rapporto tra regolazione emotiva ed empatia**, integrando evidenze teoriche ed empiriche provenienti dalla letteratura cognitivo-comportamentale. In particolare, si analizzano i meccanismi attraverso cui le credenze influenzano questi processi e le implicazioni cliniche per l'intervento psicoterapeutico, con l'intento di contribuire a una comprensione più approfondita dei fattori che sostengono il benessere psicologico e la qualità delle relazioni interpersonali.

1.1 Empatia ed emozioni nella psicologia clinica. L'empatia rappresenta uno dei costrutti fondamentali nella psicologia clinica, in quanto coinvolge la capacità di comprendere e rispondere in modo appropriato agli stati emotivi altrui. In termini generali, l'empatia può essere definita come un **processo multidimensionale** che consente all'individuo di "*mettersi nei panni dell'altro*", mantenendo al contempo una

distinzione tra sé e l'altro. Tale implica non solo una componente emotiva, ma anche processi cognitivi complessi legati all'inferenza degli stati mentali altrui (Davis, 1983; Decety & Cowell, 2014). Vi è una distinzione tra **empatia affettiva** ed **empatia cognitiva**: l'empatia affettiva si riferisce alla capacità di condividere, in modo automatico e spesso non deliberato, le emozioni di un'altra persona. Questo processo è associato a meccanismi di risonanza emotiva e coinvolge circuiti neurobiologici specifici, come quelli legati al sistema limbico (Singer et al., 2004). L'empatia cognitiva, invece, riguarda la capacità di comprendere intenzioni, credenze e stati mentali altrui attraverso processi riflessivi e di perspective-taking; essa è strettamente connessa alla cosiddetta "teoria della mente" (Shamay-Tsoory, 2011). La distinzione tra queste due componenti è particolarmente **rilevante in ambito clinico**, poiché deficit selettivi in una o nell'altra dimensione sono associati a differenti quadri psicopatologici. Dal punto di vista cognitivo-comportamentale, l'empatia non è considerata una semplice risposta automatica, ma un processo modulato da credenze, schemi e bias interpretativi. Ad esempio, convinzioni rigide relative alla pericolosità degli altri o alla propria vulnerabilità possono ostacolare l'attivazione di risposte empatiche, favorendo interpretazioni distorte delle intenzioni altrui. In questo senso, l'empatia si configura come un processo regolato cognitivamente, in cui la valutazione degli stati interni ed esterni gioca un ruolo determinante (Clark & Beck, 2010). *Elevati livelli di empatia sono associati a una maggiore qualità delle relazioni, a comportamenti prosociali e a una migliore capacità di gestione dei conflitti* (Batson, 2009). Al contrario, difficoltà empatiche possono contribuire a pattern relazionali disfunzionali, come evitamento, aggressività o incomprensione reciproca. In ambito clinico, tali difficoltà possono essere osservate in **diversi disturbi**, tra cui i disturbi di personalità e i disturbi dello spettro autistico, nei quali si riscontrano alterazioni nei processi di mentalizzazione e di riconoscimento emotivo.

Nella relazione terapeutica, l'**empatia assume un ruolo centrale come fattore aspecifico di efficacia**, in quanto, la capacità del terapeuta di comprendere in modo accurato e non giudicante l'esperienza soggettiva del paziente costituisce un elemento chiave per la costruzione dell'alleanza terapeutica (Norcross & Lambert, 2018). L'empatia facilita l'esplorazione dei vissuti emotivi, promuove un senso di sicurezza e validazione e favorisce il cambiamento cognitivo ed emotivo. In un'ottica CBT, essa non si limita a una funzione relazionale, ma diventa uno strumento attivo per identificare e ristrutturare le credenze disfunzionali del paziente, contribuendo allo sviluppo di

modalità più adattive di regolazione emotiva. L'empatia rappresenta un processo complesso e multilivello, profondamente intrecciato con la regolazione emotiva e con i sistemi di credenze. La sua comprensione e il suo utilizzo in ambito clinico risultano essenziali per promuovere interventi terapeutici efficaci e per favorire il benessere psicologico e relazionale dell'individuo.

1.2 Il contributo del cognitivismo clinico. Il cognitivismo clinico ha fornito un contributo fondamentale alla comprensione delle emozioni, proponendo una prospettiva secondo cui l'**esperienza emotiva non deriva direttamente dagli eventi**, **ma dalle interpretazioni** che l'individuo costruisce rispetto a tali eventi. Questo assunto rappresenta uno dei pilastri teorici della psicoterapia cognitivo-comportamentale (CBT) e trova le sue radici nei modelli sviluppati a partire dagli anni Sessanta, che hanno progressivamente evidenziato il ruolo attivo dei processi cognitivi nella genesi e nel mantenimento delle emozioni (Lazarus, 1991). Secondo la visione cognitivista, le emozioni sono il risultato di processi di valutazione (*appraisal*) attraverso cui l'individuo attribuisce significato agli stimoli interni ed esterni. Tali valutazioni possono essere rapide, automatiche e spesso inconsapevoli, ma risultano comunque influenzate da strutture cognitive più profonde, come credenze di base e schemi maladattivi (Beck, 2005). In questo senso, il **cognitivismo si distingue da modelli puramente reattivi delle emozioni**, sottolineando come la variabilità individuale nelle risposte emotive sia spiegabile proprio attraverso le differenze nei sistemi di interpretazione. Un contributo centrale del cognitivismo clinico riguarda la chiarificazione della relazione dinamica tra pensieri, emozioni e comportamenti, questo rapporto è stato formalizzato in diversi modelli teorici, tra cui il **modello ABC** proposto da Albert Ellis, secondo cui un *evento attivante* (A) non determina direttamente la *risposta emotiva e comportamentale* (C), ma è mediato dalle *credenze* (B) dell'individuo (Ellis, 1962). Tale impostazione ha avuto un impatto significativo nella pratica clinica, poiché ha orientato l'intervento terapeutico verso l'identificazione e la modifica delle credenze disfunzionali, piuttosto che verso il cambiamento diretto degli eventi esterni. Le **interpretazioni cognitive** possono assumere **forme distorte o disfunzionali**, note come **bias cognitivi**, che influenzano negativamente l'esperienza emotiva. Tra questi, si includono la catastrofizzazione, la generalizzazione e il pensiero dicotomico, frequentemente osservati nei disturbi d'ansia e dell'umore (Mathews & MacLeod, 2005). Tali distorsioni contribuiscono a mantenere stati emotivi negativi, creando circoli viziosi in cui pensieri disfunzionali e emozioni intense si rinforzano reciprocamente. In questa prospettiva, la

sofferenza psicologica viene interpretata come il **risultato di pattern cognitivi rigidi e poco adattivi**, piuttosto che come una semplice reazione a eventi stressanti.

Un ulteriore sviluppo del cognitivismo clinico riguarda l'integrazione tra processi cognitivi ed emotivi all'interno di modelli più complessi, che includono anche componenti metacognitive e regolative, ad esempio, la consapevolezza dei propri processi di pensiero e la capacità di distanziarsi da essi (decentering) sono state identificate come competenze chiave per una regolazione emotiva efficace (Teasdale et al., 2002). Questo ampliamento teorico ha favorito l'evoluzione della CBT verso approcci di "**terza onda**", che enfatizzano il **ruolo della relazione con i propri contenuti mentali**, oltre al loro contenuto specifico. Dal punto di vista clinico, la *connessione* tra pensieri, emozioni e comportamenti rappresenta il fulcro dell'intervento terapeutico, la ristrutturazione cognitiva, tecnica cardine della CBT, mira a modificare le interpretazioni disfunzionali, promuovendo una maggiore flessibilità cognitiva e una conseguente riduzione della sofferenza emotiva. Parallelamente, l'intervento sui comportamenti (attraverso esposizione, attivazione comportamentale, ecc.) consente di interrompere i circoli di mantenimento e di consolidare nuove modalità di risposta più adattive. Il cognitivismo clinico offre un modello esplicativo integrato delle emozioni, in cui i processi cognitivi assumono un ruolo centrale nella costruzione dell'esperienza soggettiva. La comprensione della connessione tra pensieri, emozioni e comportamenti non solo consente di spiegare la variabilità delle risposte emotive, ma fornisce anche una solida base teorica e operativa per l'intervento psicoterapeutico.

2. La regolazione emotiva nel modello cognitivo

Nel modello cognitivo, la regolazione emotiva è concepita come un processo strettamente dipendente dalle valutazioni cognitive che l'individuo compie rispetto agli eventi. Le **emozioni non sono considerate reazioni automatiche** e immutabili, ma esiti dinamici di interpretazioni soggettive influenzate da credenze, schemi e pensieri automatici (Beck, 2005). La capacità di modulare le emozioni implica la possibilità di riconoscere e modificare tali interpretazioni. Uno dei contributi più rilevanti è rappresentato dal modello processuale della regolazione emotiva, che distingue diverse fasi in cui è possibile intervenire, tra cui la selezione della situazione, la modificazione cognitiva e la modulazione della risposta (Gross, 1998). In particolare, la ristrutturazione cognitiva, **tecnica centrale della CBT**, consente di trasformare valutazioni disfunzionali in interpretazioni più realistiche e adattive, con conseguente riduzione dell'intensità

emotiva negativa. Le difficoltà nella regolazione emotiva sono spesso associate a **bias cognitivi e a credenze rigide**, che mantengono stati emotivi disfunzionali nel tempo (Joormann & Gotlib, 2010). L'intervento cognitivo-comportamentale mira a promuovere flessibilità cognitiva e consapevolezza metacognitiva, favorendo strategie regolative più efficaci e adattive.

2.1 Che cos'è la regolazione emotiva. La regolazione emotiva rappresenta un processo centrale nella psicologia clinica e nella psicoterapia cognitivo-comportamentale, essendo fondamentale per la gestione delle esperienze emotive e per il funzionamento adattivo dell'individuo. In questo modo, la **regolazione emotiva può essere definita come l'insieme dei processi attraverso cui gli individui influenzano quali emozioni provano**, quando le provano e come le esprimono (Gross, 1998). Questi processi possono includere strategie automatiche o deliberate, consapevoli o inconsapevoli, volte a modulare l'intensità, la durata o la modalità di espressione di un'emozione, in risposta a stimoli interni ed esterni. Dal punto di vista adattivo, le emozioni svolgono un ruolo cruciale nella sopravvivenza e nella regolazione del comportamento sociale. Esse forniscono segnali immediati che orientano le decisioni, motivano l'azione e facilitano l'adattamento alle situazioni ambientali e interpersonali (Izard, 2010). Ad esempio, la paura può indirizzare verso comportamenti di protezione in situazioni di pericolo, mentre la gioia può rinforzare comportamenti socialmente rilevanti o proattivi. Tuttavia, l'efficacia funzionale delle emozioni dipende dalla capacità dell'individuo di regolarle in modo appropriato; un'eccessiva intensità, una durata prolungata o una disregolazione possono contribuire all'insorgenza di distress psicologico e di psicopatologia (Thompson, 1994).

All'interno del modello cognitivo, la regolazione emotiva è **strettamente legata alla modulazione dei processi cognitivi** che mediano l'esperienza emotiva. Si distinguono due modalità principali: la modulazione e la soppressione delle emozioni, la modulazione implica strategie che mirano a trasformare l'esperienza emotiva in maniera adattiva, ad esempio attraverso la *ristrutturazione cognitiva*, il *reappraisal* o la *ridefinizione del significato di un evento* (Gross, 2002). Queste strategie non mirano a eliminare l'emozione, ma a ridurne l'intensità o a renderne l'espressione più funzionale al contesto, preservando il valore informativo e motivazionale dell'esperienza emotiva stessa. Al contrario, la **soppressione** consiste nel tentativo di inibire l'espressione emotiva esterna o interna senza modificare il contenuto cognitivo sottostante. Studi empirici hanno evidenziato che la soppressione tende a risultare meno

efficace e può comportare effetti collaterali, come l'aumento dell'attivazione fisiologica, l'affaticamento emotivo e la riduzione della qualità delle interazioni sociali (Gross & John, 2003). Nel contesto clinico, l'eccesso di soppressione è spesso osservabile in disturbi d'ansia, depressione e trauma, dove il paziente cerca di controllare o evitare emozioni considerate pericolose o indesiderabili.

La regolazione emotiva non riguarda solo la gestione delle emozioni negative, ma include anche l'**abilità di modulare emozioni positive in modo funzionale**. Strategie come il *savoring*, la *gratitudine* o l'*orientamento* verso obiettivi possono amplificare esperienze positive, contribuendo al benessere psicologico e alla resilienza (Fredrickson, 2001). In tal senso, la **CBT** integra tecniche cognitive e comportamentali per potenziare la flessibilità emotiva, incoraggiando strategie regolative consapevoli e adattive, che riducono il rischio di disregolazione e promuovono la salute mentale. La regolazione emotiva è un processo complesso e multidimensionale che permette all'individuo di modulare le emozioni in modo adattivo, preservandone la funzione informativa e motivazionale. La distinzione tra modulazione e soppressione evidenzia come non tutte le strategie siano ugualmente efficaci: **la CBT valorizza interventi che favoriscono la consapevolezza emotiva** e la ristrutturazione cognitiva, strumenti centrali per migliorare il benessere e prevenire la psicopatologia. La comprensione dei meccanismi di regolazione emotiva rappresenta, quindi, un prerequisito fondamentale per l'analisi clinica e per l'intervento terapeutico mirato.



Fonte Immagine: ChatGPT

2.2 Strategie di regolazione emotiva. Nel modello cognitivo, le strategie di regolazione emotiva rappresentano strumenti fondamentali per modulare l'esperienza affettiva e influenzare comportamenti adattivi. Tra le principali strategie, la **rivalutazione cognitiva** (cognitive reappraisal) si distingue per la sua efficacia. Essa consiste nel modificare il significato attribuito a una situazione emotivamente rilevante, reinterpretandola in termini più realistici o funzionali (Gross, 2002). *Ad esempio, un paziente che*

percepisce un errore lavorativo come un fallimento totale può essere guidato a considerarlo come un'opportunità di apprendimento. La rivalutazione cognitiva riduce l'intensità delle emozioni negative e favorisce comportamenti più adattivi, essendo associata a un aumento del benessere psicologico e a migliori relazioni interpersonali (Webb, Miles, & Sheeran, 2012).

La **soppressione emotiva**, al contrario, implica il tentativo di inibire l'espressione esterna delle emozioni senza modificare la loro intensità interna. Si evidenzia come la soppressione è meno efficace della rivalutazione cognitiva e può comportare effetti collaterali, come l'aumento dello stress fisiologico e la riduzione della qualità delle interazioni sociali (Gross & John, 2003). Nella pratica clinica, un uso eccessivo della soppressione è spesso associato a disturbi ansiosi, depressivi e post-traumatici, in quanto impedisce l'elaborazione funzionale delle emozioni.

L'**evitamento emotivo** rappresenta un'altra strategia diffusa, caratterizzata dal tentativo di allontanarsi o distrarsi da esperienze emotive spiacevoli. Sebbene possa fornire sollievo a breve termine, l'evitamento tende a mantenere la sofferenza nel lungo periodo e a rinforzare schemi cognitivi disfunzionali, come la percezione di pericolo e la svalutazione del sé (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012).

L'**accettazione delle emozioni** consiste nel permettere a sensazioni ed esperienze affettive di emergere senza giudizio o controllo eccessivo, riconoscendone la funzione adattiva. Questa strategia, centrale negli approcci di terza onda della **CBT**, come la terapia basata sulla mindfulness e l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT), favorisce la regolazione emotiva funzionale e riduce il rischio di disregolazione e sofferenza psicologica (Hayes et al., 2012; Roemer, Williston, & Rollins, 2015). Le strategie di regolazione emotiva differiscono per efficacia, adattività e impatto sul benessere psicologico, la rivalutazione cognitiva e l'accettazione delle emozioni sono associate a esiti positivi, mentre soppressione ed evitamento, se protratti, possono mantenere o amplificare la sofferenza. La psicoterapia cognitivo-comportamentale mira a potenziare le strategie funzionali e a ridurre quelle disfunzionali, promuovendo flessibilità emotiva e maggiore consapevolezza dei processi affettivi.

2.3 Il ruolo delle credenze nella gestione delle emozioni. Nel modello cognitivo, le **credenze** rappresentano strutture cognitive fondamentali che influenzano in modo determinante la percezione, l'interpretazione e la gestione delle emozioni. Esse includono convinzioni profonde riguardo a sé stessi, agli altri e al mondo, spesso sviluppate attraverso

esperienze precoci e consolidate nel corso della vita (Beck, 2011). Queste credenze non solo modulano l'intensità e la durata delle reazioni emotive, ma orientano anche le strategie di regolazione adottate dall'individuo. Le credenze possono riguardare direttamente le emozioni stesse, ad esempio, convinzioni del tipo "*provare rabbia è pericoloso*" o "l*a tristezza mi rende vulnerabile*" influenzano sia la frequenza con cui un'emozione viene sperimentata, sia la modalità con cui viene espressa o soppressa. In questi casi, l'individuo può ricorrere a strategie di evitamento o soppressione emotiva, riducendo temporaneamente il disagio ma aumentando il rischio di disregolazione a lungo termine (Gross & John, 2003; Mennin & Fresco, 2013).

Gli **schemi cognitivi** rappresentano un livello più profondo di organizzazione delle credenze e determinano la valutazione automatica delle esperienze emotive. Questi schemi possono facilitare o ostacolare la regolazione emotiva schemi rigidi e disfunzionali, come quelli centrati su senso di colpa, inadeguatezza o vulnerabilità, aumentano la probabilità di interpretazioni catastrofiche e di reazioni emotive intense e persistenti (Beck, 2005). Al contrario, schemi flessibili e realistici permettono un'elaborazione più adattiva delle emozioni e l'adozione di strategie di regolazione più efficaci.

Le **credenze disfunzionali** esercitano un'influenza significativa sulla regolazione emotiva, poiché *determinano bias cognitivi e distorsioni interpretative*. Ad esempio, un individuo che crede di non poter tollerare l'ansia tenderà a evitarne le situazioni scatenanti, rinforzando schemi di evitamento e alimentando circoli viziosi di disagio emotivo (Joormann & Gotlib, 2010). Analogamente, la convinzione di dover sempre controllare le emozioni può indurre a strategie di soppressione, che si rivelano inefficaci e controproducenti nel lungo termine. L'identificazione e la ristrutturazione delle credenze disfunzionali costituiscono un obiettivo centrale, interventi mirati a modificare le interpretazioni rigide e a favorire schemi più adattivi consentono di migliorare la regolazione emotiva, riducendo l'intensità delle emozioni negative e aumentando la capacità di fronteggiare situazioni emotivamente cariche in maniera funzionale (Beck, 2011; Mennin & Fresco, 2013). In questo modo, la **CBT mira non solo a ridurre la sofferenza emotiva**, ma anche a potenziare la resilienza psicologica e la flessibilità cognitiva. Le credenze operano come filtri interpretativi attraverso cui l'individuo valuta e gestisce le emozioni.

Comprendere il loro ruolo permette di spiegare perché alcune emozioni diventano disfunzionali o persistenti e fornisce strumenti terapeutici mirati per intervenire sulla regolazione emotiva,

promuovendo strategie più adattive e una maggiore consapevolezza delle proprie esperienze affettive.



Fonte Immagine: ChatGPT

3. Empatia e regolazione delle proprie emozioni

Empatia e regolazione emotiva sono strettamente interconnesse nella psicologia clinica: la capacità di comprendere le emozioni altrui dipende in parte dalla propria abilità di modulare le emozioni interne (Decety & Jackson, 2004). Individui con una regolazione emotiva efficace sono più capaci di mantenere la sintonizzazione

emotiva, evitando di essere sopraffatti dalle emozioni altrui, e possono rispondere in modo equilibrato e funzionale nelle relazioni interpersonali (Eisenberg et al., 2010). La psicoterapia cognitivo-comportamentale enfatizza come le credenze e gli schemi cognitivi influenzino simultaneamente l'esperienza delle emozioni proprie e la capacità empatica. Le convinzioni rigide del tipo "*non devo mostrare emozioni negative*" o "*le emozioni degli altri mi travolgono*" possono ostacolare sia la regolazione emotiva che l'empatia, generando evitamento o reazioni difensive (Beck, 2011). La regolazione delle emozioni consente di distinguere tra empatia affettiva e cognitiva: una modulazione efficace delle emozioni proprie permette di comprendere e condividere le emozioni altrui senza perdere la prospettiva e senza compromettere il benessere personale (Shamay-Tsoory, 2011). Strategie come la rivalutazione cognitiva e l'accettazione emotiva possono favorire una risposta empatica equilibrata, rendendo possibile un coinvolgimento emotivo funzionale e una gestione adattiva delle interazioni sociali.

