

DIO GUIDA UNA PORSCHE



Dr. Tom Herregodts

Terapia Emotiva - brainmanagement.be



Foto della casa di produzione De Mensen

Manuale su

Terapia Emotiva

e

Brainmanagement

Concetti di base

1. Brainmanagement

La Brainmanagement si basa su anni di ricerca cinestetica, ricerca e affinamento delle tecniche, basate sui 7 sistemi emotivi di Jaak Panksepp e sulle recenti ricerche nelle neuroscienze affettive.

2. Terapia Emotiva

La terapia emotiva è l'insegnamento di tecniche e concetti, basati sui 7 sistemi emotivi e sui mezzi per gestirli, basati sui concetti di Brainmanagement.

3. Scuola di Terapia Emotiva

La scuola e la pratica attraverso la quale vengono impartite conoscenze e abilità. Gli studenti possono essere istruiti tecnicamente e intellettualmente da terapisti della meditazione dinamica e specialisti della meditazione dinamica, che lavorano in CUBES (Care Units for Brainmanagement and Emotional therapy).

4. Terapeuta della Meditazione Dinamica

Dopo una selezione molto severa e a volte lunga e la formazione ET (Emotional Therapy), segue

una breve formazione di alcune settimane e si inizia a lavorare in modo indipendente. La selezione stessa significa che hai convinto tutti in un CUBE che sei un buon cacciatore dell'Ansia e che sei praticamente fuori controllo nella vita reale

5. Il Concetto di Dio

Il Concetto di Dio è un modo per controllare da soli i sistemi emotivi negativi (rabbia, senso di colpa, Ansia e tristezza)

Può funzionare solo se vuoi davvero affrontarlo, per amore di te stesso, del tuo corpo, della tua vita o dell'amore di coloro che ami.

È una strada a doppio senso.

Questo concetto fa parte del moderno approccio neurofisiologico al cervello, descritto e studiato da persone come [Panksepp](#), [Damasio](#), [Rizzolatti](#), [van der Kolk](#) e dai nuovi recenti criteri per la descrizione e l'indagine dei problemi di salute mentale (NIMH in America) o [RDoC](#).

Il mio primo quaderno in olandese analizzava le 3 principali Ansie distruttive ed esistenziali da quando abbiamo sviluppato il linguaggio. Iniziano sempre con la P o A maiuscola che noi (vigliacchi, bugiardi e terroristi) coltiviamo da tempo:

- Ansia di fallire
- Ansia dell'abbandono
- Ansia del cambiamento, della morte, della malattia.

Analizza anche come funziona il lato emotivo del cervello.

6. I CUBES sono il futuro dell'assistenza per la salute mentale

Le Brain Management and Emotional Therapy Care Unit (CUBE) sono studi di gruppo, formati in Brain Management e Terapia Emotiva, basati sulle Neuroscienze Affettive e specializzati nella Terapia del Trauma e del Disturbo d'Ansia. Per definizione, un'unità di cura (CUBE) è focalizzata sugli obblighi di prestazione e sulla ricerca scientifica.

7. Specialista in Meditazione Dinamica

Dopo aver lavorato in un'unità di cura o in un CUBE per un periodo di tempo, chiunque può diventare una persona DMS se tutti gli altri

membri hanno dato la loro approvazione. Ci si aspetta sempre che un membro utilizzi altri membri per la terapia. Come DMS, puoi avviare la tua unità o CUBE.

Sommario

BRAINMANAGEMENT

= COME DIVENTARE CONSAPEVOLI E GESTIRE LA RABBIA, L'ANSIA, LA TRISTEZZA E ALTRI STATI EMOTIVI DELL'ESSERE

= CONOSCENZA E SCIENZA

TERAPIA EMOTIVA

= COME INSEGNATE L'UN L'ALTRO A DIVENTARE PIÙ COMPETENTI?

= ISTRUZIONE ED ESPERIENZA

L'essenza della terapia emotiva:

1/ Siamo tutti pazzi

2/ Siamo tutti disconnessi dal nostro corpo

3/ Tutti possiamo raggiungere il Nirvana e l'illuminazione

... se lo vogliamo

... E tutto questo dovrebbe diventare chiaro in poche ore.

La mia storia personale:

Per il mio 50° compleanno (nel 2015), mia moglie, Lies Willaert, ha voluto farmi un regalo speciale e ha avuto un'idea geniale. In Belgio, puoi personalizzare la targa della tua auto, una [vanity plate](https://www.youtube.com/watch?v=S-XIJ5_JYf4) (https://www.youtube.com/watch?v=S-XIJ5_JYf4). Mi è piaciuta la sua idea e sapevo esattamente cosa volevo su questa targa. A quel tempo, stavamo lavorando sul "concetto di dio" nella terapia emotiva, così ho suggerito "DIO" come iscrizione.

Il Belgio era pronto per questa rivoluzione?

All'inizio, mia moglie voleva prendermi un po' in giro mentendo sui problemi con l'amministrazione. Mi ha detto che la targa era stata rifiutata. Ha dato diversi suggerimenti, ma nessuno di essi mi ha incuriosito. Superman, appassionato di sport, ... Erano tutti piuttosto narcisisti - forse lei è convinta che io lo sia - ma non coprivano l'accusa. Volevo fare una dichiarazione, una battuta, sfidare lo Stato e, per di più, volevo mettere alla prova la rigidità della mentalità ancora cattolica delle nostre istituzioni.

Il giorno del mio compleanno accadde un miracolo e da quel momento divenni credente. Il Belgio è un paese sicuro in cui vivere e ora possiamo scherzare sul nostro supremo signore della religione (lo abbiamo già fatto con il nostro supremo signore dello stato, il nostro re).

I tempi possono cambiare

Una storia personale e professionale:

Ha. Il lato Yang, maschile o paterno di me:

Ho avuto la fortuna di incontrare e lavorare con alcune figure paterne fantastiche.

Sono un neuropsichiatra specializzato in...

1/ Terapia sistemica e terapia breve orientata alla soluzione di Luc Isebaert, psichiatra:

Il Dott. Isebaert è Direttore di Korzybski International (SFCST: Solution-Focused Cognitive and Systemic Therapy - the Bruges Model). È stato un ottimo mentore e mi ha insegnato a continuare a reinventarmi e a continuare a cercare modi positivi, cognitivi ed empatici per guardare ai pazienti, ai sistemi, alle relazioni e a me stessa.

Sei mesi prima della sua morte, ho avuto l'onore di invitarlo a cena e nel suo ultimo libro ha scritto: "A Tom, il mio assistente più dinamico, efficiente e saggio, fino ad oggi, datato 01/02/2019".

Grazie, Luc.

2/ Psicofarmacologia di Arnoud Tanghe, psichiatra e Guido Stellamans, psichiatra:

Il Dott. Tanghe aveva 2 studi associati in Belgio e nei Paesi Bassi con vari professionisti che lavoravano i semi. Ha ereditato e affinato le capacità di lavorare con gli antidepressivi più

spettacolari mai realizzati. Gli spettacolari effetti curativi e risveglianti dell'elettroshock e degli IMAO irreversibili - ora vietati in diversi paesi - hanno ancora un posto nella mia mente. Mi ha ispirato a lavorare in team e a perseverare nella ricerca di rimedi, naturali o farmacologici.

Il Dott. Stellamans è un esperto di psicofarmacologia. Ha lavorato per la maggior parte della sua vita all'Ospedale Generale di Bruges. E' esperto di Ottimizzazione Diagnostica Scientifica (DSM). Mi ha dato l'opportunità di lavorare con un eccellente team di psicogeriatrici. In questi due anni ho conosciuto Gilbert Allemeersch. Gilbert è, a mio parere, il neuropsicologo più intelligente che abbia mai incontrato. Mi ha educato come studioso insegnandomi a pensare in modo logico, scientifico, neuropsicologico e oggettivo.

Luc e Guido lavoravano nello stesso dipartimento di psichiatria in discipline apparentemente diverse, ma entrambi mi hanno ispirato. La psicoterapia e la psicofarmacologia sono compatibili come fratello e sorella.

Le mie basi in psichiatria forense, neuropsichiatria, psichiatria geriatrica e neuropsicologia sono state arricchite dallo stimato professor Baro, psichiatra e direttore medico del Centro Psichiatrico Universitario di Bierbeek.

Il professor Baro mi ha dato l'opportunità di specializzarmi in psichiatria e di assumermi la

responsabilità dei miei compagni di studio come leader per cui sono nato.

Mi ha ispirato a mettere in discussione tutto e tutti. Anche se stesso...

Grazie mille, Frans e le mie sincere scuse per essere un leader...

3/ Arti marziali:

Come ogni altro ragazzo, le arti marziali mi hanno sempre incuriosito. Ma non riuscivo a sviluppare le mie capacità da solo. Quindi sono molto grata di aver incontrato un gran numero di maestri, grazie al mio buon amico e allenatore della mia cintura nera in 5 diverse discipline, Tom Pintelon (Hapkido, Hapki Sun, Kempo Karate, Ju Jitsu e Taekwondo).

Grazie, Maestro Frédéric Duribreux, Maestro Prospero e Maestro Kanji Tokitsu (Kiko o Chi Gong giapponese).

Grazie, Maestro John Jones, Norman e Brian Wall, Dave Atkins della Ryukyu Karate and Gung-Fu Association.

Grazie, Maestro Mark Kemp, Keith Richard e Robert Ramage dell'Associazione di Arti Marziali Shin-ga-do (il nostro legame tra Scozia e Cina).

Grazie, Maestro Jason Mix e suo figlio Michael dell'Open Circle Way, Kiwon Hapkido per aver rivisto e approvato il mio 3° Dan.

B. Il mio lato Yin, femminile o materno:

Ci sono molte donne nella mia vita che hanno contribuito allo sviluppo del mio lato femminile. Voglio ringraziarli tutti. Non hanno bisogno di attenzioni o riflettori come noi uomini. Ma voglio comunque elencare i più importanti.

Mia moglie, Lies Willaert, in particolare. È stata la prima e più talentuosa specialista di meditazione dinamica di tutti i tempi.

La sua creatività, grazie a suo padre Giuseppe, pittore molto stimato qui, e la sua perseveranza superano di gran lunga quelle della maggior parte degli uomini.

E le mie tre figlie, naturalmente.

Grazie a Dio per aver fatto parte della mia vita.

Hanno dimostrato di essere in grado e disposti a temperare i miei lati maschili o yang.

Dopotutto, l'acqua e il fuoco possono trovare un modo unico di convivenza.

Introduzione:

Attraverso tentativi ed errori, ho avuto l'onore e il piacere di formare diversi terapisti emotivi nella regione costiera (Ostenda) e interna (Bruges-Beernem) del Belgio.

Dal 2000, in collaborazione con professionisti ed esperti di vita, cerchiamo metodi e tecniche per risolvere l'ansia in una situazione domestica, senza aiuto o supporto da parte di altri (questo era l'approccio originale o la nostra intenzione).

Come squadra, abbiamo acquisito molta esperienza nel corso degli anni e qualsiasi forma di ansia o disturbo d'ansia può essere curata, per quanto ci riguarda. Ci piace andare coraggiosamente, dove nessuno è mai andato prima nell'universo del cervello. Qui vogliamo condividere questo messaggio positivo e la base di una speranza fondata con il mondo.

In questo libro troverai un approccio scientifico al fenomeno dell'Ansia (con la A maiuscola) da un lato ed esempi pratici o occasionali di disturbi d'ansia dall'altro.

Il **concetto** di Dio ha preso gradualmente forma nel corso degli anni ed è il concetto centrale della terapia emotiva o Brainmanagement:

Mappa le tue Ansie e affrontale come se la tua vita e quella della tua prole dipendessero da esse.

Questa intenzione amorevole si è dimostrata essenziale per far progredire la terapia o per far evolvere le aree dei sentimenti, dei pensieri e dei comportamenti distruttivi. Inoltre, sembra essere l'unico modo per allenare profondamente e continuamente il tuo cervello ad amare te stesso, il tuo corpo, la vita e gli altri.

Quello che non ci si può aspettare è che la logica dell'Ansia o il modo di affrontarla sia abbastanza semplice.

Dal nostro punto di vista, chiunque è in grado di superare quasi tutti i disturbi o problemi psichiatrici a causa di una combinazione di Ansie, così come i comportamenti successivi o i sintomi che ne derivano.

Il profano confuso così come il professionista (poliziotto, insegnante, politico, ecc.) - che ancora non capisce perché le tragedie familiari, gli attacchi terroristici e altre forme di violenza sono in costante aumento - può trovare in questo libro una risposta semplice e logica.

I crescenti livelli di rabbia e Ansia (non ecologici o innaturali) in tutte le nostre vite seguono leggi e regole molto semplici della natura e si applicano a tutte le persone, razze o culture.

La moltitudine di interpretazioni del titolo di questo libro può testimoniare questa affermazione:

L'aspetto ludico del titolo principale ci è stato dato dal caso e dalla recente attenzione dei social media e simili. Io guido una Porsche e la targa è

DIO. È iniziato come uno scherzo, una forma di pubblicità e di querela, ma le foto dell'auto sono diventate virali su internet, sulla televisione nazionale e alla radio (il Belgio non è il paese più bello del mondo?). Abbiamo sperimentato – e stiamo ancora sperimentando – tutti i tipi di reazioni: paurose, arrabbiate, tristi, offensive, umoristiche, ...

La serietà della vita, d'altra parte, è ciò che ci spinge attraverso concetti noiosi e leggi della natura. Da qui l'analogia con la fisica e il secondo titolo.

Abbiamo cercato di rendere i capitoli leggibili per un vasto pubblico e sono stati letti, corretti e riscritti da diverse persone.

Un grande grazie a tutti.

Vorrei anche ringraziare tutti i pazienti o i clienti che hanno cercato il nostro aiuto e ci hanno arricchito con conoscenze e competenze.

Come me, sono diventati consapevoli del loro disturbo autistico o iperattivo del comportamento e spero sinceramente che questo processo infetti anche il tuo cervello.

Benvenuti nella Fisica dell'Ansia e che la Forza (IO SONO DIO) sia con voi.

CONTENUTI

Introduzione: Ansia e automutilazione.

Parte 1 DIVERTARE CONSAPEVOLI

Capitolo 1: Ansia e ansia.

Capitolo 2: Consapevolezza e competenza.

- A. Consapevolezza
- B. Competenza
- C. Tre livelli di ansia

Capitolo 3: Neurofisiologia.

- 1/ Rettile
 - 2/ Mammifero
 - 3/ Uomo (Homo sapiens)
- Implicazioni del linguaggio
Illusioni

Capitolo 4: I 7 Bellissimi Sistemi Emozionali

Capitolo 5: Le 4 facce del dolore emotivo

Parte 2: DIVENTARE COMPETENTI

Capitolo 1: Mindfulness e antidepressivi.

Capitolo 2: Carico e scarico.

Capitolo 3: Nature or Nurture.

- Natura
- Nutrire

Capitolo 1: Il processo terapeutico - le 3 fasi

Intro

Fase 1 Realizzare:

Fase 2 Diventare competenti:

Fase 3 Cura di sé o concetto di Dio:

Capitolo 2: Tao o la via del ritorno.

Che cos'è la Via?

Il Tao è la Via

Questionario di dissociazione (grado o blocchi sui PESystems):

Capitolo 3: Fine della fede.

Il Dio del Tempo

Il Dio degli Uomini

Il Dio in ognuno di noi

Mio Dio cristiano

Ecco i Dieci Comandamenti

La fine del gioco

-

CONCLUSIONE

Poteri

Introduzione : Ansia e automutilazione.

Perché sono stato ossessionato dall'Ansia per anni, personalmente, come essere umano, come Homo Sapiens, padre, marito e psichiatra? Una semplice domanda che mi è venuta in mente da giovane psichiatra inesperto: "Dottore, perché mi sto tagliando? Perché sto distruggendo il mio corpo? "

Vi sfido tutti a porre al vostro psichiatra, psicologo o psicoterapeuta la seguente domanda. Non sarà in grado di darti una risposta adeguata o logica. Inoltre, non sarà in grado di fornirti una soluzione permanente o stabile.

All'epoca non ero in grado di rispondere a questa domanda e certamente non ero in grado di fornire una soluzione permanente.

Ora posso...

Il comportamento autolesionista o autolesionista si estende ben oltre la sua definizione limitata o la sua prima apparizione. Il gioco d'azzardo, il bere, il fumo, la bulimia, l'anoressia, la dipendenza da zucchero, la dipendenza dal sesso, ecc., sono diverse manifestazioni di comportamento autodistruttivo con una compulsione e una spinta che una persona non può comprendere o controllare con la propria mente. Peggio ancora, più pensi di avere il controllo su di lei, più quel comportamento prende il sopravvento su di te.

Questo comportamento è molto specifico per gli esseri umani ed è raramente visto in natura o visto negli animali selvatici. Ma perché?

Tali azioni sono tutte basate sulla tipica Ansia umana, sviluppata o coltivata dall'Homo Sapiens.

L'ansia naturale aveva lo scopo di proteggere la prole, i fratelli o le specie animali ed era legata all'istinto di sopravvivenza (del più adatto).

L'Ansia con la A maiuscola ci allontana dalla natura, da un corpo sano o dalla madre terra. Pertanto, abbiamo buone ragioni per essere consapevoli della sua influenza sul nostro cervello, sul nostro comportamento e sulla nostra cultura.

Nei capitoli seguenti, vogliamo svelare l'Ansia con la A maiuscola, in modo che tu possa rispondere, capire e persino rispondere a una serie di domande da solo.

Crediamo che questo libro offra una panoramica delle regole e dei meccanismi dell'Ansia e del comportamento autodistruttivo (Consapevolezza - Parte 1) e fornirà soluzioni per sbarazzarsene (diventare competenti o abili - Parte 2).

PARTE 1 CONSAPEVOLEZZA

SODDISFATTO

Capitolo 1: Ansia e ansia.

Ansia naturale o normale

Il sistema dei neuroni specchio e la sopravvivenza del più divertente

Le tre A o Ansie distruttive fondamentali:

Capitolo 2: Coscienza e capacità.

A. Consapevolezza

B. Giurisdizione

C. Tre livelli di ansia

Capitolo 3: Neurofisiologia.

1/ Rettile

2/ Mammifero

3/ Uomo (H. sapiens)

Implicazioni del linguaggio

Illusioni

Capitolo 4: I 7 Bellissimi Sistemi Emozionali

Capitolo 5: Le 4 facce del dolore emotivo

Capitolo 1: Ansia e ansia

Introduzione

Nella ricerca della felicità, l'oggetto o la preda su cui concentrarsi è la Ansia, con la A maiuscola, e la nostra intenzione è quella di ridurla a zero. Niente di più, niente di meno.

Prima di iniziare, è imperativo trovare una sorta di definizione di salute in modo da poter descrivere l'ansia naturale o normale.

La definizione più nota di salute è stata descritta dall'**Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)** nel 1946:

La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non solo l'assenza o l'assenza di malattia.

Machteld Huber, **dall'Olanda, definisce** la salute in modo un po' più ampio:

La salute è la capacità di adattarsi e dare la propria direzione alla vita, in relazione alle sfide fisiche, emotive e sociali della vita.

Dal 1986 lavora come ricercatrice in qualità e salute alimentare presso il Louis Bolk Institute nei Paesi Bassi, un istituto di conoscenza internazionale indipendente per la promozione di un'agricoltura, un'alimentazione e una salute veramente sostenibili, con la natura come fonte

di conoscenza della vita stessa. Dal 2011 è membro del Consiglio Scientifico per l'Agricoltura e la Nutrizione Sostenibile Integrata e co-fondatrice dell'International Research Network on Food Quality and Health.

Ze ontwikkelde samen met haar collega-onderzoeker Van Vliet een nieuw - en voor mij heel praktisch - concept voor gezondheid, vanwege de gebrekkige definitie van de WHO.

Lo scopo della sua definizione è quello di dare al concetto della tua vita una direzione propria, di introdurlo al fine di enfatizzare il coinvolgimento personale.

Secondo Huber, la nuova definizione di salute può essere suddivisa in sei dimensioni: le funzioni corporee, le funzioni mentali e l'esperienza, la dimensione spirituale o esistenziale, la qualità della vita, la partecipazione sociale e il funzionamento quotidiano.

La sua definizione è quindi più applicabile e interessante per la storia che vogliamo raccontare.

Iniziamo descrivendo l'ansia sana, ed evolviamo gradualmente verso l'Ansia con la A maiuscola; il tipo di Ansia che dovrebbe essere evitata e trattata.

La connessione con la vita animale e la meravigliosa scienza della scienza neuro-affettiva è quindi una scelta ovvia e logica da fare ed è

l'unico campo della scienza in grado di riflettere su sistemi come la memoria emotiva, il sistema dei neuroni specchio, le reazioni pavloviane, il comportamento di mammiferi e rettili, ...

Prova a pensare e sentirti come un animale per un po'

Ansia naturale o normale

L'Ansi (con la A minuscola) è l'essenza della sopravvivenza del più forte di ogni essere vivente e quindi il bisogno primario nell'uomo e negli animali.

I buddisti (e in particolare i taoisti) lo descrivono come segue:

Se la tua gioia di vivere (chi o qi maschile) funziona in aggiunta al tuo amore per il tuo corpo, te stesso e la vita stessa (chi femminile), questo stato porterà forza, pace e creatività.

Se il tuo chi maschile funziona al di sopra delle tue Ansie, amplificherà e corromperà le tue Ansie, i tuoi pensieri, il senso di colpa e la rabbia (o energia caotica), riducendo la tua forza, pace e creatività.

Ogni specie animale ha sviluppato metodi efficaci e specifici, come i riflessi di fuga o di combattimento, per sopravvivere e ha la capacità di adattarsi (sistema di ricerca o sistema emotivo 1).

Grazie a queste abilità - e al sistema di ricerca - il lupo, il cervo e il coniglio sono sopravvissuti, ognuno molto diverso come specie, ma efficace

nell'utilizzare le proprie strategie di sopravvivenza specifiche per il proprio ambiente e le proprie qualità.

Qualsiasi specie che non utilizzasse questo sistema di ricerca o non copiasse le sue lezioni attraverso le generazioni (sistema dei neuroni specchio) era destinata ad essere spazzata via senza pietà dalla faccia della terra.

E poi l'Homo Sapiens ha ampliato il suo territorio ed è diventato il predatore numero uno. Lo storico ebreo Yuval Noah Harari ha descritto magnificamente questo processo nei suoi libri Sapiens e Homo Deus.

Specie animali che apparentemente vivevano in un paradiso spensierato sono state improvvisamente macellate o mangiate... da noi.

Harari ci racconta la storia chiara e crudele della storia della specie Homo Sapiens e della sua tendenza a sfruttare - inconsapevolmente - il suo efficacissimo sistema dell'Anxi e rabbia per diventare il più folle distruttore o predatore della Terra.

Ha raggiunto un livello di conquista che va ben oltre lo scopo naturale del suo istinto di sopravvivenza iniziale.

E sta per distruggere se stesso e il pianeta su cui vive, causando la prossima estinzione di massa autoinflitta.

L'interruttore on-off per gli animali selvatici:

Il sistema emotivo (o limbico) si basa su:

Uno. Un sistema neurovegetativo, un sistema di reazione molto semplice:

- Ci sono solo cinque sensi (udito, vista, tatto, gusto e olfatto).
- Esiste un sistema d'azione (o sistema ortosimpatico) che agisce su qualsiasi tipo di minaccia al tuo corpo, alla tua vita o alla vita dei tuoi fratelli o figli.
- C'è un solo sistema di riposo (o sistema parasimpatico)

B. Un sistema di memoria, essenziale per la sopravvivenza:

- Una scheda di memoria, che ricorda qualsiasi risposta di sopravvivenza adeguata e la memorizza per sempre (obiettivo permanente) nel nucleo amigalico o nella regione ipotalamica
- Un sistema di backup superiore per le generazioni future o il sistema dei neuroni specchio

C. Sette Sistemi Emozionali o Sistemi Operativi (Capitolo 4 di questa Sezione)

Il sistema d'azione supporta tre tipi di difesa: combattimento, fuga e congelamento

Molti ricercatori, come Jaak Panksepp (Neuro Affective Science) usano questa terminologia per

la ricerca scientifica e per descrivere questi 3 sistemi immunitari.

Sono abbastanza simili all'esistenza di 3 sistemi emotivi neurofisiologici che chiamiamo sistemi emotivi negativi: rabbia, Ansia e tristezza.

C'è solo un sistema di riposo (o sistema parasimpatico) che, quando non è minacciato, prepara il corpo a mangiare (e digerire), ripararsi (da muscoli impoveriti o disregolati e altri sistemi) e riprodursi (libido, fertilità).

I genitori mostrano ai loro figli il modo migliore per sopravvivere in un determinato ambiente e i bambini lo copiano in modo impeccabile (quelli che non sono sopravvissuti, non sono sopravvissuti o non hanno esplorato la possibilità di riprodursi).

Ecco come e perché è nato il sistema dei neuroni specchio (vedi argomento successivo) che ha programmato il sistema di memoria emotiva di milioni di animali per circa un miliardo di anni e alla velocità della luce (transgenerazionale e attraverso la comunicazione non verbale), il tutto in un'ottica di sopravvivenza effettiva.

La memoria emotiva stessa è una "memoria eterna":

Quando una percezione sensoriale è legata a un certo livello di riposo o di azione (da parte dei genitori o per tentativi ed errori), deve e rimarrà tale per il resto della sua vita o di quella dei suoi cari.

Il sistema d'azione deve andare oltre il sistema di riposo (se seguiamo gli insegnamenti di Darwin, ovviamente).

In altre parole, se il tuo corpo, la tua vita o la vita della tua prole fossero minacciate, questa parte del sistema nervoso autonomo prenderebbe il sopravvento e se ne prenderebbe cura in modo automatizzato.

Forse come hanno fatto i tuoi antenati?

Il modo in cui sono stati minacciati in combinazione con un certo suono, un certo odore, una certa sensazione, un certo sapore?

Pertanto, voglio scuotere il lettore qui e ora, o meglio, privarlo dell'illusione e dell'inganno del suo sistema di negazione:

UN LIVELLO CONDIZIONATO DELL'ANSIA, RABBIA O TRISTEZZA NON ANDRÀ MAI VIA
(non senza riprogrammazione attiva o elaborazione specializzata)

Quindi, e come crea l'illusione di essere parte di te, del tuo ego o del tuo corpo!

Torniamo per un attimo al cono, un membro del gruppo dei roditori che è sopravvissuto, grazie a tecniche di sopravvivenza molto sofisticate.

Ricordate, questo animale è sopravvissuto alla morte per secoli e il nostro antenato - il roditore -

probabilmente è esploso a livello riproduttivo grazie al baby boom dopo l'estinzione di massa che ha spazzato via il dinosauro.

Inoltre, utilizza un sistema dell'ansi funky che funziona come un interruttore o con un apparente pulsante on-off. In altre parole, i conigli sono "completamente tesi" o "completamente rilassati".

Un coniglio al pascolo circondato da molti predatori ha un livello di ansia estremamente basso (frequenza cardiaca, pressione sanguigna, respirazione, peristalsi intestinale, tensione muscolare, ecc.). In questo caso, il sistema di riposo (o sistema parasimpatico) è responsabile e regola automaticamente la maggior parte delle funzioni corporee.

Dal momento in cui il coniglio sospetta qualcosa - sente, annusa, gusta, odora o vede - il sistema nervoso autonomo prende il sopravvento e avvia il sistema di azione.

Senza dubbio, è una risposta adeguata al suo ambiente.

Il coniglio scapperà via in un lampo, alla ricerca di una tana o di un nascondiglio sicuro.

Il sistema ortosimpatico orchestra questo atto di sopravvivenza e in questo caso la chiamiamo Ansia con la A minuscola; Perché si è rivelato un sano istinto di sopravvivenza.

Non appena il coniglio è al sicuro e ha raggiunto la sua tana, il sistema d'azione (tensione muscolare, pressione alta, battito cardiaco accelerato, aumento della respirazione) si arresta automaticamente e si riposa (entra in gioco la produzione di acido gastrico, così come la peristalsi intestinale e il sistema sessuale possono essere avviati).

Quest'ultimo è chiamato sistema parasimpatico.

In piena attività, questo sistema parasimpatico o sistema di riposo viene nuovamente disattivato molto rapidamente.

I cervi e alcune specie di uccelli svuotano l'intestino molto rapidamente per scappare più velocemente o correre più velocemente.

Quindi, con gli animali selvatici, **la definizione di Huber funziona** sempre:

La salute è la capacità di adattarsi e dare la propria direzione alla vita, in relazione alle sfide fisiche, emotive e sociali della vita.

Il sistema neuro-vegetativo con la sua (eterna) memoria emotiva è più veloce, più forte e più intelligente del sistema di pensiero umano.

Più veloce: la risposta cerebrale misurata è fino a diecimila volte più veloce.

Infatti, una volta che un riflesso di sopravvivenza è stato programmato, rimane lì. Questo è il motivo per cui questi sistemi di supporto vitale sembrano difficili da cambiare o distruggere e creano l'illusione dell'inerzia o del non-cambiamento.

Ciò che mi ha completamente accecato come scienziato scettico e medico sobrio è stato il fatto che, quando le persone hanno lavorato molto duramente e sono state in grado di superare certe Ansie in modo profondo, le abitudini sessuali e alimentari perdute da tempo - normali per l'essere umano medio e presenti da neonati - sono tornate.

Più il soggetto era in grado di superare la sua Ansia, più i livelli pre-traumatizzati dei sistemi di riposo - parasimpatico - sembravano tornare. I vecchi riflessi animali tornarono come se non fossero mai scomparsi.

Questo "vecchio" cervello si è guadagnato la mia fiducia come psichiatra, proprio come un analista informatico si fiderebbe di Linux più di Windows o Mac. Sappiamo che le funzioni cognitive del cervello sono piene di problemi, ma la stabilità del cervello animale è sorprendente. La natura l'ha amata, spezzata e riprogrammata per un miliardo di anni, amici miei. Negli ultimi 40.000 anni, abbiamo avuto a malapena il tempo di conoscere noi stessi e il nostro cervello come H. Sapiens.

Prova a pensare a sentimenti forti, reazioni fisiche o sensazioni. Filosofi e poeti ci hanno provato e perso questa battaglia.

Cerca di bloccare le emozioni molto forti: ad esempio, un sospetto molestatore di bambini viene nel tuo quartiere e hai scoperto come chiama, dove vive e quando viene. I tuoi istinti animali (reazioni verbali o non verbali di rabbia o Ansia) prenderanno il sopravvento per un po'. Tutti i tuoi pensieri seguiranno queste 2 emozioni.

Un altro esempio, se non si pensa abbastanza, potrebbe essere il seguente: nei giorni successivi a gravi abusi sessuali, una donna non è in grado di ricordare l'autore del reato. I fatti erano troppo gravi e troppo dolorosi. La chiamiamo amnesia dissociativa ed è una specie di risposta di sopravvivenza. Non è un sistema immunitario, perché un sistema di difesa dovrebbe proteggere il soggetto e in questo caso distrugge il cervello a lungo termine e mantiene il trauma o il livello di tristezza (vedi capitolo sui 7 sistemi emotivi).

Fa parte della realtà anche la seguente storia: la vittima - ignara dell'aspetto o dell'aspetto dell'uomo in questione - lo incontra accidentalmente nel corridoio del tribunale. Sente la sua voce, la annusa o la vede, si blocca e subito gli fa pipì nei pantaloni. La mia posizione personale e professionale in questo caso è che questa dovrebbe essere considerata una prova molto più affidabile rispetto alla testimonianza scritta o orale e che gli investigatori dovrebbero

utilizzare tecniche di interrogatorio che coinvolgano queste risposte neurofisiologiche. Il cervello animale o memoria emotiva è molto più affidabile del cervello cognitivo. Inoltre, è incapace di mentire.

Ma gli esaminatori ben addestrati o competenti in queste conoscenze neuro-affettive sono rari e il sistema legale è ancora arcaico.

Alcuni di questi pionieri saranno menzionati più avanti e nel campo dei sistemi neurali autonomi che ho appena menzionato, persone come Stephen W. Porges lo hanno reso più interessante, ma troppo complesso in termini di scopo di questo libro e della terapia emotiva. Utilizziamo 5 modelli di risposta neurofisiologica e fisica o marcatori psicosomatici (lotta, fuga, congelamento, follow-up e flag) con cui lavorare e i sistemi responsabili di questo stato emotivo dell'essere non sono essenziali per te al momento.

Il sistema dei neuroni specchio e la sopravvivenza dei più spirituali:

Il neurofisiologo Prof. Dr. Giacomo Rizzolatti e il suo gruppo di 3 collaboratori hanno fatto una singolare scoperta nel 1992. Di conseguenza, il 2/2/2010, lui e il suo gruppo di collaboratori sono stati insigniti di un dottorato honoris causa dalla KU Leuven.

Hanno scoperto un tipo precedentemente sconosciuto di cellula nervosa nel cervello delle scimmie. Sono stati eccitati allo stesso modo in due situazioni diverse, vale a dire quando la scimmia ha eseguito una certa azione da sola e quando la scimmia ha visto un partner eseguire la stessa azione.

Fino ad allora, pensavamo che vedere un atto ed eseguirlo fossero due processi di memoria completamente diversi.

Hanno chiamato i nuovi neuroni "neuroni specchio" perché le azioni osservate riflettevano le stesse parti del cervello dell'osservatore, sia che lo osservassero o lo eseguissero.

Queste cellule nervose sembravano comprendere immediatamente e automaticamente lo scopo dell'azione, anche prima che l'azione fosse completamente completata.

L'apprendimento per imitazione viene eseguito e orchestrato da questo sistema di neuroni specchio.

Lo stesso fenomeno si applicava anche ad altre percezioni sensoriali come l'udito, i sentimenti e il riconoscimento delle emozioni.

Logicamente, si può presumere che questo sistema coordini lo sviluppo del linguaggio e della comunicazione o la trasmissione dell'Ansie tra le generazioni.

Molte ricerche vengono fatte in questo modo.

Ad esempio, i ricercatori sull'autismo stanno tenendo sempre più conto del fatto che questo sistema di neuroni specchio svolge un ruolo importante. Erroneamente e tipicamente umanamente, questo sistema si supponeva fosse responsabile dell'autismo e si pensava che ne fosse la causa. Incredibile, ma ci piace incolpare gli altri, no?

Rif.: Giuseppe di Pellegrino, Luciano Fadiga, Leonardo Fogassi e Vittorio Gallese

Il sistema dei neuroni specchio è un sistema estremamente ingegnoso che permette agli animali di tramandare le tecniche di sopravvivenza dei loro antenati alla generazione successiva: dove un odore ti fa fuggire, un altro ti incoraggia ad avere fame e a mangiare; Mentre questo suono ti fa venire voglia di fuggire, questo suono risveglia la tua attenzione e un altro ti dice di rilassarti, ...

Funziona per tutti e 5 i sensi (uditivo, visivo, sensoriale, olfattivo e gustativo) ed è legato a regioni specifiche, non a razze o specie. La prole incapace di copiare correttamente non raggiunse l'età della fertilità e l'evoluzione darwiniana perfezionò il sistema nel corso dei secoli.

Non dovrebbe fare alcuna differenza per noi umani.

Stai attento..., perché tutti i tuoi pensieri, comportamenti ed emozioni devono essere copiati da coloro che ami.

Quando si tratta di autismo, molti ricercatori, psichiatri o terapeuti guardano attraverso il prisma della negazione e dell'evitamento e hanno Ansia di renderlo chiaro alla persona interessata e ai suoi cari. Anche i genitori preferiscono sentire qualcosa di diverso da un messaggio dell'Ansia, fallimento o senso di colpa. Ci piace fare da capro espiatorio al di fuori di noi stessi e incolpare qualcuno o qualcosa di diverso da noi stessi.

È molto tipico e quasi unico che il cervello umano accumuli e mantenga così tanta tensione e ansia da collassare (depressione, stanchezza cronica, burnout), esplodere (disturbi maniacali) o produrre informazioni sensoriali incompatibili con la realtà (psicosi individuale o di massa, credenze religiose o miracoli, ...)

Eppure, sembra che abbiamo Ansia di ammettere che stiamo caricando i nostri figli con le nostre Ansie...

Per quanto riguarda la ricerca o la diagnosi delle persone transgender, mi sembra che l'azione medica e chirurgica sia oggi abbastanza proattiva e che la psicologia o la psichiatria siano inefficaci o troppo lente per tenere il passo con l'evoluzione contemporanea della nostra società. L'equilibrio tra autodistruzione e autostima è sbilanciato e ancora molto poco chiaro. E' nostro compito e nostra responsabilità risolvere questo problema.

Sono sempre alla ricerca del primo essere umano pieno di amore per se stessi (non egocentrico), fiducia in se stesso (non narcisista), autostima (non compassionevole) e cura di sé (incolto)...

Il fenomeno transgender va oltre o supera il lavoro terapeutico profondo, e a volte sembra evitare l'introspezione o la psicoterapia. Inoltre, pretende di risolvere problemi come l'autostima cambiando l'aspetto esteriore in cui siamo nati e ho incontrato troppi pazienti i cui livelli di ansia, tensione o autodistruzione non sono realmente cambiati dopo i primi anni di eccitazione positiva.

Devo fare questa spiacevole affermazione, ma spetta a noi - ricercatori e terapeuti - risolvere questo problema, non all'uomo della strada. Per lui, il risveglio è questo libro, le sue idee e i suoi memi, e il risveglio generale della coscienza sociale.

Questi concetti devono diventare di dominio pubblico se vogliamo evolvere verso una società dell'empatia o evolvere da Homo Sapiens a Homo Deus (il concetto di Noah Yuval Harari).

Se sei pieno di tristezza, Ansia, senso di colpa o rabbia, è più probabile che tu venga manipolato e il tuo cervello è allenato a cercare una soluzione nel contesto o al di fuori di te.

Le religioni e i leader mondiali hanno prosperato nelle profondità di questo dolore emotivo e noi eravamo tutti troppo ciechi o troppo ignari per vedere le conseguenze di questa evoluzione.

A lungo andare, gli iniziatori e i seguaci delle religioni sono sempre stati vittime delle loro stesse credenze, ma possiamo permetterci che nuove religioni mondiali o nuovi leader mondiali ci conducano in un nuovo abisso globale?

Eravamo tutti bisessuali alla nascita e amavamo noi stessi e gli altri in modo naturale e infantile.

La società e l'educazione e la programmazione dei tuoi genitori (sistema dei neuroni specchio) ci spingono in una direzione di scelta: omosessuale, eterosessuale, uomo, donna, Per me queste sono scelte che non vanno fatte e certamente non criticate se vengono fatte.

Il cervello dell'Homo-Sapiens ha la tendenza a cambiare - con 40.000 anni di esperienza - il mondo che ci circonda, ma non i sistemi che lo compongono (il nostro cervello o il sistema

emotivo che contiene).

È quindi logico che quando siamo nel dubbio, nell'Ansia, nella tristezza o nella rabbia, proiettiamo soluzioni al di fuori del nostro cervello.

A una certa età, iniziamo a vedere il nostro corpo come un corpo estraneo o interpretiamo alcune parti del corpo come troppo, troppo brutte o troppo poche.

Una posizione apparentemente irreversibile, se non sotto l'effetto di droghe come alcol o anfetamine (prima fase euforica).

Basta chiedersi:

"Qual è la differenza tra torturarsi con concetti come l'omosessualità o l'eterosessualità, essere un vero uomo o una vera donna, tagliarsi, giocare fino a perdere tutto, o credere definitivamente di non adattarsi a questa società o a questa linea temporale?"

L'Ansia del fallimento e l'Ansia da separazione vivono una vita propria nel tuo cervello e ti faranno sempre credere che sono lì fin dall'inizio della tua vita. Fa parte del loro bagaglio di trucchi: creare un'illusione.

L'amore per se stessi o la fiducia in se stessi nella prima infanzia sembra primitivo e puro, ma per noi è un obiettivo a cui tendere.

Quando il trauma è davvero guarito?

1/ Se riesci a parlare dei fatti e ti senti come se stessi parlando del tuo hobby preferito (altrimenti, l'influenza dell'autore è ancora nel tuo cervello)

2/ Quando ti senti di nuovo bambino: giocoso (amore per la vita), lascivo (amore per il corpo) ed empatico (amore per l'altro).

Questo dovrebbe essere sempre il gold standard nella terapia del trauma!

Un'altra grande illusione nel nostro modo di pensare è l'ipotesi che i traumi o le Ansie siano legati ad atti di aggressione in questa vita.

La maggior parte delle tue Ansie sono entrate nella tua memoria emotiva attraverso le cure amorevoli dei tuoi genitori o di chi si prende cura di te, grazie al sistema dei neuroni specchio.

Gli atti di aggressione potrebbero essere iniziati mentre la madre di tua madre o la nonna di tua madre erano in vita. Chissà?

Ancora più importante, quando inizieremo a rimuovere questi virus dal nostro software e come?

Un classico esempio legato al trauma è lo stupro: a volte dura solo 10 minuti, ma dopo è impossibile per la vittima ricordare il suo

precedente livello di giocosità, un corpo a riposo o l'empatia per gli altri.

Nel caso di traumi multipli, è chiaro che il tuo corpo e la tua mente hanno completamente dimenticato il loro equilibrio naturale originale. Questo è il grado di dissociazione.

Il grado di disaccoppiamento delle figure di cura è gestito dal sistema dei neuroni specchio. Si tratta di un processo inconscio e sottovalutato, ma comunque estremamente efficace. Come un serpente, invade il tuo sistema emotivo e, come un virus, rallenta il tuo sistema in modo permanente.