3.1 Comprendere l'altro senza esserne sopraffatti. Un aspetto cruciale della pratica clinica e della regolazione emotiva è la capacità di comprendere le emozioni altrui senza esserne sopraffatti, un equilibrio delicato che differenzia l'empatia funzionale dal contagio emotivo. Mentre l'empatia implica la comprensione e la condivisione controllata dello stato emotivo dell'altro, il **contagio emotivo** si verifica quando le emozioni altrui vengono assorbite passivamente, con una perdita di distinzione tra sé e l'altro (Decety & Cowell, 2014). Il contagio emotivo può portare a un coinvolgimento eccessivo o a stress emotivo, riducendo la capacità di rispondere in modo efficace e adattivo nelle relazioni interpersonali. La **consapevolezza emotiva** rappresenta lo strumento principale per prevenire il sovraccarico emotivo, essa consiste nel riconoscere e nominare le proprie emozioni e quelle altrui, osservando l'esperienza interna senza giudizio né identificazione automatica (Feldman Barrett et al., 2001). Una buona consapevolezza emotiva permette di modulare le risposte affettive, di mantenere la prospettiva e di utilizzare l'empatia in modo funzionale. In ambito clinico, ciò significa che il terapeuta può comprendere pienamente la sofferenza del paziente **senza interiorizzarla** o reagire con **sovra-attivazione** emotiva.

La regolazione emotiva e le credenze personali influenzino la capacità di mantenere questa distinzione. Credenze disfunzionali, come "*Se mi sento triste per il dolore dell'altro, sto fallendo*" o "*Non devo provare emozioni negative*", possono rendere l'individuo più vulnerabile al contagio emotivo e ostacolare una risposta empatica equilibrata (Beck, 2011). In questo

contesto, la psicoterapia cognitivo-comportamentale propone interventi mirati a identificare e modificare tali convinzioni, aumentando la flessibilità emotiva e la capacità di mantenere la propria regolazione interna anche di fronte a emozioni intense altrui. Strategie specifiche come la **rivalutazione cognitiva** e l'**accettazione delle emozioni** giocano un ruolo centrale nel prevenire il sovraccarico emotivo. La rivalutazione permette di reinterpretare le emozioni osservate, distinguendo tra ciò che appartiene all'altro e ciò che appartiene a sé, mentre l'accettazione favorisce la tolleranza di emozioni proprie e altrui senza giudizio, riducendo l'ansia e la reattività eccessiva (Gross, 2002; Hayes et al., 2012). Queste strategie consentono non solo di comprendere l'altro in modo accurato, ma anche di mantenere la chiarezza cognitiva e la capacità decisionale nelle interazioni sociali.

Un'altra componente fondamentale è la **mentalizzazione**, ovvero la capacità di riflettere sugli stati mentali propri e altrui. La mentalizzazione permette di osservare i sentimenti del paziente come eventi mentali separati dai propri, facilitando una risposta empatica regolata e prevenendo l'eccessiva identificazione emotiva (Fonagy & Luyten, 2009).

La combinazione di consapevolezza emotiva, regolazione cognitiva e mentalizzazione consente quindi di instaurare relazioni empatiche funzionali e di supporto, proteggendo al contempo il benessere emotivo del terapeuta o dell'individuo nella vita quotidiana. Comprendere l'altro senza esserne sopraffatti richiede una distinzione chiara tra empatia e contagio emotivo, supportata dalla consapevolezza emotiva e da strategie cognitive adattive. La **CBT** e le **terapie di terza onda** forniscono strumenti concreti per sviluppare questa capacità, promuovendo un coinvolgimento empatico equilibrato che consente di rispondere efficacemente alle emozioni altrui senza compromettere la propria regolazione interna.

3.2 Il rischio dell'ipercoinvolgimento emotivo. Nella psicologia clinica, un elemento critico da considerare è il rischio di **ipercoinvolgimento emotivo**, ossia quando l'empatia si traduce in un'assorbimento eccessivo delle emozioni altrui, con conseguenze negative sia per l'individuo che per la relazione d'aiuto. Questo fenomeno è spesso descritto come **empathic distress**, una condizione in cui la risposta empatica diventa fonte di disagio personale anziché supporto funzionale (Decety & Lamm, 2006). L'empathic distress si distingue dall'empatia regolata, poiché implica una ridotta capacità di mantenere la separazione tra sé e l'altro, con effetti sul benessere emotivo e sulle capacità decisionali. Nelle

professioni di aiuto, come psicoterapia, assistenza sanitaria o interventi di emergenza, il sovraccarico emotivo è un rischio concreto. Il costante contatto con esperienze traumatiche o dolorose altrui può provocare stress cronico, burnout e riduzione dell'efficacia professionale (Figley, 2002). Anche nelle relazioni quotidiane, un ipercoinvolgimento emotivo può generare ansia, irritabilità e esaurimento, limitando la capacità di fornire supporto empatico adeguato. Per prevenire queste conseguenze, la psicologia cognitivo-comportamentale propone **strategie di autoregolazione** mirate. La **consapevolezza emotiva** permette di distinguere tra emozioni proprie e altrui, mentre la **rivalutazione cognitiva** consente di reinterpretare le situazioni emotivamente intense senza esserne travolti (Gross, 2002). L'**accettazione emotiva** favorisce la tolleranza delle emozioni difficili senza giudizio, riducendo la reattività e promuovendo il mantenimento della funzione adattiva dell'empatia (Hayes et al., 2012). Inoltre, pratiche come la mentalizzazione e il distanziamento cognitivo aiutano a mantenere un equilibrio tra coinvolgimento e autonomia emotiva, essenziale per proteggere la salute psicologica pur rimanendo empaticamente presenti (Fonagy & Luyten, 2009). L'ipercoinvolgimento emotivo rappresenta una forma di sovraccarico empatico che può compromettere il benessere individuale e l'efficacia nelle relazioni di aiuto.

La CBT e le strategie di terza onda forniscono strumenti pratici per sviluppare un'empatia funzionale, in cui la comprensione e la condivisione emotiva dell'altro sono bilanciate dalla regolazione delle proprie emozioni, prevenendo distress e burnout.

Conclusioni

Il presente lavoro ha evidenziato come **l'empatia** e la **regolazione emotiva** siano strettamente interconnesse all'interno del modello cognitivo-clinico. L'empatia, nelle sue componenti affettiva e cognitiva, permette di comprendere e rispondere alle emozioni altrui, ma la sua efficacia dipende dalla capacità dell'individuo di regolare le proprie emozioni e di mantenere una distinzione chiara tra sé e l'altro. Una regolazione emotiva efficace consente di coinvolgersi emotivamente senza cadere nell'ipercoinvolgimento o nel contagio emotivo, preservando il benessere personale e la funzionalità delle relazioni. Le credenze cognitive giocano un ruolo cruciale nella gestione delle emozioni. Esse influenzano sia l'intensità che la qualità delle esperienze emotive e determinano le strategie di regolazione adottate, credenze rigide o disfunzionali possono ostacolare la capacità di modulare le emozioni, favorire il sovraccarico emotivo e limitare la risposta empatica, mentre schemi più adattivi e

flessibili favoriscono una regolazione emotiva funzionale e un'interazione empatica equilibrata. Nella **pratica clinica cognitivo-comportamentale**, comprendere il legame tra empatia, regolazione emotiva e credenze cognitive è fondamentale. Permette al terapeuta di sviluppare strategie efficaci per promuovere la consapevolezza emotiva, potenziare le abilità di coping e prevenire il burnout, garantendo al contempo una relazione terapeutica empatica e sicura. L'integrazione di queste dimensioni rappresenta un approccio scientificamente solido per sostenere il benessere emotivo dei pazienti e migliorare la qualità dell'intervento psicoterapeutico. In sintesi, empatia e regolazione emotiva, mediate dalle credenze, costituiscono elementi centrali per una pratica clinica efficace e rispettosa del benessere di tutti gli attori coinvolti.

Bibliografia

Batson, C. D. (2009). These things called empathy: Eight related but distinct phenomena. *The social neuroscience of empathy*, 3–15. https://doi.org/10.7551/mitpress/9780262012973.003.0002

Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York, NY: Harper & Row.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, NY: International Universities Press.

Beck, A. T. (2005). The current state of cognitive therapy: A 40-year retrospective. *Archives of General Psychiatry, 62*(9), 953–959. https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.9.953

Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. New York, NY: Guilford Press.

Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*(1), 113–126. https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113

Decety, J., & Cowell, J. M. (2014). The complex relation between morality and empathy. *Trends in Cognitive Sciences, 18*(7), 337–339. https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.04.008

Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews, 3*(2), 71–100. https://doi.org/10.1177/1534582304267187

Decety, J., & Lamm, C. (2006). Human empathy through the lens of social neuroscience. *The Scientific World Journal, 6*, 1146–1163. https://doi.org/10.1100/tsw.2006.221

Eisenberg, N., Eggum, N. D., & Di Giunta, L. (2010). Empathy-related responding: Associations with prosocial behavior, aggression, and intergroup relations. *Social Issues and Policy Review, 4*(1), 143–180. https://doi.org/10.1111/j.1751-2409.2010.01020.x

Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York, NY: Lyle Stuart.

Feldman Barrett, L., Gross, J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion, 15*(6), 713–724. https://doi.org/10.1080/02699930143000239

Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self-care. *Journal of Clinical Psychology, 58*(11), 1433–1441. https://doi.org/10.1002/jclp.10090

Fonagy, P., & Luyten, P. (2009). A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology, 21*(4), 1355–1381. https://doi.org/10.1017/S0954579409990198

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218–226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281–291. https://doi.org/10.1017/S0048577201393198

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348–362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research, 36*(5), 427–440. https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1

Izard, C. E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: Definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review, 2*(4), 363–370. https://doi.org/10.1177/1754073910374661

Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion, 24*(2), 281–298. https://doi.org/10.1080/02699930903407948

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York, NY: Oxford University Press.

Mathews, A., & MacLeod, C. (2005). Cognitive vulnerability to emotional disorders. *Annual Review of Clinical Psychology, 1*, 167–195. https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143916

Mennin, D. S., & Fresco, D. M. (2013). Emotion regulation therapy. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 469–490). New York, NY: Guilford Press.

Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (2018). Psychotherapy relationships that work III. *Psychotherapy, 55*(4), 303–315. https://doi.org/10.1037/pst0000193

Roemer, L., Williston, S. K., & Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 509–529). New York, NY: Guilford Press.

Shamay-Tsoory, S. G. (2011). The neural bases for empathy. *The Neuroscientist, 17*(1), 18–24. https://doi.org/10.1177/1073858410379268

Singer, T., Seymour, B., O'Doherty, J., Kaube, H., Dolan, R. J., & Frith, C. D. (2004). Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain. *Science, 303*(5661), 1157–1162. https://doi.org/10.1126/science.1093535

Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2002). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based

cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70*(2), 275–287. https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.2.275

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2–3), 25–52. https://doi.org/10.2307/1166137

Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin, 138*(4), 775–808. https://doi.org/10.1037/a0027600



Fonte Immagine: ChatGPT

La bellezza, il bello, il desiderio

Marcello Tobia *- Teologo*

Il titolo di questo numero della rivista è particolarmente stimolante. Tratta di dimensioni interiori che stanno alla base della nostra umanità, intesa come capacità di comunicare e di relazionarci agli altri. Se l'**emozione** rischia di rimanere nell'indefinitezza di un qualsiasi incontro/scontro con la realtà, l'**empatia**, più specificamente, indica la *"capacità di porsi nella situazione di un'altra persona o, più esattamente, di comprendere immediatamente i processi psichici dell'altro"*. E, di conseguenza, permette l'accadere di quei *"fenomeni di partecipazione intima e di immedesimazione attraverso i quali si realizzerebbe la comprensione estetica"*[1].

Perciò, ben consapevole della temerarietà dell'operazione, in questo breve spazio desidero porre l'attenzione proprio sull'aspetto della comunicazione umana che fa del Bello il proprio strumento ed oggetto di dialogo.

1. Ciò che piace

"Bello" potrebbe essere definibile semplicemente come ciò che attrae, che piace, che offre sensazioni positive, *"che desta nell'animo, per lo più attraverso i sensi della vista o dell'udito, un'impressione esteticamente gradevole"*[2]. Questa definizione generale sembrerebbe mettere d'accordo tutti quanti. Se si entra nel dettaglio, però, iniziano le complicazioni.

1 Treccani on line, voce: *Empatia*. Oggi l'empatia, come molte altre potenzialità dell'animo umano che confliggono con l'egoismo, la lotta e la sopraffazione, è sotto tiro incrociato. Per Elon Musk, Donald Trump e Gad Saad, l'empatia è *«la debolezza fondamentale della civiltà occidentale»* (cioè capitalista), una infezione che minaccia la nostra sopravvivenza. Secondo questa visione delle cose, l'empatia rende deboli di fronte alle fragilità altrui: in questo modo i deboli prendono il sopravvento sui forti, che cedendo alla compassione portano alla decandenza e alla morte della vera cultura che è quella della lotta (economica, politica, bellica) e della logica del più forte. Esattamente le idee di F. Nietzsche esposte magistralmente nella sua "Genealogia della Morale".

2 Treccani on line, voce: *Bello*.

Mettendo da parte l'arte, per ora, rimaniamo sulla percezione di ciò che è bello intorno a noi. Una persona può piacere a qualcuno, ma decisamente non ad altri. Così una canzone, un disegno, l'accostamento di più colori, un capo di abbigliamento. Entriamo nel terreno paludoso e traditore della soggettività, che porta troppo spesso le persone a rifugirasi nell'epilogo pseudofilosofico che recita: "*è bello ciò che piace*". In questo modo ci si illude di aver risolto la questione che da millenni è oggetto di riflessione filosofica, religiosa ed anche scientifica[3] su cosa sia il bello e quale sia il suo ruolo nel pensiero umano, nella vita e nell'arte.

Una sentenza "democratica", che dice che i gusti sono gusti e che ciascuno ha il diritto di pensare quel che vuole in fatto di estetica (ma questo purtroppo lo si vuol far valere in molti altri campi). In questo modo l'idea del bello decade: ciò che desidero, ciò che voglio, per il solo fatto di essere desiderabile, è per me bello e perciò non questionabile. **Questa democraticità a buon mercato è tutt'altro che risolutiva**. A ben vedere, complica ulteriormente la questione del Bello e di ciò che non lo è. Perché, fino a che si resta sulla superficie - quella cosa a me piace e a te no - tutto sembra filare liscio, ma se si entra un po' nel dettaglio, ci si addentra in un ginepraio. Poniamo semplicemente alcune domande.

Se il bello è semplicemente ciò che piace, che attrae, è del tutto soggettivo. Non si dà il problema. Ma che dire di una **attrazione morbosa**? Di ciò che definiamo una perversione? Può esistere, se è lecito tutto ciò che piace, il termine "perversione"? Il problema è tutt'altro che semplice, e sconfina nella morale e nel diritto.

L'erotico è molto attraente, lo dice il termine stesso. Ha necessariamente a che fare con la bellezza? In che modo? Potrebbe non essere collegato ad essa? Ci può essere una bellezza - specialmente in relazione alle persone - scevra da erotismo? Cosa si intende quando si dice che una persona, pur non bella, è affascinante? Ciò che è "**brutto**" può avere una componente di attrazione e perché? E, a proposito di questo, cosa è il volgare? Perché il volgare è definito con un termine così spregiativo, quando in realtà può essere molto attraente? Potremmo andare avanti per molto. Ma crediamo sia sufficiente per archiviare come alquanto sciocca e superficiale la definizione del bello soggettivo e lasciarla definitivamente da parte. Non prima, però di una ulteriore digressione sui pericoli di una concezione del genere.

2. Le mode

Nella visione soggettivistica del bello, la persona ha un bel dire di essere

[3] Per Paul Dirac, uno dei fondatori della fisica quantistica, il criterio della bellezza (armonia e semplicità) deve assurgere a criterio della veridicità delle equazioni matematiche, nel campo della nuova dimensione della fisica. Anche di fronte alla incompatibilità con i riscontri sperimentali. "*E' più importante che le equazioni siano belle piuttosto che in accordo con gli esperimenti*" (Paul. A.M. Dirac, La bellezza come metodo, Raffaello Cortina Editore, Milano 2019, pos kindle 1162, formato 14 righe per pagina. Questa indicazione varrà in seguito per tutti i riferimenti alla lettura di e-book). Questa convinzione deriva dall'idea della radicale bellezza ed armonia delle leggi cosmiche e fisico-nucleari. La bellezza delle teorie deve essere il riflesso della bellezza del micro/cosmo. Ma per arrivare a tali elaborazioni il fisico deve dimostrare una creatività senza pari nella elaborazione delle teorie sul cosmo. "*La teoria della relatività* (ipotizzata ed elaborata sulla base di calcoli matematici, senza alcun riscontro oggettivo, avvenuto solo successivamente, con l'esperimento di Arthur Eddington nel 1919, NdA) *ha introdotto -in una misura che non ha precedenti- la bellezza matematica nella descrizione della natura*" (Id, pos kindle 957).

libera di pensare ed apprezzare ciò che vuole… Ma - domandiamoci - **da dove attinge le idee e gli oggetti del suo desiderio**? Ciò che qualche decennio fa veniva definito con l'innocuo termine di pubblicità, cioè la tecnica e le strategie per indurre la gente al consumo di determinati beni, oggi ha più sinceri e scaltri operatori che si definiscono dal proprio nome: *influencer.* Essi devono avere un forte ascendente sul pubblico per il quale sono stati creati, - per lo più di giovani, e più facilmente manipolabili - in modo che i modelli di bellezza da essi proposti possano essere trovati attraenti e dunque belli da coloro che li seguono attraverso i moderni strumenti di comunicazione, i cosiddetti *social*.

Nella civiltà capitalistica **il bello si confonde con le mode**. Il bello è ciò che va di moda, dettato dal mercato e soggetto alle leggi del mercato. Per la semplice legge capitalistica del consumo, però, il bello non può durare. Bello è ciò che è tale in questo momento ma che fra poco non lo sarà più, soppiantato da altri tipi di bello, e che presto sarà considerato desueto, ridicolo. **Il bello capitalistico, in quanto moda, non può e non deve durare**. Questo vale per tutti i prodotti di consumo; dall'abbigliamento, ormai spudoratamente definito "fast fashion", alle automobili, alla musica, all'arte[4].

"L'invecchiamento del nuovo, che una volta era un processo lungo, adesso richiede sempre meno tempo. Il "nuovo" tende a diventare "vecchio" – ad essere scavalcato e superato - istantaneamente. In modo impercettibile il significato di "bellezza" subisce un cambiamento fatale. Nelle accezioni attuali del termine, i filosofi faticherebbero a riconoscere i concetti che hanno costruito tanto assiduamente e laboriosamente nel corso dei secoli. Più di ogni altra cosa sentirebbero la mancanza del nesso fra ***bellezza*** *ed* ***eternità****, fra valore estetico e durata"*[5].

3. Il volgare

Il bello è stato oggetto di una enorme mistificazione. E' stato scambiato con ciò che gli assomiglia, ma che gli sta agli antipodi: il volgare[6]. Il volgare è di **facile somministrazione** da parte di chi programma la massificazione dei gusti e di facile accettazione da parte di chi ne è destinatario. Il volgare appaga gli appetiti più semplici e fornisce un piacere immediato, ovvio, primario, che può facilmente essere scambiato con il piacere del Bello. La televisione ed i media in genere, strumenti per eccellenza del consumismo più bieco, hanno contribuito in maniera determinante al **decadimento della sensibilità al bello** e alla incapacità a distinguerlo dal piacere legato al volgare. L'erotizzazione di tutto ciò che si propone come oggetto di consumo intorno a noi ne è

[4] Anche l'arte, purtroppo, è diventata per lo più una questione di business, come le mode. Arte e bellezza spesso non hanno nulla in comune. Ciò che oggi per lo più si definisce arte è soltanto frutto di una ostinata ricerca di originalità, di qualcosa di eccentrico rispetto alla normalità delle cose e dei gusti, per provocare la chiacchiera, lo scandalo, la pubblicità. Il motivo di questa trasformazione è complesso. Per ora riflettiamo sul fatto in se stesso, cioè sul coinvolgimento di ciò che viene definito arte nel grande meccanismo del capitalismo (e quindi del mercato), dal quale ormai dipende definitivamente la nozione stessa di arte.

[5] Z. Bauman, Vite di scarto, Laterza, Bari 2003, 151.

[6] In questo contesto, per volgare intendiamo ciò che provoca un piacere insito nell'immediatezza, nella semplicità del rapporto, che non implica alcuna riflessione per essere compreso, apprezzato, riconosciuto. Mi riferisco in particolare a ciò che ha a che fare con il sesso, la fascinazione, l'erotismo, cioè la loro mistificazione attraverso l'osceno, l'impudico, il pornografico.

un esempio. Moltissimi prodotti pubblicizzati sono affiancati da elementi erotici, spesso non del tutto percepibili, quasi subliminali, anche se di per sé l'oggetto in questione nulla ha a che fare con l'erotismo. Si tratta di ***volgarizzazine dell'erotismo***. Per non parlare dei modelli femminili che ci vengono ammanniti di continuo in qualsiasi programma, in cui ciò che conta è solo la quantità di carne esposta alla vista del pubblico. Il bello viene in questo modo confuso con il semplice oggetto erotico, facilmente appetibile[7].