La buona notizia è che può essere completamente riprogrammato. Non riesco a ricordare nessuna forma di ansia che abbia resistito alla terapia emotiva.

La cattiva notizia è che ci vuole molto impegno (l'amore di una madre e la forza di un padre). Ho un bel po' di ricordi di mezze abbandoni, soprattutto intellettuali o accademici. Spiegherò più avanti perché.

Devo contraddire terapeuti o pazienti che sono convinti che le Ansie possano scomparire per un weekend terapeutico o qualche seduta di qualsiasi tipo di terapia.

Ci vogliono almeno 6 mesi per diventare consapevoli dell'identità dell'Ansia nel cervello e nel corpo.

Ci vorranno almeno altri 6 mesi per diventare esperti e superarlo.

Ci vorranno almeno altri 6 mesi per diventare un "monaco ambulante" o per poter continuare a meditare in modo indipendente.

La semplice ragione è che ci vuole tempo perché i processi neurofisiologici si adattino e perché il cervello passi da un cervello di dolore a un cervello di amore. La maggior parte dei pazienti va in giro con un cervello ansioso da almeno 30 anni e forse centinaia di anni fa se prendiamo in considerazione SN o MNSystem.

Il sistema dei neuroni specchio è anche noto come sistema di accoppiamento "osservazione/esecuzione".

Cercherò di spiegare la semplicità del sistema emozionale usando l'analogia del "cavallo e cavaliere" che partecipano ad un percorso ad ostacoli:

1/ Il Cavallo o Sistema Nervoso Autonomo ha 2 sistemi:

Uno. Il sistema d'azione (Combattimento, Fuga e Congelamento):

- Combatti o combatti (tutta la potenza di un'azione di attacco): il cavaliere è vigile, vuole vincere e salta perfettamente oltre ogni barra.

- Fuga (tutto il potere di un fuggitivo). Qui, il

cavaliere cade e il cavallo scappa al galoppo e sarà difficile fermarsi.

- Freeze (tutta la potenza in una non-azione): si ferma improvvisamente davanti a un ostacolo (l'incubo di ogni corridore). Questa reazione provocherebbe la morte in natura o un segnale per un aggressore di smettere di combattere (rituali di accoppiamento o lotte territoriali). Qui, il cavaliere cade.

Per noi, le ultime due azioni o reazioni sembrano inutili, ma per il cavallo sembrano salvare vite umane.

Il trucco per il cavaliere - ed è questo che rende speciale il cavaliere - è quello di estrarre gli ultimi 2 riflessi dal sistema del cavallo.

b. Il sistema di riposo: dopo la corsa, il trucco consiste nell'invocare uno stato di riposo profondo per aumentare la forza per la corsa successiva.

2/ Il cavaliere:

Uno. Ha una sua memoria emotiva e si farà prendere dal panico nelle stesse circostanze delle gare.

b. Ha anche un cervello cognitivo e la capacità di ricreare la gara nella sua testa. Un fantino di successo cercherà di superare il proprio riflesso dell'Ansia. Senza il cavaliere, è molto probabile

che il cavallo continui a reagire allo stesso modo. Il cavaliere sa anche che trasferirà la sua agitazione o Ansia al cavallo.

Il cavallo e il fantino daranno il meglio di sé in un territorio familiare (dove i suoni, gli odori, i colori e l'ambiente sono familiari).

Questo è un fenomeno ben noto agli studenti. Ottengono risultati migliori negli esami che si svolgono nella stessa stanza in cui hanno studiato (anche sotto l'influenza dell'alcol).

Ecco perché il nostro cervello e quello della maggior parte delle persone tendono a cercare soluzioni nel loro contesto. Cambia il mondo per la tua casa o la tua casa. Io lo chiamo riflesso autistico.

Un fantino bravo e di successo cambia il sistema interno del suo cervello e ha trovato il modo di superare le proprie Ansie in un contesto difficile.

Ecco cos'è la terapia emotiva e la meditazione terapeutica: diventare un monaco che cammina o un bambino che balla tra i vampiri e gli zombie del mondo.

È probabile che la psicologia dello sport diventi una priorità per tutti gli atleti d'élite. L'era delle droghe nello sport dovrà finire un giorno.

Una tecnica cognitiva ben nota nello sport è correre la gara nella tua testa, più e più volte. Aggiungerei alcune tecniche fisiche o fisiche.

Questo è ciò che potrebbe elevarci - gli esseri umani - al rango di dei. Siamo in grado di riscrivere o riprogrammare la nostra memoria emotiva attraverso il sistema con cui l'abbiamo prima interrotta o distrutta: il linguaggio o la cognizione.

L'unico problema è che la maggior parte di noi non sa come riscriverlo o pensa di saperlo.

L'H. Sapiens: oscillazione tra imputato e assolto

I reality show televisivi come Expedition Robinson o Survivor parlano di sopravvivenza. In queste circostanze, gli eccessi sessuali sono obsoleti, perché questo sistema neurofisiologico è praticamente bloccato. Il sistema di lotta o fuga o il sistema simpatico prende sempre il sopravvento.

Negli animali domestici e negli esseri umani, vediamo tutti i tipi di variazioni del sistema Azione (orto) e Riposo (para). Raramente vediamo lo stato di superconcentrazione (a meno che non stiamo assumendo anfetamine o steroidi come fanno gli atleti d'élite) o di completo rilassamento (a meno che non stiamo assumendo pillole sedative, erbe o farmaci).

Troviamo modi più estremi per scaricare, ad esempio sesso sadomasochista o SM, sport estremamente pericolosi o pericolosi per la vita, film horror, autolesionismo, calci, ...

In effetti, in genere oscilliamo tra completamente spremuto o "carico" (100% ortosimpatico) e completamente rilassato o "scaricato" (100% parasimpatico).

Non appena la mescolanza di carica e scarica assume forme tali che lo stato di tensione non è legato alla sopravvivenza o alla sete di vita nel vero senso della parola, diventa un cocktail mortale.

Anche in una società di pace e sistemi di sicurezza sociale, il livello di ansia sociale sembra auto-perpetuarsi e continuiamo ad accumulare la tensione con altre domande ansiose: "Come posso sopravvivere in una società complessa come la nostra?" o "Ho abbastanza soldi in età avanzata?" o "I miei investimenti sono sicuri?"

Con i nostri fantastici cervelli orientati alla soluzione, sembrava che fossimo riusciti a cambiare il nostro ambiente:

La connessione ebraica ci ha costretto a condividere le nostre conoscenze e a incoraggiare i nostri figli a studiare

La connessione greca ci ha costretto a risolvere le differenze attraverso la politica e il ragionamento e a pensare con la nostra testa

* La connessione romana ci ha costretto a costruire ponti, infrastrutture (internet, ...)

* La connessione cattolica ci ha spinto verso la compassione

* L'Illuminismo e la scienza ci hanno costretto a identificarci o a individualizzarci ancora di più

Il nostro lato autistico dovrebbe essere soddisfatto, ma quella fame o quel vuoto in esso è ancora lì...

L'evitamento, la negazione, il controllo, la perfezione e il divertimento sono stati buoni sistemi di sopravvivenza in passato, ma sono diventati inutili in un mondo di pace e abbondanza.

Perché dovremmo dire addio ai vecchi amici che

ci hanno aiutato nel corso dei secoli e che senso ha tradire i tuoi vecchi amici in una guerra apparentemente infinita di ripetizione?

Depressione, attacchi d'ansia, stanchezza cronica e altre condizioni legate allo stress si verificheranno sicuramente, questo è certo. I pensieri e le azioni suicide fanno parte della tua vita perché ci sono sempre stati... sottocutaneo. Li hai semplicemente ignorati e cancellati. Sotto la tua rabbia (verso gli altri o verso te stesso), regna il re dell'Ansia e sotto di lui il regno della tristezza (o i primi sentimenti suicidi che hai represso da bambino).

Solo gli audaci o coloro che non hanno nulla da perdere hanno il coraggio di aprire questo vaso di Pandora. Il resto di noi ne parla o gira in tondo. Per me, è l'unico libero arbitrio che abbiamo veramente. Il libero arbitrio che la maggior parte di noi - umanisti liberali - pensa di avere è un'illusione ed è stato recentemente e ripetutamente scientificamente provato (decide il cervello emotivo, non il narratore).

Ma continuiamo a sviscerare le nostre - apparentemente - vecchie e obsolete abilità di sopravvivenza.

Ci sono due tipi di abilità comportamentali o di sopravvivenza che abbiamo portato a un livello di perfezione (grazie mamma, papà, antenati, ...)

1/ Comportamento attivo sotto forma di controllo, perfezionismo e comfort.

Per me, l'ADHD (disturbo da deficit di attenzione e iperattività) è solo un disturbo d'ansia specifico dell'infanzia:

Uno. Una mancanza di concentrazione (dovuta a un eccessivo grado di preoccupazione e/o tensione fisica), spesso riconosciuta (o negata) dai genitori.

b. Comportamento iperattivo (una forma di comportamento di lotta o fuga o di ricerca di attenzione negativa).

2/ Comportamento di evitamento o fobia (fobia della strada, fobia sociale, claustrofobia, fobia dei serpenti, fobia degli animali, ecc.)

Le tecniche di evitamento sono gli strumenti del lato autistico di noi (un altro disturbo d'ansia infantile):

Uno. A livello mentale, c'è una mancanza di attenzione a un livello socialmente accettato (un alto livello di preoccupazione e/o tensione fisica di cui la maggior parte non è consapevole) e talvolta un aumento del livello di attenzione in un'altra area (i geni della Silicon Valley).

b. A livello comportamentale, c'è una mancanza di attività (una forma di congelamento o evitamento): è un indebolimento del comportamento e del pensiero.

Questo è chiamato "riflesso autistico", in cui alcune funzioni cerebrali sono disfunzionali o

compromesse (in circostanze specifiche e talvolta con aumento della concentrazione o iperattività in altre funzioni cerebrali).

Entrambi i tipi di abilità di sopravvivenza consumano energia e sono sproporzionati rispetto all'attuale livello di minaccia. Alla fine porteranno all'esaurimento, al burnout, alla stanchezza cronica, alla depressione, al suicidio...

Un "evitante" di 12 anni molto intelligente è riuscito a convincere i suoi genitori che mi sbagliavo diagnosticandolo come socialmente fobico (evitava la scuola, usciva, faceva gli esami con il suo QI di 150 perché non riusciva a vivere con un punteggio di 7 su 10). Mi ha surclassato, glielo darò. Ma cosa gli farà la vita reale più tardi e quando mamma e papà non ci saranno più? Abusi subliminali sui minori e violenza dei genitori?

Un altro ragazzo di 20 anni ha detto di avere l'autismo perché suo padre - un medico - glielo ha diagnosticato da bambino e ora suo padre non c'è più. Era convinto che la società o il sistema sociale dovessero sostenerlo. Era solo un ragazzino viziato, che lavorava tutto il giorno sulla sua condizione muscolare. Non eravamo affatto d'accordo e lui ha sfondato quasi tutte le porte del nostro ufficio mentre usciva. Abusi subliminali sui bambini, sui genitori e sulla società?

La discalculia, la dislessia e la disprassia sono attacchi di panico o d'ansia... fino a prova

contraria. Certo, ci sono disturbi cerebrali che sono noti per causare questi effetti, ma ci arrendiamo così facilmente e il modo per dimostrarne l'irreversibilità non dovrebbe prima superare la prova di una terapia intensiva? Abbiamo visto troppi risultati positivi, anche molto tempo dopo l'infanzia, per non spingere noi stessi e i nostri colleghi a un livello più elevato di consapevolezza e competenza.

Giustificiamo un po' di più questo con alcuni esempi e scopriamo un po' di ADHD in te stesso:

1. Quando hai una compulsione a camminare o muoverti?

È una risposta naturale allo stress o alla tensione che si accumula nel tuo corpo. Scaricare o spostarsi è un modo naturale per riportare lo stato di rilassamento.

2. MA fai attenzione se noti che senti il bisogno di fare esercizio, esercizio, fare sesso in modo crescente e che l'effetto calmante o calmante di questo è in costante diminuzione. Il riflesso naturale di sopravvivenza è diventato una compulsione!

Scenderai come una pietra che rotola e a poco a poco perderai ogni soddisfazione.

Arriverai a un punto in cui non avrai più pace interiore e seguirà l'esaurimento della tua salute e di quella dei tuoi cari.

È il lato ADHD di te che esaurisce i neuroni simili alle anfetamine alla base del tuo cervello (Formatio Reticularis). Questo spiega il desiderio di caffeina, teina e anfetamine o prodotti di tipo anfetamine (Rilatine o Ritalin, Captagon, Reductil, Speed, Cocaine, ...)

Scopriamo anche il nostro lato autistico, che ne dite?

1. Quando hai voglia di scappare, evitare situazioni o cercare un posto tranquillo e silenzioso dove stare?

È anche un riflesso naturale per evitare lo stress o la tensione che si accumula nel tuo corpo.

2. MA fai attenzione se ti ritrovi ad evitarlo (compulsivamente) tutto il tempo e a sviluppare sempre più tecniche per trovare sempre più pace (alcol, meditazione, ...) in modo crescente. Anche il loro effetto calmante o calmante diminuirà nel tempo.

Arriverai a un punto in cui non avrai più pace interiore e l'esaurimento della tua salute e di quella dei tuoi cari sarà il risultato finale.

È il tuo lato autistico che esaurisce gradualmente le sostanze importanti (dopamina, serotonina...) nel tuo cervello per sviluppare a sua volta ancora più ansia e attacchi di panico, sbalzi d'umore e infine depressione (o affaticamento del cervello).

La terapia emotiva consiste nel cercare soluzioni alla base biologica per evitare il più possibile entrambe le strade.

Diventando consapevoli di questi due lati di te stesso, la vita diventa molto più gestibile e molto piacevole. Una delle mie ex colleghe ha cercato di accusarmi – era piuttosto arrabbiata – di aver ridotto la mia vita a un processo di terapia ogni giorno.

Per un buddista, è solo il principio di base della vita o della sua religione (a loro non piace essere incasellati come religione).

Nel frattempo, questa collega ha dovuto dire addio al suo lavoro di psichiatra all'età di 55 anni dopo l'ennesima depressione.

Per me è diventato uno stile di vita essere o prendere coscienza dei programmi emotivi (vedi SISTEMA DI RICERCA) che mi spingono verso le emozioni negative (rabbia, Ansia e tristezza) e riuscire a diventare competente per trasferirle in emozioni positive (amore per me stesso e per gli altri, per il mio corpo e quello degli altri e per la mia vita).

I programmi emotivi che sembrano controllare il nostro comportamento e i nostri pensieri in larga misura possono essere modificati o reindirizzati da noi stessi. La maggior parte di noi non sa come fare.

Questa conoscenza o coscienza è probabilmente l'unico principio che può separarci dai computer o dall'intelligenza artificiale. Un tipo di coscienza che osserva i nostri pensieri, comportamenti ed emozioni da bordo campo e cerca modi per intervenire se necessario (il Dio dentro di noi?).

O è solo la nostra ultima illusione narcisistica e anche un sottoprodotto di un cervello che può sentire e pensare allo stesso tempo?

Se fossimo in grado di creare un'intelligenza artificiale con emozioni incorporate come i 7 sistemi che abbiamo, saremmo in grado di rispondere a questa domanda.

Ma fino ad allora, la scelta di diventare coscienti separerà certamente i pensatori coscienti dall'inconscio. Un diritto umano, ovviamente. Ma amo troppo questa vita, la natura, l'uomo per non vivere la vita nel modo più profondo. I colleghi, gli (ex) amici o i pazienti che la pensano come il mio ex collega hanno solo Ansia e trovano belle scuse per non dover vivere le loro Ansie e questo è un loro pieno diritto umano.

Probabilmente viviamo nel periodo più interessante della storia dell'umanità e intendo sfruttarlo al meglio. Per me ogni giorno è Natale, Capodanno e il mio compleanno. Le campane suonano e i fuochi d'artificio si spengono. Riesci a sentirlo o vederlo anche tu?

Trasmissione transgenerazionale dell'Ansia:

La maggior parte di noi non è consapevole dei meravigliosi meccanismi di sopravvivenza che gli animali hanno perfezionato e preparato per noi. Non solo hanno migliorato le loro capacità di sopravvivenza generazione dopo generazione (Seeking System), ma un modo impeccabile e altamente efficace per trasmettere questi meccanismi di sopravvivenza è emerso come un inevitabile effetto collaterale. Un sistema ultraveloce e affidabile per la trasmissione di dati attraverso la comunicazione non verbale o fisica è diventato una necessità neurofisiologica nella spietata cucina della vita e della morte.

I neonati (umani e animali) usavano inconsciamente questo sistema per ereditare i riflessi di sopravvivenza dai loro caregiver (biologicamente correlati o meno). Tutti i riflessi sensoriali di sopravvivenza (legati all'olfatto, al colore, al gusto, all'udito o al tatto) devono essere trasmessi in modo impeccabile e preferibilmente il più rapidamente possibile.

Una memoria emotiva robusta e affidabile ha permesso agli animali di non dimenticare mai queste guide di sopravvivenza e di perfezionarle una vita dopo l'altra. Il sistema dei neuroni specchio è stato responsabile dell'implementazione di questi dati di sopravvivenza nella banca della memoria emotiva e nel sistema limbico.

Il sistema responsabile della memorizzazione di questi riflessi essenziali di sopravvivenza si trova al centro e alla base del cervello e, più specificamente, nel nucleo dell'amigdala o nel nucleo della mandorla.

Che senso ha sapere chi, perché o dove è iniziato un disturbo d'ansia o ossessivo-compulsivo? Questa vita, quella precedente, o secoli fa?

Alla luce di queste conoscenze, la psicoanalisi è utile per sezionare o descrivere i disturbi d'ansia, ma inutile per curarli. Ma che senso ha tornare a una vita precedente in ipnoterapia senza cercare di superare l'Ansia o la tristezza che hai incontrato?

Ad esempio, si può risalire al trauma di una bisnonna che è stata violentata più volte durante la seconda guerra mondiale, si può analizzare la frigidità (freddezza sessuale o inibizione) della nonna, la madre del paziente, ma come si fa a liberarsi dell'inibizione, dell'Ansia, della tristezza?

L'Ansia inutile con la A maiuscola o l'ansia pratica e utile utilizzano lo stesso sistema per memorizzare (memoria emotiva o EM) o trasferire i propri dati o riflessi (sistema di neuroni specchio o DSM). Nella Ansia, rimane un riflesso protettivo, ma nella Ansia, è diventato un riflesso di distruzione. Nell'ansia, rimaniamo associati alla giocosità (amore per la vita), alla lussuria (amore per il proprio corpo) e all'empatia (amore reciproco), nell'ansia ci allontaniamo gradualmente da questi tre sistemi (sistemi

emotivi positivi) e sviluppiamo comportamenti sconosciuti agli animali selvatici o alla natura.

Inconsciamente, trasmettiamo rabbia, Ansia o tristezza da generazioni. L'Homo sapiens è diventato una specie suicida, un pilota kamikaze ed è in grado di distruggere se stesso, tutte le altre specie e il pianeta su cui vive.

Siamo in grado di far saltare in aria, divorare o avvelenare la Madre Terra in modi che non avremmo mai immaginato. E la tecnologia sta appena iniziando a decollare.

Gli animali selvatici hanno molti meno problemi come l'anoressia, la bulimia, il diabete dovuto all'eccesso di cibo, il suicidio, l'autolesionismo, la depressione e altre tipiche "malattie umane". Gli animali domestici o addomesticati - quelli con cui dovremmo condividere "l'amore" - sembrano copiare questi sintomi.

La maggior parte degli animali selvatici mangia, beve, si muove e si rilassa nel modo più ecologico possibile o in equilibrio ecologico con se stessi, i propri cari e il proprio mondo. Possiamo dire lo stesso?

Ho avuto un paziente che mi ha visitato ogni 15 settimane per circa 6 anni. Evita di lavorare con le nostre tecniche di meditazione e vive in isolamento. Era convinto - sì, le convinzioni sono un lavoro ingrato - che avrebbe superato la sua fobia sociale prendendo un cane, addestrandolo e dovendo uscire di casa ogni giorno a causa di

quel cane. Gli ho fatto una semplice scommessa: "Tra sei mesi, il cane sarà una copia emotiva di te!"

Era ed è ancora un ragazzo intelligente, così ha comprato il pastore tedesco più feroce e selvaggio della cucciolata e ha iniziato ad addestrarlo con addestratori professionisti.

Tre mesi dopo, questo cane da guardia cercava naturalmente riparo sotto il tavolo della cucina ogni volta che un visitatore bussava alla porta. Crudeltà subliminale e inconscia sugli animali?

Viene sempre ogni 6 settimane e non segue nessuna delle nostre terapie. Ha ragione, naturalmente.

Per concludere gradualmente questo capitolo, la differenza tra ansia e Ansia dovrebbe ora essere chiara:

1/ ansia: vivere e sopravvivere in equilibrio ecologico con se stessi, il proprio corpo e il proprio ambiente.

2/ Ansi: dove l'ago della bilancia si è completamente ribaltato a scapito di te stesso, della tua salute e di quella di chi ti circonda.

Una definizione dell'Ansia:

Comportamento umano, a scapito della

**la sete di vita,
Salute
autostima
... di te stesso o del tuo ambiente.**

Da questo punto in poi, possiamo definire la corretta definizione di **Ansia con la A maiuscola:**

L'Ansia (o ansia malsana) è l'incapacità o la ridotta capacità di associarsi alla vita (in modo giocoso, lascivo o empatico) in relazione alle proprie sfide fisiche, emotive e sociali.

Questo tipo dell'Ansia è stata coltivata da noi umani, inconsciamente sì, ma è nostra responsabilità trovare il modo di sbarazzarcene.

Tutto si riduce all'unica e sola Ansia che noi mammiferi abbiamo coltivato: l'ansia da separazione

Qual è l'evento più doloroso nella vita di un mammifero? Perdere una persona cara o qualcuno a cui si è affezionati. Nel peggiore dei casi: un bambino!

Il dolore o la tristezza dopo un tale evento possono essere paragonati alla reazione fisica a situazioni pericolose per la vita o in modalità morte (palpitazioni, iperventilazione, diarrea,

sudorazione, svenimento, catatonìa o congelamento fisico...).

Tutti vogliono essere molto sensibili in questi giorni, ma sembrano dimenticare le conseguenze e le responsabilità che derivano dall'essere un super mammifero!

L'alta sensibilità è la quantità genetica di tratti dei mammiferi nel cervello e determina la forza della risposta del corpo dopo aver perso - o anche solo pensato - di perdere una persona cara.

Non ha nulla a che fare con il livello di stress misurato o percepito nel tuo corpo. Sì e no.

Sì, più alto è il livello di mammifero o empatico del tuo cervello, più alto è il livello di (di)stress dopo un evento di vita simile.

No, il livello di stress che provi non è una scusa e non puoi nascondere le tue Ansie o la tua tristezza ("Non sopporto questo rumore, questo odore, questa luce, questo colore... non più, quindi sono ipersensibile e tutti voi dovete stare in guardia o prendervi cura di me!"). Più sei mammifero, maggiore è la responsabilità di prenderti cura di questo bambino vulnerabile, ma molto talentuoso.

I serial killer insensibili nascono bugiardi e maestri della macchina della verità (la loro frequenza cardiaca o il livello di sudore non cambiano). Difficilmente mostrano una reazione

fisica alle tragedie familiari o ai gravi eventi della vita. Ottimi dipendenti per lavori ad alto rischio o buoni professori-manager, cioè (cfr. James Fallon: "Io, uno psicopatico"). L'unico problema è allevarli il prima possibile in un ambiente amorevole, altrimenti diventeranno brillanti boss della mafia.

Sono inutili per i lavori sociali o gli sport di squadra e quindi, in un certo senso, socialmente handicappati. Irreversibile addirittura, se non cresciuto in un ambiente amorevole.

La maggior parte di noi (il 95% della popolazione) è sensibile o molto sensibile e quindi in grado di regolare i propri livelli di stress. Lo psicopatico non può imparare a diventare empatico; Non ne ha il potere.

Inoltre, il grado e la quantità di dolore e ansia nella tua vita (perdita, umiliazione, morte o malattia) determina il grado di questa modalità di morte e il tuo livello di stress, ma è interamente tua responsabilità e capacità ripristinare questo livello. Uno psicopatico è incapace di farlo e ha una scusa, tu non ne hai una!

Come accennato in precedenza, l'Ansia e la tristezza non scompaiono, ma vengono conservate "in modo sicuro" negli armadietti del tuo sistema di memoria emotiva. Si adattano così bene e si sentono protetti dai loro amici (evitamento, negazione, perfezione, controllo, sobrietà) e dopo un po' ci piace "pensare" che se ne siano andati o rapiti (la Grande Illusione).

Ma gli effetti fisici dell'aumento dei livelli di tensione sono ancora presenti (il corpo non è in grado di mentire) e seguiranno livelli di irritabilità, sbalzi d'umore o altre forme di incontinenza emotiva.

La conseguenza è inizialmente un pensiero negativo e un aumento dell'irritabilità, che alla fine porterà a una forma di depressione o affaticamento cerebrale (con perdita di concentrazione e memoria, problemi di sonno e altre funzioni cerebrali compromesse).

Le conseguenze emotive a livello cerebrale sono semplici: i livelli di rabbia, Ansia e tristezza hanno la precedenza sui livelli di giocosità, piacere ed empatia. Non si possono avere entrambe le parti.

Per motivi pratici, vogliamo dividere questa "Ansia primordiale" in 3 diversi formati (o algoritmi):

Le tre A o Ansie distruttive fondamentali derivano tutte da

3 domande esistenziali, che solo una specie animale pensante con una nozione di tempo (passato, presente, futuro) può porsi: 1. Chi sono?
2. Che cos'è il mio corpo?
3. Che cos'è la vita?

1. Ansia di fallire:

L' Ansia del fallimento è la sorella più vicina all'ansia da separazione, ma è tipicamente umana e non correlata al grado in cui ci si sente fisicamente rifiutati (morte di un amico o di un fratello, abbandonati...), ma psicologicamente rifiutati (commenti di amici, colleghi o fratelli, ignorati...).

È una sorta di rifiuto verbale (cosa pensano di te il tuo partner, tua madre, tuo figlio, i tuoi colleghi).

Questi primi due tipi di Ansia sono stati ingegnosamente coltivati dell'Homo Sapiens - con il paurosissimo scimpanzé come antenato - e producono la maggior parte dei demoni nel vaso di Pandora: gelosia, diffidenza, vergogna, imbarazzo, invidia, odio, risentimento.

Caratterizzano anche il lato nevrotico dell'uomo e dei suoi noti partner nel teatro drammatico greco, le storie, i miti e la vita quotidiana di Shakespeare...

Se ti senti spaventato, arrabbiato o triste, cerca uno di questi due demoni e il tuo viaggio emotivo interiore di solito avrà successo. Molto utile per analizzare il motivo per cui hai alcol, dolci, grassi, donne, bambini... vorrebbe abusarne.

Non ha senso guardare nel tuo passato per vedere come queste Ansie sono nate o da chi. Hai ereditato la maggior parte di loro, quelli che amavi o con cui hai vissuto da bambino, e sono stati semplicemente ingigantiti da coloro che amavi e con cui hai vissuto in seguito... passivo o attivo.

Molto più importante - e questo dovrebbe essere l'unico obiettivo della terapia - è come sbarazzarsene, come diventare consapevoli dei virus non necessari nel nostro sistema di sopravvivenza emotiva e come eliminarli.

Indubbiamente, porterà molta più felicità, creatività e pace - in modo darwiniano - ai nostri figli e alla razza umana. Un giorno, dovremo passare da una società dell'ego piena di interlocutori analitici con molte domande esistenziali e insolubili, a una società dell'amore controllata da un Homo Deus (Harari), che capirà l'arte di rendersi invisibile.

Alcuni scrittori moderni vorrebbero che questo viaggio fosse per tutti e che promuovesse la pace interiore e una società amorevole e piena d'amore. Mi sento come se fossi tornato in chiesa quando ero un ragazzino e ingoiavo parabole fantastiche, che dovrebbero mostrarci la via,

avere uno stile di vita pieno di preghiere, rituali, comandamenti e divieti che ci vengono imposti in seguito

.

Non funziona.

Non sembrano mai menzionare concretamente o in dettaglio come arrivarci o come costruire un percorso sicuro e chiaro da un cervello emotivo turbato e confuso pieno di domande esistenziali (Chi sono io? Che cos'è il mio corpo? Che cos'è la vita?).

Ancora e ancora, sono ridotti a capi di setta o missionari che hanno il monopolio della VERITÀ, L'UNICA CONNESSIONE con DIO e la VIA per raggiungerla. Di volta in volta, la "loro religione" diventa una serie di credenze piene di "nuovi" rituali, preghiere, comandamenti e divieti, valori e norme.

Capisco loro stessi e i loro seguaci: entrambi cercano soluzioni cognitive o materialistiche al di fuori di se stessi e sono stati mentalmente ossessionati da nuove strategie di controllo ed evitamento per 2.500 anni. Anche la psicologia e la psichiatria hanno commesso questo errore per molto tempo.

Ecco perché dobbiamo avere il coraggio di andare dove nessuno è mai andato prima... il lato ansioso del nostro cervello emotivo... E ognuno impara da solo quali Ansie distruttive abbiamo

ancora e come possiamo eliminarle.

In seguito, saremo in grado di esplorare altri pianeti. Innanzitutto, impariamo a prenderci cura di noi stessi.

2. Ansia dell'isolamento:

(sviluppato con un approccio algoritmico con cui i biologi e gli informatici AI preferiscono lavorare):

Definizione:

- 1. Sei sensibile o molto sensibile (mammifero o supermammifero)**
- 2. Sei programmato dai tuoi fratelli (passivo) o traumatizzato (attivo) con livelli di tristezza**
- 3. Situazioni specifiche di separazione (negazione, abbandono, solitudine, malattia o rischio di morte di una persona cara...) scatenano diversi livelli di rabbia, senso di colpa (o rabbia inversa), Ansia o tristezza**

Negli esseri umani, questo algoritmo è amplificato dal nostro narratore o trovatore (nel 70% di noi sul lato sinistro del cervello) attraverso il processo di evitamento o negazione (il nostro lato autistico):

Cerca di non pensare a un cavallo bianco con le ali bianche per 30 secondi.

Non cercare di ricordare la tristezza che hai provato quando sei stato abbandonato da bambino

Entrambe le missioni sono tecnicamente impossibili.

Le persone intelligenti pensano immediatamente a un elefante rosa. Questo è uno dei motivi per cui la terapia emotiva impiega più tempo ad affermarsi tra gli intellettuali, gli accademici o gli scienziati. Evitano meglio (i sacerdoti hanno imparato ancora meglio a bloccare i loro sistemi emotivi positivi, vedi il capitolo sui 7 sistemi emotivi).

Lo stesso algoritmo funziona per l'Ansia aura (un livello sopra la tristezza): "Non voglio essere abbandonato"...

Il pensiero e la sensazione di essere abbandonati avranno sulla vostra mente lo stesso effetto dell'insopportabile attrazione della luce su una falena.

Sorge un'ossessione e sei catturato dalla luce del tuo livello di tristezza.

Questo è il meccanismo mentale dell'Ansia (esistenziale) e del suo stesso lato umano, perché gli animali sono incapaci di negazione. Non hanno un narratore complesso nel loro cervello che possa negare o reprimere. Noi lo facciamo.

Questo ci ha reso i migliori predatori che siamo e ci ha dato due caratteristiche non animali:

- * la capacità di analizzare, algoritmizzare e modificare il nostro ambiente
- * la possibilità di condividere le nostre strategie con gli altri (senza contatto fisico)

Ha cambiato la vita sulla Terra da "sopravvivenza del più adatto" a "sopravvivenza del più spirituale".

Ma sembrava che avessimo perso la connessione con la natura e persino dimenticato le implicazioni dell'essere un animale (con un sistema di neuroni specchio).

Un effetto collaterale dell'uso del cervello animale alla maniera umana. Abbiamo negato, raccolto e trascurato la crescita delle Ansie esistenziali dentro di noi e ne abbiamo fatto i nostri principali tratti di personalità.

La tristezza, l'Ansia e la rabbia hanno preso il sopravvento sul nostro lato giocoso, lascivo ed empatico, quando avrebbero dovuto rimanere compagni di ballo (cfr 7 Sistemi Emozionali).

Non volendo ricordare vecchi dolori, metti le immagini e le storie ancora più saldamente nel tuo narratore o trovatore e diventano ossessioni e attori nelle tue azioni quotidiane. Le fiabe e i film dell'orrore, i miti e le saghe, per esempio, sono solo storie vive delle tue Ansie più profonde. A volte è molto utile analizzare gli algoritmi delle tue fiabe, incubi o film preferiti.

Non volendo ricordare i tuoi vecchi dolori, li stai solo seppellendo più in profondità nella tua memoria emotiva.

Non volendo ricordare i tuoi vecchi dolori,
dimentichi persino come superarli.

Il karma diventa un'evoluzione karmica
impossibile.

3. Ansia del cambiamento:

Le 2 Ansie precedenti sono strettamente correlate alla perdita di attenzione, amore e calore da parte dei propri cari. L'Ansia del cambiamento esprime un rapporto di amore-odio con la morte stessa.

L'Ansia della morte (malattia, perdita della propria salute o della propria vita o di quella di coloro che si amano) è anche ingegnosamente coltivata dal lato intelligente e pauroso del nostro cervello e trasmessa di generazione in generazione dal perfetto sistema di copia dei neuroni specchio.

Negli animali, questa ansia è una motivazione per difendere il proprio corpo e la propria vita o la vita dei propri cari, fratelli o figli. Sulla base di questa motivazione, cercano soluzioni per la specie o l'animale in questione nel modo più creativo possibile (sistema SEEKING). Questo fa parte del sistema di sopravvivenza in natura, che è guidato non solo da mutazioni genetiche, ma anche dal sistema SEEKING – uno dei 7 sistemi emotivi – che può provocare espressioni geniche (epigenetica).

Forse è per questo che H. Sapiens, che inizialmente stava perdendo la battaglia contro il molto più forte H. Neanderthalensis, ha sviluppato il linguaggio come strumento per combattere insieme e comunicare strategie tra loro. Questa grande scimmia molto spaventata è sopravvissuta imparando a comunicare sull'orlo

dell'estinzione. Il suo cervello si adattò a questa strategia di sopravvivenza e H. Sapiens divenne un autistico molto intelligente e strategico che divenne un esperto nel cambiamento, nel controllo, nello sviluppo e nella distruzione di altre specie sul pianeta su cui lui stesso vive.

Abbiamo sviluppato filosofie sulla morte, inventato religioni e miti per spiegarla e combatterla, ma queste invenzioni intelligenti sembravano produrre più morti o causare più squadroni della morte, rivolte o crociate di quanto la natura abbia mai conosciuto, e nessuna di esse sembra essere in grado di fermare la guerra che infuria sul pianeta pieno di scimmie spaventose. Tuttavia, nemmeno la psicologia o la psichiatria, e forse dovremmo concentrarci di più sui meccanismi della scimmia paurosa che è in noi. Almeno, l'ho fatto.

L'effetto ipnotico "Non voglio morire" coinvolge il concetto di MORTE, che spinge il nostro narratore a sviluppare tutti i tipi di storie su angeli, zombie, vampiri, il Giorno del Giudizio e attiva il sistema di ricerca creativa nel nostro cervello per cercare soluzioni... al di fuori di noi stessi. I faraoni costruivano piramidi, le religioni costruivano cimiteri, i sacerdoti inventavano cerimonie (con o senza sacrifici), ma l'ansia della morte o del cambiamento cresceva solo in proporzione alla gioia di vivere. Non equilibrato, come direbbe il taoista.

Simbolicamente, questo spiega lo stile di vita (sempre più) autistico nella società moderna. Ci

piace rifiutare il cambiamento o imporre agli altri il nostro modo di controllare l'ambiente... l'Hitler che c'è in ognuno di noi. L'uomo non è ancora morto, è ancora vivo nelle nostre teste. Ecco perché ci piace fare colazione in vacanza come facciamo a casa o è per questo che all'estero siamo stressati da altri rituali o usanze e vogliamo imporre le nostre - buone - abitudini o rituali agli altri.

Ha più senso per te ora, se la tua alta sensibilità o gli alti livelli di mammiferi aumentano solo la presenza e l'estensione delle tue Ansie? Che hai bisogno di meditare ancora di più o di conoscere e affrontare ancora di più le tue Ansie se sei un essere molto empatico?

Se non pensi di essere molto sensibile, guarda almeno gli scenari ricorrenti nella tua vita in cui ti sei sentito bloccato, abbandonato o morto, e poi decidi se vuoi sbarazzarti di quei sentimenti negativi. Circa il 95% di noi non è psicopatico, quindi empatico e per definizione sensibile.

Ansia collettiva vs. ansia relazionale:

Ognuno di questi tre tipi di ansia può essere appreso o installato in relazioni 1-1 (genitore-figlio, fratello e poi partner-partner) o in un contesto di gruppo (bambino-famiglia, gruppo di adolescenti, dipendente-colleghi).

Entrambi vengono "memorizzati" in modo diverso nel cervello ed è anche tecnicamente importante

per noi fare una distinzione perché richiedono un approccio terapeutico diverso.

Ansia collettiva:

Quando una persona viene maltrattata in un gruppo (rifiuto, molestie, imprigionamento, abbandono ripetuto, ecc.), sorgono Ansie di gruppo e si crea il circolo del dolore: situazioni simili in altri gruppi ti faranno sentire (inconsciamente) disgustoso, intimidito, intrappolato, abbandonato di nuovo (anche se non è proprio così). A volte queste Ansie ti portano a ricreare (inconsciamente) queste situazioni dolorose.

1-1 Relazioni o ansia relazionale:

Quando qualcuno perde il proprio partner/caregiver/figlio (a causa di morte, malattia, prigionia, abbandono, abuso, abuso verbale, ecc.), questo dolore (l'Ansia e il comportamento generato dal trauma) si ripresenterà in tutte le successive relazioni 1-1 in cui è presente la morte, la malattia, la prigionia, l'abbandono o l'abuso, l'aggressione verbale. Alcune vittime sembrano attirare queste situazioni e pensano che si tratti di una sorta di karma. È solo la fisica dell'Ansia.

Non puoi scappare dal tuo passato perché questi schemi ti perseguiteranno (inconsciamente) fino a quando non vorrai diventarne consapevole. Puoi

cambiare lo scenario e i giocatori, ma il gioco continuerà a seguire il suo filo conduttore.

Andiamo un po' oltre: come uomo, tua madre è il tuo "primo amore" e riproietterai o rivivrai i traumi o le Ansie che ha assunto nella sua vita, nella tua vita e nelle tue relazioni. Fino a quando non li riconosci e li superi.

Ancora una volta, questo non ha nulla a che fare con il karma, ma con la fisica dell'Ansia.

Il karma – per gli spiritisti tra noi – è una serie di livelli dell'Ansia e tristezza che sono immagazzinati nel vostro sistema di memoria emotiva. Affascinante.

Ancora una volta, Darwin aveva ragione e per secoli si è dimostrata un'utile strategia di sopravvivenza per gli animali trasmettere i pericoli del loro ambiente alla loro prole il prima possibile prima che muoiano. Tuttavia, questo stesso sistema ingegnoso e potente è anche responsabile della trasmissione delle nostre Ansie (esistenziali e cognitive) (Ansia del fallimento, Ansia dell'abbandono, Ansia del cambiamento), ma rimane dormiente nella nostra società sotto il radar dell'assistenza educativa e psicologica a causa dell'inconscio globale.

Ad esempio, continuiamo a nominare "devianti" molti comportamenti (ADHD, ADD, ASD, DOC, perdita di controllo degli impulsi, ecc.) ma lasciamo intatta l'Ansia e il meccanismo che c'è

dietro. Questo mi porta al punto in cui posso dire che è tempo per ognuno di noi di diventare consapevole di questo e iniziare a fare qualcosa con questa conoscenza.

Permettetemi di illustrare questo concetto con un esempio.

Giovanni viene a trovarci con suo figlio Pietro. John è preoccupato perché Peter ha problemi a concentrarsi e a comportarsi bene a scuola. Da bambino, a John è stato diagnosticato l'ADHD (disturbo da deficit di attenzione e iperattività) e gli è stato prescritto il Rilatin (Ritalin in alcuni paesi o metilfenidato).

È importante notare che il metilfenidato è una forma meno potente, ma comunque un derivato chimico, della cocaina o speed. Un farmaco così potente avrà sicuramente un effetto ansiolitico e di miglioramento della concentrazione. Questo è tipico delle anfetamine. Peter reagirà sicuramente positivamente a questo prodotto e in questo modo tutti saranno soddisfatti, perché il problema "sembra" risolto.

Tuttavia, come psichiatra, sono molto preoccupato per questo fenomeno.

È chiaro che John ha una fiducia in se stesso estremamente bassa (Ansia di fallire) e che è stato in congedo per malattia per un anno a causa di problemi alla schiena. Sua moglie Frida veniva da me in terapia per prendere coscienza delle sue Ansie, ma non vuole più investirci soldi

e tempo. Tuttavia, la tariffa per l'account personale di un paziente è di un massimo di 100 euro al mese.

Jan e Frida sono entrambi fumatori (fumare è un'abitudine che allevia l'ansia e regola lo stress).

Come medico, dovrei semplicemente prescrivere un farmaco al figlio, sapendo che può causare una riduzione della crescita? E questo senza informare entrambi i genitori che devono prima sottoporsi a 1 o 1,5 anni di terapia approfondita? Mentre tengo conto anche del fatto che tra 10 anni potrei sentirmi dire che ho trattato male un bambino e che dovrò pagare le spese mediche?