"La cultura del consumo assoggetta sempre più la bellezza allo schema dell'attrattiva e dell'eccitazione. Consumismo e "sexyness" si presuppongono reciprocamente"[8].

Allo stesso modo nell'umorismo l'arguzia dell'intelligenza lascia il posto alla **trivialità del turpiloquio**, la confidenza cede alla maleducazione e così via. Sul piano morale, anche quelle che erano virtù, quali la **solidarietà** e la **cura verso gli ultimi**, si trasformano in **contraffazioni**: la solidarietà assume le caratteristiche della corporazione e perciò una difesa "contro" altri e l'attenzione ai bisogni del povero diventa attenzione ai propri bisogni, mai del tutto appagati e perciò costantemente perseguiti, secondo quel che esige la legge del consumo.

4. Il Bello

Il fatto che la bellezza troppo spesso non sia più riconosciuta o venga mistificata e la volgarità ne abbia largamente preso il posto **non significa che il bello non esista**. Semplicemente, significa che c'è bisogno di una educazione al senso del bello, come c'è bisogno di una educazione ai valori della convivenza civile e alla sensibilità religiosa. La scuola, la religione, la cultura dovrebbero essere potenti bastioni contro l'invasione della volgarità, perché **la riconoscibilità della bellezza** dipende **dall'intelligenza**, **dalla sensibilità** e, non ultimo, anche se non necessariamente, **dalla cultura**[9], elementi purtroppo sempre più rari nella nostra società.

Ma cosa differenzia l'attrazione del bello dalla morbosità del volgare e della sessualizzazione dei prodotti e delle relazioni intorno a noi? Quali le caratteristiche del bello? **La bellezza in se stessa non è facile a definirsi**[10]. Come tante altre cose necessarie o imprescindibili nella nostra vita. Forse è più facile avvicinarsi a ciò che si intende rendendo l'idea del contrasto con altri generi di attrazione e tratteggiando alcune differenze.

La bellezza ha a che fare con l'**ammirazione**. E tale sentimento, fra le altre cose, implica il **desiderio di durata**. La bellezza, al contrario della vacuità delle mode, esige **perpetuità**, **eternità**. Talvolta

[7] Cfr. www.ilcorpodelledonne.net.

[8] Byung-Chul Han, La salvezza del bello, Nottetempo, milano 2016, pos kindle 661.

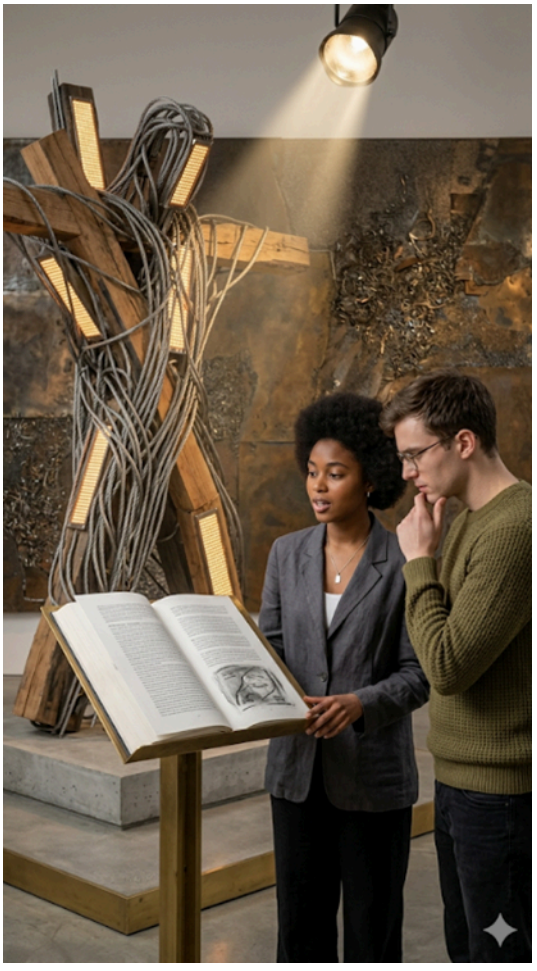
[9] Sensibilità ed intelligenza sono *conditio sine qua non* per poter riconoscere ed apprezzare il bello. La cultura, intesa come *bildung*, cioè come quantità e percorsi di studio, è *conditio per quam*, ovvero non essenziale. Perché esiste una differenza fra l'essere "acculturati" ed avere quella sapienza che permette l'accesso all'etica ed alla spiritualità. Ho conosciuto persone non colte ma estremamente capaci di riconoscere la bellezza e distinguerla dalle sue contraffazioni.

[10] Il bel libro di Umberto Eco tratteggia una storia di definizioni molto ampia ed eterogenea di questo termine. Cfr. Umberto Eco, Storia della Bellezza, Bompiani, Milano 2012.

questo desiderio di perennità prende la forma di una totalità di consenso. Non a caso si è sempre pensato al concetto di bello come a qualcosa di trascendentale, di perenne, a cui le arti ed il pensiero in tutte le sue forme dovrebbero ispirarsi. Il bello esige di essere patrimonio comune, che si propone come elaborazione artistica e in tal modo crea ideali, etica, comunità. In questo modo si ottiene un *"plusvalore del bello"* rispetto al semplice attraente, *"l'espressione visibile delle idee morali che dominano nell'interno dell'uomo"*[11].

La bellezza provoca sentimenti che vanno in senso contrario a quelli collegati all'ego, all'autoaffermazione, alla brama di possesso. Il Bello, come il Bene, è ***diffusivum sui,*** direbbero i medievali. Chiede, esige di essere condiviso, non di essere rinchiuso, nascosto, proprietà privata. Proprio perché lo si intende portatore di valori morali universali, lo si vorrebbe massimamente condiviso, oltre lo spazio e il tempo. Una musica, un romanzo, un'opera figurativa, un film che entrano nel firmamento del bello potranno essere a diverse età visti e rivisti, ascoltati e riascoltati e la loro fruizione implicherà comunque una nuova comprensione di se stessi, della vita, degli altri. Perciò il bello non è subalterno alle mode, è significativo per le generazioni future. **Resta *al di sopra del tempo***.

Il volgare, l'appetito erotico-consumista, espressione di una vita dedita alla ricerca esclusiva dell'avere, non èleva verso ideali e valori di condivisione. Implica la visione di un mondo fatto di oggetti che si possono acquisire e possedere e rinserra nel greve circuito dell'avere, del possedere indefinitamente. In esso non c'è ammirazione, contemplazione, spinta verso valori eterni ma semplice desiderio di inglobare[12]. **Nell'appetito erotico-consumista ci sono solo beni di cui appropriarsi: nulla deve diventare patrimonio comune, in quanto l'avere è una delle forme dell'affermazione di** sé.



[11] Byung-Chul Han, Op. cit, pos. kindle 635, 644.

[12] Cfr. la differenza che c'è tra l'ammirare un fiore in un prato e lo sradicarlo per possederlo, in E. Fromm, Avere o essere?, Mondatori, Milano 1978, pp.32-33 e cfr. anche E.Fromm, L'arte di amare, Mondadori, Milano 1994, pp.38-39, per la riflessione sul sesso some volontà di possedere-dominare invece che come linguaggio di amore.

Nel tempo in cui si assiste alla perdita di un orizzonte della propria vita che trascenda il semplice esserci, la ricerca del bello si frantuma inevitabilmente in una serie di atti nei quali si emerge sugli altri attraverso l'avere, il consumare, il comprare, l'apparire. Ci si perde in una tempesta di stimoli estetici vacui e contraddittori.

In modo quasi profetico, lo scrittore ungherese Sàndor Marai descriveva, già, in tempi "non sospetti", la decadenza dei costumi che avrebbe comportato l'impero della società capitalista:

"Nel mondo prossimo venturo chi è bello sarà guardato con sospetto. Come pure chi ha talento. E carattere. La bellezza sarà considerata un affronto. Il talento una forma di provocazione. E il carattere un attentato! Perché adesso arrivano loro, sbucheranno da ogni parte, sono centinaia di milioni e forse più. Saranno dappertutto. I brutti. Gli incapaci. La gente senza carattere. E getteranno vetriolo sul bello. Insozzeranno il talento con il fango delle loro calunnie. Sono già qui… e saranno sempre di più"[13].

5. L'arte

Perché un'opera si definisce arte? Che differenza fra un bello qualsiasi ed il bello artistico?
In un articolo ho trovato un'affermazione che mi ha offerto l'occasione di tentare la definizione di ciò che connota un'opera d'arte, o meglio della funzione del bello nell'arte. Diceva che a New Orleans gli schiavi trovavano nella danza, malgrado le condizioni drammatiche in cui vivevano, un modo per trascendere la loro condizione di dolore e sofferenza. *"Quand'erano lì, erano liberi. E il loro spirito prendeva il volo"*. Del resto, proseguiva l'articolo, tutti abbiamo bisogno di un momento di trascendenza[14]. ***Bisogno di trascendenza***. Ecco l'idea giusta.

Credo che l'arte ci offra l'opportunità di *trascendere* i limiti della nostra condizione per riflettere su di essa e non restarne del tutto vittime. L'arte aiuta a non subire la vita, a non essere semplici elementi che compongono le intricate situazioni dell'esistenza, ma a posizionarci *al di sopra*, per riflettere e donare un senso a tutto: alla vita, alla morte, al lavoro, all'amore, alla sofferenza, alla gioia.

Tutti abbiamo esigenza di porci al di sopra degli avvenimenti, gioiosi o dolorosi che siano, per tentare di distillarne un senso, una logica. Potremmo dire, facendo un passo in avanti nella nostra riflessione, che tutti abbiamo necessità di armonia. Per armonia intendiamo una logica, un "ordine" la cui ricerca ci è connaturale quanto il respirare. E' una necessità il desiderio di dare un senso alla propria esistenza, di vederci chiaro, di scoprire un ordine, una

[13] S.Marai, La donna giusta, Adelphi, Milano, pp. 376-377. In tutt'altro contesto, "senza carattere" è definito il modello umano a cui tende la società capitalista, vale a dire la persona facilmente manipolabile dalle mode e dalle maggioranze di opinione e quindi pronta al consumo di qualsiasi forma di "bello" venga immessa sul mercato: *"il consumatore ideale è un essere umano senza carattere. Questa assenza di carattere rende possibile un consumo indiscriminato"* (Byung-Chul Han, Op. cit, pos kindle 673).

[14] Rebecca Solnit, *La giustizia ha radici antiche*, in: Internazionale n° 1035, 24-30/01/2014, p. 84

logica che renda chiaro il senso degli accadimenti che coinvolgono noi e gli altri. Vale a dire cercare la verità sull'esistere.

Per definire l'arte, possiamo senz'altro utilizzare le parole che H.G. Gadamer ha usato per descrivere la funzione del linguaggio. Si tratta di ***"innalzarsi sopra la pressione del mondo"***[15], di mettere ordine in ciò di cui egli ha avuto esperienza. Come ogni lingua è espressione delle infinite possibilità del linguaggio umano, delle infinite possibilità di trascendenza rispetto alle cose, così le forme dell'arte. E questa "totalità di senso" si esprime nel frammento, nelle singole opere che di volta in volta si presentano come parti di un unico discorso nell'arte.

Vi sono molteplici modalità di "innalzarsi" al di sopra della realtà per vederla nella sua globalità, donarle un senso. Più l'opera è vera arte, maggiormente comunica significato[16]. L'arte spinge a pensare, a riflettere: per questo è sempre stata vista con grande sospetto dai sistemi autoritari[17] e sottoposta a controlli e censure pari a quelle del pensiero politico e filosofico. **La bellezza è il volto della verità che si cerca. *"Ma il bello dice più del vero o del bene"***[18]. Perché dice meglio la verità di ciò che è bene. Non a caso tutte le arti sono nate nel seno delle religioni.

6. L'arte religiosa

Sul piano religioso, l'arte è la via eminente per l'accesso alla verità. Più di ogni altra dimensione spirituale. Più della teologia. Non esiste né mai è esistita una religione senza arte. Perché nella religione l'arte trova il compimento perfetto della sua funzione. Mi spiego meglio. Nella dimensione religiosa l'uomo entra in una relazione con Dio fatta di simboli, che siano gesti, parole, oggetti, raffigurazioni, musica, canti, riti... Insomma, la realtà tutta si trasforma in un linguaggio particolare, supremo, oserei dire, che trascende le normali significazioni della materia, anche artistica, per trasformarsi in tramite verso la Trascendenza.

La bellezza assume qui un significato, una funzione ulteriore, rispetto a tutte le altre sue forme, impossibile altrove e altrimenti: **si trasforma in linguaggio, in tramite verso il divino**. L'arte diviene lo strumento per unire l'inesprimibile ad un mezzo espressivo, per far sì che in qualche modo un aspetto del soprannaturale traspaia attraverso il naturale.

"La via della bellezza … apre orizzonti infiniti, che spingono l'essere umano ad uscire da se stesso, dalla routine e dall'effimero istante che passa, ad aprirsi al Trascendente e al Mistero, a desiderare, come scopo ultimo del suo desiderio di felicità e della sua nostalgia di assoluto, questa Bellezza originale che è Dio stesso,

[15] H.G.Gadamer, Verità e Metodo, Bompiani 1983, p. 506.

[16] Ovviamente, si può sempre far buono e cattivo uso del linguaggio, come si può suonare bene o male, essere intonati o stonati, disegnare bene o male. Ma questo è un altro discorso, che apre a riflessioni che per motivi di spazio e forse anche per senso del discorso non possiamo qui affrontare. Ma un accenno mi sia permesso. Per quanto riguarda le arti figurative e plastiche, viene spontanea la domanda sul senso dell'astrattismo, in tutte le sue possibili varianti. Può una combinazione di colori e linee e/o altre tecniche, che nulla rappresenta, comunicare un senso, una riflessione, una percezione empatica? E che tipo di comunicazione può offrire un'opera che si definisce senza titolo?

[17] Cfr. su questo tema E. Wind, Arte e anarchia, Mondatori, Milano 1972.

[18] Via Pulchritudinis, Pontificio Consiglio della Cultura, 3/2006.

[19] Via Pulchritudinis, Pont. Cons. Cultura, 3/2006.

Creatore di ogni bellezza creata"[19].

I limiti dell'espressione artistica, cioè dei vari linguaggi dell'uomo, di fronte all'inesprimibile, cioè alla Trascendenza, possono portare a contraddizioni dal punto di vista della logica con cui si descrive la verità trascendente. Tempo ed eternità, umano e divino, salvezza e peccato, morte e risurrezione si trovano spesso correlati e sembrano inconciliabili. Qui si raggiunge il limite estremo delle possibilità umane. Una contraddizione che, però, sussiste solo se ci si attiene al significato usuale dei termini in gioco. Si tratta invece di riuscire ad andar oltre, alla **ricerca di un *di più* di significato che sorge sulle ceneri del linguaggio** corrente[20], e che può essere cercato solo all'interno della dimensione metaforica e simbolica di questo linguaggio[21].

7. Sacro *vs* profano?

Un'ultima, brevissima - e in quanto tale un po' sofferta - riflessione su temi così affascinanti ed appassionanti quali il bello, il sacro, l'arte in tutte le sue forme (che andrebbero considerate separatamente, per quanto possibile). La domanda è questa: esiste una differenza fra il bello profano, dell'arte non religiosa, e quello sacro, dell'arte che nasce dalla fede e ad essa è finalizzata? E, se sì, sono essi conciliabili?

Certamente esistono differenze fra l'arte non religiosa e quella religiosa. Sia sul piano degli oggetti dell'arte stessa (personaggi, racconti, luoghi), sia su quello degli strumenti di comunicazione e delle loro forme (letteratura, musica, architettura...). Difficilmente il canto gregoriano può essere utilizzato per testi di amore carnale; né l'architettura romanica può essere conveniente ad uso abitativo, non fosse altro che per la sua spoglia essenzialità. La sua mistica bellezza risiede proprio in questo.

Ma può esistere una bellezza profana all'interno della dimensione religiosa, della fede, del dialogo con Dio? Direi proprio di sì. Credo che il momento più alto di questa convergenza, di questa coincidenza fra le due bellezze, nella storia dell'arte sia stata il Barocco, gemma del genio italiano.

E' nel Barocco che il bello profano, la bellezza nella sua accezione più ampia e quindi anche più mondana (compresa la fascinazione per la consistenza dei corpi, peraltro già anticipata nel rinascimento) hanno avuto il pieno riconoscimento all'interno della dimensione religiosa e teologica. **Non c'è contrasto fra il bello secolare - anche quello collegato al lusso e al fasto - e il bello del sacro.** La bellezza dell'arte, in tutte le sue forme, diviene riflesso della bellezza divina, della gioia ad essa collegata.

"Che cosa può ridare entusiasmo e fiducia, che cosa può incoraggiare l'animo

[20] Anche l'affermazione dell'umanità e divinità di Gesù resta una contraddizione, se la si intende a partire da idee precostituite di ciò che è l'uomo e di ciò che dovrebbe essere Dio. Questa contraddizione ci costringe ad abbandonarle, per fare di Cristo un punto di partenza da cui intraprendere la revisione completa di quanto abbiamo pensato fino a poco prima. Da Cristo si riparte per ricomprendere Dio, l'uomo, se stessi, la vita, gli altri... Ma questa revisione è possibile solo se a monte sta *l'esperienza dell'oggetto* -in questo caso, un'esperienza religiosa. L'esperienza del Sacro è l'anima del linguaggio religioso, è quella che lo rende possibile e vivibile nella fede. Anche in questo caso, come per l'esperienza artistica, si tratta di sensibilità, di affinità d'animo con il linguaggio dell'opera.

[21] Dal greco *Mèta-fèrein* = portar oltre e *Syn-ballo* = mettere insieme.

umano a ritrovare il cammino, ad alzare lo sguardo sull'orizzonte, a sognare una vita degna della sua vocazione se non la bellezza? Voi sapete bene, cari artisti, che l'esperienza del bello, del bello autentico, non effimero né superficiale, non è qualcosa di accessorio o di secondario nella ricerca del senso e della felicità, perché tale esperienza non allontana dalla realtà, ma, al contrario, porta ad un confronto serrato con il vissuto quotidiano, per liberarlo dall'oscurità e trasfigurarlo, per renderlo luminoso, bello"[22].

Anche l'amore carnale sembra aver travalicato il confine fra profanità e misticismo. L'amor sacro e quello profano, nel Barocco, non sono poi così diversi: si tratta sempre della dinamica profonda di un rapporto che coinvolge tutta la persona, fatta di spirito e carne. La sensualità del barocco traspare senza possibilità di equivoco in tutte le arti: musica, pittura, scultura, architettura, decorazione. Credo che l'apice di questa audacia la si trovi nelle due sculture di Gian Lorenzo Bernini, l'**Estasi di Santa Teresa** e l'**Estasi di Beata Ludovica Albertoni**, che si trovano a Roma, rispettivamente nella cappella Cornaro di S. Maria della Vittoria e nella Cappella Altieri della Chiesa di S. Francesco a Ripa Grande. Molto è già stato detto su questi capolavori assoluti del Bello, in cui il sacro e il profano raggiungono un'armonia mai vista prima, costringendo il credente - turbato come le vesti scomposte delle due sante - ad una nuova e più profonda riflessione sul proprio rapporto con Dio. Non posso aggiungere altro, se non invitare il lettore a fare l'esperienza che oserei dire sconvolgente della loro contemplazione, se possibile in loco (da non tralasciare se si va a Roma) o comunque su immagini di qualità che riescano a farne intuire il fascino.

[22] Benedetto XVI, Incontro con gli artisti in Cappella Sistina, 21/11/2009.



LA SEMEIOTICA DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE PER TUTTI I PROFESSIONI DELLA SALUTE

DOTTOR FRANCO CRACOLICI

- 5 ORE E 30 MINUTI DI VIDEOLEZIONE
- TRASCRIZIONE
- ARTICOLI DI APPROFONDIMENTO
- **50 ECM PER TUTTE LE PROFESSIONI SANITARIE**

IN PREVENDITA!

https://accademiamibes.it/corsi/la-semeiotica-della-medicina-tradizionale-cinese-per-tutti-i-professioni-della-salute/



Fonte immagine: ChatGPT

Intervista al Dottor Dawson Church

Dott. ***Marco Chiera***

Marco Chiera - Accademia Mibes*: Ciao a tutti, sono Marco Chiera, co-fondatore di Accademia MIBES, e oggi abbiamo come nostro ospite speciale il Dr. Dawson Church. Quindi Dr. Church, grazie per aver accettato il nostro invito.*

Dr. Dawson Church: È fantastico essere qui, e ammiro molto il lavoro che state facendo lì. Grazie mille per essere un leader in questo campo.