Da medico coscienzioso, gli presenterò Jan e Frida. Se non rispondono a questo, sono liberi di consultare un altro medico che potrebbe essere disposto a cadere in questa trappola.

Prendersi cura di sé è uno "stile di vita" e un investimento su se stessi, sul proprio corpo e sulla propria vita (e su quella dei propri figli). Per il momento, non è ancora ancorato nelle nostre strutture scolastiche, educative o medico-psicologiche, ma sei libero di prendere tu stesso l'iniziativa.

L'altro giorno ho visto 2 padri nel giro di pochi giorni, il cui partner era andato in terapia e ora voleva iniziare questo per se stessi e per il futuro dei loro figli. Per me, sono superumani e la prova vivente che l'umanità ha tutto il potere di

cambiare il proprio destino e salvarla dalla distruzione.

Nel prossimo capitolo, approfondiremo i concetti di coscienza e abilità in modo che tu possa diventare più consapevole delle tue Ansie e dei modi per superarle.

SOMMARIO

Capitolo 1: Ansia e ansia

L' ansia è

Azione (calma o forte) basata sul desiderio di sopravvivere

L'Ansia è

**Comportamento umano, a scapito della
la sete di vita,
salute (corpo e/o mente),
autostima
... di te stesso o del tuo ambiente.**

**Comportamento umano,
Mentalmente basato su una credenza
emotivamente basato sul dolore
accumulato
Fisicamente basato sui riflessi di
morte**

Le tre A o Ansie distruttive di base:

**Fallire
Abbandono (sentimento)**

Morte (cambia)

Capitolo 2: Consapevolezza e competenza.

Introduzione:

Le persone non sono consapevoli delle loro Ansie:

1/ perché non vogliono pensare o parlare del trauma (meccanismo mentale)
= negazione ed elusione

2/ perché non vogliono più provare dolore (meccanismo emotivo) e parlare dei fattori scatenanti del trauma, il vecchio livello di Rabbia, Ansia o Tristezza (Sistemi Emozionali Negativi, che vengono vissuti come dolorosi)

3/ Perché la maggior parte di noi non è consapevole del livello di tensione o stress che il nostro corpo sta vivendo (dissociazione)

4/ perché NESSUNO di noi è in grado o competente per gestire alti livelli di rabbia, Ansia o tristezza.

Ecco perché TUTTI hanno bisogno di un terapeuta (emotivo) o di una guida professionale: non puoi districarti nel tuo labirinto di strategie di evitamento cognitivo e a volte non hai la forza o le capacità per farlo.

Per rendere più facile capire come funziona l'ansia, spiegherò alcuni termini della

programmazione neurolinguistica (PNL) che userò molto più avanti in questo libro.

Essere o diventare coscienti significa diventare consapevoli di un certo meccanismo nella mente e nel corpo e riconoscere o riconoscere uno schema nel proprio comportamento.

Essere o diventare competenti significa gestire e controllare questo meccanismo al fine di appropriarsene.

Nelle Fiandre, le persone stanno gradualmente prendendo coscienza dei loro sensi di colpa e della loro tendenza a rafforzarli, accentuarli o addirittura coltivarli. I sensi di colpa sono Ansie che vengono proiettate sul passato dall'Ansia di fallire (essere convinti di aver fallito) o dall' Ansia dell'abbandono (essere convinti di essere abbandonati).

Tuttavia, la maggior parte delle persone non è consapevole dell'impatto distruttivo (sul corpo e sulla mente) di questi sentimenti di colpa o rabbia verso se stessi, e certamente non sono in grado di superarli o eliminarli. A questo proposito, non siamo consapevoli della nostra esperienza di colpa (una forma coltivata di rabbia personale) e siamo praticamente in grado di controllare o eliminare sia il senso di colpa che il senso di colpa. Puoi leggere di più su questo nella sezione Abilità.

Uno. Sii consapevole:

In questa sezione, approfondirò la definizione di essere o diventare coscienti.

Cerco di farlo a livello di pensiero, sentimento e azione (o a livello mentale, emotivo e comportamentale):

1/ Pensiero (mentale):

Dal punto di vista della tua mente, non vuoi pensare a nulla o ricordare un'esperienza traumatica. In questo modo, stai cercando di spingere quell'idea o quel ricordo nell'inconscio o di non pensarci... E in realtà stai rafforzando la presenza di quell'idea.

In effetti, lo spingi nell'oscurità o nel profondo della tua mente e gli dai non solo più "spazio" e potere, ma anche la capacità di apparire ogni volta che vuole.

Ad esempio, il marito di Maria si è impiccato inaspettatamente e lei non vuole dirlo a nessuno o ricordarselo. All'inizio parlarne non ha molto senso, perché questi ricordi sono ancora troppo dolorosi per lei. Poiché non ha voluto dirlo a nessuno per 10 anni, tutti la vedono ancora come la "moglie dell'uomo che..." ». I film e/o le serie con scene simili dovrebbero essere evitati e i suoi figli saranno costantemente risucchiati e ricordati di "lei e del loro trauma".

Rendersi conto che, agendo in questo modo, ci si aggrappa al dolore del passato è già un compito estremamente difficile per noi. È un'altra sfida motivarla ad affrontare quel dolore o quel lutto.

Guidare questo processo richiede terapeuti altamente esperti e motivati, che siano molto consapevoli delle proprie Ansie e abbiano fatto del loro stile di vita uno stile di vita per riconoscerle e abbassare il proprio livello dell'Asia, compassione e tristezza.

2/ Sentimento (emotivo):

Esempi di scoperta di un certo meccanismo nel tuo comportamento emotivo:

Chiedete a un politico se è arrabbiato o lo era durante la sua difesa e la maggior parte di loro risponderà in modo evasivo o negativo. Sono addestrati e imparano a ragionare e a reprimere le loro emozioni. Il loro linguaggio del corpo dice altro, ma non provano più le emozioni che li animavano in quel momento.

Nel caso di un omicidio passionale, l'autore potrebbe non essere in grado di descrivere come si sentiva, e gli sembra che a volte non fosse presente o cosciente perché era troppo arrabbiato con la donna che stava per lasciarlo.

L'indifferenza di per sé è un fenomeno che tutti conoscono, ma che in realtà è tipico dell'uomo. Possiamo imparare ad essere spartani e insegnare ai nostri figli a vivere la loro vita da

spartani con uno spesso strato di indifferenza.

Vivere come Rambo è fortemente promosso in alcune culture come uno stile di vita socialmente obbligatorio per gli uomini. Dal punto di vista terapeutico è molto difficile cambiare questa situazione, soprattutto perché nel corso degli anni è diventato un sistema di difesa che funziona in parte (contro il dolore, per esempio). D'altra parte, essere in grado di elaborare il lutto è essenziale, quindi questi ragazzi immagazzinano dolore e tristezza fino a quando il loro corpo o la loro mente non implodono o esplodono.

Possiamo usare la convinzione, l'intuizione o il libero arbitrio per costringere il nostro cervello a smettere di provare qualcosa (la vita da single, per esempio), ma a lungo termine, stai ancora pagando un prezzo per questo. La Chiesa cattolica ne sta pagando il prezzo in questo momento. Anche i musulmani incasseranno l'assegno ad un certo punto.

Come prostituta, non senti nulla quando gli uomini usano il tuo corpo e sei convinta che stai succhiando i loro soldi (ma anche virus e batteri). Il fatto che non sentano più nulla è infatti il meccanismo distorto attraverso il quale l'atto originario di abuso si ripete di fatto, senza che il soggetto stesso venga riconosciuto.

Tecnicamente, la chiamiamo dissociazione o essere tagliati fuori dai tuoi sentimenti. Più avanti in questo libro, il concetto di dissociazione viene discusso in modo più dettagliato.

3/ Azioni (comportamento):

Le quattro meccaniche delle tue azioni sono molto importanti da ricordare e sono un evento regolare in questo libro (e nella tua vita), da qui il carattere in grassetto per ciascuna di esse.

1/ **Evitamento** :

Martin ha 36 anni e vive ancora con sua madre. Cucina per lui ogni giorno, gli lava i vestiti mentre lui guarda la sua dose quotidiana di porno e riposa sugli allori. Martin scopre improvvisamente che questa vita in una gabbia dorata gli è costata la sua relazione perché non è emotivamente maturo ed evita anche situazioni che richiedono responsabilità.

Le soluzioni a questo comportamento di evitamento includono:

- Dai un nome al comportamento di cui devi essere consapevole. Ad esempio, il comportamento di Martin è spesso indicato come sindrome di Peter Pan (non è un termine riconosciuto). In ogni caso, questo è un comportamento che sta aumentando rapidamente nella nostra società occidentale.
- Evitare o interrompere il comportamento e "affrontare l'Ansia" (con buone tecniche di meditazione!). Martin vivrà da solo e pulirà da solo. Martin è diventato un esperto nel meditare sulle Ansie che vengono a galla quando si assume la responsabilità della sua vita.

Gli underachievers molto intelligenti e molto sensibili, in particolare, evitano di sostenere gli esami perché non possono convivere con un voto o un voto basso. Preferiscono evitarlo non sostenendo gli esami.

Soluzioni a questo comportamento:

- Dai un nome all'Ansia e al comportamento (nel modo più calmo e deciso possibile) o rendili consapevoli, ad esempio: Ansia di fallire e comportamento di evitamento

- Allo stesso tempo, interrompi il comportamento e affronta l'Ansia, prima virtualmente e con buone tecniche di meditazione.

Successivamente, come prescritto dalla terapia comportamentale: stadi di esposizione o esposizione più alti e più concreti.

2/ **Come funziona** :

Tom è un ragazzo di 25 anni dotato con un forte comportamento di evitamento. Sua madre soffre di ansia da separazione. Tom riesce a convincere entrambi i suoi genitori che, come psichiatra, lo descrivo erroneamente come un sociofobo o un giovane con la sindrome di Peter Pan, che ha molto lavoro da fare se vuole risolvere il suo problema. Tom afferma di essere sedato. Afferma di avere una forma speciale di autismo per evitare qualsiasi tipo di controllo o dominazione a scuola - i suoi insegnanti. Descrive me come "fredda" e sua madre come "calda", perché lei lo capisce, si dispiace per lui e sa come piegare il marito al suo volere. Tom riesce a convincere sua

madre ad annullare tutte le consultazioni. In questo caso, Tom non scopre il proprio comportamento di controllo, così che non viene più curato e qualsiasi forma di evoluzione diventa così impossibile.

Una soluzione per lui potrebbe essere quella di andare a vedere le figure dominanti della sua vita, i suoi insegnanti in questo caso e me, per invertire il suo comportamento di evitamento, e venire a casa nostra per imparare a meditare sulle sue Ansie di Peter Pan (crescendo).

Soluzioni per controllare il comportamento:

- Dare un nome chiaro al comportamento
- Evita o interrompi il comportamento e affronta le tue Ansie

- Diventare madre di se stessi, ovvero:

Affronta le tue Ansie o i tuoi punti dolenti emotivi e cerca di prendertene cura nel modo più esperto e completo possibile. Nel nostro esempio, Tom tiene sotto controllo sua madre (cosa che a noi mammiferi piace fare).

- Diventare padre di se stessi:

Proteggiti, alzati in piedi con tutta la tua forza e fiducia e affronta le tue Ansie.

Nel nostro esempio, Tom vuole sempre che mamma e papà si prendano cura di lui e che qualcun altro lo salvi. La mamma non è ancora pronta a lasciar andare suo figlio ed è sicuramente la figura dominante nella sua relazione con il suo partner.

Un altro classico esempio di comportamento controllante è il paziente che si lamenta con il proprio medico di famiglia o con uno dei nostri terapeuti. Rivolgendosi a lui, cercano di adattarci alle loro convinzioni o ai loro desideri per controllare il processo psicoterapeutico.

3/ **Perfezionismo** :

Una delle credenze classiche: quello che fai da solo, lo fai meglio! - è fonte di infelicità e si basa principalmente su una fondamentale sfiducia negli altri o su una forma di controllo. Un insaziabile bisogno di controllo (per Ansia di fallire), che alla fine prenderà il sopravvento sulla tua vita. Infine, ti mancano energia, tempo o denaro e soffri di depressione o sindrome da stanchezza cronica.

Soluzioni al perfezionismo di Tom: incoraggiarlo...

- Esci dal tuo mondo immaginario e dalle vie di fuga per evitare la vita adulta. Tom ha creato il "mondo perfetto" per se stesso. I suoi genitori gli permettevano di giocare a scacchi dalla mattina presto fino a tarda notte (pagano comunque per il suo stile di vita). Presumibilmente, continuerà a farlo fino a quando non fallirà più volte anche in questo settore.

- Impara buone tecniche di meditazione per affrontare le tue Ansie.

4/ **La sete di piacere (da evitare e controllare con la supplica):**

È triste vedere come una donna molto premurosa ed empatica, con l'Ansia del fallimento e l'ansia da separazione, abbia soddisfatto gli uomini nelle sue relazioni a tal punto da essere stata sfruttata o abbandonata ripetutamente da questi uomini. A volte il meccanismo dell'ansia diventa evidente in terapia, ma è molto curioso come le persone intelligenti possano essere così emotivamente stupide. Questo è un chiaro esempio di come il livello dell'Ansia o tristezza che vuoi evitare si ripresenti ogni volta.

Soluzioni a questo comportamento:

- Dai un nome all'Ansia o al comportamento e rendilo consapevole (nel modo più calmo e deciso possibile).

- Evitare o interrompere il comportamento e affrontare l'Ansia: in questo esempio, la donna dovrebbe osare di più e meditare sull'Ansia del fallimento e sull'Ansia dell'abbandono.

Poi, deve dare al suo obiettivo di osare adottare un comportamento sano un nome diverso con i temi "Superare l'Ansia del fallimento": "Ho successo", "Ho successo" e "Superare l'ansia da separazione": "Amo me stessa" e "Mi prendo cura di me stessa come mi prendo cura degli altri".

Ignoranza:

È molto strano che l'essere più intelligente della terra trascorra la maggior parte della sua vita in uno stato emotivo di incoscienza. Ma perdona te stesso, perché io lo faccio sempre.

Diamo un'occhiata a un altro esempio di come passiamo facilmente le nostre vite da codardi, bugiardi e terroristi senza esserne consapevoli.

Nella mia pratica, ricevo regolarmente Anna; madre di Jonas, 21 anni. È un giovane intelligente con un QI di 155. Per non sentire il dolore dei precedenti fallimenti, Jonas si rifiuta di ripetere gli esami universitari. Ha sviluppato una forte forma di comportamento di evitamento. D'altra parte, Anna ignora completamente il fatto che...

1/ Ha un "terrorista" in casa. Da bambino, Jonas riversava le sue frustrazioni sui suoi genitori. Era solito fare pressione su coloro che lo circondavano e causava molto stress in situazioni in cui doveva assumersi la responsabilità della sua salute, della sua felicità o del suo futuro.

2/ Ha un "bugiardo" in casa. Non vuole soffrire il dolore del fallimento che ha già vissuto. Ma arrendendosi ripetutamente, finisce per affrontare questo dolore ogni giorno e forse per il resto della sua vita. Un buon esempio del circolo vizioso dell'Ansia di fallire: mente a se stesso, dice di essere cattivo, stupido e stupido, quando non è affatto così.

3/ Ha un "codardo" in casa. Abbandona se stesso e le persone che ama.

4/ Lei stessa è una "terrorista". Mette molta pressione su di me e suo marito come psichiatra. Suo marito non ha il coraggio di dire la verità. Non osa dire onestamente che lei ha viziato e

iperprotetto suo figlio per troppo tempo. Si aspetta che io risolva immediatamente questo annoso problema. Ma non vuole davvero risolvere questo problema nel modo giusto cambiando le sue convinzioni e i suoi comportamenti. Il suo alto livello di senso di colpa la porta a cercare qualcuno da incolpare o a risolvere miracolosamente il problema per lei.

Uno psichiatra infantile ha dato ad Anna e Jonas un'etichetta "pratica", chiamata sindrome di Asperger (una combinazione di autismo e fobia sociale). Una sindrome che prima era rara, ma che ora sembra improvvisamente soffrire. In quel momento, tutti erano felici: Anna poteva continuare a prendersi cura di Giona; Lo psichiatra non ha dovuto confrontarsi con la famiglia sulla sua "ignoranza e incompetenza"; e Giona ora aveva una valida ragione per 'vivere in un bozzolo sicuro'.

5/ Lei stessa è una "bugiarda". È venuta a chiedere aiuto, per così dire, ma quello che vuole davvero è una pacca sulla spalla. Vuole sentirsi dire che sta bene, vuole il sostegno dello psichiatra per il suo atteggiamento nei confronti di suo figlio e di suo marito.

6/ Lei stessa è una "vigliacca". Fa pressione su se stessa e sulla sua famiglia per persistere nel suo approccio: motivare suo figlio, costringerlo ad andare nella sua stanza a studiare, portarlo al campus per sostenere gli esami, chiedere ai suoi professori di rimandare l'esame, ecc. In realtà

vuole che lui riesca in qualcosa che lei stessa non ha raggiunto.

Il modo in cui ho descritto questo problema qui può sembrarti duro. Ma Anna non si rende conto del suo comportamento. Il suo Ego (l'identificazione di se stessa con una falsa idea) o Ansia non le permette di vedere, sperimentare o sentire i fatti come sono realmente. Negli anni successivi alla seconda guerra mondiale, molti tedeschi usarono anche la spiegazione "Wir haben es nicht gewußt" quando si riferivano all'Olocausto. La psicoterapia è decollata enormemente dopo la seconda guerra mondiale, perché volevamo capire le dinamiche della guerra, dell'isteria di massa o dell'ipnosi e della negazione.

La psicologia si sta ancora evolvendo come una forma relativamente nuova di scienza e oggi tende a spostarsi dal livello di descrizione dei fenomeni in modo freddo e analitico al livello di valutazione del terapeuta in quanto tale o del suo stato emotivo. Il successo della terapia sembra coincidere con la "salute emotiva o l'equilibrio" dell'allenatore o del terapeuta.

La comunicazione è un'arte in sé, e il successo della terapia dipende dal livello di pace interiore o dal rilascio dell'Ansia del terapeuta in questione. Tenendo conto che i terapeuti sono solo esseri umani e quindi hanno lo stesso diritto di sbagliare e soffrire di ignoranza essi stessi; Anna o lo psichiatra infantile devono essere completamente perdonati.

Siamo tutti d'accordo sul fatto che Anna, una volta presa coscienza di questo, debba eliminare il suo problema o la sua disabilità. Ma ahimè, non è così che funziona. Affrontare il problema significa fare una scelta tra l'Ansia o l'amore (amore per se stessi o rispetto per se stessi). Spetta quindi ai terapeuti trasmettere questo messaggio in modo molto chiaro all'inizio delle sedute:

"Cara Anna, vuoi che ti aiutiamo a diventare consapevole dei tuoi livelli di rabbia, senso di colpa, Ansia e tristezza e vuoi che ti aiutiamo ad affrontare le tue Ansie in modo professionale? Tutto questo per amore di te stesso, della tua vita e della vita dei tuoi figli e dei tuoi cari (un'intenzione positiva essenziale)".

Diamo un'occhiata a un noto esperimento di psicologia sociale. L'esperimento è stato condotto dal professor Milgram, psicologo dell'Università di Yale, ed è stato chiamato "Studio comportamentale dell'obbedienza". Dopo la seconda guerra mondiale, le persone erano preoccupate per il grado di obbedienza alle autorità e volevano studiare fino a che punto le persone sono in grado di ferire e persino uccidere altre persone sotto la pressione di una figura dominante.

A un soggetto (i partecipanti erano uomini di età compresa tra i 20 e i 50 anni) è stato chiesto di partecipare a un esperimento in cui ha indagato se qualcuno tendeva a elaborare più dati o ad apprendere più velocemente quando riceveva

uno stimolo doloroso (o una scossa elettrica in questo caso). Tuttavia, questa persona non sapeva che tutte le altre persone in questo esperimento erano attori, che erano molto consapevoli dello scopo dello studio. Il compito era quello di aumentare la tensione ogni volta che veniva data una risposta sbagliata. La tensione che saliva a 450 volt e il livello di pericolo erano chiaramente indicati sul dispositivo. Il soggetto che stava soffrendo era in un'altra stanza ed è stato persino sostituito da una registrazione audio che sentiva grida di aiuto. A una certa tensione, il suono delle urla era attutito, quindi il soggetto di questo studio poteva solo immaginare cosa stesse accadendo dall'altra parte del muro.

A molti esperti e psicologi è stato chiesto in anticipo quante persone pensavano di poter raggiungere la pressione sanguigna più alta. La stima era compresa tra l'1 e il 10%. L'esperimento è stato ripetuto più volte e il risultato è stato sempre (almeno) del 65%.

Se la distanza tra la persona interessata e la persona raffigurata è stata aumentata letteralmente o figurativamente, o se il potere della figura autoritaria è stato aumentato, questa percentuale è aumentata.

Nel 2010, la televisione francese ha ripetuto questa esperienza in un programma televisivo "Le jeu de la mort", in cui l'82% delle persone coinvolte era disposto a torturare gli altri sotto la necessaria pressione sociale.

Quanto siamo "veramente" cambiati dalla
Seconda Guerra Mondiale?

O è il livello di rabbia e Ansia che sta
peggiorando?

B. Capacità:

In questo articolo, spiegherò prima la meditazione in modo più dettagliato. Meditazione è diventata una parola troppo intellettuale per un concetto semplice e molto naturale. Per me, significa qualsiasi stimolo fisico o sensoriale con cui si porta un corpo nel suo stato di riposo (parasimpatico).

I mantra dei buddisti, le tecniche di preghiera dei cristiani, ma anche l'espressione disinibita dei propri sentimenti in uno stadio di calcio, durante lo sport, il benessere o il sesso si trovano tutti in quest'area.

Inoltre, c'è la meditazione terapeutica, che è l'applicazione di tecniche fisiche fino a quando l'Ansia non ritorna in un determinato contesto. Utilizzando tecniche fisiche o sensoriali per riprogrammare un riflesso ortosimpatico appreso (lotta, fuga, blocco), questo diminuirà parzialmente o completamente.

In altre parole, diventare competenti significa imparare a meditare terapeuticamente. Urlare in uno stadio di calcio o concedersi un karaoke è rilassante, ma non ha alcun effetto di riprogrammazione dell'Ansia.

La meditazione e le tecniche fisiche, così come lo sport, possono avere un forte fascino. Immagina come ci si sente a essere su una bici da strada per sfidare i ciottoli, come fanno i nostri eroi del ciclismo, e scuotere le gambe per ore dopo.

Immagina di salire su un'auto da corsa a Francorchamps e guidare lungo la pista, dove puoi sentire l'ansia della morte e l'incoraggiamento dei passanti che rimbombano attraverso il tuo corpo. Scopri quanto può essere intensa la tranquillità di una meditazione guidata o di una regressione e compi miracoli fisici. Senti l'intensa sensazione del tuo corpo che si prepara nel calore della battaglia (ad esempio nel karate, nel Kempo, nel Kung Fu o nella boxe inglese, forme infuocate di combattimento) e prende il controllo della tua mente alla velocità della luce, o la sensazione rilassante di cavalcare l'onda di rabbia del tuo avversario (ad esempio Hapkido o Aikido, Questa è un'altra forma di arti marziali in cui ci si muove come una barca che oscilla sull'acqua o quando l'acqua stessa).

Sperimentare la vita in tutti i suoi aspetti attraverso tentativi ed errori è un modo significativo di trascorrere il tempo. Probabilmente non esiste una tecnica di meditazione o cinestetica (mindfulness, EFT o terapia di liberazione emotiva, EMDR o desensibilizzazione dei movimenti oculari, ipnosi, regressione, yoga, tai chi, qi gong, shiatsu, reiki, ... alle campane tibetane, alla danza ritmica e alla riflessologia plantare) che un membro della nostra équipe non ha seguito con attenzione e meticolosità o che non si è sottoposto lui stesso.

Essere aperti a queste esperienze è il primo requisito per potersi definire un terapeuta emotivo, almeno per me.

Un secondo requisito è quello di essere consapevoli delle proprie Ansie quotidianamente o durante le esperienze sopra menzionate e di riprogrammarle inesorabilmente e all'infinito.

Un nuovo modo di vivere, perché no?

Per andare un po' oltre, ti spiegherò come puoi eliminare definitivamente le Ansie (sistema emozionale negativo o NES) per consentire ai piaceri intensi del sistema emozionale positivo (PES) di tornare (vedi capitolo 4 dei 7 sistemi emozionali). Se vuoi affrontare le tue Ansie, devi conoscere alcuni trucchi magici per superarle in modo positivo e professionale. La maggior parte di noi non sa come rispondere in modo corretto e curativo ai livelli dell'Ansia, rabbia o tristezza che vengono innescati da una semplice conversazione o sessione di meditazione. Improvvisamente, si trovano di fronte a un livello dell'Ansia (lotta, fuga o congelamento) e non sanno cosa fare. Logicamente, alcune persone smettono di meditare proprio a causa di questo fenomeno.

Pertanto, in qualsiasi circostanza (aereo, casa, lavoro, auto, ...) devi avere un semplice arsenale di tecniche che ti permettano di rivivere esperienze, ma senza il livello dell'Ansia (il desiderio di morire o la sensazione di morire) o la Rabbia che hai conosciuto prima.

Per diversi anni, abbiamo cercato di evitare le tecniche in cui si dipende da qualcun altro. Abbiamo sempre testato queste tecniche in casa, in giardino e in cucina, fino a quando non si sono

rivelate buone o migliori della mindfulness e di altre tecniche di meditazione scientificamente testate o provate finora.

Tutti i membri del nostro studio devono dedicare parte del loro tempo alla padronanza di nuove tecniche, che trasmettono e testano ai loro colleghi. In questo modo, rimangono vigili per migliorare le proprie abilità e continuare ad affrontare le proprie Ansie. Per un terapeuta, è allettante sedersi sul trono dell'insegnante, pieno di convinzioni e pieno di sé.

Non è importante solo imparare le tecniche, ma anche essere in grado di stimare più o meno il livello del proprio asse ansia o stress, e di farlo nel modo più semplice possibile.

C. Tre livelli di ansia:

Distinguiamo tre livelli fisici di ansia o stress:

1/ Pensiero negativo (primo grado di ansia sull'asse dello stress):

* La tua testa è piena di scenari apocalittici e possibili soluzioni per evitare l'Ansia percepita del fallimento, l'Ansia dell'abbandono o l'Ansia del cambiamento.

* Sostanze attive: erbe (Extractum Crataegae, Extractum Passiflora, ecc.), omeopatia o sostanze aromatiche. Sono inutili nei livelli successivi, ma qui hanno un effetto. In nome delle sostanze tossiche o stupefacenti, la nicotina (fumo), la caffeina (caffè, cola), lo zucchero o i grassi sono tutti efficaci a questo livello. La teina (tè, tè freddo) e il chinino (tonici) possono essere sia rilassanti che eccitanti.

Tuttavia, nessuno di loro riprogrammerà le tue Ansie o le farà scomparire a lungo termine.

* I metodi di guarigione non dovrebbero essere solo pratici in loco, ma anche utili in modo continuativo se praticati in modo pavloviano (si pensi al cane di Pavlovian, se non a Google). Le tecniche di mindfulness che si concentrano sui cinque sensi e le tecniche di respirazione addominale fanno il loro lavoro. All'Università di Oxford, ci sono prove sufficienti che queste tecniche riducono in modo sostenibile i livelli di stress, aumentano la tolleranza allo stress e

prevengono le ricadute nella depressione a lungo termine.

2/ Ansia (Ansia di secondo grado sull'asse di tensione):

* Il tuo corpo mostra segni di stress o tensione (disturbi psicosomatici), perché non può mentire. Si tratta di sintomi che compaiono all'improvviso, ma scompaiono nel giro di un'ora: difficoltà ad addormentarsi, tremori (anche interni), attacchi di sudorazione, vampate di calore, emicranie, iperventilazione (mancanza di respiro, vertigini, pressione toracica), palpitazioni, dolori addominali, crampi intestinali, stitichezza, diarrea, dolori muscolari (testa, collo, schiena, braccia, gambe), ronzio nelle orecchie...

* Sostanze efficaci: inutili a lungo termine, ma temporaneamente alleviative sono le benzodiazepine note dal punto di vista medico, che richiedono una prescrizione medica (Valium, Xanax o Alprazolam, ...). Le sostanze tossiche o stupefacenti, efficaci a questo livello, sono la cannabis e l'alcol a bassa percentuale di etile (birra o vino).

Ci sono molte differenze tra queste sostanze in termini di effetto ed effetto collaterale, ma alla fine, nessuna di esse riprogrammerà o farà scomparire le tue Ansie. Al contrario

* Metodi di guarigione: tecniche di mindfulness con sensazioni fisiche, irrigidimento e rilassamento muscolare o la manovra di Valsalva (una tecnica di respirazione).

Un classico meditativo è la "scansione del corpo"

(anch'essa ben documentata e dimostrata efficacia).

Una scansione del corpo o rilassamento muscolare progressivo è un'antica tecnica di meditazione in cui si tende consapevolmente il corpo (cioè lo si mette in una posizione di lotta o fuga - ortosimpatico) per rilasciare quella tensione muscolare, così come la respirazione (espirazione - parasimpatico).

Questa tecnica è stata ampiamente studiata scientificamente (ad esempio, l'Università di Oxford) ed è una tecnica standard nell'arsenale della consapevolezza. Si tratta di una tecnica più potente della respirazione (di pancia) (inspirazione attraverso il naso ed espirazione attraverso la bocca), su cui sono state sviluppate molte varianti. Hanno più successo con i riflessi di Ansia o rabbia.

Molte tecniche di meditazione non sono necessarie in alcune circostanze, ma la scansione del corpo stesso è potente ed efficace da usare in molteplici situazioni (Ansia o rabbia).

Quasi tutti i gruppi muscolari sono tesi, allungati e rilassati dalla testa ai piedi. Ci sono diverse varianti, vale a dire: sei accompagnato da qualcuno (o da una registrazione della sua voce), corri tu stesso attraverso i gruppi muscolari o segui un certo ordine (dalla testa ai piedi, dai piedi alla testa, ecc.). Altre versioni di scansioni del corpo possono essere trovate su Internet o

YouTube. Puoi provarne alcuni finché non trovi quello che ti rilassa di più.

3/ Panico (terzo grado di ansia sull'asse dello stress):

* Il tuo corpo mostra segni di stress o tensione (disturbi psicosomatici) che si verificano quasi quotidianamente (anche secondo un bioritmo o in un momento specifico della giornata): difficoltà a dormire tutta la notte, tremori (anche interni), attacchi di sudorazione, grave emicrania o cefalea a grappolo, iperventilazione (mancanza di respiro, vertigini, pressione toracica) con paralisi o catatonìa, palpitazioni, dolori addominali, crampi intestinali, stitichezza, diarrea, dolori muscolari (testa, collo, schiena, braccia, gambe), acufeni... ma un grado più alto.

* Principi attivi (anch'essi inutili a lungo termine, ma temporaneamente molto efficaci):
Queste sono le benzodiazepine conosciute dal punto di vista medico che puoi ottenere solo con una prescrizione medica (diazepam iniettato o lorazepam sotto la lingua per un effetto rapido).
Le sostanze tossiche a questo livello includono la cocaina e l'eroina, l'alcol ad alta percentuale (whisky, brandy, vodka) e sono quindi tutte chiamate droghe pesanti.

Più "duro" è il farmaco, più efficacemente sopprime l'ansia, ma più livelli di ansia ritornano dopo l'effetto. L'uso quotidiano aumenta il tuo livello dell'Ansia, rabbia e tristezza fino a diventare una persona completa.

* I metodi di guarigione (non solo sul momento, ma utili continuamente se praticati in modo

pavloviano o comportamentista) sono tecniche di meditazione dinamica. Questa è la nostra specialità e non è così facile da descrivere se non viene vissuta nella vita reale. Con queste tecniche è possibile riprogrammare Ansie molto forti o precoci (infantili), che non sono solo legate a esperienze estremamente traumatiche, ma anche a traumi nella prima infanzia (prima dell'età dei ricordi cognitivi e dei ricordi).

Anche in questo caso sono possibili diverse varianti (urla, sospiri, colpi, movimenti isterici, qi gong o kiko...).

Dovrebbero essere usati con molta attenzione e correttamente, il che richiede da almeno 6 mesi a 1 anno di guida da parte di un terapeuta di meditazione dinamica certificato.

C'è un quarto livello, la psicosi, ma questo ci porta troppo lontano dal messaggio essenziale. Tecnicamente, è un livello dell'Ansia così alto, che sei in grado di annusare, sentire, vedere, annusare o assaggiare cose o immaginare cose che in realtà non ci sono.

La terapia non è divertente:

Il giorno in cui la terapia emotiva diventa divertente, smettila e risparmia i tuoi soldi per qualcos'altro. Magari iniziare a godersi la vita o un nuovo hobby?

Da questo punto in poi, dovresti essere meno ansioso ed essere in grado di amare e goderti la vita, te stesso e gli altri più o più facilmente. Affrontare le proprie Ansie dovrebbe essere diventato uno stile di vita naturale. In altre parole, la terapia non è più essenziale per diventare consapevoli del proprio pensiero distruttivo e dei propri modelli di comportamento.

Un po' di tensione prima di andare dal terapeuta è del tutto salutare e indica che lui o lei è qualcuno che ti metterà di fronte ai tuoi "mostri".

La consapevolezza e la meditazione devono diventare uno stile di vita e una cosa è certa: i nostri antenati ci hanno lasciato abbastanza Ansie da poterci lavorare per le generazioni a venire.

La nuda verità:

All'inizio di un trattamento, è importante stabilire un programma chiaro. Da un lato definire il tempo pratico per una buona riprogrammazione emotiva, e dall'altro riportare con i piedi per terra il maniaco del controllo frettoloso (in tutti noi). Se un paziente si presenta una volta ogni due settimane, possiamo aspettarci quanto segue:

1/ Consapevolezza:

Ci vogliono sei mesi per diventare consapevoli di alcune delle tue Ansie (a patto che tu apra la tua mente a nuove convinzioni).

2/ Competenza:

Ci vuole un anno prima che tu possa acquisire la capacità di abbassare il livello di pensiero, sentimento e comportamento negativo che è collegato e diretto dalle tue Ansie (a condizione che tu sia disposto ad aprire la tua mente a nuovi modi di pensare, sentire e comportarti).

3/ Prendersi cura di sé (il concetto di Dio):

Ci vogliono 1,5 anni (da quel momento in cui hai deciso davvero di lasciarti alle spalle le tue vecchie abitudini e iniziare a fidarti dei terapeuti) per abituarti a questo nuovo stile di vita. La consapevolezza e la meditazione sono cresciute dentro di te, sono diventate parte della tua vita e un'abitudine naturale.

Perché siamo i veterinari che devono ascoltare e curare il nostro cane, Bobby, e se stesso (mi piace pensare al mio sistema emotivo come al mio cane, Bobby).

Siamo i genitori del nostro bambino interiore.

E noi siamo gli dei che devono prendersi cura di questo pianeta.

E ci vorrà tempo e impegno per tutti in questo villaggio globale in cui tendiamo a vivere.

Questo è il concetto di Dio.

Se qualcuno promette di portare a termine il lavoro più velocemente di così, o è un imbroglione o un sognatore (che inganna se stesso).

Lo abbiamo testato noi stessi diverse volte nella nostra pratica ed è logico che i processi neurofisiologici ben impressi non possano e non debbano essere facilmente eliminati. Sono progettati per resistere alla prova del tempo e rimanere nel sistema di memoria emotiva per generazioni. Le abitudini o i sistemi di difesa che hai sviluppato fin dall'infanzia non possono essere eliminati in due o tre fine settimana o sedute terapeutiche.

SOMMARIO

Capitolo 2: Coscienza e capacità

La consapevolezza è...

Riconosci i tuoi comportamenti autistici e iperattivi, così come l'Ansia del fallimento, l'Ansia da separazione e l'Ansia del cambiamento che lo alimentano.

La competenza è ...

Continua a cercare tecniche naturali e fisiche che ti aiutino a ridurre o eliminare i livelli tossici di rabbia, rabbia o tristezza dentro di te.

Capitolo 3: Neurofisiologia

Introduzione:

Hai fretta di ottenere risultati o di lavorare sulle tue Ansie? Quindi puoi saltare questo capitolo se lo desideri.

In questo capitolo, spieghiamo come funziona il cervello o la fisiologia. Siamo diventati più intelligenti dal punto di vista linguistico e aritmetico, ma meno emotivamente intelligenti e distruttivi.

L'Ansia può essere considerata un'invenzione dell'Homo Sapiens fin dall'inizio della comunicazione di gruppo diecimila anni fa.

Il significato simbolico nell'Antico Testamento della Bibbia (Genesi), che la lingua (mela) o conoscenza ci ha scacciati dal cielo, è una buona descrizione del rovescio della medaglia del più grande dono che la natura ci abbia mai fatto, circa 40.000 anni fa. Questi sono i primi tentativi di rispondere alle 3 domande esistenziali (Chi sono io? Che cos'è il mio corpo? Che cos'è la vita e la morte?) di una specie pensante.

Si sono dimostrati inutili, così come i comandamenti, i divieti, i rituali, le preghiere, i valori e le norme che le religioni risultanti hanno cercato di imporre a se stesse e agli altri. La fine di ogni materialismo spirituale sembra vicina, ma le loro guerre, il loro spirito combattivo e il loro fuoco non sono certamente ancora spenti.

Assumono anche nuove forme in molte "nuove" tendenze spirituali, guru e sacerdoti-terapeuti.

Gli effetti fisiologici o fisici del linguaggio sul nostro cervello e sull'ambiente sono stati enormi, persino traumatici. Siamo ancora una specie animale sotto shock, e questo fenomeno può essere riassunto in una semplice caricatura:

Ci si può fidare di un bambino arrabbiato, ansioso, che piange con un bazooka in mano?

Spiega le molte guerre e società che hanno distrutto i suoi stessi attori. Ancora una volta, l'uomo non è da biasimare, perché chi ci ha mai insegnato come maneggiare quest'arma e come far crescere il bambino? Possiamo fantasticare su cospirazioni malvagie e società misteriose o mistiche che hanno manipolato la nostra società o il nostro cervello, ma questo è un lavoro da romanzieri. Al nostro cervello paranoico piace cercare un capro espiatorio, ma per questo rimane arrabbiato, ansioso e pieno di tristezza.

Supponiamo che ogni leader (religioso o militare) abbia agito in buona fede e con le migliori intenzioni nel suo ambiente personale e in quel particolare momento.

Dal punto di vista neurofisiologico, è importante fare un semplice schizzo dell'evoluzione del nostro cervello, che porta al linguaggio. Questo capitolo tenta anche di rendervi consapevoli del

meccanismo della follia intelligente degli Homa Sapiens.

Il nostro cervello ha attraversato tre diverse fasi nel tempo e tutti questi sistemi sono ancora funzionanti:

1. Rettili (e predatori)
2. Mammiferi
3. Maschio

1. Rettili:

Rettili e predatori ci permettono di sfruttare il loro "istinto di sopravvivenza" e i loro riflessi.

Come accennato in precedenza, il nostro sistema nervoso autonomo (con il suo pulsante di azione e riposo o sistema orto- e parasimpatico) è un'importante eredità di una selezione darwiniana secolare e dobbiamo onorare questo sistema conoscendolo bene da un lato, e imparando a usarlo bene dall'altro (scarica, meditazione, sport, ...). Ma non lo facciamo, questo è certo.

Ogni individuo è diverso e ogni "sistema di combattimento" ha le sue stranezze: un genio del calcio non sarà un genio del basket e viceversa.

Statisticamente, le donne bionde dovrebbero avere una *Formatio Reticularis* meno comprovata (parte del sistema SEEKING). Sono quindi in media meno aggressivi e hanno meno probabilità di prendere l'iniziativa o di essere superiori nello sport; Tecnicamente, questo è il numero di recettori simili alle anfetamine in quell'area. Naturalmente, ci sono delle eccezioni!

I serial killer vivono secondo il loro istinto di caccia e sembrano incapaci di provare compassione o di agire in base alla vera compassione fin dalla prima infanzia. Ma questi ragazzi non hanno bisogno di diventare boss della mafia o serial killer, secondo Fallon. Sono in

grado di diventare ottimi manager come lui con un cervello psicopatico.

"Lo psicopatico che c'è in me" di James Fallon è il viaggio personale di un neuroscienziato nel lato oscuro del cervello. L'educazione può aggiustare la natura!

Il sistema nervoso autonomo è un sistema di sopravvivenza che abbiamo ereditato dagli animali e si basa su una "memoria eterna" (con la sua base attorno al nocciolo del mandorlo).

Questa memoria eterna è l'essenza del sistema di memoria emotiva stesso e si basa su una serie di semplici principi o formati:

1/ L'ingresso è assicurato dai cinque sensi (udito, vista, olfatto, gusto e tatto).

2/ Ogni esperienza sensoriale è legata a un livello di riposo (rilassamento, dieta, sesso, affetto, ecc.) o a un livello di azione (riflesso di lotta, fuga e congelamento).

L'uscita per gli animali selvatici è solitamente 0 o 10 sulla scala di riposo o di azione (interruttore on/off). Per gli animali domestici e gli esseri umani, ci sono tutti i tipi di variazioni a seconda del tipo di percezione sensoriale, ma raramente 0 o 10.

3/ Il livello di azione (riflesso di lotta o fuga) non cala mai.

Per questo si chiama "memoria eterna". Dopo anni, il tuo cane mostrerà ancora la stessa reazione quando sentirà, vedrà o annuserà lo zio che lo ha bullizzato anni fa.

Una volta che un certo riflesso di lotta o fuga è stato dimostrato, ogni membro della generazione successiva assorbe perfettamente questi riflessi per qualsiasi tipo di percezione sensoriale (ad esempio, l'odore di un lupo, l'aspetto di quel particolare buco di straccio, un certo suono...).

Questa è l'essenza della trasmissione transgenerazionale dell'istinto di sopravvivenza o dell'incorporazione della teoria di Darwin nel cervello degli animali: la combinazione di un sistema di memoria affidabile e del sistema dei neuroni specchio.

Come accennato in precedenza, tutte queste informazioni sono memorizzate da un'antica scheda madre nel nostro cervello (il nucleo dell'amigdala).

Ogni Ansia è impilata sopra l'altra ed è per questo che le persone anziane sono generalmente meno tolleranti, quando dovrebbero essere più sagge e tolleranti. Questo è il motivo per cui le persone "ipersensibili" si lamentano maggiormente dei livelli uditivo (udito), visivo (vista), olfattivo (olfatto e gusto) e sensoriale (sensazione). Potresti chiamarlo l'accumulo inconscio di traumi o Ansie.

In psichiatria, si parla di dissociazione quando uno o più sensi non funzionano nemmeno, a causa di livelli di stress così elevati e come risultato del rivivere momenti dolorosi del passato.

Il trauma viene trattato solo quando ritorna la pace o quando l'irritabilità è scomparsa. Come si suol dire, "Il trauma è guarito, se puoi parlarne come una zuppa e patate".

2. Mammiferi

I mammiferi hanno evoluto un sistema di sopravvivenza empatico, basato su relazioni sociali più complesse. Le persone "ipersensibili" che vorremmo essere hanno grandi responsabilità e si basano sullo sviluppo del cervello dei mammiferi. Il cucciolo di mammifero ha le sue origini nell'estinzione di massa del Cretaceo, più di 60.000.000 di anni fa.

Per rispondere meglio a questa domanda, prendiamo l'esempio del delfino. Secondo i veterinari, questo animale è il mammifero più empatico del pianeta. Con questo esempio, possiamo anche allontanarci dall'uomo e dalle sue complesse personalità, a partire dallo sviluppo del linguaggio. Più avanti sapremo perché.

Alcuni principi comportamentali genetici (cioè trasmessi dal DNA):

1/ Un delfino difende una specie a rischio della propria vita. Uno squalo, un predatore nel senso più puro del termine e simile agli psicopatici, raramente, se non mai, attaccherà un delfino, pur essendo chiaramente fisicamente dominante. Lo squalo non lo farà perché, di conseguenza, l'intera famiglia attaccherà lo squalo e non sopravviverà. In questo caso, potremmo dire: l'unione fa la forza.

Forse prenditi un momento per rivedere la tua vita. C'è mai stata una situazione di abnegazione (per il gruppo, il tuo partner, i tuoi figli, la tua famiglia)? Quanto ha sofferto la tua salute mentale o fisica?

2/ Un delfino è un "animale d'amore". Un delfino ride, gioca, mangia e fa l'amore tutto il giorno. Questo può essere visto come il suo modello emotivo di base (e quello degli umani?). Questo è il suo stato di riposo parasimpatico.

Un bambino di quattro anni non ride, gioca e si diverte per la maggior parte della giornata?

3/ Un delfino è in uno stato di shock quando improvvisamente perde uno dei suoi conspecifici. Il suo sistema autoimmune fallisce e i batteri nel suo intestino hanno carta bianca. Il termine shock è usato dai veterinari. Lo descriviamo come tristezza, depressione, burnout o ansia.

Le malattie autoimmuni (morbo di Crohn, artrite reumatoide, spondilite anchilosante, SLA, SM,

ecc.) non sono più presenti nelle persone ipersensibili che negli psicopatici?

4/ I mammiferi (i nostri lontani antenati, scimmie o scimpanzé) che vengono espulsi dal gruppo sono in stato di shock, muoiono (circa l'80%) o ricorrono a violenze insensate (uccisione di altri gruppi, eliminazione abile di tutti gli uomini e bambini).

Vede qui un'analogia con la nostra storia?

3/ Homo sapiens

E poi c'era 'La Parola'.

* Le implicazioni del linguaggio

Già nei mammiferi, l'Ansia di non essere amati viene coltivata e utilizzata per scopi sociali e di interazione tra i membri del gruppo. Ciò ha portato a comportamenti di gruppo con gerarchia ricorrente o anarchia, che a sua volta ha portato a interazioni sociali più complesse. Tuttavia, non è mai stato così drastico che l'equilibrio ecologico del loro ambiente è stato disturbato.

Una volta che l'Homo Sapiens ha iniziato a pensare e parlare in un linguaggio più complesso, forme insensate o inutili dell'Ansia e rabbia si sono diffuse in tutto il mondo come un vaso di Pandora.

Ma qual è esattamente il potere della Parola o dello spirito?

Possiamo inventare storie e metafore complesse nella nostra testa, creare un'illusione del nostro **passato** (combiniamo vecchi ricordi in una storia) o una proiezione del nostro **futuro**.

Ecco il tuo "trovatore interiore" (sistema linguistico):

- * Raccogli le tue esperienze in una storia (in gran parte basata sulle storie che hai sentito da bambino)
- * Rimugini su queste esperienze e fai nuove associazioni (a seconda della complessità delle storie che hai ascoltato da bambino o che hai affrontato bene)
- * Crei nuove storie combinando le associazioni in modo diverso.

E tu colleghi questa conoscenza al tuo "ingegnere interiore" (sistema di calcolo):

Ecco un esempio:

- * Si vede per la prima volta una carriola (due bastoni collegati all'asse di una ruota).
- * Trovi altre lenti o combinazioni.
- * Fate due ruote con due assi e avete una bicicletta (o quattro ruote e avete un carrello).

Finché il tuo cervello è a riposo o in uno stato sano di stress o ansia, il tuo "ingegnere" continuerà a creare soluzioni sane ai problemi della vita reale. Nell'Ansia con l'A maiuscola, la tua capacità creativa diventa schiava delle tue Ansie e il tuo cervello cercherà e risolverà problemi inesistenti o non essenziali.

Ecco quello che io chiamo il tuo "cervello di Stephen King":

- * Ti "inventi" una storia di esperienze negative, allo stesso tempo:
 - dal passato, ad esempio: "Cosa ho fatto di sbagliato con mia suocera in questa situazione?" (= senso di colpa o rabbia verso se stessi)
 - e in futuro, per esempio: "Mia suocera farà delle piccole osservazioni a questa festa domani" (= Ansia).
- * Preoccupato per l'ultima conversazione o festa per domani (infinita, insonne...)
- * Crei un futuro potenziale, inseguì all'infinito il tuo "animale interiore o Bobby" e cerchi di trovare tutti i tipi di soluzioni o scappatoie (anche infinite).

È estremamente importante che tu ne diventi consapevole e ponga fine ad esso. Ma ad essere onesti, dobbiamo ammettere che raramente, se non mai, ci pensiamo, figuriamoci ci calmiamo. Il nostro cervello (o l'Ansia) ci disturba e, nonostante o a causa della nostra grande intelligenza, non ci siamo ancora ripresi dallo shock della Parola Parlata.

In breve, l'Ansia stessa è stata inventata ed è cresciuta in modo esponenziale all'interno dell'umanità, poiché siamo in grado di inventare le storie del nostro passato (e accumulare i nostri

demoni, l'"animale interiore" di Bobby o il sistema dell'Ansia) e, per di più, la trasmettiamo inconsciamente ai nostri figli raccontando le stesse storie dei nostri antenati. La mia figlia più piccola, Hannah, ama la mitologia dei Greci, dei Romani e dei Vichinghi con i loro potenziali scenari apocalittici e le loro eroiche soluzioni anti-apocalittiche. E non amiamo tutti le storie di Ragnarok, Apocalissi o quelle che pretendono di conoscere la verità sul nostro passato, come le teorie della Genesi o del Big Bang?

Non c'è da stupirsi che i film horror e le storie apocalittiche abbiano così tanto successo.

In ogni caso, non abbiamo ancora superato la potenza della Parola, e dovremo imparare a leccarci le ferite. Se non lo facciamo, probabilmente passeremo alla storia come "la specie animale emotivamente più stupida di tutti i tempi" che ha abilmente distrutto se stessa e la Terra e ha lasciato il posto a formiche e altri insetti.

Ecco alcune classiche "illusioni" che evocano la follia della tua mente:

Illusioni:

Ti darò le tre illusioni più comuni sull'Ansia o le magistrali creazioni del tuo "cervello di Stephen King".

Illusione 1: Questo è il mio, il suo personaggio:

lo stesso la chiamo "l'illusione gesuita" perché nella nostra parte del mondo, un certo numero di persone molto intelligenti - molto probabilmente con le migliori intenzioni - hanno portato i miei antenati a credere di essere pieni di peccato e Ansia a causa di un "Dio punitivo".

In ogni caso, ci vorrà molto sangue, sudore e lacrime perché i terapeuti aiutino i nostri simili a lasciar andare anche alcune di queste convinzioni, Ansie e sensi di colpa.

La maggior parte delle Ansie sono - come detto - in gran parte determinate dalla tua famiglia (dati di assistenza) e anche in una certa misura dal tuo ambiente.

L'influenza della genitorialità attraverso la narrazione e il comportamento imitativo (sistema neurale specchio) è così forte e infallibile nel trasmettere l'Ansia e percepirla come parte del tuo "carattere". La conoscenza e la mancanza di fiducia per lavorare con queste Ansie è così limitata che siamo arrivati a identificarci con il NES o con i sistemi emotivi negativi come l'Ansia, la rabbia e la tristezza.

Questo è diventato chiaro nei gemelli identici che erano cresciuti in una famiglia o in una regione diversa e nella scienza dell'epigenetica (l'influenza dell'ambiente e del tuo stato d'animo sul tuo corpo o comportamento).

Puoi semplicemente provare a metterti alla prova ora e identificare te stesso o il tuo personaggio usando il PES o i sistemi emotivi positivi:

"Trova 10 qualità positive di te stesso che rappresentano la gioia di vivere (o la tua giocosità), l'amore per il tuo corpo (o PIACERE) o l'amore per te stesso (Empatia) come essere e prova a dirlo ad alta voce alle persone che ami. Nessuna di queste qualità dovrebbe essere al servizio di nessun altro!

Scoprirete che è molto difficile da fare e che il vostro corpo o la vostra mente resisteranno molto fortemente.

Alcuni terapeuti o gruppi New Age (come il "Segreto") credono che questo sia il modo per cambiare il nostro cervello concentrandosi sull'ESP in quanto tale, ma a lungo andare, vedo questi "seguaci" fluttuare nell'aria rarefatta dell'"Amore" come le antiche religioni ci hanno promesso il Paradiso. Le loro Ansie rimangono e finiscono con un sistema di protezione emotiva ancora peggiore o sono ancora più abusati di prima.

Il tuo "carattere" dovrebbe essere il modo in cui ti adatti ai cambiamenti nel tuo ambiente usando il tuo SEN per proteggere il PES (vedi il prossimo capitolo).

Questa flessibilità nel cambiamento (sistema di ricerca) dovrebbe essere la caratteristica di cui ti vantati in pubblico e che vuoi trasmettere ai tuoi

figli. Non la tua rabbia incrollabile, la tu'Ansia o il tuo livello distruttivo di tristezza.

Illusione 2: Qualcosa "al di fuori di me" mi guarirà (o mi bloccherà):

Qui pensiamo al dottore, al guru, al Messia, alla terapia, a questa tecnica specifica, a questo partner, a mio figlio, ... mi curerà o mi farà sentire meglio.

Questa è la base del nostro pensiero materialistico (e del nostro modo di pensare ebraico, cattolico e islamico) e un modo logico di pensare per un bambino ansioso:

"Che tipo di comportamento o azione posso usare per ridurre l'immenso dolore o l'impulso suicida che deriva dall'Ansia e dalla tristezza?"

Per i bambini, la fiaba della Bella Addormentata nel Bosco si adatta perfettamente a questa immagine:

"Aspetterò che il principe mi baci per svegliarmi!"

Il popolo ebraico sta ancora aspettando un Messia, eppure aveva Cristo come uno dei suoi profeti, ma lo ha rifiutato come il profeta che aspettava da tanto tempo. Questo doloroso desiderio di un salvatore è diventato inconsapevolmente parte della loro cultura e del loro retaggio.

Che tipo di benefattore – con forse più capacità sovrumane o un senso di sacrificio – deve essere prodotto per tenere il gregge lontano dal loro muro Kotel (ebraico) o Bur āq (musulmano) in modo che possano finalmente trovare la pace nel deserto?

Quante altre persone devono morire prima che i cattolici si rendano conto che nessuno tornerà dal paradiso (Dio) o dall'inferno (Satana)?

Questi concetti non esistono, sono un prodotto della più grande psicosi di massa di tutti i tempi. Sono una produzione mentale della nostra Ansia della morte e causano solo la morte. Nessuna Ansia può essere sminuita da un estraneo. Questo estraneo può aiutarti a diventare consapevole della tua Ansia o aiutarti a rilassarti, ma devi lavorare sulla tua Ansia da solo e imparare a superarla da solo, con calma e sicurezza. In caso contrario, continueremo a produrre terroristi in patria e all'estero o a incoraggiare crociate all'interno delle nostre religioni o di quelle di stati stranieri.

Illusione 3: La Ansia "diminuirà" da sola / "Le ho dato un posto nella mia mente":

Chiariamo un equivoco: non si può fare spazio a un trauma doloroso nella mente. È una forma di evitamento intellettuale.

L'Ansia è nel tuo sistema animale, nei tuoi istinti e nell'ascolto di leggi diverse da quelle cognitive.

Non abbiamo molta familiarità con questo sistema e quindi lo trattiamo come inferiore.

A Ostenda ho avuto il piacere di lavorare molto con i massoni o con le persone di De Loge. Cercano anche la pace, la verità o l'equilibrio nella vita, in modo diverso dai cattolici.

Eppure, mi ha sempre colpito il fatto che troppo inconsciamente usano il "concetto cattolico dell'Ansia o di colpa" e lo trasmettono ai loro figli, nonostante le loro "altre credenze" cognitive.

Anche l'Ansia e il senso di colpa con la tendenza all'autolesionismo, o altre forme di perdita di gioia di vivere, perseguitavano i loro figli e causavano altrettanti problemi.

A mio parere, le buone intenzioni o altre convinzioni non hanno alcun effetto sul livello di programmazione emotiva. Lo stesso vale per la terapia cognitiva o della parola. Le conversazioni da sole (senza farmaci o meditazione) non ridurranno i livelli di ansia o stress.

Bobby (la tua memoria animale) ricordava perfettamente a livello sensoriale ed emotivo ciò che lo ha ferito una volta e te lo ricorderà sempre. Cioè, fino a quando non vuoi diventare consapevole di questi segnali, lavorare con loro e diventare competente.

È un lavoro duro, perché un'Ansia non va via da un giorno all'altro e senza una buona lotta. Per secoli, il lavoro di questo sistema è stato quello di

aiutare gli animali a sopravvivere ricordando odori, immagini, suoni, sapori o sensazioni minacciose.

Usalo a tuo vantaggio.

Illusione 4: La "meccanica" della psicosi stessa:

Se un paziente viene nel mio studio e mi dice che sente gli spiriti battere o piangere, o che vede una persona morta, gli credo. Tuttavia, non vedrò mai quello spirito o quella persona defunta se non condivido la loro particolare Ansia o il loro livello di dolore, che crea questa percezione sensoriale. Alcuni cercano di convincermi che ho torto perché non sento il loro livello di dolore e che posso aiutarli solo se sono ferito nello stesso modo in cui lo sono loro. Si identificano con il trauma e vogliono che tu senta o condivida il loro dolore (e il loro dolore è il peggiore di tutti i dolori). Io le chiamo le "vittime della pedofilia interna": continuano a farsi del male e finiscono per volere che chi li circonda faccia lo stesso (avrò bisogno di un altro libro per spiegarlo bene e avrò quel titolo, questo è sicuro)

È insito nell'Homo Sapiens che possiamo vedere, sentire, odorare, gustare e sentire cose che gli altri non sperimentano o che altri animali non sperimentano. Queste altre specie, in particolare, non possono parlare, ascoltare o pensare.

Peggioro è l'Ansia o il livello di tristezza, più si percepisce la percezione sensoriale e la si vive in modo molto realistico. L'illusione diventa realtà. In questo caso, stiamo parlando di allucinazioni e deliri. Tuttavia, la Bibbia è piena di allucinazioni e deliri. Abbiamo preso alla lettera le esperienze dei nostri antenati, proprio come facciamo con l'ipnosi di gruppo. Questo è il potere dell'Ansia: una volta che l'Ansia è abbastanza forte, può

prendere il sopravvento sulla tua percezione sensoriale.

Sembra pazzesco... Ma lo è, non è vero?

Immagina di avere una riunione importante domani. Se stai già affrontando ogni possibile domanda o commento negativo, sei già in un'illusione. La tua Ansia di fallire detta lo scenario e assorbe la tua creatività in molteplici percorsi di fuga e combattimento. Ti terrà anche sveglio la notte, riducendo ulteriormente la tua tolleranza allo stress e facendo sì che gli scenari apocalittici assumano proporzioni più estreme.

Non abbiamo avuto due crociate di bambini nel Medioevo, dove la maggior parte di questi bambini sono stati massacrati prima ancora di raggiungere la Terra Santa? C'è da meravigliarsi che ci siano bambini belgi che vanno in Siria per scoprire una famiglia migliore o più preziosa?

Le sette, le religioni e le bande non usano tutte lo stesso metodo? Non creano l'illusione dell'amicizia eterna (per sostituire la tua famiglia malvagia), dell'eterna giovinezza, della gloria eterna? Questo è soprattutto per i giovani disperati e per i giovani che hanno una grande Ansia dell'abbandono o del fallimento - di solito con una forte tendenza autodistruttiva - a superare tutte le Ansie che hanno vissuto da bambini.

In quanti dei nostri adolescenti questa Ansia è presente in misura maggiore o minore? E questo

non è forse inerente alla nostra cultura e ad altre culture con religioni di stato ben organizzate (ma ben intenzionate)? Quale percorso distruttivo intraprende un bambino di quattro anni per diventare così vulnerabile all'età di quattordici anni?

Questo fenomeno si ripete in tutto il mondo...

Una nota positiva è che non abbiamo ancora incontrato una sola Ansia che fosse invincibile nella nostra pratica quotidiana.

Tuttavia, abbiamo visto un bel po' di persone rinunciare alla lotta durante il processo.

Ma il successo alla fine è solo per coloro che hanno lavorato sodo, per amore e rispetto per se stessi e per i propri cari e con dedizione e fiducia nei propri supervisori...

Vero amore...

Una vera e propria cura di sé...

SOMMARIO

Capitolo 3: Neurofisiologia

Le persone trasmettono inconsciamente le loro Ansie a ogni generazione.

Queste Ansie ci stanno portando sempre più lontano dalle Ansie naturali.

E portano con sé l'inevitabile impulso suicida o la distruzione di noi stessi o di intere culture.

Il vero amore è...

Lavora sulle tue Ansie

(La cura di sé o il concetto di Dio)

Capitolo 4 - I 7 Bellissimi Sistemi Emozionali

Introduzione:

Il numero di sistemi emozionali esistenti è solo 7, né più né meno.

Jaak Panksepp è lo scienziato neuroaffettivo per eccellenza, o forse l'unico fondatore, di questo approccio unico al nostro cervello.

Per mezzo della stimolazione elettrica nel cervello (stimolazione cerebrale profonda) dell'oggetto di ricerca (animali) o mediante la somministrazione di sostanze che influenzano questi sistemi emotivi, ha definito 7 distinti sistemi emotivi o neuro-affettivi.

Abbiamo seguito la sua ricerca fin dall'inizio della sua lunga carriera e abbiamo utilizzato ampiamente i risultati per coordinare la terapia e stabilire standard neurofisiologici per la terapia emotiva o la Brainmanagement. L'ordine e l'approccio di questi sistemi differiscono in modo significativo a causa della specificità del cervello umano e di 30 anni di esperienza terapeutica con gravi traumi e disturbi d'ansia.

Abbiamo rinominato il Panksepp Panic System in GRIEF System o Systema del LUTTO a causa della sua connessione con il dolore e il lutto e nel nostro sistema, il panico è semplicemente un livello più alto dell'Ansia.

Per motivi pratici, i nomi di questi 7 sistemi emotivi sono segnati in LETTERE MAIUSCOLE.

I dettagli anatomici sono indicati in corsivo e non sono indispensabili da leggere all'inizio. Per entrare davvero nella teoria e nella pratica di questo libro, è essenziale leggerlo più volte.

Cercate di collegare i risultati degli animali alla vostra vita o a quella degli altri e vedrete che siamo abbastanza simili in molti modi.

La gerarchia dei 7 sistemi emozionali:

Abbiamo diviso i sette sistemi descritti da Panksepp in 1 sistema principale, 3 sistemi emotivi negativi e 3 sistemi emotivi positivi. Questa distinzione è più adatta al cervello umano e ai suoi problemi attuali a livello terapeutico. Fornisce ai terapeuti emotivi e ad altri operatori del corpo o terapeuti un buon ambiente di lavoro o una buona base teorica.

I sistemi emotivi positivi trasformano il corpo e la mente in uno stato rilassato ed euforico con un sano effetto di sazietà.

Questo effetto di sazietà (o biofeedback positivo) è stato dimostrato più volte in esperimenti sugli animali. Dopo ripetute stimolazioni, euforia, rilassamento e soddisfazione seguiranno in una certa misura.

Gli aspetti negativi rassodano o appesantiscono il corpo e la mente e sono percepiti come spiacevoli o indesiderabili.

Ma, cosa ancora più importante, l'effetto di sazietà è assente (soprattutto se combinato con sistemi positivi indeboliti o bloccati). Ecco perché li chiamiamo negativi. Non solo perché portano poca o nessuna euforia, rilassamento o sazietà. Più sono separati (o dissociati), meno sono neurofisiologicamente possibili l'euforia, il rilassamento o la gratificazione.

Negli esseri umani, il sistema principale o sistema di ricerca è ben collegato al nostro cervello cognitivo o al lato pensante e calcolatore del nostro cervello. La natura ci ha fornito un trovatore, un politico, uno stratega e un ingegnere. Gli animali non hanno questo complesso cervello per la risoluzione dei problemi, ma sembrano sopravvivere meglio in situazioni di fauna selvatica proprio grazie a questo sistema di ricerca o intelligenza artificiale che migliora costantemente i programmi precedenti e recenti.

Siamo diventati esperti nel cambiare il mondo che ci circonda. Gli animali ascoltano costantemente e adattano il loro sistema di supporto vitale (o istinto) all'ambiente.

I Sistemi Emozionali Positivi (SEP o PES) seguono l'ideologia del pensiero Yin orientale e il pensiero del bambino interiore di alcuni terapeuti o visioni spirituali.

Li abbiamo divisi in Amore per la Vita (GIOCO), Corpo (PIACERE) ed Esseri (Li abbiamo divisi in Amore per la Vita (Giocosità), Corpo (PIACERE) ed Esseri (CURA). Questi sono chiamati PLAY(FULNESS), LUST e CARE nei sistemi Panksepp.

Ma l'amore è come l'aria e l'acqua. Evapora o drena molto facilmente. È impossibile costruire una casa o un impero con esso.

I Sistemi Emozionali Negativi (SEN o NES) sono progettati dalla natura per proteggere il bambino interiore o il lato Yin di noi... fino all'arrivo dell'Homo Sapiens. Il loro scopo naturale non era affatto negativo, ma essenziale per gli animali vivere in gruppo per vivere in equilibrio con la natura o l'ambiente.

Li abbiamo usati o abusati involontariamente per adattare l'ambiente alle nostre nuove Ansie esistenziali e alla fine distruggeremo noi stessi o il nostro ambiente nel processo.

La conoscenza di questi sistemi diventa essenziale in vista della nostra più grande Ansia: la morte.

Il suo uso in relazione all'amore dei nostri figli è il passo successivo nell'evoluzione umana.

Sia il NES che il SEP sono essenziali per la nostra sopravvivenza. Lo Yin non può funzionare senza lo Yang e lo Yang deve proteggere lo Yin (cfr.

Panoramica generale dei 7 sistemi emotivi degli animali e degli esseri umani:

A. Il sistema primario SEEKING o RICERCA

B. Tre sistemi emotivi negativi (NES o SEN):

1. ANGER o RABBIA (combattimento con la bandiera, vedi parte 3)

2. FEAR o ANSIA (Perdita, Congelamento o Traccia)

3. DISTRESS o LUTTO nel sistema Panksepp

C. Tre Sistemi Emozionali Positivi (PES o SEP):

1. CARE o CURA (Amore per gli altri esseri o per se stessi) o EMPATIA

2. LUST o PIACERE (Amore per il tuo corpo o per quello di qualcun altro)

3. **PLAY(FULNESS)** (amore per la vita) o GIOCO nel sistema Panksepp

Definizioni o descrizioni specifiche del sistema:

A. RICERCARE: Il sistema primario che coordina o gestisce tutti gli altri "sistemi di supporto vitale o di difesa".

Il sistema SEEKING o RICERCA è costantemente alla ricerca del modo migliore per sopravvivere o utilizzare uno degli altri sistemi in determinate circostanze.

Ad esempio, un giovane scimpanzé maschio diventa abbastanza forte da diventare una minaccia per il maschio alfa o il leader del gruppo. Essere espulsi dal gruppo significa morire in un caso su cinque. Per evitare ciò, proverà i 6 sistemi emotivi:

- Rabbia: ostentare il proprio potere può funzionare in entrambi i sensi
- Ansia: evitare o fuggire è un'opzione per rimanere da soli
- Dolore: l'implosione o il congelamento possono indurre compassione
- Cura: prendersi cura o prendersi cura del leader può funzionare
- Piacere: raccogliere le pulci o persino masturbare il leader funziona
- Gocio: Non tutti i re hanno bisogno di un jolly?

Chiamo questo sistema il "sistema di potere paterno onnipotente-super-creativo" perché è sempre connesso ai suoi 6 soggetti e li usa nel modo più creativo e orientato alla sopravvivenza

e impara e si adatta costantemente come un sistema di intelligenza artificiale.

Secondo Panksepp, è la forza trainante di ogni azione animale. Non solo ci aiuta a sopravvivere, ma anche a goderci la vita e a cercare modi per sopravvivere più comodamente.

Può essere stimolato da esigenze fisiche, ma provoca anche stress entusiasta e positivo o spirito imprenditoriale, forza di partenza, perseveranza e spirito combattivo sportivo.

Tuttavia, c'è un problema... Obbedisce al sistema più comunemente usato o a quello su cui si concentra la tua attenzione.

Pertanto, può essere dominato da sistemi emotivi negativi e quindi cercare soluzioni creative dalla rabbia, dal senso di colpa, dall'Ansia o dalla tristezza.

Una mente timorosa ma molto creativa è quella del re dell'orrore, Steven King o del principe delle nevrosi, Woody Allen. Dopo essersi perso in uno dei loro capolavori, il tuo cervello seguirà per un po' le loro Ansie o nevrosi. Questo è del tutto normale e forse il tuo cervello è attratto dalle loro perché le loro Ansie erano già parte delle tue...

Potrebbe essere questo uno dei motivi per cui i nostri giovani sono attratti dall'horror? Sono così pieni d'Ansia o stanno cercando di controllare o affrontare le loro Ansie in questo modo?

Esempi di un sistema di rabbia districata sono molto facili da trovare; Hitler, Marx o altri politici o guru che sono stati in grado di ingigantire o sfruttare le Ansie delle persone hanno sempre fatto parte della nostra storia o fanno ancora parte della nostra storia. Finché non siamo consapevoli delle nostre Ansie, queste possono essere sfruttate e saranno sfruttate o continueremo a sfruttare (inconsapevolmente) quelle degli altri.

Il dolore è anche una merce facile da vendere o diffondere tra le persone. Nei gruppi di terapia del trauma, un problema ben noto nel processo di guarigione è la competizione per il "dolore più intenso" tra le "vittime".

Pertanto, è della massima importanza nei processi terapeutici concentrarsi sulla NES e guidare le persone attraverso la NES (con l'aiuto di TE o terapeuti emotivi ben addestrati).

Le tre Ansie esistenziali hanno dominato e sconvolto i NESystems per troppo tempo.

Qualsiasi meditazione, ipnosi o terapia di regressione deve prima concentrarsi sulla riduzione di questa influenza e dominanza.

Anatomia - Neurofisiologia:

Il sistema cerebrale altamente complesso chiamato Panksepp, il sistema SEEKING o RICERCA, collega il area tegmentale ventrale (ATV o VTA, Ventral Tegmenta System) appena sopra il tronco encefalico al centro del mesencefalo a tre regioni superiori: il fascio del prosencefalo medio e l'ipotalamo laterale (MFB-LH), il nucleo accumbens e la corteccia prefrontale medi ale.

Questo sistema è stato scoperto per caso nel 1953 da Olds e Milner. Questi ricercatori hanno scoperto che gli animali provavano ancora di più (pedalando più velocemente o correndo più velocemente attraverso i labirinti) quando potevano stimolare elettronicamente questo sistema.

Neurotrasmettitori:

Il neurotrasmettitore dopamina, il glutammato e vari neuropeptidi svolgono un ruolo importante in questo.

Implicazioni pratiche:

a/ Farmacologico:

Le anfetamine che inibiscono la ricaptazione della dopamina nel cervello (come la cocaina, l'ecstasy, il Ritalin o il Concerta nell'ADHD) creano così dipendenza perché sono così efficaci nel rendere le persone (o gli animali) energiche, concentrate, felici, ottimiste e rassicurate.

Le droghe o i farmaci creano dipendenza perché interrompono il feedback naturale dei sistemi neurofisiologici o interferiscono con il loro naturale meccanismo d'azione. Migliore è il narcotico, meglio fa il suo lavoro... per portarci allo stato mentale illuminato in cui nasciamo (diciamo i buddisti) e a cui aspiriamo... Il PES o SEP in piena attività!

La chimica crea sempre un vuoto o un vuoto ed è efficace nello sconvolgere un equilibrio fisiologico, consentendo a medici e pazienti di installare un nuovo equilibrio o focus nella vita. L'industria farmaceutica si è guadagnata il suo posto nelle nostre vite, ma non potrà mai eguagliare l'immensa potenza, la bellezza o la complessità del nostro cervello o della natura stessa.

b/ Terapia emotiva:

La meditazione terapeutica o qualsiasi forma di terapia emotiva non interferisce con questi sistemi naturali di feedback neuropsicologico,

cerca di usarli o sfruttarli in modo positivo e con un'enfasi deliberata sulla cooperazione naturale del SEN (o NES, Negative Emotional Systems) con il SEP (PES, Positive Emotion System o yang che protegge lo yin in modo darwiniano)

B. Tre Sistemi Emozionali Negativi (SEN - NES o Negative Emotional Systems)

Questi tre sono in grado di disturbare la pace della mente o la gioia di vivere in modo molto profondo e, quando stimolati elettricamente, sono percepiti come scomodi o emotivamente dolorosi.

Abbiamo creduto e scoperto nel corso degli anni che sono stati tutti sconvolti dall'educazione, dall'ambiente e dagli eventi della vita e sono quindi programmabili. I pazienti che hanno eccelso nella conquista della loro SEN superano di gran lunga i recalcitranti.

Analizziamoli uno per uno. Perché l'unico modo per raggiungere il paradiso è attraverso l'inferno (senza dolore).

L'unico modo per amare intensamente se stessi e amare gli altri è lasciarsi alle spalle la rabbia, l'Ansia e la tristezza...

1. Il sistema ANGER o RABBIA si attiva quando il tuo corpo o la tua vita (o quella dei tuoi fratelli o figli) è in pericolo.

Nei mammiferi, non solo la prole, ma anche i fratelli e le altre persone care sono diventati molto importanti dal punto di vista emotivo (vedi il sistema CURA e LUTTO o la base dell'alta sensibilità, più avanti in questo libro)

Panksepp distingue tre livelli negli esseri umani. I primi due corrispondono agli animali e sono percepiti da loro come sgradevoli se provocati.

Questo fa di noi gli inventori della vendetta!

Primo livello: irritabilità o petulanza

A questo livello molto basilare e primordiale, si tratta della sensazione di disagio che ci fa esplodere o perdere il controllo in modo limitato.

È causata da una "limitazione spaziale della mobilità" (senza la necessità di un processo di apprendimento).

Secondo livello: Perdita del controllo degli impulsi: quando determinati desideri o aspettative (sistema di RICERCAR) non vengono soddisfatti.

Di solito è un processo cognitivo appreso (udire, vedere, toccare, annusare e gustare) e dovrebbe quindi essere in grado di essere disimparato.

Terzo livello: Vendetta (chiaramente presente negli esseri umani; più difficile da provare negli animali: forse nei mammiferi come delfini ed elefanti...)

E se serbiamo rancore o facciamo piani per punire (o fantasticare) coloro che siamo arrivati a odiare o che abbiamo imparato a odiare (o a fantasticare), allora si tratta di un processo cognitivo terziario in cui la rabbia è la forza trainante, ma anche il sistema di RICERCARE dà una mano.

Anatomia - Neurofisiologia:

Il sistema ANGER o RABBIA si estende dal nucleo mediale dell'amigdala alla stria terminale fino all'ipotalamo mediale e al grigio periacqueduttale (GPA o PAG).

Aggressione della preda:

La ricerca sul cervello di Siegel (2005, 2009) ha dimostrato che l'uccisione di prede da parte dei predatori non è associata all'attivazione del sistema RABBIA (e ortosimpatico). Rintracciare e uccidere la preda è legato al sistema SEEKING o RICERCA e regala un'emozione positiva, piacevole e di attesa: il buon cibo!

Quando una persona o un animale si arrabbia, il sistema nervoso simpatico viene attivato dall'ipotalamo. Ad esempio, i capelli sulla testa si rizzano, le pupille si dilatano, la respirazione accelera e la pressione sanguigna aumenta. Quando le parti cerebrali del sistema ANGER o RABBIA sono fortemente stimulate elettricamente, gli animali da laboratorio di solito attaccano e mordono gli oggetti di fronte a loro. Le persone serrano le mascelle e provano una

sensazione di rabbia estremamente sgradevole e intensa, senza sapere perché.

Competizione sportiva:

Secondo Panksepp, la volontà di vincere - il dominio sociale - non è un'espressione del sistema RABBIA. La ricerca mostra che durante i "tornei" sui "diritti di proprietà" tra uomini, sono attive aree cerebrali leggermente diverse rispetto a quelle del sistema RABBIA. Inoltre, il testosterone svolge un ruolo molto più importante rispetto alla rabbia pura.

C'è anche una notevole differenza nell'esperienza emotiva. Mentre l'attivazione del sistema ANGER o RABBIA è percepita come estremamente sgradevole e fastidiosa, l'impulso di competere incoraggiato dal testosterone ti fa sentire bene. Vincere una partita o un combattimento competitivo aumenta anche i livelli di testosterone e un'ulteriore affermazione sociale.

Panksepp sospetta quindi che molteplici sistemi emotivi, come il sistema RICECAR e forse anche il sistema FEAR o ANSIA, svolgano un ruolo in questo tipo di aggressività, così come le esperienze di apprendimento acquisite nei giochi di wrestling tra giovani animali, iniziati dal sistema PLAY o GIOCIA. Sottolinea che l'aggressività non deve assolutamente essere considerata solo come "il sistema ANGER o RABBIA in azione".

Per noi terapisti emotivi è molto importante attivare il sistema con tecniche di meditazione dinamica in modo positivo (in connessione e secondo i sistemi emozionali positivi). Il risultato per un trauma grave è sorprendente, ma richiede tempo, formazione e anche molto impegno personale e passione da parte dello psicoterapeuta.

Vogliamo andare su Marte per fuggire dal nostro pianeta Terra o vogliamo usare la nostra energia di Marte (Fuoco per gli Astrologi tra di noi) per amore della nostra Terra e dei nostri figli per bruciare tutte le Ansie dei servi, che abbiamo inventato noi stessi?

2. Il sistema ANSIA si attiva quando il tuo corpo o la tua vita (o quella dei tuoi fratelli o figli) è in pericolo.

Panksepp distingue tre livelli nell'uomo (i primi due corrispondono agli animali e sono percepiti da loro come sgradevoli).

Primo livello: Nervosismo

A questo primo livello, è una sensazione di disagio che viene percepita come spiacevole, senza sapere esattamente cosa sia o cosa la causi.

Secondo livello: Ansia programmata

A un secondo livello, i sentimenti ansiosi vengono immagazzinati. I riflessi dell'Ansia ritornano sempre quando ci troviamo di fronte a qualcosa (o qualcuno) che sappiamo per esperienza o altro processo di apprendimento è in pericolo imminente.

I riflessi dell'Ansia sono programmati e collegati a uno dei 5 sistemi sensoriali (udito, vista, tatto, olfatto e gusto). Pertanto, devono essere riprogrammabili.

Senza alcuno sforzo per riprogrammarlo, il riflesso rimane per sempre nei sistemi di memoria emotiva, creando l'illusione di un livello eterno e ricorrente dell'Ansia.

Terzo livello: Ansia razionale (potenziata) o cognitivamente risvegliata.

A un terzo livello, gli esseri umani sono in grado di evocare sentimenti ansiosi solo pensando o fantasticando su determinate cose (grazie alla nostra capacità di raccontare storie). A questo livello, è molto difficile indagare se gli animali lo fanno (forse nei loro sogni?).

I sentimenti dell'Ansia sono radicati nel cervello e possono essere evocati negli esseri umani e negli animali mediante stimolazione elettrica in un ambiente completamente sicuro.

Tuttavia, la maggior parte dei riflessi dell'Ansia sono appresi o programmati, quindi tecnicamente dovrebbero essere tutti riprogrammabili!

Parlare del proprio trauma in realtà non è molto saggio senza l'opportunità diretta di lavorare con tecniche di meditazione emotiva dato il livello di ansia che può evocare!

Anatomia - Neurofisiologia:

Secondo Panksepp, il nocciolo di mandorla non è responsabile dell'organizzazione dei livelli di ansia, ma piuttosto delle aree inferiori dell'ipotalamo e del grigio periacqueduttale (GPA o PAG in inglese). Il nucleo dell'amigdala è la scheda madre in cui il riflesso viene immagazzinato o memorizzato e i nuclei nelle aree profonde e più vecchie del nostro cervello

sono responsabili dell'organizzazione di una risposta "appropriata".

Questo rende il sistema ANSIA molto adattivo: ha una flessibilità a vita di cui non sempre siamo consapevoli. Rimane sensibile alle esperienze di apprendimento sia positive che negative e rimane in grado di adattarsi fino al giorno della morte.

Livello di sensibilità:

L'ansia evoca una sensazione di disagio che rimane legata a stimoli uditivi, visivi, tattili, olfattivi e gustativi. Se senti una sorta di livello dell'Ansia in un negozio pieno di cravatte rosse, il tuo cervello vedrà le cravatte rosse come un nemico o un pericolo da quel momento in poi. E questo, indipendentemente dalla causa dell'attacco d'ansia: affaticamento, influenza, postumi di una sbornia). Anche il livello dell'Ansia sarà immagazzinato per sempre (indipendentemente dalla causa fisica).

Riduce anche il livello di base della sensazione di sicurezza.

Le persone affermano di essere terrorizzate dalla stimolazione elettrica di PAG. Si sentono minacciati. Si sentono come se fossero inseguiti o seduti in un lungo tunnel o in uno spazio buio. Se possibile, gli animali cercano di interrompere la stimolazione elettrica il prima possibile. Cercheranno di evitare i punti dolenti in cui è iniziata la stimolazione o di smettere di entrare nelle sale di prova. Sono visibilmente nervosi e scioccati se si trovano vicino a una sala di test, anche in un luogo che sanno essere sicuro. Hanno anche Ansia delle persone che li portano nella stanza dei test, dei suoni, degli odori o delle immagini di cose che erano presenti nella stanza dei test.

Amplificazione del Dolore in SEN:

È anche importante sapere che il dolore fisico attiva i livelli di ansia e che l'aumento dei livelli di stress cercherà di ridurre la sensazione di dolore producendo oppioidi (la tua morfina o eroina).

In questo modo, possiamo diventare sordi o intorpiditi dal dolore e, a un certo punto, può anche essere bello tagliarci...

Il dolore può essere percepito come piacevole e rilassante (alla base dell'autolesionismo e della dissociazione), ma solo a livelli di stress molto elevati (causati da 1 del SEN).

Una grande regola nella meditazione terapeutica: non indurre mai dolore durante le tecniche di rilassamento.

Sembra ovvio, ma molti metodi di preghiera religiosi o spirituali utilizzano il dolore fisico, mentale o emotivo autoinflitto (motivato dal senso di colpa) per raggiungere un livello di calma (sempre temporaneo). Anche i terapisti usano ancora la tecnica classica di indurre il dolore cutaneo tirando un braccialetto elastico e attivando i recettori del dolore nella pelle con una breve riacutizzazione del dolore. Pratico, ma cerebaramente molto poco terapeutico (non riprogrammerà nulla a livello SEN).