Marco - Accademia Mibes*: E il Dr. Church è un ricercatore, autore e relatore nel campo della salute integrativa e della medicina mente-corpo. È noto per il suo lavoro sull'**effetto dello stress, delle emozioni e della meditazione sul cervello** e sul corpo, e in particolare per le sue ricerche sulle **Tecniche di Libertà Emotiva (EFT)**. Ha pubblicato diversi articoli scientifici e libri di successo, come Bliss Brain, esplorando come gli stati mentali ed emotivi possano influenzare la salute e il benessere. Il Dr. Church è anche il fondatore del National Institute for Integrative Healthcare ed è stato coinvolto in diverse iniziative educative focalizzate sulla riduzione dello stress e sulla resilienza umana. Quindi, Dr. Church, grazie ancora per essere qui con noi a condividere la sua competenza, e penso che possiamo iniziare con la nostra intervista. E quindi la prima domanda: il suo lavoro si concentra su come lavorare con le emozioni modelli la*

nostra salute. Come si traduce una sensazione in un evento biologico misurabile? E se possibile, se sono noti, quali sono i marcatori che possono essere utilizzati per valutare questo cambiamento nel corpo?

Dr. Dawson Church: Questa è un'ottima domanda, e risponderò brevemente perché la risposta completa riempirebbe diversi libri di testo medici. Se guardiamo indietro alla storia della medicina occidentale, tornando indietro di mezzo secolo, di un secolo, quello che scopriamo è che essa è molto focalizzata sulla medicina materiale, e invece diventa molto disconnessa dai sentimenti, dai pensieri e da altri tipi di modi di intervenire nel benessere. E così negli anni '70, quando ero al college, ci fu il primo sforzo per riunirli. Si chiamava **medicina mente-corpo**. La rivista *Psychosomatic Medicine* fu fondata per cercare di connettere nuovamente mente e corpo. Ma abbiamo avuto questo approccio molto meccanicistico alla medicina in generale nelle società occidentali nell'ultimo secolo. E così quello che è successo è stato darci questo enorme focus sui farmaci, sulla chirurgia e su quel tipo di interventi, e un focus molto piccolo sul resto.

Solo per esempio, ai National Institutes of Health qui negli Stati Uniti, la spesa, l'importo, i dollari spesi per le terapie alternative, le terapie mente-corpo, è 1/3 dell'1% della nostra spesa per la ricerca. È lì che sono state le nostre priorità. Ma ciò che la ricerca che viene fatta — la mia ricerca, la ricerca di molte altre persone — ha mostrato è che c'è questo **legame assolutamente provabile**, misurabile, dimostrabile ed enormemente efficace tra i nostri pensieri, i nostri sentimenti e ciò che accade nei nostri corpi. E vi farò un esempio, un esempio molto semplice. Diciamo che sto tornando a casa dal lavoro un giorno e sono sulla strada e un'altra persona scarta davanti a me e c'è quasi una collisione, quindi devo accostare al lato della strada. Ed è un momento pericoloso e mi sento davvero stressato, e di conseguenza il mio cortisolo sale. Quindi quello che è successo qui è che un evento, un evento esterno, esterno al corpo, ha prodotto molecole all'interno del mio corpo.

O c'è un aumento del cortisolo, o un aumento della norepinefrina, dell'adrenalina, e molti altri segnali biochimici sono influenzati. Ma la cosa interessante è che se poi arrivo a casa e sono a cena con mia moglie e i miei figli e racconto loro la storia della collisione, posso arrabbiarmi molto di nuovo quando non c'è alcuna minaccia per la mia sopravvivenza, e il mio corpo reagisce allo stesso modo. Il mio corpo non può dire che questo non è un evento reale, che sta accadendo in tempo reale; quindi anche se sto parlando dell'evento, il mio cortisolo sale, la mia adrenalina sale di nuovo quando non c'è

alcuna minaccia. Nello **stress cronico**, quello che vediamo, è che le persone hanno alti livelli di questi fattori neurochimici.

E, per esempio, persone con stress traumatico, persone con disturbo da stress post-traumatico, sono persone che hanno pensieri ricorrenti in cui si riflettono, ricordando per esempio un terribile divorzio, o come potrebbero essere state ferite in qualche modo serio, come potrebbero essere state coinvolte in una situazione aziendale molto difficile, potrebbero aver avuto un incidente d'auto, potrebbero aver avuto un crollo finanziario, potrebbero aver avuto una malattia grave.

Molte cose possono **causare stress traumatico**, e questo si traduce in cortisolo alto, non per i pochi secondi necessari per evitare l'altro conducente sulla strada, ma ora per anni il loro sistema è in allerta massima. Si comportano come se fossero sotto minaccia imminente tutto il tempo, e questo produce quelle molecole. E quando quelle molecole — *quando il corpo viene chiamato dalla mente e dalle emozioni a produrre quelle molecole giorno dopo giorno dopo giorno* — fa proprio quello che gli viene detto di fare, ma questo sta depredando i precursori del cortisolo da altre fonti.

E i precursori del cortisolo sono il **pregnenolone** e il **progesterone**, ed essi formano i nostri più importanti ormoni di comunicazione e riparazione cellulare. Quindi stiamo depredando, stiamo effettivamente scomponendo i nostri ormoni per la riparazione cellulare per costruire cortisolo, e questo nel tempo produce una **massa muscolare ridotta**, una **massa ossea ridotta**, una **elasticità della pelle ridotta**. E così vedi questo effetto incredibilmente corrosivo dello stress cronico. Quindi questo è il modo in cui un pensiero e un'emozione diventano una molecola e hanno un effetto molto diretto sui nostri corpi e sulla nostra salute a lungo termine e sulla longevità.

***Marco - Accademia Mibes**: Grazie per questa risposta, molto precisa e molto facile da capire. Lei parla dell'aspetto biochimico, dell'aspetto ormonale, ma negli ultimi decenni diversi articoli scientifici hanno dimostrato che i pensieri e le emozioni possono influenzare l'espressione genica. Quindi, potrebbe spiegare cosa significa questo e il meccanismo biochimico dietro tale modificazione epigenetica?*

Dr. Dawson Church: Sì, allora, il cortisolo è un ormone steroideo. La maggior parte delle molecole nei nostri corpi sono proteine, e le proteine sono grandi molecole. Sono molecole molto complicate. Se guardi un diagramma di una proteina, ha molte pieghe, ha molte dimensioni diverse, ha una certa dimensione, una certa forma. E così i nostri corpi hanno bisogno di **istruzioni** su come costruire queste molecole complesse chiamate proteine, e

quelle istruzioni si trovano nei geni. E così quando, per esempio, ho avuto quella risposta allo stress, ho attivato un **gene chiamato CYP17B1**, che è uno dei geni che istruisce i nostri corpi su come costruire il cortisolo. Quindi quello che stiamo facendo è *innescare la nostra espressione genica*. Un altro gene che viene attivato è uno chiamato CFOS, e il CFOS è molto leggibile, evidente per i ricercatori nel cervello. E così vedendo quali aree stanno esprimendo CFOS, possiamo vedere quali regioni cerebrali sono attive. E nello stress, vediamo molto CFOS in regioni come la corteccia prefrontale media, proprio tra i tuoi bulbi oculari qui c'è la corteccia prefrontale media. Quando le persone sono stressate, quell'area è altamente attiva. Nei pazienti con disturbo depressivo maggiore, quella è una delle parti più attive del cervello: la corteccia prefrontale media.

Nei meditatori, persone che si prendono cura del loro stress, che stanno riducendo il loro stress, vedi questa riduzione nel loro cortisolo, vedi una riduzione dell'attività nella corteccia prefrontale media e vedi una regolazione al ribasso in quell'area di quel gene CFOS. E così in questo modo, stiamo dando ai nostri corpi istruzioni molto diverse basate sulle nostre emozioni. E c'è un'intera suite di geni. Questi geni, a proposito, hanno — quindi molti dei tuoi geni, circa il 15% dei tuoi geni grosso modo, sono fissi. Ad esempio, io sono alto circa 2 metri, poco meno di 2 metri di altezza. Questo è un gene fisso per l'altezza. Ho gli occhi grigi. Questo è un gene fisso per il colore degli occhi. Questi geni non fluttuano. **Ma alcuni dei miei geni fluttuano**. Mangi un pasto e i geni che codificano per i tuoi succhi digestivi, quei geni si attiveranno e quei geni si attivano nel corso di pochi minuti. La classe di geni che codifica per neurotrasmettitori come norepinefrina, adrenalina, neurotrasmettitori dello stress, quei geni raggiungono il picco di espressione, si attivano in 3 secondi. Quindi stiamo attivando dinamicamente questa classe di geni chiamati **geni precoci immediati**. Questi sono — tra questi geni ci sono i nostri geni dello stress, e questi si attivano in modo estremamente rapido. E poi, come il CYP17B1, codificano per quei prodotti neurochimici di cui abbiamo bisogno per uscire dal pericolo, come il cortisolo e l'adrenalina, ma che stanno davvero degradando la nostra salute nel tempo se abbiamo uno stress cronico.

***Marco - Accademia Mibes**: Grazie ancora per questa risposta completa e dettagliata. E abbiamo parlato dello stress, se posso dire così, in una visione negativa finora. Ma sappiamo che lo stress può anche essere positivo. Possiamo avere anche emozioni positive. E così, come ha detto prima, che dopo, per esempio, un incidente, un incidente d'auto, quando penso a quell'incidente, il mio corpo inizia a*

sentirsi come era durante quell'incidente, allora forse questo può accadere anche in senso positivo. Infatti, nel suo libro Bliss Brain, lei descrive la possibilità di ricablare il cervello verso uno stato di estasi e resilienza. Quindi parlando di emozioni, possiamo pensare a una neuroplasticità dell'emozione o dell'empatia?



Fonte immagine: ChatGPT

Dr. Dawson Church: Una delle caratteristiche più sorprendenti della neuroplasticità è quanto sia rapida. Ho condotto uno studio controllato randomizzato in cui abbiamo usato la risonanza magnetica per misurare la struttura e la funzione del cervello delle persone. Abbiamo usato risonanze magnetiche ad alta risoluzione molto avanzate per farlo e abbiamo diviso i partecipanti in due gruppi. Un gruppo ha ricevuto un placebo, che era una forma di meditazione che faceva pensare a eventi positivi nelle loro vite e anche fare respirazione consapevole ascoltando una traccia audio piacevole. Quello era il gruppo di controllo. Il gruppo sperimentale ha ricevuto una procedura che ho progettato, chiamata ***Eco Meditation***. E l'Eco Meditation è una forma di **meditazione** basata sull'evidenza che include la **respirazione** per la **coerenza** cardiaca, l'autoipnosi, il tapping EFT sui punti di agopressione e diverse altre modalità basate sull'evidenza. Quindi quello era il gruppo sperimentale e abbiamo chiesto loro di fare queste meditazioni per 1 mese per 22 minuti, dopodiché sono tornati in laboratorio e abbiamo fatto una seconda scansione MRI dei loro cervelli. E la cosa assolutamente sbalorditiva di quello studio, Marco, è stata che lo stavano facendo solo per 1 mese e solo 22 minuti al giorno. Eppure abbiamo trovato **cambiamenti strutturali** e **funzionali** nel cervello in un solo mese.

Ecco **quanto velocemente il tuo cervello si sta ricablando**. Il processo, naturalmente, dice che il tuo cervello si ricablerà se fai Eco Meditation o altre forme di cura di sé per 6 mesi o un anno. Come nei pazienti con Alzheimer, per esempio, scopriamo che se fanno questo tipo di meditazioni basate sul corpo per 6 mesi — questa ricerca non è fatta da me, ma da altri ricercatori — il restringimento dei cervelli si

ferma e i cervelli hanno ricominciato a crescere. 6 mesi di meditazione.

Quindi se lo fai per più di un mese, accadono ancora più cose; pensa se lo fai per 5, 10, 15 anni. Ad esempio, ci sono monaci che sono stati studiati e i loro cervelli sono biologicamente più giovani di 10 anni rispetto alla loro età cronologica. Hanno 50 anni, i loro cervelli ne hanno 40. Quindi la meditazione produce un importante rimodellamento del cervello su lunghi periodi di tempo. Ma anche in 30 giorni, 22 minuti al giorno, abbiamo scoperto che c'era una diminuzione dell'attività in quella corteccia prefrontale media che gestisce lo stress e il rimuginio. Di nuovo, possiamo affermare che essa è molto attiva nei pazienti depressi, ma era inattiva, relativamente inattiva, **dopo un mese di Eco Meditation**. E abbiamo scoperto che l'attività nell'insula del cervello era notevolmente aumentata. E **l'insula è la parte del cervello che gestisce la compassione**, l'altruismo, l'ottimismo, la gioia, la positività, la gentilezza, lo stupore, o meglio un senso di stupore, il vivere con un senso di meraviglia per essere in un mondo meraviglioso. Tutte queste emozioni erano accese, e quella parte del cervello era davvero accesa dopo solo un mese di pratica.

Quindi la cosa sorprendente di queste pratiche è che producono **neuroplasticità**. Se guardi uno dei diagrammi nel mio libro, *Bliss Brain*, mostra due neuroni fotografati al microscopio elettronico a scansione, e li vedi vibrare mentre si attivano insieme. Man mano che si attivano, si avvicinano sempre di più. Alla fine si collegano, e l'intero processo dall'attivazione al collegamento richiede solo 12 secondi. Quindi 12 secondi di segnalazione ripetuta produrranno un cambiamento. Un'ora di segnalazione ripetuta può raddoppiare il numero di sinapsi in una fessura sinaptica neuronale. Quindi, i **nostri cervelli si stanno rimodellando** molto velocemente. Lo facciamo tutto il tempo, ed è per questo che raccomando vivamente alle persone di rimodellare i propri cervelli per quelle 3 caratteristiche: **resilienza**, **creatività** e **gioia**. Sappiamo che le persone che lo fanno sono molto più gioiose. **Sappiamo che sono drasticamente più felici**. In uno dei miei studi, abbiamo scoperto che sono il 20% più produttivi entro un mese. Quindi accadono ogni tipo di cose quando fai questo, e il processo di rimodellamento neurale può avvenire molto, molto velocemente. È rilevabile su una risonanza magnetica entro 30 giorni.

***Marco - Accademia Mibes**: Beh, penso che stiamo parlando di risultati davvero fantastici e risultati fantastici che possono essere raggiunti, come ha detto, in un tempo brevissimo. E quindi, oltre alla gioia, lei sta dicendo che anche qualcosa come l'empatia può essere allenata, può*

essere vista come un'abilità, come una competenza che noi, attraverso la neuroplasticità del nostro cervello, possiamo imparare.

Dr. Dawson Church: **Assolutamente**. Semplicemente pratichiamo queste cose. Se guardi il cervello, per esempio, di una persona che sta **praticando la compassione**, che sta provando compassione, allora vedi l'insula altamente attivata e vedi quella parte del cervello che ha a che fare con l'autoreferenza, la corteccia prefrontale media, diventare davvero, davvero silenziosa.

Altre cose accadono anche altrove nel cervello. I **lobi parietali** sono coinvolti, i **lobi temporali** sono coinvolti, e la **giunzione temporoparietale** dove quei due lobi si collegano e comunicano tra loro. Anche lì c'è molto flusso di informazioni nel cervello. Nel mio libro più recente, *Spiritual Intelligence*, riporto uno studio che mostra i cervelli di persone **altamente creative**. Queste sono persone **eccezionalmente creative**, e ciò che vediamo nei loro cervelli è così interessante. Vedi uno schema di ciò che ***nelle neuroscienze viene chiamato binding (legame)***. È una parola un po' strana, un termine tecnico, ma significa che **stai raccogliendo informazioni da molte parti diverse del cervello e le stai integrando**, le stai sintetizzando in nuove idee. È quello che fanno le persone creative. E in questo studio, ho un diagramma di questo in *Spiritual Intelligence*. È un'immagine piuttosto interessante perché mostra *segnali* che viaggiano dalla corteccia visiva fin su nella corteccia prefrontale dorsale, segnali che viaggiano dal sistema limbico nel *rombencefalo*. Pensavamo che il rombencefalo gestisse solo le funzioni autonomiche automatiche. Prevedo che nuove ricerche mostreranno che **il rombencefalo ha più plasticità**.

E sappiamo, ad esempio, che ***molte abitudini cambiano quando mediti***, quando ti prendi cura di te stesso. E quindi la mia previsione è che anche se abbiamo pensato al rombencefalo, al cervelletto, alla parte posteriore del cervello, all'antico cervello rettiliano, trattandolo come una parte del cervello mediamente interessante, e che i veri fuochi d'artificio fossero tutti quassù nella corteccia prefrontale, nel moderno cervello dei primati, dovremo presto valutare che quello che vediamo in questi creativi di alto livello, è che tutte queste diverse parti del cervello vengono reclutate. Nelle persone che non hanno il beneficio di quella creatività, potrebbero essere attive solo 1, 2 o 3 regioni cerebrali. **Nei grandi creativi, potresti trovare 15 regioni cerebrali attive**. Quindi questo è ciò che accade nei nostri cervelli, ed è semplicemente straordinario vedere la differenza nella creatività, nella resilienza e nella gioia di queste persone che usano

queste pratiche di intelligenza spirituale per sostenere davvero il loro benessere.

***Marco - Accademia Mibes**: Grazie per questa ricerca molto interessante che sta condividendo con noi. E parlando di gioia, empatia, intelligenza spirituale, c'è una correlazione tra tutto questo e l'infiammazione? Voglio dire, in termini fisiologici, l'intelligenza spirituale o la connessione emotiva, l'empatia, possono agire come un ammortizzatore biologico per i livelli di cortisolo e lo stress sistemico?*

Dr. Dawson Church: Beh, tutti abbiamo degli stress nelle nostre vite. Ci sono pochissime persone che non hanno avuto stress nella loro vita; leggi, ad esempio, delle celebrità e immagini che abbiano una vita perfetta. E poi leggi di una coppia di celebrità che ha divorziato recentemente, e sono uscite molte informazioni in tribunale sulla loro relazione, e anche solo i litigi, la miseria, la rabbia, il conflitto, la violenza emotiva in quella relazione erano scioccanti. E così, tutti noi, **anche le persone che sembrano avere vite perfette, abbiamo problemi emotivi** da affrontare nelle nostre vite, e abbiamo stress da affrontare nelle nostre vite. E quindi vuoi, dato che c'è un livello di stress nella vita, cioè, vuoi anche organizzare la tua vita per gestire bene il tuo stress; come stavi sottolineando prima, un po' di stress fa bene. Per esempio, tu sei seduto lì, io sono seduto qui, e siamo entrambi un po' stressati. *Siamo qui a condividere un'intervista, stiamo pensando, abbiamo bisogno di connetterci e comunicare*. Vogliamo rendere questa una grande esperienza per tutti coloro che partecipano a questa conversazione. Quindi questo è un livello di stress lieve, e questo **in realtà è molto salutare**. È quando lo stress sfugge al controllo ed è troppo alto che sorgono problemi, ed è quando lo stress diventa continuo senza che le persone provino periodi di vero rilassamento. È allora che diventa corrosivo. E così vuoi introdurre cose in termini di ammortizzatori, introdurre cose nelle tue vite che siano davvero deliberate e contrastino davvero lo stress e usare quelle pratiche. E ce ne sono molte, e sono ben studiate ora nella letteratura scientifica. È stato dimostrato che **la gratitudine cambia l'espressione genica in modi positivi**. È stato dimostrato che l'empatia, la compassione influenzano un'intera suite di geni. Quindi essere grati ed empatici lo farà. Quando ringrazi e sei grato per le cose belle della tua vita, in realtà, quello che stai iniziando a fare è introdurre pratiche, lo stesso mentre sei compassionevole, mentre sei grato, mentre sei socialmente connesso, mentre mediti, mentre attivi la tua intelligenza spirituale.

Ora hai ancora dello stress che arriva, leggi le notizie, ci sono problemi

nella tua vita personale, ma ora stai usando deliberatamente delle pratiche per rilasciare quello stress. E quindi è quello che vuoi fare, vuoi avere una ***suite robusta***, un gruppo di pratiche che usi nella tua vita per rilasciare il tuo stress. Non tutti possono meditare per 2 ore al mattino. Personalmente mi piace avere le prime 2 ore della mia giornata per scrivere un diario, pregare, meditare, fare esercizio fisico, e faccio **tutte queste cose la mattina presto** prima che il mondo mi colpisca. Perché questo significa dare priorità a me. Significa dare **priorità al mio benessere**, e sono molto più resiliente se lo faccio.

Quindi, cosa funzionerà per la tua vita, per il tuo stile di vita? Potrebbero non essere 2 ore al mattino, ma potrebbe essere, ad esempio, prendersi del tempo per sé ogni 2 ore. Ad esempio, la ricerca mostra che se ogni 2 ore fai una breve pausa, se puoi uscire all'aperto ed esci all'aperto, il tuo corpo lo ama. Se puoi meditare, medita. Se puoi fare della respirazione profonda, fai un po' di **qigong** o **tai chi**, qualunque cosa funzioni per il tuo stile di vita. Quelle persone sono più produttive alla fine della giornata rispetto a quelle che non fanno pause. Quindi fai un sonnellino, fai una pausa, allontanati, esci dalla tua testa per un po'. Trova cose che funzionano per il tuo stile di vita, e questo costruirà la tua resilienza e ti renderà più capace di gestire quegli stress della vita.