Quando si sperimentano livelli molto alti di ansia o si sperimenta l'ansia molto regolarmente, il sistema dell'ansia può diventare

temporaneamente o permanentemente ipersensibile e iperattivo (non ha un sistema di feedback, ricorda). Sembra che lo stato di ansia persistente non possa più essere ridotto (ed è alla base del costante rivivere scenari apocalittici passati e futuri nel disturbo da stress post-traumatico)

Furto

Quando il sistema ANSI è attivato, un riflesso di fuga è dominante e il sistema nervoso simpatico viene attivato in modo appropriato.

Il corpo è preparato per la guerra dalla secrezione di alcuni neuropeptidi nel cervello, come il CRF (fattore di rilascio della corticotropina) e l'ACTH (ormone adrenocorticotropo) che istruiscono le ghiandole surrenali a inviare cortisone e adrenalina nel flusso sanguigno.

Si tratta di offrire un alto livello di prestazioni fisiche e di sfuggire al pericolo nel modo più efficace possibile. La pressione sanguigna aumenta, il cuore batte più velocemente, i vasi sanguigni nei muscoli si dilatano, la respirazione accelera, le pupille si dilatano, le ghiandole sudoripare si attivano e i sistemi di guerra non necessari come il sistema digestivo e riproduttivo vengono chiusi.

Gelare

Quando il sistema ANSIA è stimolato in misura minore, gli animali si muovono più lentamente e con attenzione; Diventano vigili e tendono a "congelarsi". Quando la stimolazione aumenta,

fuggono o cercano di nascondersi di nuovo. A mio parere, questo tipo di gel è molto diverso dalla risposta catatonica o dissociativa che vediamo nei traumi gravi. Quest'ultimo dovrebbe essere etichettato come un caso estremo di panico.

Distruttivo:

Non possiamo sopravvalutare la gravità dello stress (tossico) e dell'ansia che influenzano negativamente la salute o il benessere degli esseri umani e degli animali. L'essenziale senso di sicurezza è ridotto; e il corpo fu trasformato in un malsano stato di guerra. Non vogliamo cortisone preparato farmacologicamente, ma ne produciamo masse attraverso le nostre ghiandole surrenali in caso di stimolazione di 1 del SEN.

La psicologia e la psichiatria dovrebbero essere la pietra angolare della medicina, poiché l'asse dello stress (dominato dalla NES) ha una forte connessione con la maggior parte delle malattie conosciute dagli uomini.

Abbiamo fatto un pasticcio, o almeno abbiamo fatto un cattivo lavoro, cercando modi cognitivi per cambiare il lato emotivo o animale del nostro cervello.

È impossibile trovare buoni meccanismi di coping mentali o razionali per far fronte allo stress o all'ansia. In effetti, la maggior parte delle strategie di coping cognitive o umane (controllo o perfezionismo, evitamento e per favore) rassicurano il SEN che il loro buon programma sta funzionando.

Le religioni funzionano sempre in questo modo, e la scienza o la psicologia dovrebbero saperlo meglio. Anche lo stesso Panksepp ha commesso lo stesso errore prima di morire: "Ho sezionato i sistemi e ora dobbiamo trovare farmaci e altre sostanze che possano influenzarli nel modo giusto".

Panksepp ci mostra chiaramente che attraverso il funzionamento della memoria emotiva, un animale rivive un evento terrificante quando sente, vede, sente, odora o assaggia uno stimolo che lo accompagna. Perché dovrebbe essere diverso per una persona se lasci che ti parli in dettaglio di un trauma precedente vissuto?

Inutile e in un certo senso anche sadico.

Parlare con una vittima in modo premuroso o emotivo fa il lavoro.

Non parole.

Taci...

Un abbraccio...

Affetto e amore:

Essere in grado di lavorare con persone con un disturbo d'ansia, un terapeuta, un insegnante, un'infermiera, un assistente sociale, ... non solo deve eccellere in gentilezza, benevolenza,

pazienza e affetto, ma anche essere pienamente consapevole del proprio sistema di ANSIA. Non solo per proteggere le persone con cui lavoriamo, ma anche per proteggere noi stessi o il proprio equilibrio emotivo. In questo modo, molti burnout potrebbero essere evitati.

Un investimento finanziario che vale la pena.

3. Il sistema del lutto: il dolore emotivo e fisico (desiderio di morire) per la perdita di fratelli o figli (o la perdita di amore o attenzione da parte di una persona cara).

L'esperienza della perdita o del dolore (DISTRESS o LUTTO):

Panksepp chiama il dolore l'altra faccia della medaglia - il "lato oscuro" - dell'amore (o senso di appartenenza) che gli esseri umani e gli animali hanno per coloro che si prendono cura di loro, li proteggono e li trattano con gentilezza (gli amanti). Descrive in dettaglio la sensazione di "ansia da separazione" che si verifica quando quell'amore viene perso.

A nostro avviso, questo sistema copre il regno di ciascuna delle nostre 3 Ansie distruttive:

1. Ansia di fallire
2. Ansia della separazione
3. Ansia del cambiamento (morte/malattia per te o per i tuoi cari).

I 3 NESystem sono ovviamente collegati tra loro e sono collegati tra loro come una reazione a catena: diventiamo più arrabbiati, quando il Livello dell'Ansia è più alto e il Livello dell'Ansia aumenta, quando c'è più Tristezza nel passato...

Più sei geneticamente mammifero o senziente, più tristezza, Ansia e rabbia o senso di colpa (auto-rabbia) puoi accumulare nella vita.

E più dovrai imparare a meditare in modo dinamico!

La sensazione:

I sentimenti di tristezza sono sentimenti di profonda disperazione e dolore psicologico, non paura.

Panksepp ha dato un nuovo nome al sistema cerebrale che genera questi sentimenti di perdita. Nei post precedenti, ha parlato del sistema Panic, poiché ha visto segni di panico nei giovani animali che ha studiato quando hanno perso le loro madri. Poiché gli animali più anziani e gli esseri umani non mostravano panico per la perdita o la separazione dei loro cari, ma solo dolore, decise di dare al sistema un altro nome: DISTRESS o GRIEF.

Chiamate di soccorso:

Questa è la grande attribuzione di Panksepp alla scienza, che ha dimostrato con la ricerca sul cervello, che gran parte del comportamento che viene interpretato come paura in realtà appartiene al sistema del lutto. Le chiamate di soccorso forti e accattivanti sono tipiche di questo tipo dell'ansia, che sono spesso accompagnate da tentativi attivi di trovare i propri cari o l'ambiente sociale familiare e sicuro. Secondo Panksepp, quest'ultimo viene effettuato dal sistema SEEKING o RICERCARE in combinazione con il sistema LUTTO.

A nostro avviso, quest'ultimo è evidente nei bambini con ADHD (le loro chiamate di emergenza sono chiaramente legate all'Ansia di

fallire e all'ansia da separazione), motivo per cui le anfetamine portano calma e migliorano la loro concentrazione. Come accennato in precedenza, le anfetamine stimolano l'effettiva presenza di dopamina nel sistema RICERCA e riavviano il funzionamento di questo sistema soffocato (responsabile di un comportamento di apprendimento calmo, costruttivo ed entusiasta).

Sebbene anche gli animali in cui il sistema LUTTO è attivo possano mostrare un comportamento stressante, il comportamento di fuga e congelamento (caratteristico del sistema ANSIA) è carente. Gli animali spaventati cercano di attirare meno attenzione possibile. Al contrario, non fanno rumore e rimangono silenziosi (applicabile all'ADD e all'autismo).

Tecnicamente, l'ADHD dovrebbe essere un problema del sistema del lutto, e l'ADD e l'autismo dovrebbero essere un problema del sistema dell'ansia. In pratica, vediamo combinazioni di entrambi, ma fare una distinzione può cambiare il modo in cui cerchiamo soluzioni.

Anatomia - Neurofisiologia:

Il sistema del dolore

I richiami di soccorso possono essere indotti artificialmente negli animali mediante stimolazione elettrica nelle parti più antiche del cervello, come il grigio periacqueduttale (GPA) e altre parti circostanti del mesencefalo, dell'ipotalamo e dell'amigdala.

Negli adulti, tale stimolazione provoca una sensazione estremamente triste; I bambini piangono. Sulla base della sua ricerca, Panksepp sospetta che il sistema CURA nei mammiferi e negli uccelli abbia avuto origine in reti primitive del dolore del tronco encefalico. Questo spiega anche la somiglianza delle espressioni emotive (pianto, pianto) dopo un forte dolore fisico e un grave dolore psicologico dovuto alla perdita di una persona cara o all'esclusione sociale o all'isolamento.

Per noi, questo è il motivo (neurofisiologico) per cui, quando si eseguono tecniche di meditazione dinamica, qualsiasi forma di dolore è fuori questione, né fisica né emotiva (SEN).

Neurotrasmettitori:

Oppioidi endogeni

La ricerca di Panksepp su cani, porcellini d'India, ratti e polli degli anni '70 e '80 ha dimostrato che il sistema LUTTO è la controparte biochimica del sistema CURA e che gli oppioidi principalmente endogeni, ma anche la prolattina e l'ossitocina, svolgono un ruolo cruciale in entrambi i sistemi. I cuccioli molto giovani che vengono sottratti alle loro madri iniziano a chiamare le loro madri (chiamate di soccorso). Quando a questi cuccioli è stata iniettata una bassa dose di un oppiaceo come la morfina, hanno smesso di piangere e si sono calmati. Tuttavia, quando ai cuccioli è stato iniettato il naloxone, un farmaco che blocca gli oppioidi endogeni, hanno iniziato a urlare molto più forte per le loro madri.

In un altro esperimento controllato con placebo, Panksepp ha dimostrato che i cani adulti a cui è stato iniettato naloxone hanno mostrato un maggiore bisogno di contatto sociale con gli esseri umani. I cani scodinzolavano contro persone strane e volevano leccare loro la faccia. I cani a cui era stata somministrata la morfina rimasero indifferenti, non scodinzolarono e non cercarono il contatto.

Con l'avanzare dell'età degli animali e degli esseri umani, la sensibilità del sistema LUTTO diminuisce gradualmente. Gli ormoni sessuali sembrano svolgere un ruolo importante, in particolare il testosterone. Gli animali maschi durante la pubertà emettono un numero significativamente inferiore di chiamate di soccorso rispetto alle femmine quando il loro sistema LUTTO viene stimolato elettricamente. Panksepp ritiene che il sistema del lutto, come il sistema dell'ansia, possa anche diventare permanentemente ipersensibile a causa della mancanza di cure amorevoli e/o della negligenza emotiva nella prima infanzia. Di conseguenza, un animale o un essere umano può richiedere un'estrema attenzione da parte di chi si prende cura di lui (ADHD) o evitare del tutto il contatto sociale (ADD e forme di autismo).

Per noi terapeuti emotivi, è molto importante in queste situazioni aiutare il sistema dell'ANSIA e del LUTTO a scaricarsi correttamente in modo frequente e intenso (anche a casa), soprattutto all'inizio del trattamento.

Dipendenza:

Panksepp ha dimostrato che c'è un lato di dipendenza nel piacevole contatto sociale. Lui e molti altri ricercatori del cervello sospettano quindi che le carenze endogene (corpo-specifiche) degli oppioidi rendano le persone socialmente infelici e sole più suscettibili alla dipendenza da oppioidi come l'eroina. Gli animali e gli esseri umani che si sentono infelici, soli e tristi hanno bassi livelli di oppioidi endogeni, ossitocina e prolattina. I livelli sono alti per gli animali e le persone che ricevono cure amorevoli e sono sostenute da amici e familiari, e quindi si sentono al sicuro.

Personalmente, penso che la pop star Michael Jackson sia un buon esempio di come le masse di attenzione, amore, denaro e oppiacei o oppioidi (Demerol o petidina e Vicodin con idrocodone e paracetamolo non siano stati sufficienti ad alleviare le sue chiamate di emergenza o il suo cuore spezzato (nonostante sia ufficialmente morto di infarto). Non ha ricevuto o non poteva più ricevere il vero amore.

Durante uno dei suoi concerti, ricordo molto bene come esclamò "Ti amo", con il suono di un bambino in agonia; un suono che ricorderò per sempre. Non salutare, in ogni caso.

Terapia dell'affetto e delle coccole:

Abbracciare persone e animali tristi e infelici con cure e attenzioni amorevoli aumenta i livelli endogeni di oppioidi. Toccare delicatamente o

essere abbracciati da qualcuno di cui ti fidi; accarezzare l'addome; condividere il calore corporeo; allattamento al seno, succhiare le dita o ciucci; Strappare i pidocchi (cfr. scimmie). Anche bere acqua zuccherata (che causa ancora più dipendenza da zucchero) riduce significativamente lo stress degli animali (giovani) e delle persone/bambini. Mantenere un'assunzione flessibile consente la produzione di oppioidi endogeni, anche in animali che sono stati trattati con un farmaco che blocca la produzione di oppioidi, come il naloxone.

Si spera che, dopo l'ondata di cause per molestie sessuali, gli uomini cercheranno di evolversi in orsacchiotti coccoloni e saranno in grado di scegliere meglio i modi e i tempi appropriati in nome del loro desiderio sessuale. Gli uomini africani, occidentali e orientali stanno ancora lottando con questo.

Le donne, d'altra parte, sembrano preferire di più il lato coccoloso del sesso e forse non possiamo biasimarle per questo, giusto?

La differenza tra ansia e tristezza:

L'effetto di queste azioni e degli oppiacei (come la morfina) mostra chiaramente che il sistema del LUTTO funziona in modo diverso dal sistema della ANSIA. Gli oppioidi riducono le chiamate di soccorso, ma non hanno alcun effetto apparente sugli animali ansiosi. Al contrario, le chiamate di emergenza non diminuiscono quando vengono somministrati ansiolitici (benzodiazepine come Xanax (alprazolam), Temesta (lorazepam) e

Valium (diazepam). Questo aiuta a distinguere tra il panico che può verificarsi negli animali/esseri umani quando diventano socialmente isolati (dolore) e le Ansie che sorgono quando si sentono minacciati da qualcosa o qualcuno (ansia).

Le dipendenze indicano la strada
Il modo in cui una persona è attratta da un qualche tipo di narcotico mostra se ha un problema di ansia o tristezza. Molto utile!

Sovrapposizione tra ansia e tristezza:

C'è una certa sovrapposizione e interazione tra i due sistemi, ma secondo Panksepp, questo è causato principalmente da esperienze di apprendimento che inducono un essere umano o un animale ad anticipare un evento imminente. Un animale o una persona che ha ripetutamente sperimentato l'angoscia della separazione può essere preoccupato o sospettoso prima di essere abbandonato. Panksepp sottolinea che questa forma di paura non è tecnicamente la stessa degli scenari apocalittici generati dal sistema ANSIA stesso.

In pratica, fare una distinzione è importante per il terapeuta emotivo, ma non per il paziente o il cliente. Questa persona ha solo bisogno di imparare abilmente come scaricare la sensazione negativa (SEN) fino a quando la sua gioia di vivere o la pace interiore (SEP) non è tornata (il sistema di RICERCARE in azione).

Ecco un esempio:

Un giovane ha assunto per anni un'alta dose di oppiacei in combinazione con benzodiazepine ed è stato ricoverato più volte per impedirgli di fare uso di questi stupefacenti.

Conosciamo suo padre: soffriva di una lieve depressione (distimia) quando perdeva un partner o non ne aveva uno. Il padre chiedeva solo farmaci o una conversazione stimolante.

Conosciamo anche sua madre: da anni assume benzodiazepine, principalmente Xanax o Alprazolam, che è una "sorella" farmacologica del diazepam e del lorazepam, ma meno rilassante muscolare e meno sedativo. È una madre Theresa super premurosa, che vorrebbe salvare il mondo intero, ma che inconsapevolmente ha iperprotetto tutti i suoi figli e li ha tenuti "bambini emotivi".

Il suo livello di dolore quando suo padre (il suo Dio) è morto era così alto in quel momento (anni fa) che era completamente bloccata nella sua relazione emotivamente e sessualmente. Questo è un problema ricorrente tra le donne e la maggior parte di loro è completamente inconsapevole della connessione tra la loro tristezza e il sistema del piacere.

Per la madre, questo significava la fine del suo rapporto con il padre e si concentrava maggiormente sull'"aiutare" i suoi figli.

Per il padre, questo si è tradotto in un modo compulsivo di cercare un nuovo partner. All'inizio non ne era consapevole, perché non voleva tradire sua moglie, ma ha permesso a più donne di entrare nella sua vita personale o emotiva. Verso la fine, ha iniziato ad innamorarsi diverse volte e, quando si sono lasciati, non poteva sopportare di stare da solo per un giorno.

Il dolore e l'Ansia della madre hanno trovato il modo di aumentare sempre di più e minare il suo

corpo e la sua mente (ma ha rifiutato una terapia estensiva).

Conosciamo anche sua moglie, che è in parte una copia emotiva di sua madre (la stessa ansia da separazione e il complesso di Madre Teresa), da cui ha già minacciato di divorziare se verrà in terapia. Ad alcuni partner piace separare i loro cari dalla loro famiglia per controllarli (dalla stessa ansia da separazione).

Tutte queste persone sono (e sono sempre state) molto intelligenti e socialmente capaci. Emotivamente, però, è un disastro!

Tutti non hanno gravi traumi infantili e, per definizione, hanno preso il controllo del sistema dell'ANSIA e LUTTO dei loro genitori (attraverso il sistema dei neuroni specchio) e l'uno dell'altro.

Il livello di distruzione in questa famiglia è ancora in corso e costerà loro molta energia, denaro e relazioni sociali.

La differenza tra farmaci, terapia delle coccole, meditazione e terapia emotiva:

Le droghe portano sempre alla dipendenza perché agiscono su un sistema di feedback preesistente e naturalmente intelligente (azione-azione chimica) dall'esterno. Tuttavia, sono estremamente importanti nella prima fase del trattamento.

Una differenza fondamentale tra le droghe pesanti, come la morfina e l'eroina, e gli oppioidi prodotti dall'organismo (SEP), è che questi ultimi non ne richiedono sempre di più (Panksepp lo spiega nel suo libro e nelle sue conferenze).

Il contatto sociale crea "dipendenza" solo nel senso che l'occupazione e la presenza di recettori oppioidi mantengono il bisogno umano e animale di contatto sociale, e tutti gli SEP contengono un sistema di feedback positivo o un "pulsante di pausa" naturale.

Tutti gli animali sociali, proprio come gli esseri umani, hanno bisogno di una dose quotidiana di amore. La cura e l'attenzione amorevole fanno sì che il legame tra uomo e cane (o cane e cane) diventi stretto ed entrambi si sentano sicuri. Di conseguenza, diventano (più) emotivi, stabili e rimangono emotivamente, fisicamente e mentalmente (più) sani.

La meditazione o le terapie basate sul corpo lavorano con o su questi sistemi di feedback naturali e installano una forma duratura e stabile di riposo nel corpo e nel cervello.

Panksepp ha osservato che negli animali i loro corpi e cervelli tornano spontaneamente al loro naturale stato di calma e che la dipendenza è difficile da installare.

Tuttavia, per gli esseri umani, questo interruttore sembra essere scomparso a causa degli alti livelli di rabbia, Ansia o tristezza. Questo si chiama

dissociazione. In questo stato, le coccole, il sesso, i massaggi, la meditazione, lo yoga, ecc., non sembrano mai essere abbastanza o abbastanza, il che potrebbe spiegare la nostra tendenza alle dipendenze.

Per riprogrammare il tuo cervello dallo stato di rabbia, Ansia o tristezza in cui si trova attualmente, abbiamo bisogno di circa un anno e mezzo per insegnarti come diventare un esperto di meditazione:

- 1/ Connettiti con il tuo corpo e sii consapevole del grado di tensione (= un trauma internazionale)
- 2/ Lavora con le tecniche fisiche fino a quando il tuo migliore amico, il tuo corpo, non si rilassa
- 3/ Usa questi 1/ e 2/ per superare le tue Ansie (ripetutamente) o i livelli distruttivi di tristezza in modo indolore.

In cosa differisce dalla meditazione?

La terapia emotiva si concentra in particolare su questi 3 sistemi distruttivi mentalmente e fisicamente:

1/ Come riconoscere lo stato dell'Ansia, rabbia, senso di colpa e tristezza?

2/ Come evitare che questi sistemi disturbino il cervello e il corpo?

3/ Come hai intenzione di provocare le tue Ansie o i tuoi livelli di tristezza per fare più spazio all'SEP?

La sequenza qui menzionata è molto essenziale per il tuo cervello e tipica della scienza neuro-affettiva o della terapia emotiva.

C. Tre Sistemi Emozionali Positivi (SEP):

1. Il sistema CARE o CURA:

La sensazione:

Amore benevolo, mammifero o materno.

Questo sistema contiene sentimenti di appartenenza, amicizia, affetto e, come lo chiama specificamente Panksepp, amore premuroso (amore nutriente). Costituisce la base del tempo e dell'energia che investiamo nella cura e nell'educazione dei nostri cari.

È biochimicamente, neurofisiologicamente ed emotivamente la controparte positiva del sistema del LUTTO.

È, insieme ai sistemi LUTTO e GIOCO, uno dei tre sistemi cerebrali sociali non sessuali nei mammiferi. In effetti, Panksepp ritiene che si sia già evoluto dal sistema GIOCO - che controlla la riproduzione - perché questi sistemi hanno molte somiglianze biochimiche. Tuttavia, i due sistemi sono chiaramente separati nel cervello attuale; Hanno funzioni diverse ed evocano sentimenti diversi.

Anatomia - Neurofisiologia:

Il nucleo del sistema CURA si trova in parti dell'ipotalamo e del BNST (nucleo del letto dorsolaterale della stria terminale). La BNST, nota anche come amigdala allungata, si trova nel

prosencefalo basale ed è una struttura dimorfica sessuale (differisce in maschi e femmine) composta da 12-18 sottonuclei.

Neurotrasmettitori:

Uno dei neuropeptidi più importanti nel sistema LUTTO è l'ossitocina. Questa sostanza agisce come neurotrasmettitore nel cervello.

L'ormone "femminile" estrogeno provoca la produzione di ossitocina nell'ipotalamo e le donne hanno più ossitocina nel cervello rispetto agli uomini. Tuttavia, gli animali maschi hanno anche un sistema di CURA (latente).

Questo sistema è anche collegato a tutti i tipi di sottosistemi del mesencefalo, che assicurano che i giovani siano ben curati.

C'è anche un'importante connessione con il sistema SEEKING o RICERCAR, dove i genitori possono, ad esempio, cercare o cercare un luogo favorevole e sicuro (nido, tana) o l'ambiente migliore per far nascere e crescere i loro piccoli.

Gli estrogeni producono anche ossitocina nel corpo maschile. Confrontando quotidianamente giovani ratti maschi e femmine sessualmente immaturi con ratti appena nati, iniziano spontaneamente a prendersi cura di loro. Si pensa che ciò sia dovuto, tra le altre cose, all'aumento dell'attività dell'ossitocina nel cervello.

A causa del fatto che questo comportamento premuroso diminuisce nei ratti maschi quando raggiungono la pubertà, l'improvvisa produzione di testosterone è considerata controproducente.

Negli animali maschi sessualmente attivi, l'aggressività e l'irritabilità diminuiscono a causa della stimolazione della produzione di ossitocina.

L'ossitocina stimola anche la produzione di oppioidi endogeni, che inibiscono o riducono le sensazioni di disagio come frustrazione e irritazione. Mentre gli oppioidi endogeni incoraggiano comportamenti amichevoli, troppi oppioidi inibiscono comportamenti più premurosi (effetti collaterali della cannabis e dell'eroina: non ci interessa più).

L'equilibrio e l'interazione in corso tra queste sostanze e i sistemi cerebrali crea un numero infinito di combinazioni uniche e individui, relazioni e corsi di vita. La danza della vita.

La complessità di questo sistema va ben oltre queste sole sostanze. Ad esempio, la semplice somministrazione di ossitocina a ratti femmina sessualmente immaturi non ha ridotto la loro iniziale avversione naturale per l'odore dei piccoli di ratto. Ciò potrebbe suggerire che i sistemi neurofisiologici sono più importanti o più forti delle sostanze che usano e potrebbe spiegare perché l'effetto a lungo termine di droghe e narcotici è così limitato.

A causa delle differenze nelle condizioni ambientali e nelle specie animali, ci sono anche grandi differenze nella misura in cui i mammiferi si prendono cura dei loro cari e l'uno dell'altro. Ad esempio, per gli ungulati i cui piccoli possono letteralmente stare in piedi da soli poco dopo la nascita, la differenza di tempo tra una madre e i suoi cuccioli è molto breve. D'altra parte, se un agnello viene separato dalla madre poco dopo la nascita, deve ricongiungersi con lei entro poche ore, altrimenti la madre rifiuterà il piccolo e non gli lascerà bere da lei. Poi tratta l'agnello come un estraneo con cui non ha alcun legame. Per le specie animali, come i predatori, i cui piccoli nascono indifesi, questo periodo di tempo durante il quale si forma un legame è spesso di diverse settimane. Inoltre, queste madri di solito adottano facilmente i piccoli di altre persone.

Empatia:

Secondo noi e molti altri ricercatori, l'equilibrio tra il sistema LUTTO e il SEN è l'essenza dell'empatia. Il sistema LUTTO è responsabile dei comportamenti empatici, come confortare, aiutare o salvare i propri cari, amici o altre specie animali.

Quando i genitori sentono i loro figli piangere, si attiva il sistema LUTTO. Questo riattiverà il loro sistema di CURA e il sistema di RICERCA in modo che possano aiutare il loro bambino nel modo più rapido ed efficace possibile. Livelli distruttivi dell'Ansia, rabbia (anche senso di colpa o rabbia personale) o tristezza, d'altra parte, creano

drammi familiari e possono ridurre a zero l'empatia verso l'altro.

Pietà o compassione:

Si dice che la sofferenza o la simpatia per il dolore emotivo degli altri sia principalmente orchestrata dal sistema del lutto e crediamo che il suo livello distruttivo sia determinato dalle circostanze e dallo sviluppo di sistemi emotivi negativi durante i primi anni di vita.

Nella Compassione, c'è una compulsione distruttiva e ripetitiva a "dovere" prendersi cura di...

Non essere in grado di agire di conseguenza porta alla tristezza.

La compassione coinvolge tecnicamente 3 processi neurofisiologici:

1. Sempre più bloccando la cura di sé
2. Dare il più possibile agli altri (denaro, amore, energia, ecc.)
3. Non controllare se ricevi qualcosa in cambio (amore disinteressato)

Si tratta soprattutto di un fenomeno tipicamente cattolico e che ha recentemente provocato in Europa una netta polarizzazione tra sinistra e destra in politica con la famigerata frase: "Wir schaffen das".

Soprattutto, non è "naturale" e assente dal sano sistema darwiniano dei mammiferi selvatici.

Tuttavia, come renderlo di nuovo "sano" è una sinecura e richiede i giusti consigli.

Debito:

Questo mi aveva confuso per un bel po'...
Quando vogliamo iniziare con le tecniche di meditazione dinamica, le persone molto intelligenti, molto sensibili o altamente mammiferi tra i miei pazienti spesso mi rispondono:

"Non sono arrabbiato" o "Sono incapace di essere arrabbiato con un altro essere!"

Ciò significa che:

1. Puoi solo essere arrabbiato con te stesso e pieno di sensi di colpa
2. Incapacità di lasciare andare il controllo delle proprie emozioni (sistema cerebrale frontale)

Il senso di colpa è la quantità di rabbia che hai imparato a dirigere verso te stesso per bloccare uno o più dei PESystems (SEP). Si ottiene riflettendo i caregiver o registrando la tristezza, la rabbia e le Ansie dell'aggressore (una sorta di sindrome di Stoccolma).

Come cosa:

1. Rabbia di sé a livello del sistema CURA:
 - Non ti ami più perché hai commesso questo o quell'errore (Ansia di fallire)
 - Non ami più gli altri perché ti feriscono

2. Rabbia di sé a livello del sistema PIACERE:
 - Non ami più il tuo corpo perché ti ha deluso
 - Non ami più il corpo di qualcun altro perché "qualcuno" ti ha ferito
3. Rabbia personale a livello di GIOCO:
 - Non ti piace più ridere o vivere perché qualcosa nella vita ti ha ferito.

Tutte queste belle convinzioni sono vere, ma ti impediscono anche di amare te stesso (o qualcun altro), amare il tuo corpo (o il corpo di altre persone) e amare la vita (o quella di qualcun altro).

Sono il lato pericoloso della parola "vittima", motivo per cui non mi piace molto usarla.

1. Sistema di empatia:
 - Ama te stesso
 - Amare un altro essere
2. Sistema di piacere:
 - Ama il tuo corpo
 - Amare un corpo diverso
3. Sistema di gioco:
 - Ama la tua vita
 - Amare la vita stessa

Alla fine, tutto si riduce a:
"Vuoi avere ragione... o felice"

E la felicità è correlata alla SEP e può essere raggiunta (tecnicamente o neurofisiologicamente) solo sbarazzandosi delle proprie Ansie o dei livelli di tristezza. Ed è un lavoro a tempo pieno.

Dal momento che la Compassione (devi aiutare un altro essere a liberarsi del suo dolore) e il Senso di Colpa (devi essere arrabbiato con te stesso a causa di...) sono due invenzioni emotive dell'Homo Sapiens e dipendenti dalla cultura, devono essere reversibili!

Ed è una credenza psicologica positiva o orientata alla soluzione. Non sei d'accordo?

Alla fine, tutto si riduce a questa semplice equazione (per gli esseri umani):

Empatia (o pura CURA) = Compassione senza sensi di colpa

Ora capiamo perché sarà un lavoro a tempo pieno per le prossime generazioni? Sbarazzarsi del senso di colpa confessando non ha funzionato e non funzionerà mai.

Non ha funzionato per 2.000 anni, ma ci vorrà un po' di tempo per capire il fattore autodistruttivo.

2. Il sistema PLEASURE o PIACERE:

Ci sono più opinioni sul piacere, l'amore e la sessualità di quante siano le persone su questo pianeta. Appannato dalla cortina di tabù e infatuazioni poetiche, ognuno ha un'opinione o una convinzione con la quale, come psicoterapeuta e psichiatra, non posso e non voglio interferire. Inoltre, vorrei lasciare questo ambito di discussione ai filosofi e ai teologi.

Panksepp si limitò al campo della ricerca anatomica e biochimica nei ratti. In questo caso, è possibile ottenere risultati chiari e fare alcune estrapolazioni agli esseri umani in seguito. Questo approccio si è dimostrato molto utile nello sviluppo di trattamenti o tecniche di terapia emotiva di valore e di lunga durata.

Secondo Panksepp, il cervello dei mammiferi è omologo: ha la stessa struttura o formato. Tuttavia, ci sono differenze specie-specifiche nel sistema PLEASURE, che sono probabilmente correlate a differenze nel comportamento riproduttivo.

Differenze organizzative

Ad esempio, il nucleo del sistema PLEASURE o PIACERE nei mammiferi si trova nell'ipotalamo. Ma all'interno di questa struttura cerebrale, ci sono differenze, non solo tra le specie di mammiferi, ma anche tra animali maschi e femmine della stessa specie. Mentre alcune persone vorrebbero credere che le preferenze sessuali e le differenze tra uomini e donne siano

state apprese o installate attraverso l'istruzione, la ricerca sul cervello spesso punta in una direzione diversa.

Anatomia - Neurofisiologia:

Nei ratti maschi, l'epicentro del sistema PIACERE è localizzato nella regione pre-ottica (POA) dell'ipotalamo e nei ratti femmine nell'ipotalamo ventromediale (VMH).

Queste differenze nell'organizzazione del sistema del piacere nel cervello iniziano nel grembo materno sotto l'influenza dell'ormone testosterone.

In un animale geneticamente maschio (XY), il cromosoma Y è responsabile della produzione di testosterone nella seconda metà della gravidanza, causando la "mascolinizzazione" del cervello fetale. Questo non è il caso degli animali geneticamente femmine (XX). Quindi, a seconda della produzione di testosterone, ci si può aspettare un certo grado di "mascolinizzazione".

Ricevitori:

Sia nei maschi che nelle femmine, i genitali e le ghiandole surrenali producono testosterone ed estrogeni. Sappiamo tutti che le differenze nell'aspetto e nel comportamento tra mammiferi maschi e femmine si sviluppano durante la pubertà, l'inizio della maturità sessuale. Le ovaie causano quindi un afflusso di estrogeni e progesterone nelle femmine. Una grande quantità di testosterone viene prodotta dai testicoli degli animali maschi. Questi ormoni sessuali entrano facilmente nel cervello e si

legano ai recettori del sistema PIACERE
nell'ipotalamo, tra le altre cose.

Mascolinità:

Più recettori danno più effetto.

Più recettori ci sono, più segnali indirizzano il sistema nervoso verso la mascolinizzazione.

Gli uomini hanno più recettori POA e quindi più risposta alla stessa quantità di testosterone: una sensazione positiva e positiva. Ciò stimolerà il soggetto maschio a cercare le condizioni in cui questi effetti (e l'iniezione di testosterone) possono essere riprodotti e verrà programmato un effetto di apprendimento.

Aggressione:

In passato, il testosterone era quasi sempre associato all'aggressività fisica negli uomini nelle interazioni sociali. In altre parole, gli uomini con molto testosterone combatterebbero più facilmente.

Recenti ricerche sugli animali e sull'uomo dimostrano che non è così semplice. Il testosterone risulta essere un modo per eccellere in una situazione competitiva. Aumenta l'assertività e la vigilanza.

È un dato di fatto che l'aggressività fisica e le situazioni competitive (compresi gli sport occasionali) aumentano i livelli di testosterone negli uomini e quindi generano una buona sensazione (grazie al sistema PLEASURE), la sensazione di vittoria.

È più probabile che l'aggressività coincida con uno dei NES ed è quindi motivata da rabbia, senso di colpa, Ansia o tristezza.

Una distinzione tra rabbia e rabbia può essere utile nel mondo dello sport agonistico: la buona sensazione di testosterone (sistema PIACERE) e l'effetto del vincitore (sistema GOCIO) devono rimanere sempre presenti. L'Ansia, il senso di colpa o la tristezza porteranno alla rabbia e all'aggressività. Alla fine, questo porterà a comportamenti distruttivi, distruzione del corpo e perdita di energia.

Un traguardo per il futuro per gli psicologi dello sport e una valida alternativa all'odierna competizione farmaceutica?

Ho interrotto bruscamente una sessione di terapia solo due volte. Uno di questi è stato il momento in cui una madre, che faceva la teppista in una squadra di calcio, ha detto "sì" alla mia domanda: "Saresti orgogliosa di tuo figlio se uccidesse un tifoso di un'altra squadra?"

Questo livello di aggressività non era e non è pronto per la terapia.

Il karma della vita può ancora risvegliarla e allora è la benvenuta.

Femminilità:

Sebbene il testosterone svolga anche un ruolo negli animali femmine - li rende più ricettivi o

accessibili – il loro sistema del PIACERE è organizzato e situato in modo diverso nel cervello rispetto agli animali maschi.

Il loro sistema PLAISIR è influenzato principalmente da estrogeni e progesterone, in combinazione o meno con un ciclo ovulatorio (non tutte le femmine di mammifero hanno un ciclo ovulatorio e alcune specie ovulano spontaneamente appena prima o durante l'accoppiamento). Questi ormoni promuovono la produzione di ossitocina, che rende le femmine più ricettive emotivamente alle avances sessuali. Gli studi sui ratti mostrano anche che i ratti femmina godono del sesso attraverso la stimolazione del clitoride, ma dipendono anche dalla percezione della SEN: meno o nessun sesso in situazioni in cui predominano la rabbia, la rabbia o l'Ansia.

Ormone dell'amore:

Sebbene l'ossitocina sia ora colloquialmente indicata come "l'ormone dell'amore", è, come la chiama simpaticamente Panksepp, una "brillante semplificazione eccessiva che non rende giustizia al complesso funzionamento del cervello". L'ossitocina di per sé non porta a una chiara sensazione positiva in tutte le situazioni (la somministrazione del prodotto stesso non funziona in situazioni NES). Nello studio non pubblicato di Panksepp, l'ossitocina ha mostrato una chiara sensazione positiva solo quando è stata combinata con un'interazione sociale

amichevole (CURA, GOCIO e RICERCAR lavorano insieme senza l'intervento di SEN).

Sospetta quindi che l'ossitocina potenzi l'azione degli oppioidi endogeni; che di per sé evocano emozioni positive. Per noi, questo dimostra ancora una volta che l'interazione e la connessione positiva tra i sistemi emotivi prevale.

Nell'SM, una forma di gioco sessuale, vediamo che per alcune persone l'Ansia, la rabbia e la tristezza giocano un ruolo importante o essenziale nel raggiungere il culmine dell'orgasmo. A lungo andare, questo effetto svanisce o manca della soddisfazione delle prime rivelazioni e la dipendenza o la compulsione a scendere più in basso nella scala del dolore è allettante. Il dolore o l'impulso ritorna e l'asticella o il limite del dolore indotto deve essere continuamente elevato (come con i narcotici).

Lo chiamiamo una forma di "orgasmo doloroso" o "ciclo del dolore, orgasmo vizioso e NES". Il percorso naturale e il feedback positivo del SEP vengono bypassati, e la contentezza o la sazietà diventano impossibili.

Nelle tradizioni cattolica, musulmana ed ebraica, c'era (inconsiamente, suppongo) una forte tendenza a promuovere l'autolesionismo o il flagellante, ed è ancora lì, a un livello più mentale o emotivo (il che peggiora le cose). La responsabilità di queste religioni nei confronti della pace nel mondo sta diventando sempre più rilevante di giorno in giorno e i loro leader (per lo

più maschi) dovranno rinsavire in un modo o nell'altro.

È loro responsabilità preoccuparsi del livello di rabbia, Ansia e tristezza che ognuno di loro ha (inconsciamente) promosso per secoli, quando originariamente ognuno di loro sembrava promuovere un messaggio d'amore nei loro libri sacri.

In ogni caso, una "dolorosa liberazione" non sembra funzionare e non ha contribuito alla pace nel mondo.

Una scarica positiva (vedi parte 2) coinvolge o ha bisogno di PESystems e delle loro forme di piacere o soddisfazione:

- L'amore benevolo, mammifero o materno del sistema CARE
- - L'orgasmo beato del sistema PLEASURE
- Il piacere di giocare e vincere il sistema GAME.

Ad esempio, se vuoi riprogrammare il livello diell'Ansia, senso di colpa e tristezza causato dall'abuso, devi essere in grado di chiamare, urlare o distruggere fisicamente quella persona e tutti i ricordi che perseguitano i tuoi sogni o pensieri... virtualmente, ovviamente, e

- "per amore" per la creatura amevole che eri o per amore dei tuoi figli o dei tuoi cari (sistema CARE)
- 'orgasmicamente' o nel rispetto del tuo corpo (SISTEMA DEL PIACERE)
- con una sensazione di "vittoria" (sistema GAME)

Questi sono tutti concetti molto essenziali per le tecniche di meditazione dinamica ed è importante concentrarsi su di essi nella formazione dei terapeuti emotivi.

Secondo Panksepp, il sistema del PIACERE è un sistema emotivo, che non riguarda solo la soddisfazione dei desideri corporei in quanto tali (proprio come mangiare quando si ha fame e bere quando si ha sete), ma è anche essenziale per sopravvivere in strutture sociali complesse.

Ci piace chiamare il sistema PLEASURE "amore per il tuo corpo e per i corpi degli altri" ed è più di un semplice sesso:

- Amore per il proprio corpo: un bambino geneticamente sensibile (empatico o mammifero) lecca, pulisce o nutre il proprio corpo nei primi anni di vita. Per noi, questo stato dell'essere è un obiettivo importante da raggiungere in terapia. Nel bambino psicopatico, questo stato dell'essere è assente alla nascita e nel bambino ansioso (passivo o attivamente traumatizzato) questo stato dell'essere diminuirà lentamente o rapidamente fino a scomparire (sociopatia), a seconda del livello di rabbia, Ansia o tristezza nel suo ambiente.
- Amore per il corpo di un'altra persona: un bambino geneticamente sensibile (empatico o mammifero) leccerà, curerà o nutrirà senza sforzo un altro corpo e imparerà a farlo in

modo premuroso (CURA), giocoso (GIOCO) e lussurioso (PIACERE) nelle prime fasi della vita. Nel bambino psicopatico, questo stato dell'essere è assente e rimane tale, e nel bambino ansioso (passivo o attivamente traumatizzato) questo stato dell'essere si deteriora o si arresta lentamente o rapidamente (sociopatia e serial killer), a seconda del livello di rabbia, Ansia o tristezza nel suo ambiente.

Una citazione:

"Se non riesci a gestire quel tipo di amore (piacere) o a parlarne come una zuppa e patate, sei comunque traumatizzato (e hai bisogno di terapia)".

La chimica o la magia dell'amore:

Ho il forte sospetto che nel corso della mia vita non sarò in grado di andare a fondo di questo argomento, né la verità chimica né la verità emotiva sull'"amore". L'approccio neurofisiologico dei PESystems mi dà una certa soddisfazione e uno strumento pratico con cui lavorare.

Sebbene le sensazioni sensoriali, come l'olfatto e il tatto, svolgano un ruolo importante nelle preferenze sessuali e nell'eccitazione sessuale, la disposizione mentale ed emotiva ad agire (volontà di agire) è altrettanto caratteristica.

Ciò che Panksepp ha trovato nei suoi ratti è applicabile sia ai cani che agli esseri umani e ci porta alla seguente citazione:

"Se la chimica (DNA) e la magia (equilibrio emotivo) sono buone, allora l'amore va bene."

Negli esseri umani, l'innamoramento è tipico. Ma ha un lato vizioso, poiché l'equilibrio emotivo delle persone può inclinarsi nella direzione sbagliata e interrompere la chimica (vedi il dramma familiare menzionato in precedenza in questo capitolo). Essere innamorati a volte è autodistruttivo (attrae costantemente partner distruttivi) e questo ci porta alla seguente citazione:

"Più ami te stesso (non in modo narcisista), migliori saranno i partner o gli amici che attirerai".

Ho paura - non proprio - che in questa vita non sperimenterò né la verità chimica né la verità emotiva sull'"amore", perché sono sempre alla ricerca del primo essere umano con puro rispetto di me stesso, amore per me stesso o fiducia in me stesso. Ciononostante, vorrei lanciare una sfida ai miei colleghi, terapeuti, neuropsichiatri, psicologi, neuroscienziati, farmacologi, filosofi, teologi e altri scienziati:

"Definisci la base dell'amore per me."

Non potevamo che giungere alla seguente conclusione:

Tutti e tre i PES devono essere abbastanza buoni se vuoi innamorarti del "buono", ognuno a modo suo o a modo suo:

1.Sistema CARE:

- Ama te stesso
- Amare un altro essere

2.SISTEMA DI PIACERE:

- Ama il tuo corpo
- Amare un corpo diverso

3.GIOCARE:

- Ama la tua vita
- Amare la vita stessa

E questi PES (yin) devono essere protetti e ben collegati al NES (yang).

Arrivare a questo punto significa dover affrontare tutti i livelli dell'Ansia e tristezza, e ci sto ancora lavorando, come tutti i membri del mio team. Non evolversi non è un'opzione per tutti noi, terapeuti, genitori, persone care, caregiver, leader, comunque.

Per ora, possiamo solo concludere che abbiamo tutti perso la sana partnership tra SEEKING, PES e NES lungo la strada, e che non ci siamo resi conto di cosa c'era di sbagliato in tutti questi anni.

Questi 7 sistemi neurofisiologici altamente plastici sono quindi per me una priorità in termini di studio e trattamento per gli anni a venire.

3. Il sistema GAME

Si tratta di "gioco sociale a livello primario", in particolare di gioco (gioco ruvido) e solletico. È un piacere semplice e positivo.

Ratti che ridono

Panksepp ha attirato l'attenzione della stampa mondiale nel 2003 quando ha scoperto che i topi ridono quando gli viene fatto il solletico. Producono quindi un cigolio acuto (50 kHz), impercettibile per gli esseri umani. Ciò ha portato Panksepp a diffondere che il piacere che gli animali e gli esseri umani provano nel gioco sociale (PLAY) dovrebbe essere considerato una delle emozioni più positive e terapeuticamente valide.

Gli animali sono perfettamente in grado di giocare e divertirsi da soli. Per Panksepp, tuttavia, il gioco solitario è piuttosto un'attività in cui il sistema SEARCH è principalmente attivo e fornisce piacere (sistema PLEASURE).

Secondo Panksepp, l'insoddisfazione che le persone provano per le battute d'arresto o le battute d'arresto (gioco d'azzardo) è tipicamente umana. A nostro avviso, è associato alle nostre forme colte di NES, e quindi una forma di comportamento autodistruttivo che è motivato da alti livelli di rabbia, Ansia o tristezza.

Teoria dell'evoluzione:

Secondo alcuni, il sistema SPEL sarebbe difficile da integrare nella teoria evoluzionistica, ma se si

guarda a questo sistema come a uno dei tre sistemi emotivi positivi che controbilanciano lo stato fisico autodistruttivo dei tre sistemi emozionali negativi belligeranti (yin contro yang), possiamo vedere l'utilità di questo a livello di strutture socialmente più complesse (negli esseri umani o negli animali). I ratti trascorrono più tempo insieme e preferibilmente con ratti "giocosi o ridenti". Non preferiremmo passare più tempo con un collega divertente che con un'amarezza?

Toccare (giocare, giocare, solleticare) in un ambiente sicuro e da qualcuno di cui si fidano, suscita queste risate negli esseri umani e negli animali, e i ratti cercano luoghi in cui possono essere "giocosi" o accendere l'interruttore che accende il loro sistema PLAY.

Anatomia - Neurofisiologia:

Talamo:

Il sistema GAME è strettamente correlato al sistema SEEKING e si trova nella parte sottocorticale più antica del cervello, il talamo. Il talamo è la "stazione di distribuzione" che, tra le altre cose, elabora le informazioni in arrivo dai sensi, come il contatto fisico che è molto importante nei mammiferi per questo sistema SPEL.

Non c'è bisogno della corteccia, che è molto più sviluppata negli esseri umani che negli animali, per poter giocare. I ratti a cui è stata rimossa la corteccia giocano altrettanto spesso e amano giocare.

La sensazione di piacere è causata dal rilascio di dopamina, oppioidi endogeni e cannabinoidi endogeni, che provocano una sensazione di euforia.

Il circolo vizioso del dolore fisico ed emotivo (senso di colpa, compassione, Ansia e tristezza):

Ognuno di questi può dissuadere gli esseri umani e gli animali dal giocare di più. Il grado di inibizione del lobo frontale dipende dal grado di dolore provato nel passato o nel presente (il sistema di memoria emotiva non perde il sonno per questo, perché è comunque "eterno").

Tuttavia, un sistema PLAY meno attivo può portare o porterà alla depressione. Gli animali a cui non è permesso o impedito di giocare diventano cupi e depressi, indicando ancora una volta che il gioco è un bisogno naturale ed essenziale.

Il circolo vizioso della depressione o del burnout (distimia) diventa neurofisiologicamente chiaro. Il dolore porta alla depressione, la depressione porta a più dolore e una serie di reazioni corporee innaturali si autoalimentano (aumento o addirittura esaurimento dei livelli di cortisolo, carenza di monoamine nel cervello, disturbi del sonno, disturbi alimentari, problemi di libido e orgasmo, problemi di concentrazione e memoria, dolori muscolari, ipersensibilità al dolore, ecc.). ipersensibilità sensoriale,)

Vincitori e vinti:

Puoi vincere o perdere in una partita. Il livello di oppioidi endogeni – geneticamente determinato o determinato dall'ambiente o dall'istruzione – determina la fiducia in se stessi e la sensibilità al dolore, che a sua volta determinerà la sensazione di vittoria. I vincitori si sentiranno meglio, giocheranno di più, acquisiranno più esperienza ed entreranno in un ciclo di feedback positivo. I perdenti perdono logicamente la loro aspirazione a giocare e quindi imparano di meno. Tuttavia, il divertimento di giocare torna a meno che il vincitore non diventi troppo aggressivo e non lasci che il perdente vinca di nuovo.

La nostra esperienza ci ha insegnato che i vincenti e i giocatori aggressivi ("devono" vincere), così come le persone che si arrendono facilmente (sono convinti di essere maledetti a perdere), soffrono entrambi dell'Ansia di fallire. L'ossessione di "non voler perdere" li rende tutti incapaci di sentirsi di successo, felici e soddisfatti quando hanno successo in qualcosa. Un insaziabile senso di perdita prevale ovunque.

Un altro circolo vizioso tipico del dolore umano...

Gioco con l'inchino, risata e faccia del cane:

questo è uno schema di saluto rituale quando due cani si avvicinano, si toccano il naso e si annusano la bocca e poi l'area genitale.

Molto di ciò che Panksepp dice sui ratti e sui bambini sembra applicarsi anche ai cani, secondo Elian Hattinga van 't Sant.

I cani sembrano anche essere in grado di ridere, come dimostrato da Simonet e colleghi (2005). Hanno identificato la respirazione pronunciata, l'espiazione forzata durante il gioco e l'hanno definita come la risata di un cane. Quando i cani sentono questo suono, si rilassano, si avvicinano, fanno un inchino da gioco, indossano la loro faccia da gioco e sono pronti a giocare con un cane che accetta la risata, e anche con una persona che imita quella risata.

I cani sembrano essere altrettanto sensibili alle sfide e alla gioia di giocare nelle stesse aree (il collo e intorno alla gabbia toracica) come gli esseri umani e i ratti. Quando giocano a corse o a giochi, di solito afferrano il collo del loro compagno e spingono la gabbia toracica dell'altro cane.

Auto-handicap

L'osservazione di Panksepp, secondo cui c'è anche una componente genetica nella giocosità di alcuni animali, sembra essere simile per i cani. Alcune razze sono più giocherellone di altre e alcuni cani si divertono a giocare più di altri. Tuttavia, la maggior parte dei cani si diverte a giocare tra loro, soprattutto quando sono giovani. Inoltre, si intromettono quando giocano con un animale più piccolo o più debole (molto più dei ratti). Si fanno piccoli, non usano tutto il loro peso

e non si sdraiano sulla schiena mentre giocano. Secondo Panksepp, questo mostra una forma di empatia: la consapevolezza che recitare non è divertente per l'altra persona se viene ferita. Si prendono cura del compagno di giochi più debole, il che può significare che il sistema CARE del cane è più connesso o presente rispetto ai ratti.

Questo ci riporta alla differenza tra un vero psicopatico e una persona che è altamente o normalmente empatica (meglio di "ipersensibile"); Una differenza che si misura già nei primi anni di vita!

Abilità:

Non tutti i giochi sono uguali e non tutti i giochi sono ugualmente divertenti. Allo stesso modo, non tutti i compagni di gioco sono uguali o divertenti. Secondo Panksepp, il social gaming è l'atto di modificare o programmare i sistemi emotivi di entrambi i giocatori. Un ratto che non poteva giocare con altri ratti era socialmente inadeguato o handicappato nella costruzione di relazioni.

Crediamo che sia anche un modo sociale di "sopravvivenza del più adatto", dove la tua intelligenza emotiva e la cooperazione tra diversi sistemi neuro-affettivi possono essere testate e migliorate (e la conoscenza emotiva viene trasmessa attraverso il sistema dei neuroni specchio).

La sopravvivenza di chi è "emotivamente in forma" o del più spirituale potrebbe diventare una continuazione della teoria di Darwin

Abbiamo provato molte volte la terapia della risata, ma non è molto utile nella terapia emotiva, in quanto non è possibile o difficile da applicare in una situazione familiare o in una situazione pericolosa con alti livelli di NES. Inoltre, si verifica una fastidiosa saturazione. I ratti diventano anche irritabili e aggressivi con il gioco prolungato e, proprio come con i nostri bambini, a volte un gioco finisce in una rissa.

Tuttavia, è importante che un terapeuta emotivo valuti il livello di giocosità alla fine di un trattamento osservando la postura, il comportamento, il viso di gioco e le caratteristiche facciali (comunicazione non verbale). Più alto è questo livello, migliore sarà la tua sessione.

CONCLUSIONE:

Ogni sistema emotivo ha il suo lato oscuro o il suo lato doloroso.

Questo lato oscuro non scomparirà a meno che non ripristinate questi sistemi al loro equilibrio naturale o originale; Un equilibrio che i nostri antenati umani e animali hanno affinato nel corso di circa un milione di anni e che i mammiferi

hanno perfezionato per sopravvivere in strutture sociali più complesse.

La parola stessa - un grande dono della natura che si è sviluppato circa 40.000 anni fa - ci ha promosso allo stato di predatore supremo di questo pianeta, ma ha seriamente sconvolto gli equilibri. Siamo gli unici che possono farlo, e possiamo farlo.

Il linguaggio ha portato con sé un nuovo concetto per il nostro cervello: la consapevolezza del passato e del futuro.

Abbiamo sviluppato un forte cervello corticale in grado di concepire funzioni cognitive principalmente con strategie di controllo ed evitamento in relazione a tre nuove domande esistenziali: Chi sono io? Che cos'è il mio corpo? Che cos'è la vita?

Queste tre domande hanno portato con sé tre nuove Ansie, per le quali abbiamo sviluppato pensieri e compulsioni ancora più ossessive: l'Ansia dell'abbandono, l'Ansia del fallimento e l'Ansia del cambiamento.

Il vaso di Pandora era aperto e continuava a produrre diagnosi e guerre DSM.

La psicologia e la psichiatria dovrebbero essere la pietra angolare del cambiamento o dell'evoluzione, ma al momento non stiamo andando molto bene. Eppure abbiamo una grande responsabilità, perché lo stress (tossico)

amplifica o causa quasi tutte le malattie conosciute dalla medicina. In un ospedale siamo sempre considerati "addetti alle pulizie": cercano di ripulire il casino che le persone fanno della loro vita. Quando tutti i risultati tecnici e i trattamenti sono stati esauriti, veniamo consultati perché il paziente soffre improvvisamente di stress, burnout o depressione.

Forse non ci siamo presi troppo sul serio nell'ultimo decennio e abbiamo bisogno di un nuovo inizio o di una spinta.

Forse l'attenzione dovrebbe essere più sulla meditazione e sul lavoro sul corpo piuttosto che su una nuova analisi o descrizione dei disturbi in modo cognitivo. L'utilizzo del modello e la descrizione dei 7 sistemi emozionali, ci ha aiutato molto a creare, cambiare e comprendere nuove o vecchie tecniche di meditazione o forme di lavoro corporeo (Mindfulness, Tecniche di Meditazione Dinamica, EFT, TRE, EMDR, ipnosi, Qi gong, Kiko, Yoga,)

Parla di meno, fai di più.

Cari psicologi e psicoanalisti, se vogliamo localizzare il "bambino interiore", il nostro "io" o la nostra "intuizione" nel cervello, dobbiamo affrontare questi fenomeni in modo serio e più scientifico:

- il bambino interiore assomiglia ai tre PES
- il nostro ego assomiglia al NES, scollegato dal PES

- la nostra intuizione consiste in informazioni (emotive) fornite dall'EPS e dal NES, proprio come gli animali che sono stati usati per migliaia di anni

Con un po' di immaginazione, puoi riscoprire il bambino entusiasta, premuroso, giocoso e vivace che è in te o nei tuoi figli nei sistemi dei Magnifici Sette. Mi piace chiamarlo Bobby, il mio cane interiore. Voglio capirlo e parlargli di nuovo. E tu?

La scienza neuroaffettiva sta confermando sempre più che la maggior parte di noi nasce bambini felici e gocherelloni. Perdona te stesso se hai perso questo stato dell'essere, poiché questa è una procedura molto normale o standard nella nostra società. Qualcuno che è stato aggredito o abusato non riesce nemmeno a ricordare quanto si sia sentito vivace, giocoso e sexy la sera prima.

Dal nostro punto di vista, le emozioni negative (rabbia, senso di colpa, Ansia e tristezza) sembrano dominare la nostra società e amplificarla esponenzialmente attraverso lo specchio (programmazione emotiva trasmessa inconsciamente), causando analfabetismo emotivo o ignoranza. La ricerca scientifica conferma che i sistemi emotivi possono essere ricaricati o programmati e possono essere scaricati o riprogrammati. Preferibilmente nelle prime fasi della vita, ma questa non è una scusa per i genitori o gli anziani tra noi, poiché sono gli esempi che riflettono i loro cari o figli. La terapia per i bambini combinata con una vera terapia genitoriale è molto più efficace a lungo termine.

Una conclusione molto logica, ma un'idea difficile da vendere ai genitori, perché non sono loro (Ansia e senso di colpa) il problema, è il bambino.

La buona notizia è che il tuo "ego" (il NES) può essere domato. La cattiva notizia è che ci vuole molta pazienza, amore, sudore e lacrime per arrivarci. Non c'è dubbio.

Karma è una puttana... da sconfiggere.

Per noi terapeuti emotivi, questo processo occupa ancora troppo poco tempo e spazio nella nostra società e non siamo ancora in grado o abbastanza competenti per promuovere un circolo positivo di evoluzione karmica.

Fortunatamente, grazie alle scienze neuro-affettive, possiamo gradualmente lasciar andare termini come il bambino interiore, l'ego, il karma e l'intuizione e il sogno del nostro amico Freud (l'uomo con il sigaro, ricordiamolo) può diventare realtà: correggendo e guarendo profondamente la fisica del nostro cervello, i frammenti psichiatrici, psicologici ed emotivi del cervello di Homo sapiens.

Dopotutto, il sistema emotivo ha leggi e regole completamente diverse rispetto alla parte cognitiva del cervello.

Per me personalmente, è importante difendere un messaggio positivo, "cercare di rendere di nuovo grande l'Homo Sapiens", e condividerlo con gli altri.

Non c'è bisogno di nutrire l'Ansia o la tristezza, come proclamano i "nuovi sacerdoti terapeuti". Puoi giocare, urlare, scuotere, piangere, coccolare o colpirli fino a quando non raggiungono un livello felice o normale. Ecco cos'è la meditazione.

Crediamo, e questo è supportato dal funzionamento del nostro cervello e dei suoi sistemi emotivi, che si debba prima attraversare l'inferno (le proprie Ansie o NES) in modo esperto (SEEK), per finire in paradiso (PES), o per ritornarvi.

Questa è la base della terapia emotiva e dobbiamo ammettere che venire in terapia "non è divertente". A quale cane piace saltare nel fuoco? Ma il piacere o lo stato felice di essere dopo una sessione e nella vita di tutti i giorni dovrebbe essere il nostro obiettivo comune. In caso contrario, dobbiamo rivedere i nostri formati o metodi.

Infatti, devi solo affrontare le tue Ansie (NES) volontariamente (CERCANDO) per rispetto (CURA) per il tuo Bambino Interiore (PES), la tua prole, il tuo corpo (PIACERE) e la tua vita (GIOCO).

Automaticamente, la tua felicità, giocosità, intuizione, intuizione, creatività ed empatia accenderanno di nuovo il tuo cervello, perché funziona come dovrebbe, e hai riportato il SEP al suo giusto posto nel cervello.

D'ora in poi, il tuo lato maschile o yang (NES) protegge il tuo lato femminile o yin (PES) e la tua

creatività e intuizione (SEEK) sostituiranno i pensieri negativi e le ossessioni del passato.

Siamo stati esperti per secoli nel trovare scuse, religioni o credenze per non affrontare le nostre Ansie, ma sembra che madre natura non lo tollererà più.

A voi la scelta.

SOMMARIO

Capitolo 4 - I 7 Bellissimi Sistemi Emozionali

Uno. Sistema di ricerca :

Il sistema primario che coordina o gestisce tutti gli altri "sistemi di supporto vitale o di difesa".

È geneticamente programmato alla nascita e modificato dall'educazione e dalle esperienze di vita (vedi marcatori somatici nella Parte 3) in seguito.

B. Tre Sistemi Emozionali Negativi (NES)

Tre "sistemi di guerra", importanti per l'uomo e gli animali in stato di minaccia e che non siamo (ancora) in grado di gestire.

1. **RABBIA** (o RABBIA): Sta gradualmente bruciando il nostro mondo a causa di molte guerre senza fine
2. **Sistema dell'ANSIA**: questo sistema è esploso con noi a causa del linguaggio e delle sue 3 domande esistenziali senza risposta. Ha anche portato con sé 3 nuove Ansie innaturali
3. **Sistema del LUTTO** (o dell'angoscia): anche questo sta gradualmente inghiottendo la nostra società

C. Tre Sistemi Emozionali Positivi (PES):

Tre "sistemi di pace", ai quali abbiamo perso di volta in volta l'accesso e ai quali ormai siamo completamente schiacciati da diversi secoli.

1. Sistema di CURA (o EMPATIA)

Io amo me stesso (o
qualsiasi altro essere)

2. GODIMENTO-Sistema

Amo il mio corpo (o quella di
un altro essere)

3. GIOCO (o GIOCOSO) Sistema

Amo la vita (e quella di un altro
essere)

Capitolo 5: Le 4 facce del dolore emotivo

Introduzione

Come accennato in precedenza, il nostro cervello è unico rispetto a quello di altre specie animali perché abbiamo sviluppato mezzi di comunicazione complessi.

Alcuni sostengono che il linguaggio derivi dalla mutazione di un gene, ovvero un gene responsabile della produzione di alcune sostanze (principalmente serotonina) nel cervello (principalmente la corteccia frontale).

Altri incolpano Dio o le persone stesse, ma questo ha avuto come risultato solo le scritture divine o colpevolizzanti delle religioni, che hanno conquistato e governato il mondo per un po' di tempo, che hanno portato all'apocalisse autoinflitta o alla distruzione di massa che stiamo vivendo a livello globale. Per questo preferisco abolire la teologia e la filosofia in questa materia.

Personalmente, mi piace la teoria della psicologia evolucionistica in cui eravamo sull'orlo dell'estinzione a causa di *H. Neanderthalensis* e per sopravvivere la comunicazione è diventata una necessità. I fenomeni epigenetici sono ben descritti in natura e l'influenza dell'ambiente sull'evoluzione genetica delle specie è scientificamente provata.

Nel momento in cui alcuni dei nostri antenati sono stati in grado di comunicare in un modo più orientato alla soluzione (linguaggio del corpo o lingue), raccogliere informazioni più velocemente o consentire strategie più efficaci per gruppi più ampi di persone, la fine dei Neanderthal era vicina.

Una volta iniziato, abbiamo continuato a combattere, e secoli di sopravvivenza e comunicazione a modo nostro hanno sviluppato e rigenerato un corredo genetico specifico (la base dell'epigenetica). Lo scimpanzé pauroso, maschio e dominante è diventato il predatore apicale di questo pianeta ed è diventato un dio come risultato dell'effetto collaterale non pianificato o previsto di una comunicazione complessa: il concetto di passato e futuro.

Qualunque sia l'origine della lingua, sta a noi imparare a usare questa potente arma e smettere di abusarne.

L'Homo Sapiens cambia di fronte al dolore o alla morte.

In queste circostanze, le persone cercano aiuto medico o psicologico e iniziano a cambiare le loro abitudini o pensieri (solo i pazienti molto disperati cambiano le loro abitudini in modo profondo e permanente).

Cambieremo solo come specie o ci lasceremo alle spalle le nostre vecchie abitudini e credenze di fronte alla morte o alla distruzione imminente. Una catastrofe globale è l'unico modo per porre

fine all'era dell'ego o della scimmia maschio combattiva?

In questo capitolo, descrivo i pro e i contro della Parola o del Linguaggio, e questo è l'ultimo capitolo per diventare "consapevoli" del nostro meccanismo interiore di guarigione e distruzione.

Mostra il processo attraverso il quale gradualmente scivoliamo o ci dissociamo dall'Amore per noi stessi, per il nostro corpo e per la nostra vita (il Bambino Interiore, il lato Yin o i Sistemi Emozionali Positivi) a uno scimpanzé impaurito con fame di guerra e una tendenza autodistruttiva (l'Ego, il lato Yang o il Sistema Emozionale Negativo)... e il modo per ritrovare la strada della natura o della pace interiore.

1. La parola o la lingua

Circa 10.000 anni fa, l'immagine, il corpo e la comunicazione verbale erano il principale e unico mezzo di sopravvivenza della nostra specie. Se si guarda a questa evoluzione in relazione all'evoluzione delle specie animali in generale, è molto breve.

In questo breve periodo di tempo, nessuna delle specie precedenti è mai stata in grado di distruggere se stessa, il pianeta o altre specie. Per questo motivo, è imperativo comprendere i meccanismi di quest'arma immensamente potente, creativa e distruttiva.

Ma cosa significa davvero il linguaggio per il cervello e quali conseguenze ha? Il linguaggio è la capacità di costruire un'illusione in immagini e parole su:

- Cosa immagini del tuo passato
- Cosa immagini del tuo futuro.

Questa capacità ci permette di diventare narratori spettacolari e creatori pieni di risorse, oltre a produrre distruttori altamente efficaci.

Attraverso la conoscenza di sé e la meditazione, puoi diventare consapevole della linea sottile tra i due. Scegli con saggezza e, soprattutto, allarga la linea o rendila più facile da scegliere.

Se questo libro ha una missione, dovrebbe essere: illustrare come possiamo aprire la strada alla conoscenza emotiva di noi stessi e quindi

facilitare la scelta di sistemi emotivi positivi come base del nostro pensiero e comportamento e non di quelli negativi.

Un modo per porre fine all'era dell'Ego.

Non spetta a me o a un terapeuta fare la scelta per gli altri se vogliono vivere secondo le regole o la supremazia dei loro sistemi emotivi negativi o positivi.

Il nostro compito è quello di farvi capire che voi, come esseri umani, potete fare una scelta e che ci sono modi per rendere quella scelta più facile. Quando si è pieni dell'Ansia, senso di colpa, rabbia o tristezza e non si sa come affrontarla (siamo onesti e ammettiamo che ci riguarda tutti), la scelta sembra impossibile, ma noi (umani) possiamo comunque fare una scelta mentale.

Ecco perché faccio sempre le stesse tre domande:

1/ Vuoi imparare ad amarti (di nuovo)?

2/ Vuoi (ri)imparare ad amare il tuo corpo?

3/ Vuoi amare la vita ed essere (di nuovo) un giocatore?

... Per amore di te stesso, dei tuoi cari o dei tuoi figli.

Rispondere positivamente e cercare di agire su almeno 1 di queste domande è molto importante per noi terapeuti. Il libero arbitrio è necessario ed è il modo ultimo e divino per sfruttare il potere del pensiero positivo.

Altrimenti, scegli di rimanere vittima delle tue Ansie o dei tuoi traumi.

Ho avuto una paziente che è stata gravemente abusata da un gran numero di pedofili da bambina e ha finito per sposare una paziente, che ha abusato dei suoi figli e l'ha fatta franca. Ha detto NO ripetutamente e consapevolmente a tutte queste domande. Di conseguenza, io e il mio team abbiamo dovuto smettere di lavorare con lei, poiché era diventato uno spreco di tempo e denaro per lei.

Il nostro secondo compito è quello di rendere questa scelta più facile per voi, e la meditazione è una parte essenziale di questo. Sentire il proprio corpo, la tensione e il proprio stato emotivo è il primo passo. Imparare a usare il proprio corpo per cambiare quello stato di tensione o emozione è il secondo. E usare questa conoscenza emotiva per superare Ansie inutili o distruttive è il terzo passo.

Anche qui devo aspettare pazientemente che il karma della vita la risvegli. Rimane il benvenuto se risponde positivamente e sinceramente ad almeno 1 delle 3 domande poste sopra.

A nostro avviso, quest'ultimo passo è essenziale per abilitare o facilitare il primo passo verso sistemi emotivi positivi (per allargare la suddetta "linea sottile").

Gli esseri umani sono diventati una specie distruttiva e automutilante attraverso l'uso maldestro del linguaggio, della parola, della strategia o della comunicazione.

La maggior parte di noi non è in grado di maneggiare quest'arma con la calma e la forza necessarie, a causa della mancanza di conoscenza di "se stessi" o del "proprio cervello". Prendere coscienza di questo non solo è possibile, ma soprattutto auspicabile per la maggior parte di noi.

Per questo motivo, è imperativo che tu sappia esattamente cosa c'è che non va nel tuo cervello e come ognuno di noi è arrivato a pensare e agire materialmente (risolvendo problemi interni o emotivi con soluzioni esterne: denaro, Dio, paradiso, strumenti, tecniche di meditazione, incolpare gli altri, ecc.). costruire muri). Vedo che la gente commette questo errore ripetutamente, e riguarda anche i leader (politici e spirituali) dell'Occidente, dell'Oriente. Hanno una scusa, perché non sono consapevoli dei meccanismi cerebrali che li spingono sempre nello stesso abisso.

Spero che demistificando i meccanismi dei sistemi emotivi del nostro cervello, possiamo diventare consapevoli delle loro conseguenze sulle nostre azioni.

In ogni caso, una volta che le persone diventano consapevoli di questi meccanismi, non hanno più

scuse per il loro comportamento distruttivo e diventa obsoleto incolpare gli altri o Dio.

2. Il bambino ansioso, il prodotto di 3 Ansie esistenziali

Ci sono due modi per programmare sistemi emotivi negativi o riempire una persona di rabbia, senso di colpa, Ansia o tristezza.

a/ Trasmissione attiva dell'ansia e del comportamento:

Per la maggior parte di noi, la trasmissione attiva dell'Ansia è ovvia e si ritiene che sia la ragione più importante per la trasmissione dell'Ansia tra esseri umani o animali:

Un genitore sminuisce o rifiuta il proprio figlio (coscientemente o inconscientemente). Un aggressore continua a ferire gli altri, proprio come altri hanno fatto in passato.

Il dolore emotivo nei mammiferi o negli esseri umani senzienti è proporzionale a

- A. Il grado di
 - 1/ Umiliazione (Ansia di fallire)
 - 2/ Rifiuto (Ansia da separazione)
 - 3/ Confronto con la morte o la perdita (Ansia del cambiamento)= educazione o eventi traumatici della

vita

- B. Il grado di sensibilità o il livello dei mammiferi
 - = Natura o livello genetico di empatia

(con la distribuzione naturale di una curva gaussiana)

Pertanto, il grado di dolore è correlato con l'educazione e con la sensibilità innata (della natura).

Per la maggior parte di noi, questo probabilmente sembra logico e comprensibile.

b/ Trasmissione passiva dell'Ansia e del comportamento:

La trasmissione passiva delle emozioni negative è un meccanismo largamente sottovalutato e frainteso, ma comunque efficace come il primo.

Ogni bambino copia passivamente e in modo molto efficace i sistemi emotivi dei propri genitori o di importanti caregiver. Questo è stato il modo in cui la natura e gli animali hanno agito per secoli o milioni di anni.

Il modo migliore per sopravvivere era copiare tutta la conoscenza per sopravvivere il più rapidamente possibile (prima di morire) dagli anziani. Prima dell'era del linguaggio, tutti gli esseri viventi utilizzavano i 7 sistemi emotivi per questo scopo e il sistema dei neuroni specchio era il loro mezzo più veloce di trasferimento dati.

L'unico modo per modificare o adattare il programma ai loro specifici eventi di pericolo di vita o di pericolo di vita era quello di utilizzare il sistema SEKIEL. Così, hanno perfezionato i loro

metodi di sopravvivenza ad ogni generazione. Questo è ciò che io chiamo, ovviamente, karma o IA naturale; il tipo di karma che la nostra società o la razza umana ha (inconsciamente) perso.

Ogni bambino non ha idea se questi siano meccanismi di sopravvivenza utili o distruttivi. Per amore (o Ansia) per i suoi caregiver e per abitudine naturale (il sistema dei neuroni specchio), copierà certamente e in modo molto efficace tutti questi sistemi negativi e positivi nei suoi sistemi emotivi.

I genitori o chi si prende cura di loro sono ignoranti quanto i bambini e questo è il motivo principale per cui tutti i genitori dovrebbero acconsentire incondizionatamente alla terapia emotiva quando un bambino soffre di un problema emotivo.

Non si tratta di amore, ma di una semplice questione di statistiche: più diventano consapevoli e padroneggiano i propri sistemi emotivi distruttivi, più diventeranno co-terapeuti. Abbiamo visto o sentito che i bambini cambiano senza alcuna forma di terapia in questo modo. Per i bambini prima della pubertà, sono semplicemente sensibili al 100% a qualsiasi tipo di cambiamento da parte delle loro figure di cura.

Ecco perché non prescrivo mai più farmaci senza la collaborazione attiva di almeno 1 genitore (e deve essere entrambi o tutti), e per cooperazione attiva, intendo una terapia emotiva intensiva.

Il lato distruttivo e acquisito passivamente delle Ansie e dei comportamenti negativi può essere ben compreso e gestito dagli adulti. I bambini sono molto consapevoli delle loro emozioni e connessi ad esse, ma non hanno la capacità di comprenderle e controllarle da soli. Hanno bisogno di consulenza (prima da parte dell'ET o terapeuta emotivo, e poi da parte dei loro caregiver).

Naturalmente, la maggior parte dei genitori avrà migliaia di modi o scuse per evitarlo, ma per me le loro azioni sono solo la semplice firma dell'Ansia e del meccanismo che ci ha reso codardi e bugiardi per secoli. E' tempo di cambiare e lasciarsi alle spalle l'era dell'Ansia e dell'ego.

Per questo motivo, ora posso capire perché i metodi terapeutici razionali non hanno alcun effetto sulle sindromi legate all'ansia e la maggior parte dei problemi in psichiatria sono legati all'ansia. Pertanto, ogni terapeuta dovrebbe avere una certa conoscenza (e capacità) di lavorare con il sistema emotivo per ripristinare la fiducia delle persone e dei professionisti in noi.

La psicologia e la psichiatria dovrebbero essere al centro dell'assistenza sanitaria, ma mancano di professionalità e di modelli e meccanismi di trattamento basati sull'evidenza.

Perché giudici, avvocati, politici, insegnanti o medici specialisti dovrebbero fidarsi di noi se la

nostra scienza non è basata sull'evidenza (con l'eccezione della mindfulness, della terapia cognitivo-comportamentale e della psicofarmacologia)?

La mancanza di una psichiatria basata sull'evidenza e la convinzione che le parole possano guarire l'anima sono entrambe obsolete e rappresentano una minaccia per la salute mentale, fisica ed emotiva delle generazioni future.

La fisica e l'importanza dei sistemi emotivi sono state sottovalutate e trascurate per qualche tempo, il che ha molto senso per una specie e una società la cui sopravvivenza dipendeva dalla logica e dal pensiero. Per questo motivo, è normale che le prime scuole psicoterapeutiche fossero legate al linguaggio.

Tuttavia, le neuroscienze affettive sono un fenomeno molto forte e scientificamente fondato, ben noto ad alcuni veterinari, psicologi animali ed esperti scientifici.

Questo è in parte il compito della psicoterapia e dei terapeuti di ogni tipo. È importante fornire informazioni sui sistemi emotivi e sulla loro connessione con i pensieri negativi, lo stress e il comportamento. Tutti i terapeuti dovrebbero essere almeno molto consapevoli della prima fase del processo terapeutico emotivo (sia mentale che fisico): vale a dire, il processo di diventare coscienti, di essere o diventare auto-consapevoli. Per questo motivo, lascio sempre entrare il

terapeuta nel programma come qualsiasi altro paziente. Dopotutto, emotivamente, siamo tutti uguali e tutti abbastanza ignoranti.

Parte della coscienza è stata spiegata nella Parte 1 di questo libro. Inoltre, un confronto "dal vivo" con tutti i propri sistemi PES e NESystems nella terapia individuale e di gruppo è essenziale e molto istruttivo.

Durante i primi 6 mesi di terapia, la tua "testa" (che per la maggior parte di noi sta seguendo i NESystems) cercherà scuse o modi per evitare questa fase. Le persone intelligenti (accademici e certamente sacerdoti o studiosi di religione) cercano di prendere in mano la situazione, discutere i metodi o evitare certe tecniche o metodi nei loro costumi e abitudini specifiche, cognitive e antiche. È così che funziona l'Ansia e la scelta tra Ansia e fiducia in se stessi deve essere evidenziata e chiara da noi terapeuti emotivi.

Gli accademici, come me, e gli studiosi religiosi sono le persone con cui è più difficile lavorare nella terapia emotiva, perché hanno imparato o insegnato a se stessi in modo molto profondo ed efficace come farlo.

1/ Bloccare o controllare i sistemi emotivi positivi
2/ Sviluppa le tue strategie di controllo ed evitamento.

3/ Diffondere (missionario) e difendere queste costrizioni e costrizioni, norme e valori (propaganda)

A un certo punto, ci viene sempre in mente la stessa equazione o diciamo: "Le convinzioni sono come le scoregge, ma a un certo punto devi lasciarti andare o esploderai".

Questo è il problema degli intellettuali o dei bambini molto intelligenti, sono più bravi a: litigare, controllare il proprio comportamento o quello degli altri, evitare gli altri; ed evitare nuovi modi di vivere o di pensare. Sono più astuti nel compiacere gli altri (come il terapeuta) in modo da poter continuare a vivere o sopravvivere come hanno fatto per tutta la vita.

Gli intellettuali vogliono sapere soprattutto perché qualcosa sta accadendo loro o è successo a loro. In questo modo, diventano vittime del loro stesso trauma. Inconsciamente, razionalizzano ogni evento emotivo negativo e si aggrappano proprio a ciò da cui vogliono scappare.

Ad esempio, una donna o un uomo con un blocco sessuale non deve sempre cercare una ragione o una causa nella sua vita. Mi sembra abbastanza logico che la figlia di una donna che è stata gravemente abusata dai soldati tedeschi durante la seconda guerra mondiale abbia cresciuto sua figlia con una certa avversione per gli uomini e la sessualità.

Da qui l'insignificanza della domanda "perché" (Perché mi sta succedendo questo?).

È meglio concentrarsi su un modo per rilasciare il blocco o l'Ansia, piuttosto che aver

necessariamente bisogno di sapere cosa lo sta causando. Molto spesso non ne conosciamo il motivo, non lo troveremo mai e non dobbiamo. Perché la vera ragione di tutta la violenza nel mondo è il semplice fatto che uno scimpanzé spaventato, quasi estinto, ha iniziato a parlare, ragionare e comunicare, ma non sa come smettere di combattere i mulini a vento.

Questo risulta essere un concetto molto difficile per le persone intelligenti moderne, ma che ha molto senso per i neuroscienziati affettivi, i terapeuti e... bambini o le persone intellettualmente meno dotate. Alcuni di loro sembrano "afferrare" e applicare le nostre tecniche più facilmente.

3. Le 4 facce del dolore emotivo

Il dolore emotivo, in generale:

Trattare o lasciar andare il dolore emotivo è la base della terapia emotiva. Prima di tutto, devi scoprire cosa devi lasciare andare e se sei in grado di farlo (coscienza). In secondo luogo, quella persona deve imparare a farlo (abilità).

Come accennato, abbiamo una sorta di narratore continuo nella nostra testa, il nostro "trovatore", che racconta costantemente storie sul passato e sul futuro. Queste storie corrispondono molto poco alla realtà, soprattutto quando si tratta di NESystems. Più alto è il livello di rabbia, senso di colpa, Ansia o tristezza, maggiore può essere la distorsione della verità.

Questo è il dominio delle nostre credenze, delle nostre credenze e delle nostre religioni.

"Le credenze sono nemiche della verità più pericolose delle menzogne"
- Friedrich Nietzsche -

Inoltre, abbiamo un "ingegnere" nel nostro cervello che può produrre soluzioni in un batter d'occhio e risolvere problemi matematici o tridimensionali nella nostra immaginazione.

Il narratore descrive un problema reale o falso, per così dire, e l'ingegnere prende provvedimenti

per risolverlo nella tua testa o intraprendendo una qualche forma di azione.

Tutti i NESystems colorano l'autenticità di un problema (molte testimonianze non corrispondono affatto ai fatti) e come dovrebbe essere risolto.

Ad esempio, le persone con molta rabbia verso gli altri e dotate della capacità di parlare come Hitler, gli estremisti politici (di estrema sinistra o di estrema destra) o i leader religiosi, sono in grado di colorare la verità e trovare soluzioni totalmente assurde attaccando il tuo livello di rabbia, Ansia, senso di colpa o tristezza. Questo processo continuerà a costare vite umane, energia e ingenti somme di denaro e alla fine porterà a un livello di esaurimento o estinzione.

I follower o gli elettori sono ignari di questo tanto quanto coloro che diffondono le storie (o twittano, in questi giorni). Seguono tutti la stessa agenda "energica" o emotiva dei tedeschi (che seguivano la rabbia e le Ansie del loro Fürher come un gregge di pecore), e questo ha portato a istruzioni folli e soluzioni assurde (die Endlösung).

Questo potrebbe spiegare la facilità con cui i leader mondiali di oggi stanno ancora una volta costruendo muri tra nazioni, culture o religioni.

E questo spiega perché le persone sono molto facilmente influenzate quando vengono giocate dalle carte della rabbia e dell'Ansia. Un esempio più moderno e recente è quello dell'influenza di

Cambridge Analytica sulle elezioni americane e sull'esito del referendum sull'adesione all'Unione europea. Hanno usato la tecnologia moderna e i social media per giocare le carte della rabbia e dell'Ansia su una particolare popolazione e hanno fatto la storia.

Qualcuno potrebbe dire che ci saranno sempre tentativi da parte di certi campi di influenzare il NESystem. Alcuni potrebbero anche voler dare la caccia a organizzazioni come i gruppi di interferenza sociale che giocano sulle emozioni delle persone attraverso i social media.

Quest'ultimo punto è inutile e uno spreco di tempo, energia e denaro: entrambi i partiti, i rivoltosi e gli elettori, sono inconsapevoli dei meccanismi che li hanno portati a pensare e ad agire come hanno fatto. (Il referendum stesso è probabilmente uno dei più grandi errori politici nella storia del mondo e ha provocato il caos e infinite discussioni babilonesi).

Tutta questa colorazione delle illusioni è causata da (antico) dolore o livelli distorti dell'Ansia, colpa, rabbia o tristezza (i NESystems), e nessuno può essere incolpato in questo processo, poiché nessuno di questi leader o pecore è consapevole del loro livello di distorsione. Il politico vincitore se ne prenderà sicuramente il merito dopo, ma penso che all'inizio sia rimasto sorpreso e non si aspettasse così tanto successo all'inizio del processo delle ultime elezioni presidenziali o della Brexit.

Ad ogni modo, per me, entrambi sono bellissimi esempi dei capricci della storia umana e della tendenza a distruggere persone, nazioni, società ancora e ancora (Impero Egizio, Impero Greco, Impero Russo, Impero Cinese, Impero Giapponese, Impero Romano, ...). Ma possiamo permetterci un altro collasso delle nostre strutture sociali?

Vorrei anche incoraggiare i teorici della cospirazione a smettere di alimentare la propria paranoia e a spendere il loro tempo prezioso sui meccanismi delle proprie Ansie, invece di inseguire mulini a vento nei circoli religiosi, politici o reali. I leader stessi sono ciechi, arrabbiati e impauriti come gli elettori che hanno magistralmente interpretato. Congratulazioni, a proposito.