Marco - Accademia Mibes: Ha proprio ragione, Dr. Church. Abbiamo, abbiamo davvero questo bisogno di prenderci il nostro tempo, prenderci il nostro tempo, prendere il tempo della natura, riprenderci la nostra essenza di essere, se posso usare questa espressione. E come ha detto, dobbiamo fare uso di pensieri, emozioni che ci guariscono invece di rovinarci. Perché come dice l'antica saggezza, il pensiero è informazione. Ed è così, specialmente oggi dove siamo inondati da qualcosa che chiamare informazione non è del tutto corretto, perché spesso è quasi spazzatura o fake news o davvero qualcosa di scarto nel migliore dei casi. Abbiamo davvero il bisogno di tornare a noi stessi, alla nostra connessione a ciò che lei chiama intelligenza spirituale. E a questo proposito, lei parla di diverse pratiche, diverse terapie mente-corpo, e nella sua pratica, fa un grande uso dell'EFT, **Emotional Freedom Techniques**. Può dirci qualcosa al riguardo, sulla sua razionalità, o se ci sono articoli scientifici sulla sua efficacia?

Dr. Dawson Church: Sì. Quindi l'EFT, o Emotional Freedom Techniques, è spesso chiamata *tapping* perché ciò che le persone fanno nelle loro pratiche EFT è concentrarsi sui problemi e sugli stress nelle loro vite. E mentre pensano a quelle cose e provano quelle emozioni, stimolano i punti di agopressione sul loro corpo con la punta

delle dita. Picchiettano delicatamente su una serie di punti di agopuntura. E quando lo fai, è molto interessante quello che succede al cervello. E abbiamo fatto molte ricerche su questo. Ad esempio, ci sono oltre 200 studi sull'EFT condotti in tutto il mondo. E ciò che accade in termini di funzione cerebrale è che quando le persone ricordano uno stress — diciamo che stai ricordando un incidente d'auto che è successo tempo fa, o uno che è successo ieri — pensano allo stesso livello estremo di paura che hanno avuto in quel momento. E mentre lo ricordano, il tuo cervello si illumina, specialmente il cervello emotivo, il sistema limbico. Quello gestisce le minacce. Quella parte del cervello diventa altamente attiva sia che tu sia nel mezzo di una minaccia reale sia che tu stia ricordando una vecchia minaccia. Quindi vedi il **sistema limbico eccitarsi completamente nel cervello** se guardi un EEG di qualcuno che ricorda un fattore di stress. Quando iniziano a picchiettare mentre lo ricordano, vedi il sistema limbico calmarsi in pochi secondi. È assolutamente straordinario guardare scansioni del genere, e vedi che sono calmi in pochi istanti, anche se stanno ancora ricordando la cosa. Quindi ti racconteranno la stessa storia dell'incidente d'auto pochi minuti dopo aver fatto il tapping, e il loro sistema limbico non si accende. Ora sono in grado di elaborare il ricordo, rievocare l'evento. E non sto parlando di persone solo con piccoli stress.



Fonte immagine: ChatGPT

Tutti dobbiamo pagare le tasse e abbiamo litigi con i vicini e cose del genere. Quindi tutti abbiamo piccoli fattori di stress, ma abbiamo fatto ricerche e abbiamo fatto il tapping con persone in circostanze terribili. Stiamo facendo un progetto ora in Ucraina e stiamo formando professionisti all'**Istituto Ucraino per la Terapia del Trauma**. Abbiamo appena fatto tradurre il manuale di EFT in ucraino. E queste persone in Ucraina, stanno soffrendo di livelli estremi di stress. Abbiamo fatto molto lavoro di volontariato in Ruanda dopo l'Olocausto ruandese a partire dalla fine degli anni '90, e stavamo lavorando con orfani le cui famiglie erano state uccise nel genocidio ruandese. E così stiamo lavorando con questi, questi, che erano bambini e ora sono adulti, e avevano livelli incredibilmente

alti di PTSD. E abbiamo scoperto che il **tapping** era in grado di aiutare anche persone che si trovavano in quel tipo di situazioni altamente stressanti. Quindi questo è l'EFT. Calma il cervello emotivo. Ricordi ancora la brutta cosa che è successa, ma ora non hai più una risposta emotiva. Il tuo cortisolo scende.

Abbiamo condotto **diversi studi sul cortisolo**, e in uno studio che ho fatto, abbiamo confrontato persone che ricevevano una normale terapia verbale da uno psicoterapeuta con persone che ricevevano il tapping EFT, e abbiamo scoperto che il livello di cortisolo non cambiava molto con la normale terapia verbale. È sceso di oltre il **20% in un'ora nel gruppo EFT**. Una replica di quello studio ha scoperto che è sceso di oltre il 40% in un'ora. Quindi il tapping rende rapidamente silenzioso il cervello, i centri dello stress del cervello diventano silenziosi, e troviamo questi prodotti neurochimici come il cortisolo che scendono, e scopriamo che i geni che codificano per il controllo dell'infiammazione e l'immunità vengono attivati. Abbiamo fatto diversi studi epigenetici e abbiamo scoperto che l'EFT sta letteralmente accendendo l'attività dei geni che aiutano il corpo a gestire l'infiammazione, mantenerla bassa e rendere alta l'immunità. In uno studio sui marcatori immunitari, abbiamo scoperto che c'è stato un aumento di oltre il 100% dei marcatori immunitari in una settimana di Eco Meditation e tapping.

Abbiamo anche studiato una settimana di lavoro intensivo su questo, e precisamente un ritiro in cui le persone facevano il tapping e meditavano ogni mattina; nel corso di quella settimana, il loro cortisolo di base è sceso del 36%. I loro **marcatori immunitari sono aumentati del 113%**.

In generale, quando tutti questi ormoni dello stress e neurotrasmettitori scendono, sale ogni tipo di benefici, perché il tuo corpo sta scomponendo quegli ormoni dello stress e neurotrasmettitori, e quelle molecole diventano tutte disponibili quindi per costruire cose come l'immunità. Quindi c'è questa relazione inversa tra questi due gruppi di molecole nel tuo corpo, e l'EFT cambia molto rapidamente questo a tuo favore.

***Marco - Accademia Mibes**: Beh, questo è qualcosa di molto, molto interessante, e che dovrebbe essere diffuso in questo mondo che, come ha detto lei, sta attraversando qualcosa di non così buono. Abbiamo, abbiamo troppi posti con guerre, carestie e molti altri tipi di tragedie che non avrebbero mai dovuto esistere, fin dall'inizio. E parlando di tutti questi profondi cambiamenti che stiamo vivendo tutti, oltre alla guerra, abbiamo vissuto la pandemia di*

COVID. E quindi attraverso questi cambiamenti, cosa pensa dell'empatia umana? Pensa che sia in una fase di crisi? Pensa che dobbiamo solo allenarci per adattarci a questi nuovi stimoli ambientali? E pensa che l'empatia possa essere allenata anche attraverso i dispositivi digitali, o dato che siamo esseri sociali, siamo animali sociali, il tocco umano, la presenza fisica umana sia necessaria per allenare correttamente l'empatia?

Dawson Church: Questa è una domanda molto buona. Ovviamente vuoi avere molto contatto fisico all'inizio della vita. Per i primi due anni della nostra vita, quando siamo neonati, il sistema limbico, il cervello limbico, il cervello emotivo è la parte del cervello che cresce più velocemente. E quei bambini hanno bisogno di tutto il contatto fisico che possono ricevere. Saprai se hai un bambino, saprai che **non puoi dar loro abbastanza contatto**, intendo tutto quello che vorrebbero: però, prendono e prenderanno tutto il contatto che puoi dare loro.

***Accademia Mibes**: Ti pregheranno e ti supplicheranno...*

Dr. Dawson Church: E questo, naturalmente, aiuta il cervello limbico a crescere e svilupparsi correttamente. Le persone che non hanno ricevuto questo, a proposito, e quando dico questo intendo persone che avevano genitori o caregiver che non riuscivano ad essere molto efficaci nel tocco o non donavano il contatto desiderato, possono rimediare con pratiche come l'*auto-tocco*. Per esempio, questo che insegniamo chiamato l'abbraccio della farfalla; semplicemente strofinare il proprio corpo, come darsi un abbraccio. O puoi anche fare il tapping in quel modo. Questo viene usato nell'EMDR e in altre forme di **psicologia energetativa**. Questi sono modi in cui, come adulti, possiamo iniziare a ricostruire quelle parti del cervello, anche se non abbiamo ricevuto cure molto buone quando eravamo giovani. Quindi sì, l'**empatia è vitale** mentre cresciamo. E per esempio, in studi sui ratti, studi sui topi, studi sulle scimmie in cui non ricevono questo in giovane età, crescono essendo timorosi. Hanno alti livelli di ansia quando sono adulti.

Quindi, è davvero importante per te fare da genitore a te stesso. Se non sei stato ben accudito, allora ci sono cose che puoi fare come quell'abbraccio della farfalla, come il tapping, come altre forme di cura di sé che inizieranno a ricostruire quei complessi neurali nei tuoi. Alcuni di essi sono nel tuo cervello, altri sono in altri posti del tuo corpo. Quindi il contatto è importante in questo modo, e possiamo darlo a noi stessi se non ne abbiamo ricevuto abbastanza quando eravamo giovani. Ma c'è anche molta trasmissione

emotiva che accade quando siamo online. E ho fatto diversi studi ora confrontando gli effetti dell'EFT di persona — siamo tutti in una stanza insieme — e dell'EFT su Zoom dove siamo tutti in una stanza Zoom insieme e non siamo fisicamente nello stesso luogo. Ho anche fatto studi sull'Eco Meditation confrontando le due cose, e scopriamo che gli **effetti sono molto, molto simili**, che sono entrambi in grado di produrre cali significativi nei sintomi di ansia, depressione e PTSD.

Quindi c'è molta comunità che ora le persone ricevono digitalmente, e prima non era così. Anche la cosa chiamata *Zoom fatigue* (affaticamento da Zoom), che è stata misurata durante il COVID dove le persone passavano troppo tempo davanti allo schermo. Ora stiamo scoprendo che le persone hanno effettivamente superato la cosa. Traggono beneficio dalla connessione Zoom e dalla connessione virtuale. Quindi, sì, il contatto è importante, e ci sono altre cose che possiamo fare per aiutare a costruire quelle capacità neurologicamente nei nostri cervelli.

E poi per quanto riguarda la domanda su **dove potrebbe andare la società**, **imparando la compassione**... e ci sono *ottime notizie* in tal senso dalla scienza. Nell'ultimo capitolo di *Spiritual Intelligence*, tratto le tendenze globali. Quindi la guerra di oggi, la violenza di oggi, il massacro di oggi, il genocidio di oggi, la carestia di oggi, sono molto reali. Dovrebbe essere, come stai dicendo, queste cose non dovrebbero mai accadere, eppure accadono. E così, senza minimizzare in alcun modo la gravità di queste cose, la necessità di affrontarle, devono essere messe in contesto. E ciò che scopri, ad esempio, contestualmente guardando i dati storici, è che **negli ultimi 1.000 anni abbiamo visto un aumento misurabile dell'empatia e della compassione nella razza umana**. Posso certamente darti questo dato per il mondo: il tasso di omicidi, per esempio. Esiste una statistica che è stata tracciata dai governi per circa 1.000 anni, possiamo tornare indietro di 1.000 anni, e scoprire che veniva registrato quante persone venivano uccise per omicidio in Italia, Germania, Francia, altre parti del mondo, Cina, India, Giappone. E il tasso di omicidi è passato da circa **45 persone per 100.000** a **meno di 1 persona per 100.000**. Costantemente, c'è stata una diminuzione del tasso di omicidi negli ultimi 1.000 anni.

Quindi vedi quella tendenza con la violenza interpersonale individuale. Se guardi le guerre tra le grandi potenze, torna indietro di 1.000 anni, e non c'era anno, nemmeno un anno in cui non ci fosse una guerra in corso tra le grandi potenze, fino a circa il 1500. E poi ci sono stati alcuni anni in cui non c'erano guerre in corso tra le grandi potenze. Poi ci sono stati più anni così nel

1600, e più anni così nel 1700, e più anni così nel 1800. E trovi questa **tendenza alla guerra che scende**, esattamente come il numero di persone uccise nelle guerre. Voglio dire, la seconda guerra mondiale a metà del 1900, ha ucciso 40 milioni di persone. È un enorme, enorme massacro di massa. Nella prima guerra mondiale sono morte 19 milioni di persone. Eppure torni al 1800, e come proporzione della popolazione, sono morte più persone nelle guerre globali in quel secolo che nel 1900, e sono morte più persone nelle guerre globali rispetto al 1700.

Quindi vedi tutte queste tendenze generali: nel 1900, la nostra spesa nei paesi sviluppati per le persone che avevano bisogno di aiuto — poveri, malati, anziani, bambini — era circa il 2% delle nostre economie. Oggi è circa il 22%. La nostra spesa è aumentata di dieci volte per le persone in stato di bisogno. In queste economie. Quindi ci sono letteralmente centinaia di tendenze come questa. E così la guerra di oggi, la violenza di oggi, è come guardare fuori dalla finestra e dire: "*Oh, oggi piove, c'è un temporale oggi*". Ma ciò che fa la scienza è dire: "*Allontaniamo l'inquadratura e guardiamo l'andamento meteorologico di questo luogo per un anno intero*". Quindi ora sto guardando un anno di dati, o 10 anni di dati, o un secolo di dati, ed è molto diverso dal guardare fuori dalla finestra e vedere se quel giorno c'è il sole o piove.

Quindi quando guardiamo le notizie e siamo molto concentrati sui titoli di oggi, quegli scioccanti atti di violenza, non dovrebbero mai essere condonati, e dobbiamo eliminare la guerra e la disuguaglianza. Ma se allontani l'inquadratura dal meteo del giorno al quadro generale di com'è il clima in questo posto nel corso di 10 anni tutto cambia... e la scienza ti permette di farlo.

Abbiamo grandi dati che lo fanno, e la tendenza è per una compassione sempre maggiore, maggiore e maggiore. E questi tipi di atti di violenza sono l'**aberrazione, sono l'eccezione alla regola che vediamo negli ultimi 1.000 anni**. E quindi questo è il conforto che la scienza ci dà, possiamo guardare al quadro più ampio e poi renderci conto: "*Oh, questo è terribile ed è il giorno di tempesta*".

***Marco - Accademia Mibes**: Non è l'intero schema climatico. Beh, Dr. Church, la ringrazio personalmente per questo messaggio di speranza perché abbiamo bisogno di speranza. Abbiamo bisogno di luce nelle nostre vite, specialmente in questi giorni in cui non riusciamo a vedere l'intero quadro. Ma vediamo solo gli alberi che sono davanti ai nostri occhi. E quindi per concludere la nostra intervista interessante*

e molto coinvolgente, faccio un'ultima domanda basata sul quadro che ci ha appena mostrato sull'empatia. Sulla base di quello che ha appena detto, se dovesse definire l'empatia, la vedrebbe come un tratto neurobiologico, una scelta morale o forse qualcosa di più intimo alla nostra natura, qualcosa che la nostra specie ha creato per permetterci di sopravvivere e anche più che sopravvivere, di vivere con gioia?

Dr. Dawson Church: L'empatia è un tratto innato del cervello umano, ed è elaborata in un lobo molto grande del cervello chiamato insula. E vediamo che le persone che sono compassionevoli, le persone che provano empatia, hanno una insula altamente attiva. E una delle altre cose belle dell'empatia è che anche se la chiamiamo empatia, e vediamo questa attivazione dell'insula del cervello, è anche **collegata ad altre emozioni** positive. Quindi quando l'insula è attivata, è attivata e possiamo chiamarla empatia, ma l'attivazione dell'insula è coinvolta anche in tutte le altre emozioni positive come la gratitudine, come l'altruismo, come la gioia. Quindi se sei empatico, sentirai automaticamente più gioia, livelli più alti di altruismo, livelli più alti di gratitudine, alti livelli di felicità. Quindi accadono ogni tipo di altre cose quando sei empatico, ed è letteralmente integrato nel cervello umano. Non devi andare a cercarlo. Ora, devi attivare quella parte del cervello.

E ci sono modi in cui puoi farlo. Per esempio, nell'**Eco Meditation**, facciamo concentrare le persone o su un potere superiore o su un archetipo, qualcosa che sia per loro un simbolo di amore incondizionato. Quando ti connetti con l'amore incondizionato, cosa che incoraggiamo i meditatori a fare, allora quel lobo del cervello si attiva e ti senti molto diverso quando lo fai. La variabilità della frequenza cardiaca, che è un'eccellente misura generale della salute — la variabilità della frequenza cardiaca aumenta quando senti quel senso di connessione, quel senso di unità con un essere, un archetipo più alto di te, più grande di te. E poi, mentre pratichi questi tipi di sentimenti ancora e ancora e ancora, alla fine arrivi a ciò che chiamiamo **non-dualità, l'esperienza non-duale**; il che significa che la ricerca mostra che il nostro senso di coscienza si sposta dall'essere altamente focalizzato sul nostro sé personale immediato a un senso di unità con tutto.

E il buddismo, il vedanta, l'induismo, i grandi mistici cristiani, l'ebraismo, la cabala, il taoismo parlano tutti dell'esperienza di **lasciare il proprio senso di isolamento, il proprio senso di essere una piccola persona solitaria che inciampa nella vita, per essere uno con tutto ciò che**

è. E quando lo fai, quello è lo stato non-duale, quello è lo stato trascendente. Abbiamo dimostrato che le persone che praticano l'Eco Meditation sono in grado di *raggiungere quello stato in pochi giorni*, e poi vivono con un senso di connessione con l'universo, vivono con un senso di connessione con tutto ciò che è. Questo cambia il tuo cervello, questo inizia a spostare la funzione del tuo cervello. La tua insula diventa più attiva e in realtà inizia a diventare più grande. Ora hai più capacità di sperimentare empatia, altruismo, gioia, gentilezza, compassione, dolcezza, perdono, tutte queste emozioni positive. Quindi ora hai letteralmente più hardware nella tua testa. In uno studio, i ricercatori hanno scoperto che una parte fondamentale del cervello è cresciuta di oltre il 20% in soli 2 mesi.



Fonte immagine: ChatGPT

Quindi un grande aumento in certe parti del cervello. Non tutte le parti del cervello crescono così velocemente, ma certe parti del cervello che sono stimolate dalla meditazione possono crescere molto rapidamente. Ora non hai solo il software della tua mente, hai l'hardware del tuo cervello. Hai **letteralmente più hardware per affrontare le sfide della tua vita**. Quindi sei più resiliente non come idea, sei più **resiliente neurologicamente**. Hai letteralmente più neuroni in quei circuiti resilienti. Quindi quando accadono cose brutte, e le cose brutte accadranno, avrai quell'hardware su cui fare affidamento. Ecco perché sostengo che le persone sviluppino queste abilità, sviluppino questi fasci neurali prima di averne bisogno. **Non aspettare di avere una tragedia per poi cercare di imparare** ad affidarti alla pratica della meditazione. Impara quell'abilità presto e costruisci quei fasci in modo da essere resiliente. Così, quando accadono cose brutte, avrai quell'hardware al suo posto. Quindi tutte queste sono abilità allenabili. Possiamo impararle.

Possiamo attivare queste parti del cervello. Diventano più grandi man mano che lo facciamo. Man mano che diventano più grandi, abbiamo vite migliori e migliori, siamo più creativi, siamo più gioiosi. E così tutte queste cose sono pacchettizzate insieme all'empatia. Quindi l'empatia è un tratto meraviglioso da coltivare, e i benefici

che l'accompagnano sono assolutamente enormi in termini di umore, in termini di benessere fisico, in termini di capacità cerebrale. E solo per concludere con un ultimo studio, il governo degli Stati Uniti ha condotto uno studio massiccio, durato più di un decennio, guardando le persone che si stavano davvero prendendo cura di se stesse e hanno visto cosa succedeva alla loro salute e al loro benessere nel tempo. E le hanno confrontate con persone che non si prendevano cura di se stesse. C'è un'intera gamma qui di persone che mangiano bene, fanno esercizio fisico e prestano davvero attenzione al proprio benessere mentale ed emotivo. E poi ci sono persone all'estremità opposta dello spettro, che non si prendono davvero cura di se stesse molto bene fisicamente, emotivamente, mentalmente, spiritualmente. E in quello studio, il **differenziale di longevità**, la differenza nella durata della vita tra il gruppo che si prendeva davvero cura di sé e il gruppo che non si prendeva cura di sé, **era di 24 anni**.

***Marco - Accademia Mibes**: Ottieni 24 anni in più di vita.*

Dr. Dawson Church: Un quarto di secolo. Assolutamente. Quindi queste non sono, sai, quando parlo di tutte queste meravigliose idee emotive e della resilienza emotiva, non stiamo parlando di qualche tipo di concetto vago che serve per farti sentire meglio. Se stai praticando tutte queste cose, **aggiungerai letteralmente anni alla tua vita**, e quegli anni saranno molto più sani. Anche le persone che sono morte presto erano molto più malate, quindi hanno una durata della salute molto più breve. Quindi ne hai davvero bisogno per il tuo benessere a breve termine e per la tua longevità a lungo termine.