Ma per i leader che non vogliono mantenere il fuoco acceso (dell'età dell'ego) e per coloro che non vogliono più che se stessi o i loro figli siano seguaci ciechi o pecore, è importante diventare consapevoli del proprio livello di NESystems e delle 4 facce del dolore emotivo.

Il dolore emotivo, in dettaglio:

Nel nostro nevrotico vaso di Pandora, sembrano esserci 4 tipi di illusioni, due "nel tempo" (Colpa o Ansia) e due "nello spazio" (Compassione e Vittima).

I due tipi di "Ansia nel Tempo" sono proiezioni delle 3 Ansie Esistenziali verso il futuro o il passato, grazie al nostro trovatore.

Entrambi i tipi di "Ansia nello spazio" sono tentativi falliti, progettati dal nostro ingegnere per ridurre il dolore in se stessi o nell'altro, e hanno mantenuto la base del materialismo spirituale e generale.

Ognuno di loro ha messo in evidenza innumerevoli strategie di controllo ed evitamento che hanno solo aumentato il livello di tristezza, Ansia e rabbia.

Il dolore contenuto in 4 tipi di **illusioni**:

Dolore emotivo "nel tempo":

1. Ansia
2. Debito

Dolore emotivo "nello spazio":

3. Compatire
4. Vittima

a/ Dolore "nel tempo":

1. L'Ansia (fallimento - separazione - cambiamento/morte) e il **trovatore** (l'area di Wernicke e Broca nel nostro cervello) lavorano mano nella mano per mantenere intatto il livello di dolore o per aumentarlo in futuro
- Ansia di fallire: cosa potrebbe andare storto domani?

- Ansia da dipendenza: in che modo il mio partner mi lascerà o mi tradirà in futuro?
- Cambiamento/Morte: cosa può andare storto dopo il cambiamento o la morte? (Cibo per filosofi, teologi e studiosi di religione).

L'ansia si manifesta nel presente e nel futuro della tua mente (i pensieri negativi sono sempre presenti, mentre cerchi di prevedere o controllare il futuro).

= **proporre** scenari apocalittici e **possibili soluzioni** per qualche tipo di dolore emotivo (Fallimento - Abbandono - Cambiamento/Perdita/Morte) nel FUTURO

= **progettare** cambiamenti o **comportamenti** che eliminino questo dolore emotivo

Entrambe sono illusioni

La tristezza di fondo e la conseguente rabbia verso gli altri, te stesso, il tuo corpo o la tua vita (minando i PESystems) seguono le stesse regole e si perpetuano o si esacerbano in questo modo.

Con le nostre capacità di pensiero, siamo in grado di produrre scenari apocalittici e soluzioni nella nostra testa prima che qualsiasi fatto o azione reale abbia avuto luogo nella realtà.

Combattiamo guerre nella nostra testa immaginando percorsi verso il fallimento, l'umiliazione, il rifiuto o la perdita, e facciamo del

nostro meglio per trovare soluzioni per evitare che queste cose dolorose accadano.

Questa è l'essenza della tragedia greca e la base del successo di Stephen King, dei romanzi rosa e delle serie Netflix.

Questo meccanismo accende il fuoco dell'eterno dolore emotivo, l'inferno in terra, e mantiene accese tutte le grandi Ansie umane nelle nostre teste, nei nostri corpi e nelle nostre menti.

Mantiene il fuoco acceso e il dolore (rabbia, senso di colpa, Ansia e tristezza), sperimentato dai nostri antenati o da noi stessi in questa vita, continua a fiorire o ad accumularsi ad ogni generazione.

Il nostro cervello e il nostro corpo continuano a raccogliere e immagazzinare questo dolore, ed entrambi sembrano sempre più incapaci di far fronte a questo livello di tensione o fuoco.

Quando il nostro cervello smette di funzionare come dovrebbe, la chiamiamo difficoltà di concentrazione, depressione o burnout, e quando il nostro corpo sembra collassare, la chiamiamo stanchezza cronica o fibromialgia.

La nostra capacità di pensare al futuro ci fa rivivere i nostri traumi più e più volte.

Non siamo più in grado di vivere il momento, il presente, nonostante le emozioni istantanee per dono della natura che ci hanno reso l'unico essere

vivente sulla terra capace di contemplare e controllare il tempo.

2. Sensi di colpa, tormento o ferimento per qualcosa che è accaduto in passato.
- Ansia di fallire: cosa ho fatto di sbagliato o cosa è andato storto?
 - Ansia da separazione: quali erano i segnali che il mio partner mi lasciava o tradiva la mia fiducia?
 - Cambiamento/Morte: Cosa ho fatto di sbagliato per far sì che questo accadesse ora?

Distruggiamo il nostro PESystem (o il nostro Bambino Interiore) rimuginando sul passato in modo negativo e distruttivo, e cercando un capro espiatorio (noi stessi o qualcun altro).

= **trovare scenari apocalittici e soluzioni** per una forma di dolore emotivo (Fallimento - Abbandono - Cambiamento/Perdita/Morte) nel PASSATO

= **Apportare** cambiamenti o **comportamenti** che avrebbero dovuto far sparire questo dolore emotivo. Nella nostra mente, siamo convinti che in questo modo il dolore in qualche modo scomparirà (= il trucco della bacchetta magica o il pensiero magico di un bambino di 4 anni: "Se solo avessi..." »)

Più il bambino è intelligente, più lavorerà sui 4 tipi di illusione e comportamento.

Più il bambino è intelligente in modo naturale o per educazione (social media, serie psicologicamente sempre più complesse), più nevrotici o negativi pensieri o comportamenti ossessivi svilupperà.

E' inutile e inutile rubargli queste informazioni!

In questo modo, un'evoluzione verso più Ansia, Senso di Colpa, Rabbia o Tristezza è chiara e inevitabile, e l'amore per se stessi, per il corpo e per la Vita (Giocosità) diminuisce gradualmente. Questa forma di dissociazione è comune nella maggior parte delle forme di società e porta alla pubertà, in cui il livello di PESystems raggiunge uno stato critico.

Durante la pubertà, siamo all'apice della nostra intelligenza, bellezza e vitalità, ma la maggior parte dei nostri figli pensa di essere stupida o brutta, o di diventare indifferente a un certo livello.

La pubertà è quindi il periodo più critico e vulnerabile della nostra vita, ma come possiamo impedire ai nostri figli di mantenere lo status e il livello del loro PESystem (di se stessi, del loro corpo e della loro vita)? Questo è il problema!

b/ Dolore emotivo "nello spazio":

3. Compassione o prendere il controllo dell'altro assumendosi la responsabilità delle Ansie dell'altro.

= **proporre scenari apocalittici e possibili soluzioni** che dovrebbero sopprimere o prevenire il dolore emotivo (o fisico) in QUALCUN ALTRO.

= programmabile emotivamente o neurofisiologicamente:

1. Sempre più spesso bloccando la cura di sé
2. Dare il più possibile agli altri (denaro, amore, energia, ecc.)
3. Non controllare se stai ricevendo qualcosa in cambio (amore disinteressato)

Il bambino spaventato è convinto che il suo dolore, la sua malattia o la sua morte scompariranno.

Più il bambino è intelligente, più lavorerà sui 4 tipi di illusione e comportamento.

Più il bambino è intelligente per natura o per educazione, più nevrotici, negativi o ossessivi svilupperà pensieri.

L'empatia è essenziale per comportamenti sociali complessi ed è naturale per la maggior parte di noi (circa il 95%). Gli psicopatici (circa il 5%) non hanno questa qualità di mammiferi e sono socialmente incapaci di diventare giocatori di squadra (ma sono adatti ad altri scopi sociali!).

La compassione con la C maiuscola è il cambiamento che questa qualità emotiva ha subito nel corso della vita instillando Ansia o senso di Colpa in una persona. Questo cambiamento dipende dalla società in cui vivi, dalle persone che ami e da coloro che ti hanno ferito. Non puoi cambiare nessuno di loro, ma puoi cambiare il tuo livello di compassione in empatia o compassione non indotta dalla Ansia.

Può essere utile analizzare più precisamente quale etica imponiamo ai nostri simili, un ospedale, una setta, una setta, un paese...

Molti comitati etici o professori di etica non sanno che incolpare sostituisce la natura naturale e compassionevole delle persone sensibili tra noi con disturbo ossessivo-compulsivo-ossessivo-ossessivo, ma non ha alcun effetto su uno psicopatico!

Esempio 1: Controllo

La piccola Liesbeth divenne un'infermiera e costrinse il marito, i figli e i colleghi a copiare il suo stile di vita e le sue convinzioni in tutti i modi più intelligenti e subdoli.

Una delle sue scuse per continuare ad agire o a pensare in quel modo era: "Devo prendermi cura degli altri per compassione e perché hanno bisogno di me".

Alla fine, tutti quelli che "amava" si sentivano soffocati, controllati o umiliati, e finivano per rifiutarla o abbandonarla (nonostante la sua motivazione iniziale: NON essere abbandonata).

Oggi, la compulsione a contare, calcolare e prendersi cura degli altri è sparita e ora gestisce diverse case di cura e si prende cura della sua famiglia con un sacco di tempo libero per il riposo, l'umorismo e la cura di sé.

Il fulcro del suo trattamento è stato quello di concentrarsi sulla sua ansia da separazione riconoscendo e controllandosi ripetutamente con tecniche di meditazione, fino a raggiungere un livello che era giusto per lei. Questo livello le ha reso facile scegliere tra la sua ansia e i suoi PESystems e gradualmente ha lasciato il posto a una maggiore giocosità, lussuria e autostima.

La compassione ha lasciato il posto all'empatia per se stessi e per gli altri (quando avevano davvero bisogno di lei e l'amavano anche per i suoi sforzi).

Esempio 2: Perfezionismo:

All'inizio, John (il nostro impiegato perfezionista) era convinto che portare a casa i file dei suoi colleghi fosse un atto di compassione e non una costrizione motivata dalla sua Ansia di fallire.

In realtà ha perso la sua empatia naturale o sociale non controllando se i suoi colleghi gli stavano davvero chiedendo aiuto e se il suo corpo era in grado di gestire le sue azioni. Ha perso l'empatia per il proprio corpo e per se stesso, e inconsciamente è diventato un maestro nell'ignorare i segnali di angoscia.

Ora, è diventato abbastanza consapevole della sua compulsione guidata dell'Ansia e, diventando abile nell'affrontare questo livello dell'Ansia, è diventato un maestro nell'ascoltare e amare il suo corpo (e se stesso).

Esempio 3: Desiderio di comfort

La piccola Annie, che viveva per compiacere sua madre, inconsapevolmente copiò questo stile di vita nel suo matrimonio.

Più il marito si lamentava, più lei sviluppava un'ingenua compassione per i suoi desideri narcisistici, viziando inconsapevolmente lui (così come il loro unico figlio).

Più tardi, divenne consapevole del meccanismo delle sue azioni e della depressione che inevitabilmente ne conseguiva. Più era in grado di gestire i suoi livelli di ansia e senso di colpa, più riacquistava la sua autostima. L'equilibrio tra i

sistemi PESystems e NESystems è stato ripristinato.

Esempio 4: Elusione

Jo, la nostra insegnante molto intelligente, è molto impegnata nel problema della povertà in Africa e ha lanciato diversi progetti lì.

A causa del suo stile di vita piuttosto autistico e rigido, non è mai stato in grado di costruire una relazione, ma ha una bella spiegazione per questo: "Vivo per il mio lavoro e per chi ha bisogno di me".

4. Vittima:

= **trova** scenari **apocalittici** e possibili soluzioni che rendano l'ALTRO responsabile del tuo dolore emotivo (o fisico). L'ALTRO deve essere la causa o la soluzione.

= apportare **cambiamenti** o **comportamenti obbligatori** al fine di far muovere o agire l'ALTRO a beneficio del tuo dolore o al servizio di questo dolore ("Egli deve..." »).

= emotivamente programmato

1. Sempre più spesso bloccando la cura di sé
2. Prendere il più possibile dall'altro (denaro, amore, energia, ...)
3. Poca o nessuna empatia o sensi di colpa verso l'altra persona (sociopatia)

Il bambino ansioso crede fermamente che il suo dolore (Ansia o angoscia) scomparirà a seguito di queste azioni.

Più il bambino è intelligente, più lavorerà sui 4 tipi di illusione e comportamento.

Più il bambino è intelligente per natura o per educazione, più complesso sarà il comportamento

ossessivo-compulsivo (vittima) che svilupperà, senza mai ottenere alcuna soddisfazione.

La maggior parte di loro continua a farlo o lo spinge a un livello più alto e più complesso a causa di questa mancanza di soddisfazione... E l'autore è nato.

Esempio 1: Controllo

Un esempio classico è il ladro o *cleptomane*, che giustifica il suo comportamento pensando di poter fare del male a qualcun altro purché riduca il proprio dolore (anche se solo per un momento).

Uno *stalker* fa un ulteriore passo avanti e vuole controllare completamente la vita dell'altra persona giocando sulle sue Ansie (e approfittandone).

Esempio 2: Perfezionismo

Il sadismo, *il feticismo* e l'accaparramento (soprattutto se vuoi possedere TUTTI i pezzi di una particolare collezione) sono modi diversi di ferire, controllare o possedere qualcosa o qualcuno. Tutto questo con un breve periodo di soddisfazione e una tendenza alla perfezione (una forma morbosa).

Esempio 3: Desiderio di comfort

Il *manipolatore* corrisponde al profilo di qualcuno dal comportamento viscido e piacevole, che si congratula con te in alto per aver abusato di te.

Ci vuole un terapeuta molto bravo ed esperto per sentirlo fin dall'inizio.

Conseguenze della *vittimizzazione* :

Qualcuno che è bloccato nella *vittimizzazione* è terapeuticamente più difficile da raggiungere o da cambiare, perché qui il "dialogo interno" è notevolmente ridotto o non esiste (il *perpetratore ripetitivo*).

Di tanto in tanto riceviamo una richiesta di trattamento in carcere e il più delle volte chiedo a mia moglie di accompagnarmi come terza persona per leggere i segnali non verbali perché legge meglio *i segnali della vittima*.

In questo modo, possiamo investire tempo prezioso (per entrambe le parti) in persone con la capacità di un "dialogo interno" o meno.

Per dialogo interno, intendiamo mettere in discussione i tuoi **pensieri** e **le tue azioni**, che è schiacciante nello *stato di colpa* e minimo o inesistente nello *stato di vittimismo*.

Sfortunatamente, quest'ultimo fa parte del fondamento della nostra società occidentale o del pensiero materialista, ma esiste anche nelle

società orientali o nei modi di pensare spirituali (materialistici):
"Qualcuno o qualcosa al di fuori di noi mi renderà felice".

In questo tipo di pensiero della Bella Addormentata nel Bosco , la soluzione al dolore emotivo può essere materialistica o spirituale. In entrambi i casi, entrambi portano a deliri e ossessioni basate sulla vittimizzazione, con pochissimo o nessun dialogo interno esistente. Inconsciamente, entrambi producono costantemente fanatici con poco spazio per il dialogo.

L'enfasi sulla parola "inconscio" è intenzionale e basata sul fatto che la maggior parte di noi non è consapevole dei nostri livelli di NESystems, per non parlare di essere in grado di riprogrammarli.

Recentemente, molti studi di psicoterapia hanno concluso che le stesse scuole terapeutiche (per lo più cognitive) hanno poco o nessun effetto sul livello dell'Ansia, senso di colpa, rabbia o angoscia. Tuttavia, si è scoperto che da questa equazione sono usciti terapeuti specifici, il che significa (per me) che queste persone erano più consapevoli e competenti nel riconoscere e modificare il proprio livello di NESystems.

A mio parere, questi individui hanno bisogno di essere ulteriormente indagati e sono per definizione terapeuti emotivi. Personalmente, sono sempre alla ricerca di metodi solidi per

selezionare questi ragazzi e migliorare il loro "dialogo interno".

Nel corso degli anni, ho incontrato molti terapeuti molto intelligenti con eccellenti tecniche di controllo, evitamento e piacere. La maggior parte di loro ha smesso di allenarsi con noi nei primi sei mesi, il che significa che il mio processo di selezione sta migliorando sempre di più. Gli altri sono diventati straordinari terapeuti emotivi, indipendentemente dalla loro formazione di base, e combinano sempre questo nella loro pratica con il linguaggio, i principi e gli strumenti cognitivi delle loro scuole di origine. Beato

Fine del capitolo ed elenco dei tuoi demoni.

Vivono nella tua mente e nel tuo corpo, nelle tue convinzioni e nei tuoi comportamenti.

Solo diventando consapevoli e abili nel combatterlo si può ripristinare l'amore della propria vita (GIOCO), il proprio corpo (PIACERE) e l'autostima e l'empatia (CURA).

SOMMARIO

Capitolo 4: Le 4 facce del dolore emotivo

Dolore emotivo "nel tempo":

1. Ansia

= tipica emozione umana,
Mentalmente basato su una credenza
Tristezza accumulata emotivamente
Fisicamente, un riflesso di morte

= comportamento umano tipico, a scapito
di
la sete di vita,
Salute
autostima
di te stesso o del tuo ambiente.

= **proporre** scenari apocalittici e possibili
soluzioni [per qualche tipo di dolore emotivo
(Fallimento - Abbandono -
Cambiamento/Perdita/Morte) nel FUTURO]

= **progettare** cambiamenti o **comportamenti**
che eliminino questo dolore emotivo

2. Debito

= tipica emozione umana,
mentalmente basata su una credenza
Rabbia emotivamente accumulata verso te
stesso

Fisicamente, un riflesso di morte

= comportamento umano tipico, a scapito
di
la sete di vita,
Salute
autostima
di te stesso (soprattutto) e del tuo
ambiente.

= **trovare scenari apocalittici e soluzioni**
per una forma di dolore emotivo (Fallimento -
Abbandono - Cambiamento/Perdita/Morte) nel
PASSATO

= **Apportare** cambiamenti o **comportamenti**
che avrebbero dovuto far sparire questo dolore
emotivo. Nella nostra mente, siamo convinti che
in questo modo il dolore in qualche modo
scompare.

Dolore emotivo "nello spazio":

3. Compatire

- Bloccando sempre più la cura di sé
- Dare il più possibile agli altri (denaro, amore, energia, ecc.)
- Non controllare se ricevi qualcosa in cambio (amore disinteressato)

4. Vittima

- Sempre più bloccando la cura di sé
- Prendere il più possibile dall'altro (denaro, amore, energia, ...)
- Poca o nessuna empatia o sani sensi di colpa verso l'altra persona (sociopatia)

SOMMARIO PARTE 1

Il linguaggio ha salvato i nostri antenati dalla distruzione, ma ha separato i PESystems (Yin, Love, Peace, o Inner Child System) dai NESystems (Yang, Hate, War, o Stress Axis) e ha fornito capacità nucleari a uomini con un grande ego.

Ci vorranno nuovi pionieri coraggiosi per andare dove nessuno è mai andato prima... nel nostro dolore emotivo e per superare il proprio toro rabbioso (Trump, Hitler) o pedofilo interno (Ansia, senso di colpa, compassione o vittimizzazione).

Che tu sia un Trumpy o un Putin, a tuo agio nel ferire, controllare o incolpare gli altri o un pedofilo interno, a tuo agio nel ferire, controllare o incolpare te stesso, entrambi gli stati emotivi dell'essere (vedi parte 3) possono essere cambiati e non dovrebbero rimanere "la tua personalità" per il resto della tua vita.

Nelle parti 2 e 3 che seguono, un manuale o un mezzo per raggiungere questo obiettivo dovrebbe diventare chiaro e semplice.

*La mente intuitiva è un dono sacro e la mente
razionale è un servitore fedele.
Abbiamo creato una società che onora il servo e
ha dimenticato il dono.*

(A. Einstein)

Capitolo 1: Mindfulness e antidepressivi.

Capitolo 2: Carico e scarico.

Capitolo 3: Nature or Nurture.

Natura

Educazione



Capitolo 1: Mindfulness e antidepressivi

L'Università di Oxford, in particolare, ha studiato molti fenomeni orientali, spirituali e persino paranormali in modo esperto e scientificamente supportato.

Hanno studiato fenomeni come la "trance" e hanno concluso che può essere considerata una fase di sonnolenza con scarso valore benefico; ti addormenti tanto cantando la parola "Coca Cola" quanto cantando la mitica parola "Hare Krishna".

Tuttavia, quando studiavano abilmente una semplice tecnica buddista, potevano essere misurati e registrati un valore medico altamente benefico e preventivo.

Il concetto di mindfulness (che letteralmente significa "consapevolezza dell'essere") è stato introdotto nel mondo medico e scientifico, poiché queste tecniche hanno dimostrato di guarire l'ansia, la depressione lieve e persino efficaci nel prevenire le ricadute della depressione. Non siamo rimasti affatto sorpresi, ma piuttosto sollevati quando sono stati pubblicati i risultati. Ci ha reso ancora più curiosi di esplorare la meditazione rispetto a prima.

Concetto di studio della consapevolezza:

Le persone coinvolte nello studio soffrivano di depressione maggiore (depressione maggiore in termini medici) e stavano assumendo un bel po' di antidepressivi (farmaci per uscire dalla

depressione più velocemente e in modo più completo). Il farmaco può sempre essere regolato 'lege artis' o secondo le regole dell'arte medica.

In questo studio, ai pazienti è stato chiesto di eseguire solo due compiti. Il primo gruppo ha eseguito entrambi i comandi e il secondo gruppo ha eseguito solo il secondo comando:

1/ Meditare per una decina di minuti ogni notte secondo un principio buddista (una sorta di scansione del corpo, che abbiamo spiegato in precedenza).

2/ Sopportare regolarmente "fine settimana depressivi". (Qui, si ricevono vari impulsi emotivi negativi, separati dalla propria famiglia. Questo è qualcosa che potrebbe deprimerti come persona normale (musica triste, immagini tristi, ecc.).

Si è scoperto che il gruppo che ha meditato (gruppo 1) si è deteriorato ed è ricaduto nella depressione statisticamente meno.

A causa di questa evidenza, il concetto di mindfulness era pronto per essere introdotto in psichiatria e psicologia a un livello scientificamente supportato, e ha aperto le porte ad altre tecniche mente-corpo o terapia emotiva.

Meditazione e farmaci in pratica:

Le basi neurofisiologiche del valore preventivo o benefico di una tecnica di meditazione non erano ancora state studiate ed elaborate, ma ci era chiaro che i nostri anni di lavoro erano improvvisamente supportati scientificamente. Dopo i grandi successi della psicofarmacologia, poche cose spettacolari erano state descritte o scoperte in psichiatria.

L'effetto degli antidepressivi si basava su fatti comprovati:

- * Nella depressione grave, abbiamo notato una carenza di alcune sostanze (monoamine: serotonina, noradrenalina e dopamina, ecc.) nel liquido intorno al cervello o al midollo spinale.
- * Gli antidepressivi aumentano la presenza di queste sostanze e hanno dimostrato di far scomparire o diminuire i sintomi della depressione in modo più rapido ed efficace rispetto al placebo (si tratta della somministrazione di una pillola senza principi attivi).
- * Alcune scuole di psicoterapia, come la terapia comportamentale, danno risultati chiari (benefici e preventivi), ma soprattutto in combinazione con i farmaci. La psicoanalisi, per esempio, non è mai stata veramente utile per l'ansia o la depressione, per niente.

Il mondo occidentale ha studiato a fondo e in modo estremamente sterile cosa c'è di sbagliato nelle persone con depressione grave.

Siamo giunti alla miope conclusione che il cervello era carente di alcune sostanze, quindi aveva bisogno di essere stimolato a produrre di nuovo queste sostanze. Alcuni pensavano che la semplice somministrazione dovesse essere sufficiente (il che non è il caso).

Indipendentemente da ciò, il fenomeno della depressione maggiore è diventato un fatto scientificamente provato e potrebbe anche essere efficacemente ridotto o curato con i farmaci. La scienza medica (e certamente la psichiatria) ha fatto un balzo in avanti ed è stata in grado di aiutare molte persone in questo modo.

Nel frattempo, molti antidepressivi sono stati (e sono tuttora) prescritti in tutto il mondo e questo ha fatto una grande differenza per molte persone che prima non eravamo stati in grado di aiutare.

Grazie mille, industria farmaceutica.

Tuttavia, l'effetto preventivo degli antidepressivi si è rivelato una delusione. Le sostanze contenute negli antidepressivi non sembravano essere in grado di impedire ai pazienti di ricadere nella depressione.

Aggiungerei che alcune altre sostanze sono state studiate e si sono dimostrate più efficaci nel

prevenire le ricadute, come il litio, ma questa discussione ci porterebbe fuori strada.

E poi l'Università di Oxford ha proposto studi di mindfulness...

A quanto pare, esistevano tecniche fisiche o cinestesiche in grado di giocare e affrontare l'asse dello stress in modo tale che i soggetti coinvolti fossero più resistenti alle forme negative di stress e sviluppassero una certa resistenza emotiva o tolleranza allo stress.

Gli antidepressivi non hanno funzionato bene qui, ma improvvisamente la soluzione per costruire la tolleranza allo stress ci è stata offerta dal mondo orientale e dimostrata dal pensiero occidentale o da studi scientificamente supportati da una nota università occidentale.

Gli effetti della meditazione sul corpo, sulle emozioni e sull'espressione psicologica:

Proviamo ad analizzare perché le persone che utilizzano tecniche di mindfulness sono in grado di modificare la loro resistenza allo stress.

C'è una logica in questo. Per le persone che sono abituate a lavorare con gli animali, questo capitolo avrà molto senso e alcuni dei contenuti proverranno da amanti degli animali.

Un cane in difficoltà o in ansia esprime immediatamente queste emozioni e non è in grado di mascherarle come possiamo fare noi (troppo poco tessuto dal lobo frontale). Il suo linguaggio del corpo è molto semplice e il suo padrone o altri cani capiscono immediatamente la sua espressione corporea: la testa e la coda si abbassano e il collo si arriccia verso l'alto. Di conseguenza, il suo capo agirà di conseguenza per aiutarlo.

Un buon custode non si chiederà perché il suo animale domestico ha paura, ma cercherà di cambiare l'ambiente, il proprio atteggiamento o di utilizzare tecniche per superare la paura.

Questo non è ciò che facciamo quando siamo tristi o ansiosi: ignoriamo i sentimenti in molti modi e ci chiediamo persino perché sono lì. Questo modo inconscio e ignorante di reagire alle emozioni è uno stile di vita freddo o dissociativo, che abbiamo sviluppato per secoli.

Il modo freddo e analitico del mondo occidentale e la sua scienza basata sull'evidenza ci hanno disconnesso dalla ricchezza del mondo emotivo di cani e gatti.

La psicoanalisi non ha alcun effetto sui livelli di stress (rabbia, ansia o Ansia) e non può fornirci prove coerenti per curare la depressione o i disturbi d'ansia.

Tuttavia, ci piace analizzare e parlare delle nostre Ansia, ma potresti calmare il tuo cane semplicemente chiedendogli perché ha paura?

Solo il tuo tono di voce e il linguaggio del corpo aiuteranno il tuo cane, e per me, questa è la spiegazione logica del perché così tante scuole di psicoterapia sembrano fallire nel trattamento dell'ansia e del disturbo ossessivo-compulsivo. Inoltre, sempre più studi sembrano suggerire che lo stato emotivo del terapeuta sia più importante delle specifiche tecniche cognitive che ha appreso nella sua scuola.

Per troppo tempo abbiamo sopravvalutato la magia delle parole e sottovalutato il valore delle (proprie) emozioni o della comunicazione non verbale.

Puoi perfettamente calmare un cane con parole offensive e rimproveri, purché il tuo linguaggio del corpo trasmetta pace, amore e forza. Le parole non hanno significato nel mondo degli animali e delle emozioni. Da qui la nostra lunga (e non sempre facile) ricerca nel corso degli anni di terapeuti calmi, amorevoli e potenti. La calma,

l'amore e la perseveranza della persona che pratica la meditazione o le tecniche cinestetiche sono importanti e paragonabili alla calma, all'amore e alla determinazione di uno psicologo cinofilo o di un sussurratore di cavalli.

Il legame con la cura di sé:

Nello studio dell'Università di Oxford, le persone coinvolte hanno utilizzato le loro tecniche su base giornaliera. Questo potrebbe essere uno dei motivi principali del successo nello studio delle tecniche di meditazione: la regolarità e la perseveranza garantiscono un successo stabile o una buona cura di sé.

Ci piace allargare il campo dell'attenzione o della consapevolezza, e dargli una sorta di direzione. Alcuni praticanti danno l'impressione che parlare del trauma, scrivere gli eventi o evitare di attirare l'attenzione sui propri ricordi traumatici o sulle proprie emozioni, guarirà alcuni traumi. Anch'io ho sempre pensato che parlare di trauma abbia un effetto curativo o che avere un "posto sicuro" allontani emotivamente il dolore. Sull'ansia e sui traumi gravi, questo ha un effetto molto limitato o nullo. Lenisce il dolore solo per un breve periodo.

Lasciate che ve lo spieghi con la storia di uno dei miei studenti che chiese al suo maestro di buddismo zen se lavorare con la rabbia o con le tecniche di meditazione dinamica, come quelle che usiamo nella gestione della rabbia o dell'Ansia fosse un buon modo di agire o meditare. Senza conoscermi, senza conoscere la nostra pratica o la nostra esperienza, ha immediatamente consigliato al suo allievo di non usare la meditazione come facevamo noi. Lavorare con Anger non era finito.

Qualche anno dopo, le lezioni di questo maestro o di alcuni dei suoi discepoli non ebbero lo stesso successo, ed egli decise di nominare altre persone per dirigere le lezioni. Questo cambio di programma ha scatenato una guerra aperta su Facebook (dove le emozioni dovrebbero essere limitate alle emoticon) tra vecchi e nuovi follower. Ho sentito il mio studente dire che l'insegnante non poteva impedire alle due parti di litigare quando le invitava a una discussione civile.

Qual è lo scopo della meditazione in un ambiente sicuro, lontano dal mondo reale?

In questo caso, l'insegnante (inconsiamente) ha usato tecniche buddiste per far sì che il cervello dei suoi studenti si dissociasse e raccogliesse le loro Ansie e la loro rabbia. Le tecniche o le scuole non sono essenziali, ma il concetto di Dio o l'equilibrio emotivo nel cervello dell'insegnante lo è.

La meditazione non dovrebbe essere uno strumento per sopprimere le emozioni, e certamente non un modo (soprattutto per gli intellettuali) di sfuggire alla realtà o alle proprie emozioni con rituali New Age (che coinvolgono incenso, candele o abiti specifici).

La mente aperta dell'attuale Dalai Lama è molto chiara su questo punto: se ci sono modi di pensare o tecniche che non servono all'umanità o che sono stati dimostrati inutili dalla scienza moderna, allora questo modo di insegnare

dovrebbe essere bandito dalla tradizione buddista. Che modo divino di pensare.

Come psichiatra, non avrei mai osato sognare i risultati che abbiamo raggiunto in questi anni. Vedere che le persone con una lunga e grave storia di abusi sessuali sono in grado di fare sesso o fare sesso o amare il proprio corpo e se stesse in un modo con cui anche le persone normali hanno problemi, mi ha fatto credere che il sistema emotivo sia molto speciale e flessibile.

Forse più flessibile, più forte e più stabile della psicofarmacologia...?

Indipendentemente da ciò, devo ancora vedere la fine delle possibilità e continuerò a esplorarle con una mente aperta.

Rifocalizziamoci sulla Coscienza NESystem e sulla Capacità di fare spazio ai PESystems:

1/ Il tuo livello di stress fisico o "carico" (elettrico) è un riflesso dei NESystems:

Questo di solito si esprime nell'espressione fisica o psicosomatica dell'asse stress o HPA.

2/ Il tuo livello di tensione mentale, le tue convinzioni o i tuoi pensieri ansiosi seguono i sistemi emotivi dominanti:

Nella terapia emotiva, una volta che il paziente/cliente è "consapevole" della dominanza dei NESystems (lotta, fuga, congelamento e

sensazioni di follow-up), ci concentriamo sul diventare "abili" per passare dai NESystems al PESystem in modo fisiologico o naturale.

La consapevolezza è il primo passo nella meditazione e la capacità di passare alla fase due e tre: usa il tuo corpo, le tecniche fisiche o animali per passare dal combattimento, alla fuga, al congelamento o al seguire le sensazioni al tuo "sorriso interiore" o "bambino interiore" (PESystems).

A tal fine, continuiamo a esplorare un arsenale di tecniche fisiche o cinestetiche che possono essere utili in più circostanze o a più livelli di stress.

L'equilibrio emotivo dell'insegnante o del terapeuta determinerà il grado di successo nel modificare l'equilibrio emotivo del proprio cliente.

Questo, in combinazione con l'intenzione positiva del cliente o la volontà di raggiungere un livello stabile o un "sorriso interiore" o un "bambino interiore" (il suo cambiamento o la sua scelta cognitiva), è la strada per il successo terapeutico.

Per fare questo, dobbiamo rendere il cliente consapevole del proprio livello di eccitazione cognitiva. La maggior parte di noi la pensa così, ma state tranquilli... La mente funziona in modi misteriosi.

Tre livelli di ansia:

Un modo per semplificare i tre livelli di ansia può essere utile per te come lo è per noi, e un modo per misurare l'asse dello stress o HPA nella pratica quotidiana:

1/ Livello preoccupante:

Pensieri negativi, fissazione mentale sui problemi o ricerca ripetuta di soluzioni nel passato o nel futuro

2/ Livello di ansia:

Segni fisici di breve durata di stress o tensione, che compaiono all'improvviso e scompaiono all'improvviso e non sono così intensi o dolorosi.

3/ Livello di panico:

I segni fisici a lungo termine di stress o tensione (ad esempio, più di un'ora), che si ripresentano a intervalli regolari, non scompaiono così facilmente e sono piuttosto intensi o dolorosi (come un infarto del miocardio o un attacco renale).

Segni oggettivi o fisici:

Elenchiamo i segni fisici più comuni di tensione o un elenco di sintomi psicosomatici:

Pelle:

- attacchi di sudore
- rosso
- prurito
- Graffio
- Orticaria (senza causa fisica) o orticaria
- Psoriasi (gli attacchi ritornano sotto stress)

Polmoni:

- iperventilazione (mancanza di respiro o sensazione di pressione al petto)
- asma (senza causa apparente o allergia)

Cuore e vasi:

- Palpitazioni
- pressione sanguigna alta o bassa

Gastrointestinale:

- stitichezza, diarrea
- mal di stomaco, crampi intestinali

Appetito:

- Disturbi alimentari (troppo o troppo poco)
- Obesità grassa e/o zuccherata

Muscolatura:

- Tensione muscolare
- Dolore al collo, alla testa, alle spalle o alla schiena

- dolore muscolare variabile (con punti di pressione)
- Agitazione fisica (gambe, piedi, tutto il corpo, ...)
- Agitare o agitare

Dormire:

- Avere difficoltà ad addormentarsi è un indicatore di un livello moderato di preoccupazione o ansia
- Avere difficoltà a rimanere addormentati (svegliarsi molto o dormire in modo superficiale) è un indicatore di problemi emotivi più gravi o alti livelli di panico. A questo punto, è molto più probabile che il tuo stato emotivo si evolva in depressione o psicosi.

Psicoterapia, meditazione e meditazione:

Non mi stancherò mai di sottolineare ai miei colleghi, ai responsabili politici o alle persone con una grande responsabilità che:

1/ La psicoterapia è importante per rendere te e le persone con cui lavori consapevoli dei concetti di cui sopra (Parte 1 o Coscienza).

2/ La meditazione è la porta d'accesso essenziale ai tuoi sentimenti, al tuo corpo e all'importantissimo lato animale del tuo cervello (a volte lo chiamo Bobby).

3/ I farmaci sono necessari per ridurre i livelli estremi di ansia o panico a un livello di stress più umano o inferiore e per consentire i due obiettivi precedenti (parlare e meditare).

L'Oriente incontra l'Occidente... a beneficio di tutti.

SOMMARIO

Capitolo 1: Mindfulness e antidepressivi

Psicoterapia, meditazione e farmaci sono la squadra vincitrice ai Giochi Olimpici per il trattamento dello stress tossico o dell'ansia.

Sono tutti una benedizione per l'umanità.

Capitolo 2: Carico e scarico.

Introduzione:

In questa parte del libro, è della massima importanza descrivere e comprendere correttamente i termini "carico" e "scarico".

Noi in Occidente non siamo molto "attenti", ma state tranquilli, anche molte persone in Oriente lo sono. Siamo tutti molto ignari dello sforzo fisico che stiamo accumulando, e certamente non siamo in grado di rilasciare quella tensione.

Tuttavia, questo concetto è estremamente importante per capire come l'Ansia prende il sopravvento e come possiamo diventare gestori delle nostre Ansie.

Permettetemi di entrare più nel dettaglio su questo argomento. Carichiamo (inconsciamente) il nostro corpo e il nostro cervello ogni giorno, come un condensatore o un elettromagnete. Il nostro corpo non è forse una grande collezione di batterie e condensatori biologici?

Ciclotimia è una parola che indica lievi sbalzi d'umore in psichiatria e si basa su questo concetto. Sperimentiamo alti e bassi emotivi e troviamo fastidiose queste fluttuazioni, ma non sappiamo davvero come affrontarle.

Emotivamente, sperimentiamo alti e bassi e, fisicamente, sembriamo agire solo ad un alto livello di dolore. Anche se sembra che siamo in grado di sopprimere anche questa sensazione

(quando il nostro corpo muore, come la fibromialgia).

La fibromialgia, per definizione, è uno stato misurato (mediante EMG o elettromiogramma) di necrosi muscolare o morte nel corpo. Questo non è nulla di cui rallegrarsi e dovrebbe spingere il proprietario di questo corpo a cercare metodi di rilassamento profondo, meditazione o altre tecniche, come una madre ossessiva alla ricerca di una cura per il suo bambino. A volte vedo persone che si arrendono e si accontentano di quella diagnosi o cercano ossessivamente modi per essere curate dagli altri. Una perdita di tempo prezioso, in quanto dovrebbe spingerli a cercare modi per evitare che il proprio stress o l'asse HPA uccidano se stessi o i loro corpi. Capisco perfettamente questa reazione perché siamo mammiferi e ci piace essere accuditi dagli altri quando ne abbiamo bisogno. Siamo intelligenti, quindi siamo in grado di negare, reprimere ed evitare meglio i nostri sentimenti.

E d'altra parte, a volte l'aiuto o la conoscenza dei professionisti è insufficiente.

Ma proprio come una buona madre, non dovrete mai smettere di cercare nuove idee, modi o aiuto professionale fino a quando non hai trovato il modo di ripristinare il dominio dei NESystems (rabbia, senso di colpa, Ansia o tristezza) nel tuo corpo.

Attenzione, però. La tua testa o il pensatore non conoscono la via d'uscita, ma il tuo corpo sì. E

fare affidamento sul nostro corpo è una grande sfida per la maggior parte delle persone, specialmente per le persone intelligenti o intellettuali. Rimane una grande sfida per noi terapeuti emotivi toglierli dalla loro testa.

Nel capitolo precedente (e incluso nell'elenco degli psicosomatici), ho menzionato alcuni segni fisici di possibile stress, ma la maggior parte di noi non sembra sentirli o notarli. Altri continuano a cercare ossessivamente ragioni esterne o fisiche (anche se diversi medici non sono stati in grado di trovare una spiegazione esterna o fisica). Il primo meccanismo è la dissociazione, il secondo la negazione. E più le persone sono intelligenti, più sofisticate sono diventate nel corso degli anni per migliorare entrambi questi meccanismi.

Pertanto, per la maggior parte di noi, caricare o spremere il nostro corpo è un processo inconscio e costringe noi o il nostro corpo (di nuovo inconsciamente) a sviluppare molti tipi di comportamenti di scarica, siano essi buoni o cattivi per la salute: comportamento impulsivo o emozioni, sport estremi o sforzo estremo, percorsi estremi verso l'orgasmo, ...

Quando il secchio è pieno, l'acqua troverà la sua strada.

La maggior parte delle domande che tutti ci poniamo quando soffriamo sono prive di senso e superate:
"Perché?"

"Perché proprio a me?"

"Perché?"

"Com'è possibile?"

L'unica domanda che dovremmo porci è:

"Come posso riuscire a rilassare il mio corpo o a gestire la mia rabbia o la mia 'Ansia?"

Questa è la domanda più orientata alla soluzione che una madre amorevole o un padre protettivo e ragionevole farebbero a un medico quando suo figlio è malato (il fondamento del concetto di Dio)

La risposta a questa domanda dovrebbe essere suddivisa in tre categorie:

(Nota: meno è socialmente accettabile, maggiore è la tendenza alla dipendenza o l'irresistibile desiderio di...) è fantastico

Gradi o modalità di scarico spontaneo:

1/ Socialmente accettabili (quelli che pubblichiamo su Facebook):

- * Sport: passeggiate, ciclismo, ...
- * Giorni festivi e festivi
- * Affetto o amore tra familiari e amici
- * Riordina o organizza i tuoi effetti personali
- * Risate e scherzi

2/ Meno socialmente accettabili (quelli che non pubblichiamo su FB):

* Farmaci: in particolare derivati del Diazepam o agenti di scarico molto forti (Alprazolam o Xanax, Lorazepam, Lormetazepam, ecc.)

* Droghe o altri agenti di scarico molto potenti come alcol, cannabis, codeina (ad es. codeina Dafalgan), morfina o eroina (Fentanyl, metadone, idrocodone...), anfetamine (Ritalin, Concerta), ecc.