***Accademia Mibes**: Beh, Dr. Church, grazie di tutto, per questa intervista e grazie per queste ultime parole sulla promozione della salute e della longevità che si sposano perfettamente con la nostra missione presso Academia MIBES, poiché siamo un'accademia basata sulla medicina integrativa, sul benessere e sulla salute. E la ringrazio davvero da parte di tutta Academia MIBES per aver condiviso la sua conoscenza e la sua inestimabile esperienza con noi. E speriamo di avere altre opportunità in futuro di collaborare, di lavorare insieme e diffondere tutta questa conoscenza essenziale. E quindi grazie per essere stato con noi oggi da parte di tutto lo staff di Academia MIBES.*

Dr. Dawson Church: Marco, è stato un grande piacere. Grazie per avermi ospitato e grazie ancora per il meraviglioso lavoro che fai.

***Marco - Accademia Mibes**: Per tutti coloro che ci stanno seguendo, alla prossima volta e prendetevi cura di voi stessi.*

Vuoi guardare la versione video dell'intervista a Dawson Church?

Inquadra il QR qua sotto!

GluNAC®

INTEGRATORE ALIMENTARE

PRMFACTORY®
pensare salute



NAC 500 mg e **Glutatione biodisponibile 320** mg

DISINTOSSICA
il tuo ORGANISMO

1 bustina al giorno per **10 giorni al mese**

- INSUFFICIENZA EPATO-BILIARE LIEVE O MODERATA
- INTOSSICAZIONE DA FARMACI E ALIMENTI
- ABUSO DI ALCOL
- INVECCHIAMENTO CUTANEO
- MALATTIE RESPIRATORIE
- PATOLOGIE INFIAMMATORIE CRONICHE



GLUREDSIMBIΩ L-glutathione reduced NAC MATRIS TM

20% di sconto **MIBES**. scrivi il codice: **MIBES20**

www.prmfactory.it



Fonte immagine: ChatGPT

La capacità di dare un nome alle emozioni

*Dott. **Daniele Trevisani** - Formatore Senior, Coach e Counselor, insignito dell'onorificenza Fulbright dal Governo USA per gli studi pionieristici sul Fattore Umano e la Comunicazione*

"Le emozioni nominate si trasformano da caos indistinto in paesaggi da abitare."[1]

Una delle ricerche o temi di ricerca che più mi ha colpito nella vita è il concetto di "**flusso psicofisiologico**" – inteso da Rogers e Gendlin come quel fluire continuo di informazioni che pervengono alla mente dal nostro corpo e dal mondo esterno. Questo flusso comprende anche le emozioni. Uno dei settori più promettenti nell'esame del flusso psicofisiologico, o "*bodily felt sense*", è la capacità di dare un nome alle esperienze interne, psicofisiche, mentali e fisiologiche, che un essere umano vive, istante dopo istante.

Questa capacità ha ripercussioni immediate sulla qualità della nostra comunicazione e nel teamwork. Ogni volta che si parla di **Fattore Umano**, ad esempio in un incidente, qualche meccanismo inerente questo flusso interno (es, la ponderazione di un dato, una sovrastima o sottostima), si è inceppato. Ma non solo: questo flusso riguarda la nostra esperienza

[1] Daniele Trevisani, ha oltre 30 anni di esperienza nello sviluppo delle performance individuali e organizzative. Autore di 35 testi tra cui *Il potenziale umano. Metodi e tecniche di coaching e training per lo sviluppo delle performance* (2009) e *Comunicazione interculturale. Comunicazione sensibile. Dal conflitto alla connessione profonda* (2025), Trevisani ha contribuito all'evoluzione del Metodo HPM (Human Potential Modeling), integrando approcci psicologici, linguistici e comportamentali per favorire consapevolezza emotiva, competenze relazionali e performance efficaci. www.studiotrevisani.it

vitale, e la possibilità stessa di comunicare ad altri come ci sentiamo, cosa stiamo provando e percependo. Questa facoltà ha implicazioni umanistiche forti, ma vale anche in ambiti tattici, nelle abilità emotive, in quelle sportive, e persino militari, o in campo aerospaziale.

Si tratta di apprendere ad esaminare l'esperienza sensoriale e viscerale che ci accade dentro, istante per istante, e saper fare questo in momenti precisi e per un fine preciso, ad esempio per condividerla con altri, o per esaminarla e capire cosa non va, o per capire meglio come funzioniamo. Il **flusso psicofisiologico è uno stato pre-verbale**, in molti casi non ancora codificato, verbalizzato o analizzato in modo cognitivo o razionale.

Questo flusso è composto da una enormità di segnali. Secondo Ikemi[2], la scoperta di questo flusso esperienziale interno come referente delle proprie attività anche mentali si deve contemporaneamente sia a Rogers che a Gendlin, capisaldi della psicologia umanistica, negli anni '50.

Gli strumenti delle neuroscienze possono oggi aiutarci a compiere indagini nuove e impensabili nel momento in cui questo termine è stato identificato. Le implicazioni pratiche sono enormi. Se riusciremo a capire come funziona questo flusso prima e durante le performance, riusciremo a mettere le persone in **maggiore contatto con le proprie sensazioni** ed emozioni, eliminando alla fonte stati di disagio, ansia, appannamento della ragione, percezioni confuse, e lasciando alle performance la loro missione primaria di esperienze interiori di liberazione.

Aumenteranno inoltre la lucidità tattica e decisionale, le possibilità di riuscita di qualsiasi operazione difficoltosa, e si ridurranno gli errori ed i rischi connessi allo Human Factor.

Le tante vite che potrebbero essere salvate dovrebbero stimolare la comunità scientifica a farlo. Il mio impegno personale come libero ricercatore è consapevole delle limitazioni ma sicuro dell'importanza del lavoro.

La **capacità di dare un nome** alle emozioni è un'arte antica e, al tempo stesso, una pratica profondamente contemporanea, femminile e maschile insieme, perché riguarda tutti. Quando ci svegliamo al mattino, spesso la prima emozione con cui entriamo in contatto non è già distinta, non ha un nome. È un groviglio di sensazioni, un'ombra appena percettibile tra l'euforia di un nuovo giorno e l'ansia di affrontare compiti e relazioni. Dare un nome a quel fluido indistinto è il primo passo per comprendere chi siamo in

[2] Ikemi, A. (2005). *Carl Rogers and Eugene Gendlin on the Bodily Felt Sense: What they share and where they differ.* Person-Centered and Experiential Psychotherapies, 4(1).



Fonte immagine: ChatGPT

Pensiamo a quando eravamo bambini: a volte piangevamo senza sapere dire "sono triste" o "sono spaventato". Quel pianto senza nome era reale e potente, ma restava un messaggero senza traduzione precisa. Col tempo, con l'esperienza e con il linguaggio, abbiamo imparato a collocare le nostre sensazioni in parole. E con le parole abbiamo cominciato a vedere, a riconoscere, a dialogare con noi stessi e con gli altri. L'emozione, così, non è più solo un tumulto interno, ma diventa una realtà condivisibile.

La psicologia moderna ha esplorato a fondo il ruolo del linguaggio nel capire le emozioni. **James Gross** e **Robert Levenson**, pionieri degli studi sulla regolazione emotiva, hanno mostrato come la semplice etichettatura delle emozioni – il cosiddetto *labeling* – possa ridurre l'intensità soggettiva del vissuto emotivo e favorire la regolazione interna (Gross, & Levenson, 1997). In altre parole, dare un nome a ciò che sentiamo non è solo comunicare: è trasformare l'esperienza in qualcosa di gestibile.

Tuttavia, queste parole non scaturiscono dal nulla. Esse nascono dall'esperienza, dalla cultura, dalla nostra storia personale. Come sottolineato da **Lisa Feldman Barrett**, le emozioni non sono entità fisse, ma costruzioni cognitive che prendono forma grazie alla nostra capacità di categorizzare le sensazioni corporee in base al contesto e all'apprendimento sociale (Barrett, 2017). Una stessa sensazione di tensione può essere chiamata "ansia" o "eccitazione" a seconda di come il nostro passato ci ha insegnato a interpretarla. Diventare consapevoli di questo ci dà una

libertà profonda: **non siamo prigionieri di emozioni come entità immodificabili, ma siamo capaci di reinterpretarle, di rinominarle, di dare loro significati più ampi** o più sottili.

C'è un **margine di creatività** anche nel semplice atto di nominare. Quando dico "*sento un'ombra di delusione*" piuttosto che "sono deluso", sto aggiungendo una sfumatura, sto esplorando il grado, il colore, la qualità di quell'esperienza interna. Daniel Goleman, con il suo lavoro sull'intelligenza emotiva, ha evidenziato come questa capacità di percepire, comprendere e gestire le emozioni sia fondamentale non solo per il benessere individuale, ma per la qualità delle nostre relazioni interpersonali (Goleman, 1995). Dare un nome alle emozioni significa creare ponti di comprensione con chi ci sta attorno.

E non è un processo lineare. Molte persone scoprono emozioni nuove in momenti inattesi della vita, o scoprono di aver vissuto un'esperienza per la quale non avevano una parola adeguata. Per esempio, il termine ***nostalgia*** ha acquisito nel tempo sfumature così ricche da indicare non solo la tristezza del ricordo, ma anche un desiderio dolceamaro di ritorno. Altre culture hanno parole intraducibili per stati emotivi complessi, come il *saudade* portoghese o il *schadenfreude* tedesco, rivelando come il linguaggio stesso plasmi la ricchezza del nostro mondo affettivo.

In ambito clinico e di coaching, lavorare sulla capacità di nominare le emozioni è un passaggio cruciale per il cambiamento personale. Secondo quanto integrato nel **Metodo HPM (Human Potential Modeling)** da me elaborato, comprendere le proprie emozioni e saperle esprimere con precisione è un elemento chiave per sviluppare performance efficaci e relazioni sane (Trevisani, 2009; Trevisani, 2025). L'invito è a non fermarci ai termini generici come "felice" o "arrabbiato", ma a esplorare il caleidoscopio di emozioni che compongono il nostro vissuto, perché la parola giusta apre la porta a una comprensione più profonda di sé e degli altri.

Nel nostro mondo iperconnesso e frenetico, dove spesso si pensa in termini di risultati e di efficienza, il semplice atto di fermarsi a "etichettare" un'emozione può sembrare secondario. Ma è proprio in questo spazio di riflessione, di ascolto interiore, che risiede **la chiave per vivere con autenticità**. Non è raro che persone con alta competenza emotiva riescano a trasformare conflitti in dialoghi, incomprensioni in empatia, tensioni in creatività. Questo avviene non perché possiedano una speciale formula magica, ma perché hanno affinato l'abilità di ascoltare le

proprie emozioni, di dar loro un nome e, soprattutto, di rendere quel nome comprensibile agli altri.

Se oggi sento un misto di anticipazione e timore prima di affrontare un cambiamento, posso dire a me stesso: "*Sto provando una lieve inquietudine con un tocco di eccitazione*." Queste parole possono sembrare minute, quasi banali. Eppure, esse portano con sé una chiarezza che libera dall'ombra indistinta di un sentimento confuso. Quando impariamo a usare questo linguaggio interno, diventiamo anche più abili a costruire un linguaggio esterno con gli altri: possiamo dire "*mi sento vulnerabile*" piuttosto che "*sono confuso*", e questa specificità apre la porta a conversazioni più autentiche.

La capacità di dare un nome alle emozioni è, in ultima analisi, la capacità di prendersi cura di se stessi e degli altri. È un atto di coraggio quotidiano, perché implica guardare dentro, riconoscere fragilità e forze, accogliere ciò che emerge, senza giudizio. È un'arte che si affina con l'esperienza, con l'ascolto, con la pratica costante di tradurre l'indicibile in parole.

"Le emozioni non sono catene da spezzare, ma paesaggi da esplorare con parole che tracciano sentieri." (Trevisani. 2025)



Fonte immagine: ChatGPT

Bibliografia

Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Houghton Mifflin Harcourt.
Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.

Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology, 106*(1), 95–103.

Trevisani, D. (2009). *Il potenziale umano. Metodi e tecniche di coaching e training per lo sviluppo delle performance*. Franco Angeli.

Trevisani, D. (2025). *Comunicazione interculturale. Comunicazione sensibile. Dal conflitto alla connessione profonda*. Ultra.

Ikemi, A. (2005), Carl Rogers and Eugene Gendlin on the Bodily Felt Sense: What they share and where they differ. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, Vol. 4, No. 1



Fonte immagine: ChatGPT

Emozioni ed empatia: il ruolo dell'intelligenza emotiva nel benessere individuale e relazionale

*Dr.ssa **Laura Fino** - Psicologa e Psicoterapeuta, specializzata in Terapia Familiare e di Coppia*

Le emozioni attraversano ogni momento della nostra vita: orientano le scelte, influenzano le relazioni e modulano il modo in cui interpretiamo ciò che accade. Eppure, nonostante la loro centralità, raramente riceviamo un'educazione esplicita a riconoscerle, comprenderle e regolarle.

In questo scenario, l'**empatia rappresenta una competenza chiave**: la capacità di entrare in risonanza con l'esperienza dell'altro, mantenendo al tempo stesso il senso di sé. Perché questo avvenga, è necessario entrare in contatto con il proprio mondo emotivo: solo ciò che riconosciamo in noi può risuonare autenticamente con l'altro.

Questo contributo si propone di esplorare il legame tra emozioni ed empatia, collocandolo all'interno del costrutto dell'intelligenza emotiva, intesa come una risorsa fondamentale per il benessere psicologico e relazionale e come un possibile fattore di protezione rispetto al disagio.

Emozioni: una bussola interna

Il nostro cervello ci mette a disposizione una bussola interna, situata nelle aree più profonde, a livello del sistema limbico. Questa **bussola** ci fornisce informazioni importanti su dove siamo e sulla direzione che possiamo prendere nelle diverse situazioni. La *paura*, ad esempio, ci indica un *pericolo*; la tristezza segnala una perdita o una mancanza; la *rabbia* si attiva quando percepiamo un'*ingiustizia*; il disgusto ci avverte della possibile presenza

di qualcosa di nocivo; la *gioia* segnala *benessere* e appagamento; la *sorpresa* ci attiva rapidamente e funge *da ponte* verso una delle altre emozioni, a seconda dell'evento che la genera.

Dal punto di vista evolutivo, le emozioni rappresentano un **sistema di navigazione interno** che orienta l'organismo nell'ambiente e facilita risposte adattive, fondamentali per la sopravvivenza, la comunicazione e la costruzione dei legami.

Le neuroscienze hanno evidenziato come le risposte emotive emergano in modo automatico, attraverso l'attivazione di circuiti sottocorticali, per poi poter essere modulate da processi più riflessivi e regolativi. In questo senso, non si tratta di eliminare le reazioni automatiche, ma di sviluppare la capacità di riconoscerle, comprenderle e **regolarle**.

Le emozioni non orientano soltanto il rapporto con noi stessi, ma rappresentano anche la base su cui si costruisce la comprensione dell'altro. La capacità di riconoscere e dare significato alle proprie emozioni costituisce infatti un prerequisito fondamentale per lo sviluppo dell'empatia: ciò che non riusciamo a nominare e comprendere dentro di noi difficilmente può essere riconosciuto nell'esperienza altrui.

In questo senso, **il contatto con il proprio mondo emotivo non è un processo autoreferenziale**: apre invece alla possibilità di connessione. È proprio a partire da questa consapevolezza che diventa possibile entrare in risonanza con l'altro in modo autentico, senza perdere il senso di sé. Questa possibilità introduce uno spazio tra stimolo e risposta: uno spazio che può essere coltivato e ampliato. Ed è proprio all'interno di questo spazio che si colloca lo sviluppo dell'intelligenza emotiva.

Empatia: tra risonanza e differenziazione

L'empatia è spesso descritta come la capacità di "*mettersi nei panni dell'altro*". Tuttavia, una definizione più accurata richiede di considerare un equilibrio delicato tra risonanza emotiva e differenziazione.

Intorno a questo concetto può generarsi una certa confusione ed è importante chiarire una distinzione fondamentale: **l'empatia non è immedesimarsi nell'altro come se fossimo noi, né proiettare su di lui i nostri vissuti**. È piuttosto la capacità di **riconoscere** e **comprendere** le **emozioni** dell'altro, di sintonizzarsi con il suo stato interno, mantenendo apertura verso un'esperienza che può essere anche diversa dalla nostra.

In questo processo entrano in gioco anche i neuroni specchio, scoperti negli anni '90, che si attivano quando osserviamo le azioni e le emozioni altrui, facilitando una forma di risonanza immediata e pre-riflessiva.

Essere empatici non significa fondersi con l'esperienza dell'altro, né esserne travolti. Implica, al contrario, la **possibilità di entrare in contatto con ciò che l'altro prova**, mantenendo al tempo stesso una chiara percezione dei propri confini interni. In questa prospettiva, l'empatia non si esprime attraverso un "*Io al posto tuo*", che riporta il focus su di sé, ma attraverso un "*Io con te, dalla tua prospettiva*".

È un movimento che richiede la capacità di decentrare il proprio punto di vista per sintonizzarsi con quello dell'altro, rispettandone differenze e specificità. Si tratta di una competenza delicata, che può essere ostacolata da conflitti, meccanismi difensivi o vissuti legati a esperienze di ingiustizia. In queste condizioni, la connessione con l'altro può risultare ridotta o interrotta.



Fonte immagine: ChatGPT

Nella pratica clinica, è frequente osservare come la difficoltà a riconoscere e regolare le proprie emozioni si traduca in incomprensioni relazionali, escalation conflittuali o chiusure difensive, incidendo sulla qualità delle relazioni. La **scarsa consapevolezza emotiva** può portare a interpretazioni distorte del comportamento altrui, mentre una limitata capacità empatica può favorire risposte rigide, difensive o poco sintonizzate.

Questo può essere osservato, ad esempio, nelle **relazioni di coppia**, dove la difficoltà a riconoscere le emozioni proprie e dell'altro può alimentare incomprensioni e conflitti ricorrenti, oppure nelle relazioni tra genitori e figli, in cui una scarsa sintonizzazione emotiva può ostacolare il riconoscimento dei bisogni e la costruzione di un legame sicuro. In questi contesti, promuovere l'ascolto empatico e l'intelligenza emotiva apre a modalità relazionali più flessibili, in cui diventa possibile costruire significati condivisi e mantenere il contatto anche nelle situazioni di difficoltà.

L'empatia si colloca quindi in uno stato di sicurezza interna che consente apertura, sintonizzazione e risposta adeguata. In questa prospettiva, **non rappresenta soltanto una disposizione spontanea, ma una competenza che può essere sviluppata e sostenuta** nel tempo.

Intelligenza emotiva come fattore di protezione

L'intelligenza emotiva può essere intesa come l'insieme di attitudini e capacità che determinano come viviamo, come comunichiamo e come entriamo in relazione. All'interno di questo quadro, **non rappresenta un tratto statico**, ma una competenza dinamica e allenabile, che si sviluppa nel tempo attraverso le esperienze relazionali e i contesti di apprendimento.

Possiamo considerarla come la base su cui si fondano le relazioni, un elemento centrale nella costruzione dei legami. Tra le sue componenti principali si possono individuare la *consapevolezza emotiva*, la *capacità di regolazione*, le *competenze relazionali*, la *motivazione* e l'*empatia*. Queste dimensioni, tra loro interconnesse, concorrono a creare un equilibrio che consente di vivere in modo più consapevole, flessibile e in relazione con gli altri.

Ed è proprio questa possibilità che rende l'intelligenza emotiva, a tutti gli effetti, un fattore di protezione: una risorsa che può sostenere la persona nell'affrontare le sfide quotidiane, nel gestire lo stress e nel costruire relazioni significative.

In un contesto sociale in cui si osservano crescenti difficoltà nella regolazione emotiva e nella qualità delle relazioni, **promuovere lo sviluppo dell'intelligenza emotiva assume un valore non solo individuale**, ma anche collettivo,

contribuendo alla costruzione di contesti relazionali più consapevoli ed empatici.

Conclusioni: una prospettiva preventiva

Promuovere una maggiore consapevolezza emotiva significa offrire strumenti per riconoscere e attraversare le proprie esperienze interne, senza esserne sopraffatti o costretti ad evitarle. Favorisce, al tempo stesso, lo sviluppo di una cultura relazionale più attenta, empatica e responsabile.

L'intelligenza emotiva, in questa prospettiva, **non è un'aggiunta opzionale**, ma una **competenza** fondamentale per orientarsi nella complessità della vita contemporanea. Investire nel suo sviluppo equivale a investire nella prevenzione del disagio psicologico e nella qualità delle relazioni, affinché siano più rispettose ed empatiche.

Educare alle emozioni e all'empatia non riguarda soltanto il benessere del singolo, ma **contribuisce alla costruzione di contesti sociali più consapevoli**, in cui connessione, rispetto e cooperazione possano essere coltivati e sostenuti nel tempo.



Fonte immagine: ChatGPT

Bibliografia

Damasio, A. (1995). *L'errore di Cartesio*. Milano: Adelphi.

Ekman, P. (2007). *Giù la maschera. Come riconoscere le emozioni dall'espressione del volto*. Milano: Giunti.

Fino, L., Penna, A. (2023). *Al di là delle parole*. *Un modello di terapia di coppia basato sulla Connessione Interpersonale*. Milano: Mimesis.

Goleman, D. (1996). *Intelligenza emotiva*. Milano: Rizzoli.

Hoffman, M. L. (2008). *Empatia e sviluppo morale*. Bologna: Il Mulino.

Panksepp, J. (2014). *Archeologia della mente*. Milano: Raffaello Cortina.

Porges, S. W. (2014). *La teoria polivagale*. Roma: Giovanni Fioriti.

Siegel, D. J. (2013). *La mente relazionale*. Milano: Raffaello Cortina.

MIBESEdizioni



La salute in Natura: Alla ricerca della bellezza è un libro che raccoglie le testimonianze di diversi professionisti, ognuno con la propria esperienza, per esplorare il significato della natura nella vita dell'uomo contemporaneo.

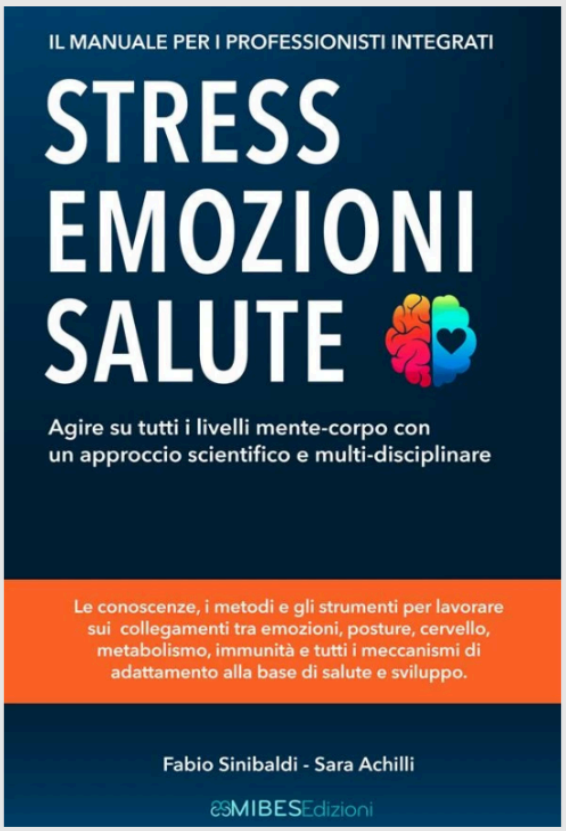
L'obiettivo è ispirare i lettori a riscoprire se stessi attraverso la bellezza della natura, trovando in essa un mezzo di trasformazione e guarigione.

Attraverso prospettive che spaziano dalla psicologia alla bioarchitettura, dalla danza al Qigong, dalla pedagogia alla fisica, il libro mostra come la natura influenzi profondamente ogni aspetto della nostra esistenza. Non è un saggio ecologico o politico, ma un'opera emozionante e motivante, nata da interrogativi profondi che arricchiscono sia la mente che il cuore.

Stress, Emozioni e Salute – Il Manuale per i Professionisti Integrati di Fabio Sinibaldi e Sara Achilli è un libro che approfondisce il legame tra mente, corpo e benessere, mostrando come stress ed emozioni influenzino la salute fisica e psicologica.

Attraverso un approccio scientifico e multidisciplinare, gli autori analizzano temi come postura, sistema immunitario, alimentazione, attività fisica e processi mentali, offrendo strumenti pratici per comprendere e gestire meglio il benessere globale.

Pensato per professionisti della salute e del benessere, il volume propone tecniche applicabili e consigli utili per intervenire in modo integrato sulla persona.



Acquistali ora qui
https://accademiamibes.it/servizi/mibes-edizioni/



Fonte immagine: ChatGPT

La relazione emotiva come base per una nuova Medicina

*Dott. **Giulio Marini** - Dottore in filosofia e Osteopata D.O.*

Nella pratica clinica contemporanea, empatia ed emozioni sono spesso collocate ai margini del sapere medico, considerate elementi "umani", talvolta accessori, sembrano appartenere più alla relazione che alla conoscenza. In un contesto sempre più orientato alla standardizzazione e alla misurazione, ciò che non è quantificabile rischia di essere percepito come secondario.

Eppure, è proprio attraverso la relazione — e dunque attraverso empatia ed emozioni — che si costruisce una **parte essenziale della conoscenza clinica**. Questa affermazione richiede però una precisazione: l'empatia non è un accesso diretto e trasparente all'esperienza dell'altro; non significa "mettersi nei panni del paziente", né coglierne immediatamente il vissuto.

Una simile visione presuppone un'immediatezza che, in realtà, non esiste; l'empatia può essere compresa, piuttosto, come una forma di conoscenza situata, sempre parziale e mediata.

In questa prospettiva, la riflessione epistemologica risulta decisiva. Abbiamo visto, nello scorso numero, come il pensiero di **Niklas Luhmann** abbia sottolineato come **la conoscenza non sia una semplice registrazione** del reale, ma una **costruzione**; analogamente, Ludwig Wittgenstein ha evidenziato come il nostro modo di comprendere il mondo sia **inseparabile dal linguaggio**, quindi ci è lecito ritenere che non vi sia uno sguardo neutrale, perché ogni osservazione è già un'interpretazione.

Questo vale, a maggior ragione, nella **relazione clinica**. L'incontro con il paziente non è accesso a un dato oggettivo, ma un

processo interpretativo in cui il clinico costruisce una comprensione possibile a partire da molteplici segnali.

In questo contesto, l'empatia non rappresenta una trasparenza, ma un'interpretazione incarnata; essa emerge dall'**intreccio tra esperienza, corpo, linguaggio e contesto**, orientando l'attenzione e contribuendo alla costruzione di significato, e le emozioni partecipano attivamente a questo processo. Esse non costituiscono un ostacolo alla conoscenza, ma sono segnali che delimitano il campo del rilevante. In questo senso, non compromettono la conoscenza clinica, bensì la **orientano**.

Proprio per questo, tuttavia, non possono essere assunte come dati immediati, giacché anche le emozioni devono essere riconosciute, interpretate e integrate. ***Una conoscenza fondata esclusivamente sull'emozione risulterebbe tanto riduttiva quanto quella che pretende di escluderla***.

La pratica clinica si configura così come uno spazio di tensione tra **diversi livelli**:

- Dati.
- Interpretazioni.
- Vissuti e relazioni.

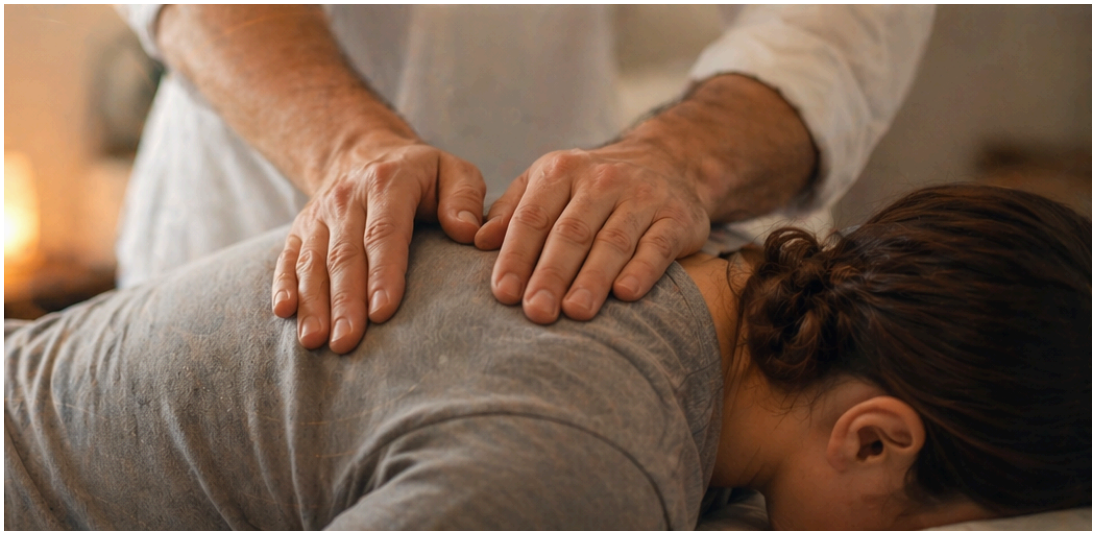
In questo spazio, empatia ed emozioni non rappresentano un'aggiunta, ma una componente strutturale del processo conoscitivo.

Nella pratica osteopatica, ad esempio, questa dimensione emerge con particolare evidenza. Il **contatto corporeo** introduce una forma di relazione che non è soltanto cognitiva o verbale, ma profondamente incarnata; l'incontro con il paziente avviene anche attraverso il corpo, e la comprensione si costruisce a partire da una percezione che coinvolge aspetti **tattili, propriocettivi e relazionali**.

Ciò non implica una conoscenza immediata, ma una modalità ulteriore di accesso all'altro, che si intreccia con le altre forme di comprensione. Anche in questo caso, ciò che emerge non è una verità definitiva, ma una costruzione situata e rivedibile. In un'epoca che privilegia il misurabile, il rischio è quello di ridurre la complessità della pratica clinica a ciò che può essere quantificato. Ma la relazione terapeutica, con le sue dimensioni emotive ed empatiche, sfugge a questa logica senza per questo perdere valore conoscitivo.

Al contrario, è proprio in questa dimensione incerta e relazionale che si gioca una parte fondamentale della clinica.

Forse, allora, la nostra sfida risiede nel riconoscere che comprendere l'altro significa sempre costruire un incontro, non come accesso diretto a una verità, ma come possibilità, situata, di relazione e conoscenza.



Fonte immagine: ChatGPT

Bibliografia

Luhmann, N. (1990). *Sistemi sociali. Fondamenti di una teoria generale*. Il Mulino. Bologna.

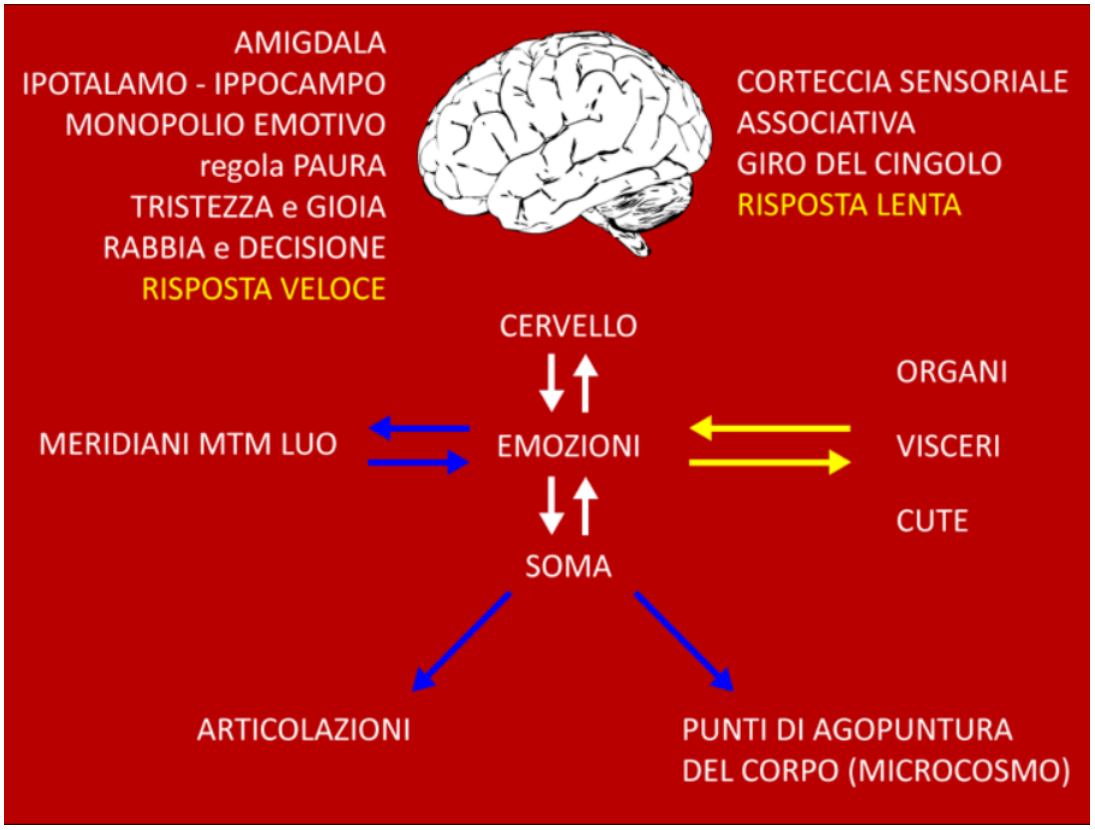
Luhmann, N. (2016). *La realtà dei mass media*. Franco Angeli. Milano.

Wittgenstein, L. (2009). *Ricerche filosofiche*. Einaudi. Torino.

Stein, E. (2012). *Il problema dell'empatia*. Studium. Roma.

Merleau-Ponty, M. (2003). *Fenomenologia della percezione* Bompiani. Milano.

Charon, R. (2006). *Narrative Medicine*. Oxford University Press. London.



Le emozioni nel pensiero integrato

*Dr. **Franco Cracolici** - Direttore e Docente di Medicina Tradizionale Cinese e Agopuntura presso la Scuola di Agopuntura di Firenze*

Le emozioni viaggiano soprattutto su 4 piani: **chimico, fisico, frequenze musicali, meridiani energetici.**

Le cellule comunicano attraverso esplosioni di energia nella banda elettromagnetica ultravioletta sopra lo spettro della luce visibile, così come la via dei neuro-peptidi, presenti in ogni parte del corpo.

Per poter funzionare in modo efficiente, ciascuna delle nostre cellule deve ricevere un adeguato apporto di ossigeno e di altre sostanze nutritive, eliminare le sostanze di rifiuto prodotte dal metabolismo e mantenersi in un ambito ristretto di valori di temperatura, pressione e pH.

Ciascuna cellula del nostro organismo realizza questi processi attraverso scambi attivi con l'ambiente che la circonda, cioè con quel sottile velo di liquido che le separa dalle altre cellule.

Le **prime "emozioni" che raggiungono gli esseri viventi sono**

trasmesse da mezzi elastici, quali l'acqua, il liquido amniotico e sono di tipo ritmosonico (musicale), come il battito del cuore materno. Le emozioni sono stati mentali e fisiologici associati a modificazioni psicofisiologiche, a stimoli interni o esterni, naturali o appresi.

Prima di qualunque idea o pensiero noi riceviamo un'emozione da ciò che viviamo.

Ormoni e peptidi liberati nel corpo durante l'emozione possono raggiungere il cervello seguendo il flusso sanguigno e penetrarvi attivamente attraverso la barriera sangue cervello oppure attraverso regioni cerebrali in cui tale barriera manca (area postrema). Possono essere stimolate da un evento esterno (**IMPULSO SENSITIVO**) o interno (**MESSAGGIO VISCERALE**).

Sono veicolate da emissione di biofotoni (particelle luminose) e da Neuropeptidi (particelle chimiche). Le frequenze possono essere anche emozione e la musica ne è un classico esempio. Esistono delle vere e proprie tecniche musicali per trasmettere delle emozioni. Sappiamo ad esempio che una melodia in tonalità maggiore di regola si accompagna a qualcosa di allegro e la velocità del ritmo può rafforzare tale sensazione.

Questo spettro di frequenze per le sue variazioni di intensità, di tono e di intervallo si estende a tutte le varietà di musica sia orientale che occidentale ed anche ai rumori ed ai suoni della natura. Il suono del nostro ambiente ha proprietà spettrali universali che la mente umana riconosce, apprezza e ripropone attraverso le proprie peculiari composizioni.

È da notare altresì che l'**estetica della musica**, che è una delle forme d'arte più pura e coinvolgente emotivamente, spesso si avvale del rapporto aureo phi, 1,618, della serie di Fibonacci e di conseguenza della geometria frattale che troviamo dappertutto in natura. Dai greci fino all'epoca medievale la musica era considerata una branca della matematica, basti ricordare il famoso concetto di "musica delle sfere" che nell'immaginazione dei filosofi permeava tutto l'universo.

Sebbene il noto **«effetto Mozart»** rimanga ancora un'ipotesi sperimentale, innumerevoli studi ed esperimenti provano che la musica è in grado di influenzare l'organizzazione funzionale ed anatomica di alcune strutture cerebrali, modellandone la plasticità nervosa. I grandi illuminati percepivano da tempo immemore questa verità.

«…si, perché la ginnastica e la musica costituiscono il fondamento di ogni

buona educazione. Mi pare infatti che un Dio ha fatto dono agli uomini di queste due arti, a sostegno di due parti dell'anima, allo scopo di accordarle fra loro.» PLATONE Repubblica - III, 411e-412°

«*L'uomo che non ha musica dentro di sé e non è commosso dall'accordo di dolci suoni, è incline ai tradimenti, agli stratagemmi e ai profitti; i moti del suo spirito sono tristi come la notte, e i suoi effetti bui come l'Erebo: non fidatevi di un uomo simile*.» WILLIAM SHAKESPEARE. Il Mercante di Venezia

Quindi è una rete quella che s'interfaccia nel nostro ***emo-agere***, muovendo il nostro sangue gravido d'informazioni che si rincorrono, e s'intrecciano nella grande sinfonia e nel teatro del corpo simbolico.

Le fibre dei nervi periferici e le vie nervose deputate alla trasmissione dell'informazione proveniente dall'interno del corpo e afferente al cervello non terminano, come si pensava una volta, nella corteccia che riceve segnali legati al senso del tatto (S1, la corteccia somatosensitiva primaria), ma in una regione loro propria, e cioè nella **corteccia dell'insula**, precisamente la stessa regione i cui gli schemi di attività sono perturbati dai sentimenti dell'emozione. La parte anteriore dell'insula, ad esempio elabora il senso di disgusto provato da una persona sia agli odori ed alla vista di una qualsiasi contaminazione (escrementi, sporcizia, ecc.) e da una mutilazione — attivandosi anche quando si immagina soltanto quest'esperienza.

Questo si associa con un sistema di neuroni specchio, simile ad un collegamento tra l'esperienza esterna e interna. Nell'esperienza sociale l'insula viene coinvolta nel processamento della violazione alle norme (delitti e convenzioni sociali), nel processo emozionale, nell'empatia, e nell'orgasmo e nello smodato desiderio per il cibo e la droga.



I neuropeptidi non portano solo informazioni ormonali e metaboliche ma trasportano emozioni anche dai nostri visceri verso il lobo limbico. E soprattutto la PNEI ha dimostrato che le **informazioni non dipendono dal tempo o dallo spazio**, come la materia e l'energia, ma esistono indipendentemente da questi limiti. E dato che le informazioni sottoforma di basi biochimiche delle emozioni controllano tutti i sistemi del corpo, ciò vuol dire che

anche le nostre emozioni provengono da un regno che trascende e preesiste al mondo fisico.

I leganti sono Neurotrasmettitori (aminoacidi), Steroidi (ormoni sessuali), Peptidi (stringhe di aminoacidi) ma...

…sono le emozioni che modulano i peptidi che si uniscono ai recettori risultando quindi le molecole dell'informazione che utilizzano un linguaggio in codice.

Nella rete psicosomatica vi sono una serie di circuiti di feedback. Se gli scambi sono rapidi senza ostacoli non si formano nodi. Il punto di riunione delle emozioni è il sistema limbico del cervello ma la fonte delle emozioni è soprattutto VISCERALE (Intestino, cute, utero) (William Jones). I traumi repressi causati da una sovrabbondanza di emozioni possono restare immagazzinati in una parte del corpo che diviene incontrollabile. Se un **recettore è inondato da un legante** modifica la membrana e memorizza il messaggio (emozione) nei gangli del midollo spinale, negli organi interni e sulla pelle.

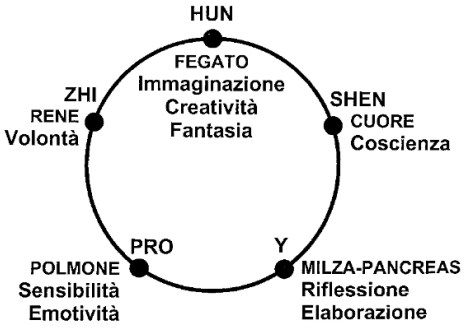
Si attiva quindi un particolare circuito neuronale (cervello + corpo) che orienta tutto l'organismo ad un determinato atteggiamento. La repressione cronica delle emozioni sfocia in una grave crisi della rete psicosomatica. Per fortuna i recettori non sono stagnanti e possono cambiare sensibilità. La salute sussiste quando gli scambi sono rapidi, quando si esprimono i propri stati d'animo attraverso frequenti feedback del proprio vissuto.

I punti focali si trovano sulla **spina dorsale** a livello delle **corna posteriori** del **midollo spinale** dove arrivano le informazioni sensoriali. Gli antichi Maestri cinesi intuivano il tragitto emozionale e lo collocavano per lo più sulla schiena lungo il meridiano della vescica, in MTC corrispondente ai punti Shu Antichi e ai BENSHEN. Le emozioni sono risposte neuro chimiche prodotte da un oggetto reale o immaginario con successive reazioni motorie che modificano lo stato del corpo e del cervello.

L'**amigdala** è in connessione con i circuiti della memoria quali l'ippocampo e il cingolato anteriore e quindi modula le emozioni con i ricordi delle stesse attraverso il marcatore somatico (mal di pancia, petto che si apre o nodo alla gola). Le emozioni si esibiscono nel teatro del corpo; i sentimenti in quello della mente. Come sappiamo, le emozioni e tutte le reazioni affini su cui esse si fondano fanno parte dei meccanismi elementari preposti alla regolazione dei processi vitali; anche i sentimenti contribuiscono a tale regolazione, ma a un livello superiore.

Nella storia della vita, emozioni e reazioni affini precedono i sentimenti, di cui rappresentano la base portante; alla base della nostra mente, esse sono eventi dei quali vorremmo chiarire la natura.

Nella Cina antica si distinguevano **Emozioni Istintive – KAN**, e **Emozioni Consapevoli – QING** (sentimenti). Nel primo circuito possiamo vedere quelle fisiologiche, nel secondo quelle patologiche.



Le emozioni non integrate correttamente nel tessuto esperienziale della persona, non diventano, come dovrebbero, fonte di nutrimento ma **causa di disagio e di difficoltà** nell'affrontare i cambiamenti della vita.

Il cambiamento è il segreto profondo della medicina Taoista

Tale necessità di adeguarsi e saper accogliere i cambiamenti sono concetti ben presenti nel pensiero cinese fin dalle sue origini: si pensi ad esempio al Yi Jing e a come il cambiamento permei tutta la filosofia cinese:

"Il Dao dell'Uomo consiste nell'adeguarsi e nel corrispondere con naturalezza e spontaneità ai mutamenti che il Dao stesso costantemente produce".

È particolarmente presente nella **Scuola dei Mutamenti** il cui principio base è "*ogni cosa giunta al suo estremo muta nel suo contrario*".



Tutte le emozioni oltre a colpire direttamente l'organo corrispondente, agiscono anche sul cuore perché sede dello **Shen** che rappresenta lo Spirito, è infatti il cuore che riconosce, che è in grado di sentire gli effetti della tensione emozionale. I caratteri di tutte le emozioni per questo sono basati sul radicale cuore.

"Le preoccupazioni agitano il cuore ed hanno ripercussioni sui polmoni, la pensierosità agita il cuore e ha ripercussioni sulla milza, la collera agita il cuore e ha ripercussioni sul fegato, la paura agita il cuore e ha ripercussioni sui reni. Perciò tutte le emozioni (inclusa la gioia)

coinvolgono il cuore". (Yu Chang, 1658, Principi di pratica medica)

Per questa ragione secondo la MTC l'intelligenza profonda dell'uomo risiede nel cuore da dove si diffonde a tutto l'organismo attraverso il sangue, veicolo dello Shen. I sette sentimenti sono quindi spesso le **cause interne delle malattie**, perché elaborano mentalmente e spesso non correttamente le emozioni viscerali. In cinese i sette sentimenti si chiamano **qi qing**, dove qi significa sette e qing sentimento.

Con il termine sentimento si intendono le emozioni, la passione, lo stato emotivo, il moto affettivo, la sfera psichica, i movimenti cioè che vengono dall'interno, stimoli mentali che influenzano la nostra vita affettiva.

I sette sentimenti sono la **modalità con cui si manifesta lo Shen** e sono la testimonianza dell'interazione fra sangue e Shen e sono: (Wu Zhi) Collera, Gioia, Pensiero, Tristezza, Paura, Panico terrore, Preoccupazione.

Essi rappresentano la disposizione, ciò che spontaneamente prende vita dal cuore, dal centro, ed emergono spontaneamente in risposta ad uno stimolo esterno. Non a caso sono sette, poiché quel numero rappresenta l'orientamento, le **sei direzioni nello spazio** più un centro di riferimento e indicano come la mia carica psichica si orienta nel mondo, dal centro verso l'esterno, conducendo a delle scelte. I sentimenti del qi qing ci permettono di dare una risposta agli stimoli esterni, ci indicano la strada da percorrere. Sono in relazione con il sangue, che è il luogo da dove nascono, e lo Shen.

I sette sentimenti sono parte della nostra vita, sono nella normale natura dell'uomo, sono una espressione naturale della natura dell'uomo, e di per sé non sono causa di malattia. Lo diventano quando sono eccessivi o perdurano per lunghi periodi di tempo, specie quando non si è consapevoli della loro esistenza e pertanto vengono repressi causando stagnazione. Quando cioè questi sentimenti prendono il sopravvento sulla nostra vita in maniera inadeguata. Sono **patologici specie quando vengono repressi**, non riconosciuti, e portati nel profondo o quando si protraggono a lungo (collera momentanea non è patologica, collera costante ad esempio per una situazione della nostra vita)

L'eccesso di un sentimento può essere sia causa che conseguenza di uno squilibrio, per esempio l'eccesso di collera danneggia il fegato, e una disarmonia del fegato causa la collera. I sette sentimenti possono anche essere **conseguenza di una malattia**: lo stato interno degli organi

influisce anche sul nostro stato emozionale.

In conclusione, non esiste una linea di demarcazione netta tra bene e male, ma un processo ormetico modula in realtà l'equilibrio del Tao che consiste nell'esprimere il senso di giustizia insito in noi senza prevaricare il prossimo con reazioni emotive che lo possano ferire



Fonte immagine: ChatGPT

Ripensare le Emozioni: identità, differenze soggettive e corpo

*Dott. **Fabio Sinibaldi** – CEO e Founder at Real Way of Life, Esperto di Neuroscienze e Psico-NeuroEndocrinoImmunologia*

Le emozioni sono forse il fenomeno psicologico più studiato e, al tempo stesso, più frainteso. Tutti le vivono, tutti ne parlano, eppure raramente vengono comprese nella loro reale complessità. Questo riguarda tutti noi, come persone che le vivono, ma spesso anche come terapeuti, che ci innamoriamo di un approccio specifico e ci concentriamo solo su alcuni aspetti che, per quanto validi, non rappresentano la complessità delle emozioni nella loro totalità.

Le emozioni non sono quello che pensiamo

Il primo equivoco da sfatare riguarda l'idea di **universalità**. Modelli molto diffusi, e per questo molto influenti, ci hanno abituati all'idea che esistano emozioni fondamentali, discrete, leggibili sul volto di qualunque essere umano in qualunque cultura del mondo. Questa rappresentazione è intuitivamente attraente, facile da comunicare, e per questo si è diffusa capillarmente sia nella cultura popolare sia nei contesti

professionali. Ma è **incompleta**, e in alcune sue versioni addirittura **fuorviante**.

Le neuroscienze affettive contemporanee mostrano un quadro ben più articolato (Barrett, 2017; Pessoa, 2013). Le emozioni non sono schemi innati, fissi e uguali per tutti. Sono processi costruiti dinamicamente dal cervello, che integra in tempo reale l'**interocezione** (*il senso dello stato interno del corpo*), la percezione esterna, la memoria episodica, le aspettative, i costrutti culturali e sociali, e l'attivazione di molteplici network cerebrali interconnessi. Non c'è un singolo "*centro delle emozioni*" nel cervello (LeDoux & Brown, 2017; Brown et al., 2019): la corteccia prefrontale dialoga in modo sinergico con le amigdale, le insule, il grigio periaqueduttale, l'ipotalamo e altre strutture, in una rete dinamica che co-genera il vissuto emotivo momento per momento (Pessoa, 2013; Sinibaldi, 2025c).

La transizione da un'emozione all'altra è fluida e modulabile, non discreta; i meccanismi sottostanti si integrano e si influenzano continuamente. Ed è proprio questa fluidità a rendere il lavoro sulle emozioni così ricco di possibilità, ma anche così facilmente semplificato oltre misura (Sinibaldi, 2025a e 2025b).

L'impronta digitale emotiva: nessuno elabora le emozioni allo stesso modo

Una delle implicazioni più rilevanti di questa prospettiva riguarda la soggettività radicale delle emozioni. Come le impronte digitali, **ogni mente elabora le emozioni in modo unico**. Esistono schemi condivisi, certo — pattern di attivazione fisiologica, tendenze comportamentali, espressioni riconoscibili — ma dentro questi schemi vive una variabilità individuale enorme, e questa variabilità non è un difetto del sistema: è la sua caratteristica fondamentale.

Due persone che attraversano "la stessa" situazione stressante non vivono la stessa emozione. L'esperienza **dipende dalla storia corporea** di ciascuna, dalla **plasticità neurale**, dallo **stato infiammatorio sistemico**, dalle **memorie implicite** che vengono attivate, dalla **qualità del sonno** delle notti precedenti, dallo **stato** del **microbiota intestinale**, dai **marcatori epigenetici**, dall'**umore ormonale** del momento (Sinibaldi & Achilli, 2022). Fattori che sembrano lontanissimi dalla vita emotiva sono, in realtà, variabili fondamentali nel determinare come un'emozione prende forma.

Questo significa che domandarsi "quale emozione sto provando?" può essere, paradossalmente, la domanda sbagliata. Ciò che emerge alla coscienza è già un'interpretazione costruita, un'etichetta appresa a cui abbiamo imparato ad associare un certo pattern di

attivazione. Secondo le teorie moderne e più accreditate sulle emozioni, il cervello funziona come una **macchina previsionale**: **costruisce** continuamente **modelli** del mondo e del proprio stato interno, **aggiorna** questi **modelli** sulla base degli errori di previsione, e **genera emozioni come output** di questo processo adattivo (Barrett, 2017). Domandarsi "*cosa sta cercando di fare il mio sistema nervoso in questo momento?*" apre uno spazio di comprensione molto più preciso e utile di quanto non faccia la semplice etichettatura emotiva.

Il problema sbagliato: il giaguaro e il delfino

Riconoscere la soggettività radicale delle emozioni apre uno spazio di comprensione profonda per molte sofferenze che vengono comunemente interpretate come difetti personali. Una delle più diffuse, e purtroppo meno discusse, è la sensazione di sentirsi "sbagliati" emotivamente: troppo sensibili, troppo intensi, troppo difficili da comprendere, fuori passo con il mondo circostante.



Fonte immagine: ChatGPT

Questa sofferenza emerge spesso non dall'emozione in sé, ma da un **confronto mal calibrato**. Ci si misura con parametri che non appartengono al proprio modo di funzionare, come se il metro di valutazione fosse costruito per un sistema neurologico diverso dal proprio. È esattamente come se un **giaguaro** si giudicasse inadeguato perché non nuota come un **delfino**, o un pesce si sentisse in difetto perché non corre come un ghepardo. La naturale eccellenza di ciascuno — inclusa la specificità del proprio modo di vivere e elaborare la vita emotiva — rischia

di diventare fonte di dolore nel momento in cui viene misurata con il metro sbagliato.

Il problema, in questi casi, non sta nell'emozione vissuta, come la solitudine, l'incomprensione o l'esclusione. Sta nella **narrativa che si costruisce intorno** ad essa: "*Mi sento solo*" diventa "*Sono sbagliato*". "*Non vengo capita*" diventa "*Sono troppo*". "*Processo le cose più lentamente in certi contesti sociali*" diventa "*Ho qualcosa che non va*". Questa traslazione da un dato sensoriale-relazionale a un giudizio identitario è un nodo centrale da sciogliere, anche perché spesso è lì che si annida la sofferenza più radicata.

Dal punto di vista neuroscientifico, ciò che accade è una continua attivazione dei network di valutazione della minaccia — inclusa la minaccia identitaria — che mantiene il cervello in uno **stato di iperadattamento cronico**. Non è diverso, in termini di carico allostatico, da qualsiasi altro **stress prolungato**:

- altera i circuiti emotivi;
- riduce la flessibilità cognitiva;
- disregola le risposte neuroendocrine e immunitarie (Sinibaldi & Achilli, 2022).

Il corpo paga un prezzo reale per una narrativa che, in origine, aveva solo cercato di dare senso a un'esperienza di mismatch – ovvero un'incongruenza, che è un meccanismo centrale tanto nel creare apprendimenti disfunzionali, come nei traumi, così come nel risolverli (Ecker et al., 2013; Sinibaldi, 2025b).

Il corpo come archivio emotivo: le memorie somatiche

Un aspetto fondamentale, spesso sottovalutato nella clinica tradizionale, è il ruolo del corpo nella vita emotiva. Oggi se ne parla sempre di più, ma c'è ancora un ampio margine di lavoro da fare. Le emozioni non sono eventi mentali che "usano" il corpo come canale di espressione secondario. Sono, dalla prima all'ultima, eventi incarnati (Chiera et al., 2017): non esiste un'emozione che non passi per la fisiologia, per la postura, per il tono muscolare, per i pattern respiratori, per la qualità della microcircolazione e per decine di altri indicatori somatici che normalmente sfuggono alla coscienza ordinaria.

Questo significa che **ogni esperienza emotiva significativa lascia una traccia** non solo nella memoria esplicita — quella che racconta la storia di ciò che è accaduto — ma anche in quella implicita, procedurale, corporea. Quelle che nel mio lavoro chiamo *memorie somatiche* (Sinibaldi, 2025b) sono configurazioni psicofisiche apprese, schemi di risposta incarnati che si riattivano in presenza di stimoli analoghi, spesso senza che la persona abbia la minima consapevolezza del legame causale.

Un vissuto prolungato di esclusione o incomprensione, vissuto nell'infanzia o in fasi particolarmente vulnerabili della vita, non si conserva solo come ricordo narrativo. Diventa una postura, una soglia di allerta cronica, una modalità di attivazione del sistema nervoso autonomo, un pattern di tensione che il corpo riconosce e riproduce prima ancora che la mente abbia formulato un pensiero. La risposta all'ambiente è già avvenuta a livello somatico mentre la mente sta ancora cercando di capire "*cosa stia succedendo*" (LeDoux & Brown, 2017).

Questo ha implicazioni cliniche di grande rilevanza. Lavorare sulle emozioni senza lavorare sul corpo, in questi casi, è come **cercare di sbloccare una porta cambiando il colore delle pareti**. Si può fare un lavoro di consapevolezza eccellente, si possono ristrutturare narrative, si può costruire una comprensione intellettuale molto sofisticata di sé stessi e tuttavia il corpo continua a rispondere come se quella minaccia fosse ancora attiva. Non per resistenza, non per mancanza di motivazione, ma perché la memoria somatica ha una sua logica, un suo linguaggio, che richiede di essere incontrato nei suoi stessi termini e agendo direttamente e attivamente anche sul corpo (quindi non solo portando l'attenzione ad esso).

Un approccio integrato: intervenire su più livelli contemporaneamente

L'immagine che emerge dalla prospettiva che abbiamo tracciato è quella di un sistema in cui emozione, corpo, pensiero, relazione e contesto sono in **continua influenza** reciproca, in cui il cambiamento può partire da qualsiasi punto di questa rete, purché sia abbastanza significativo da propagarsi agli altri nodi.
Questo ha implicazioni pratiche molto concrete.

Lavorare sulla **respirazione** non è solo "**rilassarsi**" o "**regolarsi**": è **modificare l'input interocettivo** che il cervello usa per costruire le sue previsioni emotive, andando anche a scardinare i sistemi previsionali di base legati a meccanismi di sopravvivenza profondi (morte per soffocamento, blocco del respiro durante il trauma, chiusura delle catene miofasciali anteriori o posteriori a seconda del tipo di evento emotivo, ecc.) (Barrett, 2017; Chiera et al., 2017; Sinibaldi, 2025b).

Lavorare sul **tono muscolare e sulla postura** non è estetico o semplice biofeedback ("apro le spalle e sono più sicuro", che poi non funziona veramente così): è **alterare direttamente i circuiti cerebrali** che regolano le risposte di adattamento primarie, lavorare sul senso incarnato di avere un corpo pronto a gestire ogni situazione perché lo percepisce dall'interno, rielaborare il fondamento delle

mappe corporee che poi possono essere integrate a livello visivo e mentale rispetto alla propria identità.

Modificare il **ritmo** del **parlato**, la **qualità** del **contatto visivo**, la **presenza** del **corpo** nello **spazio** non sono dettagli secondari: sono variabili che modulano il sistema nervoso autonomo in tempo reale senza entrare in conflitto con pensieri e credenze. Analogamente, **comprendere le proprie emozioni** non significa soltanto nominarle correttamente. Significa imparare a **leggere il proprio sistema di previsioni**, riconoscere i bias corporei ereditati dalle esperienze passate, distinguere tra l'emozione funzionale (che risponde a ciò che sta realmente accadendo ora) e l'eco somatica di ciò che è accaduto allora, in un'altra stagione della vita, con risorse che erano diverse (Ecker et al., 2013; Sinibaldi, 2025b).

In questo senso, l'**evoluzione emotiva** non è la cancellazione di traumi, stress o emozioni fuori controllo, né la loro trasformazione in qualcosa di più "***gestibile***". È l'acquisizione di una capacità: quella di stare nel proprio vissuto con sufficiente consapevolezza (innanzitutto e soprattutto consapevolezza somatica), padronanza corporea e flessibilità da poter scegliere come rispondere, invece di essere automaticamente trascinati dalle risposte apprese dal corpo. È la differenza tra essere guidati dalle memorie di ciò che si è stati e potersi orientare verso ciò che si vuole diventare.

Verso un'intelligenza emotiva incarnata

Comprendere le emozioni in modo scientifico e integrato **non è un esercizio accademico**. È un atto di rispetto profondo verso la **complessità degli esseri umani**, inclusa la propria. Significa rinunciare all'idea che esistano emozioni "*sbagliate*" e persone "*troppo sensibili*", e abbracciare invece la visione di sistemi psicofisici unici, che hanno imparato a rispondere alla vita nel modo in cui la vita li ha formati. Significa capire che la solitudine, la sensazione di non essere compresi, la fatica relazionale non sono necessariamente sintomi di un problema personale, ma spesso il **segnale di un sistema finemente calibrato che sta cercando il contesto adatto per esprimersi** pienamente.

E significa, soprattutto, lavorare su più livelli contemporaneamente: sul corpo e sulla mente, sulla storia personale e sul presente relazionale, sui pattern neurali e sulle narrative identitarie, sull'ambiente interno e su quello esterno. Non perché sia complicato, ma perché l'essere umano lo è, e merita un'intelligenza emotiva all'altezza della propria profondità (Sinibaldi, 2025a).

Bibliografia

Barrett, L. F. (2017). The theory of constructed emotion: An active inference account of interoception and categorization. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *12*(1), 1–23.

Brown, R., Lau, H., & LeDoux, J. E. (2019). Understanding the higher-order approach to consciousness. *Trends in Cognitive Sciences*, *23*(9), 754–768.

Chiera, M., Barsotti N., Lanaro D., Bottaccioli F.. (2017). *La PNEI e il sistema miofasciale: La struttura che connette*. Edra.

Ecker, B., Ticic, R., & Hulley, L. (2013). A primer on memory reconsolidation and its psychotherapeutic use as a core process of profound change. *The Neuropsychotherapist*, *1*, 82–99.

LeDoux, J. E., & Brown, R. (2017). A higher-order theory of emotional consciousness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *114*(10), E2016–E2025.

Pessoa, L. (2013). *The cognitive-emotional brain: From interactions to integration*. MIT Press.

Sinibaldi, F. (2025a). *REVOLUTION – L'evoluzione naturale dell'essere: 44 esercizi basati su neuroscienze e processi evolutivi per vivere con presenza autentica, padronanza di sé e relazioni generative*. InSciences.

Sinibaldi, F. (2025b). *Psicoterapia delle memorie somatiche: Manuale pratico per elaborare e integrare i traumi e le esperienze scritte nel corpo*. InSciences.

Sinibaldi, F. (2025c). L'ipotalamo: Una prospettiva integrata e multi-disciplinare. In A. Maravita & N. Bolognini (a cura di), *Fondamenti anatomofisiologici e neuroscienze del comportamento*. Poletto Editore.

Sinibaldi, F., & Achilli, S. (2022). *Stress, emozioni e salute: Il manuale per i professionisti integrati. Agire su tutti i livelli mente-corpo con un approccio scientifico e multi-disciplinare*. Mibes Edizioni.

CELLFOOD®

Ossigena il tuo Benessere

Dalla Natura l'Integrazione Antiossidante contro:
Radicali liberi, stress, stanchezza, carenza di ossigeno e invecchiamento

POOL
ANTIOSSIDANTE
SINERGICO
SISTEMICO

Disintossicazione
e bionutrizione cellulare
Formula Everett Storey originale



Epinutracell®
Epigenetica Nutraceutica Ossigeno

Epinutracell Srl La Spezia
www.cellfood.it
info@epinutracell.it
+39 01871780859



Ci prendiamo a cuore il Tuo Benessere!

AD: EIKON