* Dieta: l'abuso di zuccheri o grassi di solito non viene chiamato discarica perché sono "naturali", non prodotti chimicamente e perché le persone non sono consapevoli del loro effetto piuttosto drammatico sullo stress o su un corpo carico (l'alcol deriva dallo zucchero, tra l'altro). Non è ancora socialmente accettato che debbano essere classificate come "sostanze che creano dipendenza" (per non parlare degli stupefacenti), ma ci sono certamente argomenti per considerare questo un modo solido di pensare.

* Sesso: una liberazione molto forte e ora più socialmente accettata di prima, ma ancora all'oscuro a causa di tabù e inibizioni culturali (Ansia, Senso di colpa, Vergogna, ...).

A causa di questa sottomissione al lato oscuro, ha portato a modi eccessivi e molto dolorosi di scaricarsi: orgasmi causati solo dal dolore, abusi sessuali o predatori, pedofilia, ...

* Piangere è un po' meno socialmente accettabile, rispetto alla risata, per esempio.

3/ Non socialmente accettabile (o lasciato completamente all'oscuro):

* I narcotici sono scarichi chimici molto potenti ed efficaci (morfina ed eroina, anfetamine (ecstasy, cocaina), ma i prodotti chimici seguono una semplice regola: più forte è il loro effetto nel sopprimere i NESystems (rabbia, senso di colpa, Ansia, tristezza), più forti questi sentimenti tornano in seguito.

Questo non è il caso della meditazione, che è un processo (neuro) fisiologico.

Per alcuni, il sesso è l'unica liberazione efficace o forte in circostanze più pericolose o oscure: pornografia, prostituzione, scambismo, SM, camere oscure, chemsex...

Meno male che c'è il porno, ma se riesci a raggiungere l'orgasmo solo facendo porno, vedendo una prostituta, salutando, facendo SM..., e non con il partner che ami veramente. Allora hai un problema.

Anche esprimere rabbia è una liberazione molto forte, ma non è più socialmente accettata in modo non verbale in questi giorni. A nostro avviso, questo porta ad un aumento del livello di abuso verbale emotivo e di violenza repressa o passivo-aggressiva (a seconda dell'intelligenza o della capacità di reprimere la rabbia utilizzando il lobo frontale) e ad un aumento della violenza sotto l'effetto di alcol o droghe (che aumentano la funzione inibitoria del lobo frontale e rilasciano

completamente NESystems senza alcuna forma di controllo).

Una soluzione semplice è lo sport più (aggressivo), il sollievo dalle streghe, la tensione e la disciplina dell'apprendimento (allenamento del lobo frontale) e terapeuticamente l'essenza delle tecniche di meditazione dinamica. Quest'ultimo allevia la tensione ed è in grado di riprogrammare le tue Ansie o riflessi NES, non sportivi.

Le tecniche di meditazione dinamica sono strumenti essenziali per fermare finalmente i circoli di dolore interni (rabbia, senso di colpa, Ansia, tristezza) e porre fine alle forme apparentemente infinite di bullismo tra colleghi e partner, assertività verbale non necessaria, guerra psicologica, divorzi, ...

L'abuso verbale e non verbale o fisico è un modo, per lo più inconscio, per ferire gli altri e proteggere il tuo dolore interiore, ma, anche inconsciamente, mantiene il dolore vicino al tuo cuore. La maggior parte di noi è convinta di aver perso la tensione o il carico urlando l'uno contro l'altro, ferendo fisicamente un'altra persona, facendo esercizio fisico o facendo qualche tipo di capriccio. Questo va bene nel pensiero a breve termine o per il successo immediato. A lungo termine, tuttavia, dovrai continuare a ripeterlo con meno successo e ritrovarti a ripetere identici modi di scaricare.

Ho conosciuto molti maratoneti incalliti che erano convinti che il loro sport o il modo in cui lo praticavano fosse molto più efficace che imparare a meditare correttamente. Nella meditazione dinamica o in altre forme di meditazione, sembravano incapaci di lasciare andare il controllo delle loro emozioni e ripetere i loro errori. Uno di loro ha detto con grande convinzione (gli atleti ne hanno molti) che la corsa era il modo per fermare i suoi attacchi d'ansia, fino a quando non ha iniziato ad averli durante le sue gare.

Va da sé che a noi terapeuti interessano solo soluzioni a lungo termine.

La maggior parte delle persone non è consapevole dei livelli di stress che caricano sui loro corpi e sulle loro menti, e certamente non dei livelli emotivi dell'Ansia, rabbia, senso di colpa, compassione, autocommiserazione o vittimismo (i NESystems) che mantengono acceso quel fuoco.

La capacità di far fronte a livelli di stress elevati o tossici in modo sano o naturale è un disastro per la maggior parte di noi e un riflesso della nostra intelligenza emotiva molto bassa.

Considerate tutti questi fatti, uno dopo l'altro, e la questione della responsabilità per il comportamento distruttivo umano, l'abuso di droghe, la violenza e l'abuso, finisce quasi a zero.

Questo è un grosso problema per gli avvocati e per il nostro sistema giudiziario, e forse è per

questo che questo sistema non sta ottenendo risultati. Ma hanno due scuse:

1/ Anche la psicologia e la psichiatria non fanno il loro lavoro

2/ Le persone non vogliono o non sono abituate a sviluppare l'intelligenza emotiva, anzi.

Gestire o scaricare il cervello e il corpo non è facile, è un lavoro a tempo pieno e un'arte. Ma fidati di me, ne vale la pena, per te stesso, per il tuo ambiente e per la tua prole.

Tuttavia, c'è una grande differenza tra:

1/ Medita o applica varie tecniche fisiche per portare pace al tuo corpo e alla tua mente, per spegnere il sistema ortosimpatico e consentire consapevolmente al sistema parasimpatico di prendere il sopravvento.

2/ Meditazione terapeutica o terapia emozionale, che permette all'individuo di riprogrammare il proprio sistema di memoria emotiva.

Questo ci porta al mio approccio personale a cosa significhi veramente la meditazione terapeutica.

La meditazione terapeutica è...

Allenamento ripetitivo nell'uso di tecniche fisiche (animali o meditative) che ...

1/ Pratici prima, come nella meditazione regolare, in un ambiente calmo, sicuro o familiare...

a/ eliminare il più possibile le conseguenze fisiche e mentali dell'Ansia.

b/ Conoscere, sentire e interagire con il proprio sistema ortosimpatico (lotta, fuga, congelamento), in modo che il sistema parasimpatico (coccole, mangiare, bere, fare sesso) possa riportare la pace al corpo e alla mente.

2/ Permetterti di ricostruire vecchie esperienze traumatiche in modo emotivo, sano e indolore...

a/ sia sulla scena del crimine e in presenza degli aggressori, sia in circostanze provocatorie, come camminare o guidare per la strada in cui sei stata violentata o dove hai vissuto come una bambina abusata

b/ o nella tua immaginazione, simula l'esperienza traumatica come nella terapia di regressione o nell'ipnosi

Tutto questo con l'obiettivo di riprogrammare da soli la tua memoria emotiva.

Tutto questo sembra molto complesso e difficile da fare, ma quando sei preoccupato o hai un incubo, anche la tua immaginazione prende il sopravvento e ti permette di rivivere il trauma o prevedere un futuro doloroso, senza il tuo controllo o approvazione.

Una volta che sei consapevole delle Ansie che hanno alimentato il fuoco delle tue convinzioni e dei tuoi comportamenti distruttivi (e di quelli delle generazioni precedenti), sta a te sviluppare la capacità di sbarazzartene. All'inizio sembrerà

illogico o contrario a queste convinzioni e sicuramente entrerà in conflitto con i riflessi o le abitudini che hai sviluppato per anni.

Ecco perché tutti abbiamo bisogno di qualcun altro, un terapeuta, un coach, un consulente o un esperto del settore che abbia l'esperienza, gli strumenti e le competenze per guidarti attraverso questi processi. Anche in questo caso, non è importante la scuola terapeutica, ma la maturità emotiva e l'equilibrio della guida.

La maturità e la passione per l'evoluzione della guida devono essere misurate e premiate, cosa che non avviene nella maggior parte dei centri terapeutici finanziati ed è la causa della morte della creatività e delle lunghe liste d'attesa in questi centri. Ho visto molti terapeuti andare e venire e tenere il meglio dentro di sé, come nel sistema di selezione naturale della natura stessa. I centri finanziati o i terapeuti sembrano perdere la loro passione, creatività o senso positivo di competizione lungo la strada, che può essere evitato misurando costantemente le loro capacità e i loro risultati.

Ci sono alcuni strumenti davvero validi per questo, sviluppati da artisti del calibro di Barry Duncan (CEO di Better Outcomes Now) e se vogliamo che l'assistenza per la salute mentale si evolva, migliori o rimanga conveniente, avremo sicuramente bisogno di strumenti come questo. Se vogliamo davvero investire nel futuro mentale ed emotivo dei nostri figli, abbiamo bisogno di unità di assistenza specializzate, che siano

pagate in base all'impegno per i risultati e non ricevano uno stipendio in bianco ogni mese.

Ad ogni modo, quello che voglio dire qui è che non siete in grado di diventare consapevoli di tutte le vostre Ansie, per non parlare di diventare abili nel ridurle, riprogrammarle o abolirle del tutto (che dovrebbe essere il nostro obiettivo sacro e finale).

Le persone più intelligenti e istruite tra noi avranno bisogno di terapeuti più esperti e astuti in futuro, poiché gli intellettuali sono più bravi a nascondere le loro Ansie e a sviluppare meccanismi di evitamento rispetto alle persone "comuni".

Un'altra opzione è quella di concentrarsi solo sulle persone normali. A lungo andare, il livello di ansia e lo stress tossico si accumuleranno comunque nell'intellettuale.

State tranquilli, nessuno di noi ha intrapreso volontariamente il viaggio attraverso le proprie Ansie. Tutti abbiamo bisogno di un piccolo aiuto (quale cane vuole saltare in un fuoco?). Prima di tutto, abbiamo bisogno di un incentivo per trovare la strada di mattoni gialli. All'inizio, il motore principale è il dolore, l'ansia o lo stress tossico e in seguito, l'intenzione o l'impegno di evolvere si trasforma in amore (per te stesso, per i tuoi cari, per il tuo corpo o per la tua vita).

Un'altra sfortunata convinzione mia e di tutti i membri dei miei due team di terapeuti è che

senza un team multidisciplinare di esperti, le persone con grave ansia o trauma psicologico non possono essere trattate in modo adeguato o professionale. (Vediamo almeno 150 persone a settimana e non c'è lista d'attesa.)

Come individuo, non puoi afferrare o conoscere tutto, e certamente non puoi competere con l'ego astuto o il bambino pauroso e il trovatore dell'intellettuale e dello studioso.

Inoltre, un terapeuta emotivo deve evolversi costantemente, e sono sempre alla ricerca di modi più efficaci per incorporare questa evoluzione nei miei studenti, poiché molti modi attuali di intervizione o supervisione sono troppo superficiali ed emotivamente vissuti, e quindi non necessari.

Nei miei team, sono sempre alla ricerca di modi migliori per garantire l'evoluzione, l'autoriflessione e l'intervisione o modi migliori e più soddisfacenti per imparare gli uni dagli altri.

Oltre alle informazioni che vogliamo fornire in questo libro, vogliamo anche promuovere un certo "stile di vita". Alcuni libri di cucina cercano di aiutarti a cucinare in modo sano. Cerchiamo di aiutarti a riprogrammarti e a instaurare uno stile di vita naturale e sano, ridendo e amando.

Siamo convinti che nessuno possa raggiungere questo obiettivo in modo stabile e continuativo se si evita di attraversare di nuovo l'inferno, ma con l'aiuto di un professionista e in modo indolore.

Non si possono saltare i NESystems e reinstallare i PESystems, come la maggior parte di noi, anche i terapeuti, tendono a fare. Ad esempio, parlare con il tuo riflesso al mattino e inviarti vibrazioni positive è una cosa buona e utile, ma non durerà o diventerà un modo stabile o meno distruttibile di sentire o pensare positivo.

SOMMARIO

Capitolo 2: Carico e scarico

Scegli i tuoi metodi di scarico sani in modo più saggio.

Per chiudere il capitolo, c'è la bellezza, un'altra citazione del nostro migliore amico e fisico molto emozionante:

La preghiera non cambia il mondo.

Ma la preghiera cambia le persone.

E le persone cambiano il mondo.

(A.Einstein)

Capitolo 3: Nature or Nurture.

Introduzione:

Una breve spiegazione della differenza tra la tua costituzione naturale e la tua formazione educativa o culturale è d'obbligo.

Agli scienziati piace separare questi concetti per ragioni logiche:

1/ La "natura" o l'influenza del tuo DNA e dei tuoi modelli naturali ed ereditari sulla tua costituzione, il tuo comportamento, il tuo equilibrio emotivo, ...

2/ L'educazione o l'influenza dell'ambiente sull'espressione del tuo DNA (epigenetica) sulla tua costituzione, sul tuo comportamento, sul tuo equilibrio emotivo, ...

In questo modo, possiamo misurare quali fattori hanno un effetto duraturo o utile sulla genetica, sull'espressione genica o sull'espressione psicologica (credenze e comportamenti) e viceversa.

Dato questo approccio scientifico e dopo anni di esperienza, possiamo confermare che l'espressione genica e l'espressione psicologica (credenze, comportamento e comunicazione non verbale) sono soggette a cambiamenti sostanziali nel corso della vita.

A causa dei molti risultati positivi nel corso degli anni di tentativi ed errori, siamo stati ispirati e spinti a scrivere di queste esperienze e idee positive. Soprattutto per contrastare una letteratura negativa in cui l'influenza della psicoterapia, dei farmaci e della meditazione è minimizzata o addirittura ridicolizzata.

"Natura" significa che certe cose vengono tramandate di generazione in generazione attraverso il concepimento (la connessione ovulo-spermatozoo) e a livello del DNA (senza l'influenza dell'educazione o della cultura).

L'educazione è la misura in cui la vita modella lo sviluppo di un bambino dal concepimento ed è influenzata da chi si prende cura di lui, dall'ambiente e dalla cultura.

Quando si tratta della transizione dei programmi emotivi da una generazione all'altra, sta diventando sempre più chiaro che:

1/ La trasmissione naturale di alcuni sistemi emotivi, come ad esempio l'empatia, consiste nel seguire le regole matematiche del DNA o dell'ereditarietà. L'espressione di qualsiasi sistema oscilla tra due estremi, e per quello di CARE o del sistema CARE o dell'empatia, questa dualità si manifesta negli estremi "mammifero contro predatore", "empatia contro psicopatia" e "ipersensibilità contro bassa sensibilità". Tutti questi stati emotivi seguono le regole dell'ereditarietà.

2/ La transizione emotiva attraverso l'educazione segue leggi apparentemente caotiche, ma a nostro avviso, il sistema di memoria emotiva segue regole fisiche con una precisione matematica pari a quella delle regole ereditarie.

1/ Natura.

I due estremi sopra citati hanno vantaggi e svantaggi. La maggior parte di noi oscilla da qualche parte nel mezzo. La natura si comporta come una curva gaussiana, con solo una minoranza sui due lati estremi della curva.

I serial killer (come Marc Dutroux e András Pándy in Belgio, Ted Bundy negli Stati Uniti, Andrei Chikatilo in Russia) sono statisticamente responsabili di un minor numero di vittime rispetto al numero di omicidi motivati appassionatamente, ma uccidono le loro vittime in modo sadico, freddo e razionale. La stragrande maggioranza degli omicidi sono crimini passionali. Questi sono usati impulsivamente ed emotivamente, spinti dalla passione ed eseguiti da persone per lo più "sensibili".

Quello che la maggior parte delle persone non sa è che persone come Marc Dutroux o persone "insensibili" possono essere testate o diagnosticate in tenera età, anche all'asilo. Cresciuti in un ambiente amorevole, possono

essere di grande valore per la società senza una storia di violenza.

Per natura, hanno meno Ansia, senso di colpa o empatia (sistema CARE più piccolo) e si distinguono in professioni che richiedono calcolo e razionalità e meno contatto sociale. È perfetto per lavorare su grattacieli, piattaforme petrolifere, in aree remote, in osservazioni o studi scientifici che richiedono solitudine o posizioni manageriali che richiedono poche abilità sociali.

Gli individui altamente sensibili hanno maggiori probabilità di finire nel settore infermieristico, sociale o educativo, dove le competenze sociali continue e costruttive sono essenziali.

Fortunatamente, la maggior parte delle persone ha un po' di entrambi i mondi ed è facilmente conforme;

Ma da entrambi gli estremi deriva un alto grado di responsabilità:

1/ Le persone ipersensibili o "mammiferi" dovrebbero conoscere e gestire molto meglio le loro Ansie meditando molto di più rispetto alle persone "moderatamente sensibili". La rabbia, il senso di colpa, l'Ansia e la tristezza o NESystems sono in grado di bloccare il positivo al livello in cui l'empatia non esiste più. Questo è il percorso del sociopatico appassionato o dell'assassino, ma anche il tuo percorso nella vita di tutti i giorni. Cerca di essere onesto (l'onestà emotiva è molto difficile per noi intellettuali) per osservare dove

va il tuo livello di empatia quando sei davvero arrabbiato, spaventato e pieno di autocommiserazione o tristezza.

Noi, le persone altamente sensibili o normalmente sensibili, danneggiamo noi stessi o i nostri cari fisicamente o emotivamente molto più degli psicopatici genetici (che non hanno le abilità sociali per farlo) e la nostra suscettibilità danneggiata genera gli assassini, i suicidi o gli assassini di massa più appassionati (cfr. un noto avvocato belga che ha scritto un libro olandese molto interessante: Gli assassini e le loro motivazioni).

2/ Le persone insensibili o "squali" devono essere cresciute in un ambiente amorevole se non vogliamo che si evolvano in serial killer irreversibili e boss mafiosi (meraviglioso libro di James Fallon: The Psychopath in Me).

Disonestà emotiva o pigrizia:

A molte persone piace presentarsi con l'etichetta di alta sensibilità, ma i sintomi che descrivono sono quelli dell'iperestesia, dell'ipersensibilità o di un livello o di un carico continuamente elevato sull'asse dello stress (HPA). Un corpo in guerra.

I sintomi dell'ipersensibilità sono descritti nell'elenco degli psicosomatici (vedi Capitolo 1 della Parte 2) e di solito comportano un aumento dell'irritabilità al suono, alla luce o ad altri tipi di percezione sensoriale.

Per me, l'alta sensibilità è il grado di nuclei dei mammiferi nel cervello che rappresentano il sistema CARE sul lato mammifero del nostro sistema emotivo alla nascita (molto alto nei delfini tra l'altro e secondo Panksepp o il suo meraviglioso libro: *Affective Neuroscience*). Questo rappresenta il lato ereditario dell'essere sociale empatico che potremmo essere, e quindi il possibile grado di attaccamento emotivo dei genitori a un bambino (o a un bambino rispetto a un genitore o a un individuo rispetto a un gruppo).

Il lato negativo dei mammiferi o delle persone altamente sensibili è che sono più inclini o vulnerabili al dolore (tristezza) e svilupperanno più facilmente l'Ansia del fallimento, la separazione o l'ansia da separazione e l'Ansia del cambiamento. Questo è il legame tra Alta Sensibilità e Ipersensibilità, ma non deve essere una scusa per pigrizia emotiva o meditativa, anzi.

Maggiore è la tua sensibilità (per natura o per natura), più tipi di ansia o conseguenze di traumi psicologici ti porti dietro per tutta la vita (alti livelli di NESystems) e che trasmetti ai tuoi figli o ai tuoi cari.

Maggiore è la tua sensibilità (naturale o nutrita), più si manifesteranno sindromi stressanti durante la tua vita, e in particolare quelle legate al sistema immunitario: spondilite anchilosante, morbo di Crohn, colite ulcerosa, psoriasi, reumatismi, ecc.

I delfini cinguettanti (un super mammifero con il più grande sistema di cura di qualsiasi specie e uno che tutti sembriamo amare o amare rispetto a noi stessi) possono improvvisamente trasformarsi in rabbiosi e sadici omicidi di massa.

Lo scimpanzé è anche perfettamente in grado di sterminare la sua stessa specie, per esempio, dopo essere stato brutalmente bandito dal suo stesso gruppo (portando a un certo grado dell'Ansia, della rabbia, suppongo) e anche abbastanza capace di trasformarsi in un brutale assassino di massa, uccidendo tutti gli uomini e i bambini e in compagnia di altri compagni esiliati.

C'è una somiglianza con la guerra?

Va notato che quattro scimpanzé su cinque sono morti durante l'isolamento (a causa portando a un certo grado dell'Ansi, della rabbia, suppongo,

dello stress e dei predatori, immagino - cfr. il maestro di libri Vermassen).

Di conseguenza, sembra meno interessante essere molto sensibili...

Gli esseri umani con poca sensibilità, gli "squali" del regno animale, mostrano pochissimi segni fisici di stress di fronte alla morte o al rifiuto da parte dei loro "cari" (motivo per cui la macchina della verità non funziona su di loro).

Ma... Non valgono nulla in una squadra di pallavolo perché richiede un senso di comunità o una qualche forma di empatia.

2/ Educare

Abbiamo fornito alcuni esempi e raccontato alcune storie che avrebbero potuto catturare l'immaginazione dell'istruzione e, si spera, ispirarti a connetterti con te stesso, la tua educazione e le tue convinzioni.

È chiaro che il sistema dei neuroni specchio e la memoria emotiva sono sistemi molto ingegnosi che sono stati testati e perfezionati dal regno animale per migliaia o addirittura milioni di anni.

Ci auguriamo che tu prenda a cuore la conoscenza di questi sistemi e li metta alla prova tu stesso nella vita reale.

Dato l'attuale predominio portando a un certo grado dell'Ansia, della rabbia, suppongo, della rabbia, del senso di colpa e della tristezza in tutte

Le società e il fatto che ho visto persone superare uno di questi NESystem nel corso degli anni, posso formulare un semplice concetto:
"Ciò che hai imparato dagli altri, puoi e devi disimpararlo da solo!"

Tuttavia, se sei convinto che il tuo carattere e il tuo karma siano fissi, nessuno può aiutarti.

Sul piano sociale, la lezione potrebbe essere chiara e positiva:
"Se i più sensibili tra noi rettificassero il nostro livello di dolore, saremmo in grado di aiutare i nostri fratelli insensibili a non diventare psicopatici irreversibili circondandoli di amore fin dall'inizio".

SOMMARIO

Capitolo 3: Nature or Nurture

Disaccoppiare la natura e l'educazione e riassociarli è e rimarrà un tema caldo nella scienza della salute mentale nei decenni a venire.

Alcuni concetti sulla natura o sull'educazione emergono e possono diventare chiari nella Parte 3

*Non è la più forte di una specie che sopravvive,
nemmeno i più intelligenti.*

*È quello che si adatta **al cambiamento.***

(C. Darwin)

SOMMARIO PARTE 2

Il "come" (capitolo 1), il "cosa" (capitolo 2) e il "perché" (capitolo 3) del lavoro con la terapia emotiva dovrebbero essere ormai chiari e diventare esperti in qualcosa richiede mesi o anni di allenamento nella vita reale.

Ci sono ancora alcune idee molto essenziali da condividere con voi, quindi passiamo alla Parte 3, il prima possibile.

Conoscere non basta,

*Dobbiamo **candidarci.***

Volere non basta,

*Dobbiamo **farlo.***

(Bruce Lee)

Capitolo 1: Il processo terapeutico - le 3 fasi

Introduzione

Fase 1 Diventare consapevoli

Fase 2 Diventare competenti:

Fase 3 Cura di sé o concetto di Dio:

Capitolo 2: Tao o la via del ritorno.

Che cos'è la Via?

Il Tao è la Via

Questionario di dissociazione (grado o blocchi sui
PESystems):

Capitolo 3: Fine della fede.

Il Dio del Tempo

Il Dio degli Uomini

Il Dio in ognuno di noi

Mio Dio cristiano

Ecco i Dieci Comandamenti

La fine del gioco

Conclusione

-

Capitolo 1: Il processo terapeutico - le 3 fasi

Introduzione:

In uno studio ambulatoriale di gruppo come il nostro, vediamo processi simili ripetersi più e più volte e quindi possiamo fare previsioni sull'effetto della terapia emotiva o della Brainmanagement a breve o lungo termine.

Queste fasi sono strettamente correlate alle parti di questo libro:

Fase 1: Diventare consapevoli

Fase 2: Diventare competenti

Fase 3: Cura di sé o concetto di Dio

Per qualcuno che è molto impegnato a cambiare gli stati psicosomatici negativi o i marcatori dei tre NESystems (Fight, Flight, Freeze, Follow e Flag) ed è focalizzato sul PES, ci si può aspettare che ogni fase duri almeno 6 mesi.

Un programma emotivo o uno stato psicosomatico di 30-40 anni non può essere rotto o cambiato in 5 consultazioni, sia chiaro su questo!

Altre scuole terapeutiche danno nomi diversi a queste fasi, e qui non abbiamo intenzione di reinventare l'acqua calda. Lo scopo principale della Parte 3 di questo libro è quello di spiegare al lettore, che non ha una formazione o

un'esperienza terapeutica, i processi della psicoterapia e in particolare gli obiettivi della terapia emotiva.

Spero sinceramente di raggiungere un vasto pubblico di persone piene di buon senso e dare loro una chiara conoscenza del lato emotivo del loro cervello e so che questa sarà la sfida più grande qui. Ho letto un sacco di libri molto interessanti scritti da ricercatori molto intelligenti, ma in qualche modo sembravano perdere la mia attenzione non "rimanendo semplici e sciocchi".

Uno scrittore storico belga, Bart Van Loo, scrisse un libro molto "comprensibile" e di successo sui borgognoni, *The Burgundian*, e ottenne una recensione dal direttore di un'università belga e professore di storia, secondo cui il libro era stato scritto per essere intelligibile e fuori dalla vista del partito dominante degli aristocratici dell'epoca. Lo leggerò un giorno, naturalmente, ma dovrebbe essere assurdo e dovrebbe essere umiliante che alcune cose possano essere comprese, possedute o condivise solo dalla cerchia più ristretta, più autistica o narcisistica della società accademica. Dovrebbe essere così: se capisci davvero qualcosa di molto complicato, dovresti essere in grado di spiegarlo su un pezzo di carta o su un TED talk di 15 minuti.

Le università producono un bel po' di intellettuali copia-incolla, che non tornano mai più in contatto con il mondo reale o non hanno l'ambizione di reinventare la loro professione e diventare solo un anello (medico, dentista, insegnante,

fisioterapista, ...) in una catena o un vecchio mobile polveroso nell'ordine della società, che riempie il prossimo club filantropico. Scientificamente, dovremmo produrre pionieri, insegnanti che possiedano la magica capacità di insegnare con passione e di mantenere le cose complesse semplici e stupide. Per questo, abbiamo bisogno del lato destro del cervello e dei sistemi emotivi positivi (CURA, PIACERE e GIOCOSITÀ) per funzionare correttamente (pensa al livello di umorismo, passione e giocosità di Einstein e Steven Hawking).

Ho due figlie che hanno studiato psicologia, dove ripetono ancora la psicoanalisi, la storia o altre pseudo-scienze di 30 anni fa. Il loro approccio scientifico più elevato si basa sulla statistica e sulla neuroanatomia. Tutti i livelli di formazione psicoterapeutica sono aboliti, anche se tutti gli insegnanti o i loro assistenti hanno le qualifiche richieste, e la maggior parte degli studenti sa dopo i primi 2 anni se vuole intraprendere una carriera clinica. Alla fine della giornata, sono completamente impossibilitati a venire a lavorare in un ambiente clinico ad alte prestazioni come il nostro. Questa perversa ruota della conoscenza continua a girare e quando uno studente di psicologia ha chiesto a un tutor di fare un tirocinio sotto la mia supervisione, uno psichiatra, è stato rifiutato perché non avevo una laurea in psicologia.

Incredibile e non certo un problema solo belga. D'altra parte, sono stato allievo di un terapeuta della regressione che vive per le strade di

Amsterdam e un grande maestro di arti marziali, convinto di poterne fare un magico elisir di lunga vita. Entrambi hanno aperto e chiuso porte molto importanti al mistero o all'alchimia della vita.

Potrei annoiarvi facendo la stessa analisi approfondita della psichiatria infantile o adulta, ma mi fermo qui perché ho soffocato molti dei miei colleghi in passato.

Una citazione di Sydney Brenner, premio Nobel e rinomato biologo (sulla genetica):

"Il progresso scientifico si ottiene attraverso nuove tecniche, scoperte e idee. Probabilmente in quest'ordine".

Fase 1 Diventare consapevoli:

La fase 1 della terapia emotiva o Brainmanagement è abbastanza simile a quella di altre scuole psicoterapeutiche e si occupa di credenze spirituali, religiose e di altro tipo. A noi, d'altra parte, piace concentrarci maggiormente sulla conoscenza delle tue Ansie distruttive o dei tuoi sistemi emotivi negativi (rabbia o senso di colpa, Ansia e tristezza), degli stati psicosomatici negativi (5 F) e dei comportamenti distruttivi (evitamento, controllo, perfezionismo e desiderio).

Molti clienti vogliono solo superare questa fase ed evitare la prossima (e questo è ovviamente il loro libero arbitrio: vedi parte 4). Questa è la fase del parlare o della comunicazione e, iniziando una conversazione, stai cercando di rendere una certa persona consapevole di convinzioni negative o motivate dell'Ansia, stati psicosomatici e comportamenti negativi o motivati dell'Ansia. Ci sono due motivi principali per cui le persone rimangono bloccate a questo punto:

1/ Le persone si rivolgono al terapeuta per condividere **con noi le loro convinzioni** e, se possibile, ottenere riconoscimenti o approvazioni, come ad esempio: "Abbiamo problemi di relazione e mia moglie è... o "Penso che mio figlio abbia l'autismo o l'ADHD..." »

2/ Inizialmente, non vogliono cambiare il loro comportamento, innescato o derivante dalle loro Ansie e convinzioni guidate dell'Ansia, ad

esempio il comportamento compulsivo o il perfezionismo (terrorizzare il partner o i propri cari).

Alcuni persistono nelle loro convinzioni negative, si chiedono ad alta voce se (vogliamo) capirli e si arrabbiano quando si accorgono che non stiamo partecipando alla narrazione delle loro convinzioni.

Un esempio: un immigrato iraniano molto intelligente, proveniente da una famiglia benestante e da una vita di lusso, è convinto che un connazionale gli abbia rovinato la vita in Belgio perseguitandolo e gettando fango sui social network. Ora, dice, tutti lo guardano e lui non si sente più al sicuro. È convinto che i servizi sociali stiano abusando di lui perché devono arrestare o punire quest'uomo in qualche modo e che una causa gli renderà la vita più facile o riparerà il suo ego spezzato. Non appena ho iniziato a non essere d'accordo con la sua serie di soluzioni, ha insistito perché imparassi di più sulla sua cultura, che lasciasse la stanza o non mi parlasse mai più. Nel momento in cui vuoi che il tuo terapeuta segua il tuo modo di pensare, è meglio spendere i tuoi soldi per un buon parrucchiere, un toelettatore di piedi o uno psicanalista, ma niente di tutto questo cambierà mai profondamente il tuo stile di vita.

Rimuginare sui tuoi pensieri non ti farà mai uscire dalla tua cerchia di pensieri o sentimenti negativi. È tecnicamente impossibile per il cervello modificare un comportamento basato su uno

stato psicosomatico o emotivo preesistente (il sistema RICERCARE), attraverso il pensiero. Inoltre, cercare di convincere il terapeuta significa che non pensi davvero di avere un problema serio o che non sei aperto a nuovi suggerimenti o a un profondo cambiamento nel pensiero o nel comportamento. Tuttavia, le persone pagano un sacco di soldi per la psicoanalisi senza alcun risultato sul controllo delle loro Ansie o di uno qualsiasi dei sistemi emotivi negativi.

D'altra parte, noi terapeuti (allenatori, genitori, insegnanti, educatori, ...) abbiamo le nostre convinzioni e Ansie, che possono entrare in conflitto con quelle dei nostri clienti. Questa è una grande sfida per entrambe le parti e il lato eccitante del nostro lavoro ed è probabile che diventi la scienza medica di scelta per i prossimi 50 anni. La società ha bisogno di un approccio scientifico alla moltitudine di problemi psicosociali di oggi, che ci costano molte vite e denaro.

In ogni caso, se qualcuno non chiede (ancora) un cambiamento o un riorientamento delle proprie convinzioni fondamentali e se qualcuno non è nemmeno consapevole dei pericoli o delle conseguenze delle proprie convinzioni, allora l'evoluzione terapeutica rimarrà bloccata in questa fase. A questo punto, puoi invitare la persona a tornare più tardi per continuare le sessioni e puoi sempre fare previsioni come un indovino (molti comportamenti sono comunque determinati dalle sue Ansie e aumenteranno comunque). Personalmente, non voglio sprecare il mio tempo e quello del mio team con persone a

cui piace stare in questa fase e preferiamo invitare le persone a tornare in un secondo momento, quando sono "pronte e volenterose" a passare alle due fasi successive in cui può avvenire la vera magia della terapia emotiva. La vita stessa è sempre il miglior insegnante e architetto per mostrarti la strada verso i tuoi demoni e continuerà a confrontarti con le tue Ansie e i tuoi dolori più profondi fino a quando non sarai pronto ad affrontarli.

In alcune scuole terapeutiche, queste persone sono chiamate "visitatori" o "turisti": questo è il primo passo dell'esplorazione per testare la relazione con il terapeuta per loro, verificando le loro motivazioni, convinzioni e intenzioni.

Cerco di mantenere questa prima fase il più breve possibile e nella maggior parte dei casi in cui le persone sono piuttosto disperate, non dovrebbe durare più di una sessione. La vita è breve e, come dicevo prima, non voglio sprecare il mio tempo, i miei soldi e il tempo dei miei clienti e certamente non il tempo e le energie del mio team. Non abbiamo una lista d'attesa e vorremmo mantenerla tale.

Naturalmente, i primi sei mesi sono sia un misto di consapevolezza e competenza che quindi il periodo più difficile per le persone con ferme convinzioni, meccanismi di controllo ed evitamento.

Non importa quanto tu possa diventare bravo o esperto come terapeuta, a questo punto puoi solo

riflettere il problema a portata di mano (Ansie e comportamenti sottostanti) e prestare molta attenzione al linguaggio del corpo.

Se qualcuno si chiude letteralmente in se stesso (chiudendo le braccia, distogliendo lo sguardo, rimanendo in silenzio,...), può essere utile tenere conto di questa comunicazione non verbale e connettersi con le convinzioni (e il linguaggio del corpo) della persona coinvolta.

Quando la persona coinvolta, tenendo conto del linguaggio del corpo, si unisce alla tua "energia o flusso", è possibile passare alla fase 2.

E siamo tutti terapeuti o dovremmo diventarlo in qualche modo, se vogliamo davvero che i nostri figli o amici vivano in un mondo migliore. Genitori, insegnanti, educatori, medici, agenti di polizia, politici, medici, agricoltori, ..., tutti possiamo usare queste idee nella vita quotidiana, perché tutti abbiamo bisogno di diventare buoni caregiver l'uno dell'altro, giusto?

In questo primo semestre, c'è una lotta e un confronto continuo con i NESystems (Rabbia, Senso di Colpa, Ansia e Lutto) e gli stati psicosomatici connessi (5 F) dei clienti, rendendoli a disagio per la sessione successiva. Questo è in netto contrasto con il sollievo o il profondo rilassamento che segue (quando lasciano andare il controllo). Questa è la fase in cui dovresti SENTIRE il risultato o il successo dopo 4-6 mesi o 10-15 sessioni. Non devi CREDERE in

quello che fai o dici, devi solo provarlo, SENTIRLO e lasciarlo andare.

A questo punto, siamo convinti che solo le tecniche di meditazione dinamica possano svolgere correttamente il lavoro. Le tecniche di mindfulness o le tecniche di meditazione silenziosa possono scatenare rabbia, Ansia o tristezza in alcune persone, specialmente quelle che soffrono di tristezza, Ansia, senso di colpa o rabbia.

Ad esempio, in una scuola in cui stavamo cercando di addestrare i bambini alle tecniche di meditazione dinamica, gli insegnanti mi hanno chiesto di provare la meditazione di gruppo o l'ipnosi. Avrei dovuto saperlo meglio, ma hanno insistito ed erano fiduciosi che tutto sarebbe andato bene, sano e salvo. Dopo 5 o 10 minuti, un insegnante si è alzato ed è scappato via come un matto, insultandomi e gridando: "Avrei dovuto sapere che sarebbe stato aspro!" Se n'è andato, ha sbattuto la porta e poi i suoi colleghi si sono accorti che sua moglie era morta da pochi mesi e che stava tenendo per sé le sue emozioni. Quel giorno non c'era pace e tranquillità.

Per lo stesso motivo, molte persone che sono piene di rabbia, senso di colpa, Ansia o tristezza smettono di frequentare sessioni di yoga o di mindfulness e si sentono molto peggio durante o dopo una sessione.

Il sistema frontale del cervello è responsabile del blocco (o dell'amplificazione) delle emozioni e

della diminuzione dell'attività durante il rilassamento.

Lo stesso sistema è responsabile di una "brutta sessione" di meditazione dinamica, ma in modo diverso. Se vuoi mantenere il controllo e non cercare di lasciarti andare (il blocco del sistema frontale), non ci sarà alcun rilassamento dopo. Solo più tensione o dolore, che ha senso per noi e forse anche per alcuni di voi.

Fase 2: Diventare competenti:

In questa fase, si tratta di ricablare dal pensiero al sentire o almeno di cercare di ricablare ed esaminare diverse tecniche fisiche o psicocinetiche sugli stati emotivi dell'essere (i 3 NESystems e i 3 PESystems) e i 5 stati psicosomatici dell'essere (5 F).

Nella fase 2, puoi aspettarti un effetto più duraturo dal tuo trattamento o dalla comunicazione , ma non abbastanza stabile da aumentare significativamente la tolleranza allo stress o ridurre significativamente gli sbalzi d'umore.

I farmaci curativi (antidepressivi, antipsicotici, stimolanti centrali per l'ADHD, ecc.) non possono essere esclusi in questa fase, ma i farmaci di supporto come i tranquillanti sì.

A questo punto, la maggior parte delle persone si sente più rilassata, forte e felice (più PES e connessa o protetta da adeguati NESystems: Yang, Yin protettivo), ma tende ancora a ricadere facilmente nei vecchi schemi di comportamento. Io lo chiamo "Il Periodo dei Due Mondi" e può essere piuttosto estenuante in quanto la distinzione e la separazione tra PES e stati emotivi negativi dell'essere (5 F), legati a NESystem distaccati o deragliati, diventano sempre più evidenti o prominenti.

La ragione di ciò è che la cura di sé non è ancora stata installata come automatismo dal sistema

RICERCARE (Controllo degli Stati Psicomatici ed Emotivi dell'Essere) e questo significa che l'accompagnamento terapeutico è ancora essenziale per il momento. Dopotutto, siamo mammiferi pieni dell'Ansia. Grazie, mamma e papà.

Potrebbero volerci almeno altri sei mesi, ma entro la fine del primo anno, il resto dei Sistemi Emotivi Positivi dovrebbe diventare più importante e stabile (tenendo conto se lasci andare o meno le tue vecchie convinzioni e comportamenti e praticando regolarmente alcune Tecniche di Meditazione Dinamica o TMD).

È anche la fase in cui diverse tecniche meditative o psicocinetiche devono essere allenate (con l'aiuto o da soli, a casa) da più di un terapeuta della meditazione dinamica, in combinazione con una psicoterapia più approfondita e intensiva (mindfulness).

Durante questo periodo, è importante informare il più possibile i membri della famiglia o coinvolgerli o addirittura sottoporli a terapia. Quest'ultimo aumenta o accelera considerevolmente il completamento di questo passaggio e renderà il tuo lavoro molto più semplice.

Anche figure importanti nella vita dell'individuo possono ostacolare in modo significativo questo progresso. Ad esempio, il medico di famiglia del tuo cliente è uno di questi ed è molto importante. Possono rendere il tuo lavoro molto difficile se non "credono" in te o nel tuo lavoro e sono un

importante co-terapeuta in tutte queste fasi. Cambiare le convinzioni dei medici non è un'impresa da poco, e dovrei saperlo, ma Einstein la metteva in questo modo: "È più facile dividere un atomo che cambiare le convinzioni di qualcuno".

La prognosi dei bambini che abbiamo seguito per molto tempo è stata molto migliore quando uno dei genitori si è aperto ed è entrato anche in terapia. I pochi suicidi che abbiamo incontrato si sono sempre verificati in situazioni in cui i genitori evitavano la terapia o la comunicazione sincera con noi o ci contattavano solo quando c'era angoscia o problemi gravi.

Ma in quali stati neurofisiologici o emotivi si dovrebbe diventare competenti?

Manteniamo di nuovo le cose "semplici e sciocche":

Sono 5 i principali stati neurofisiologici, psicosomatici o emotivi che possono e devono essere gestiti immediatamente e completamente riprogrammati da qualsiasi essere umano senziente:

1. Fight o Combattimento: qualsiasi forma di rabbia (e ossessione o controllo), distruttiva per la tua salute e quella dei tuoi cari.
2. Flight o Perdita: qualsiasi forma di comportamento di evitamento distruttivo

3. Freeze o Congelamento: qualsiasi tipo di interruzione distruttiva o blocco del pensiero, della parola o del movimento fluido
4. Follox o Seguire: qualsiasi tipo di ammirazione distruttiva o che crea dipendenza (umiliare se stessi)
5. Flag o Flagellante: qualsiasi forma di flagellantismo, fisico (autolesionismo) o emotivo (senso di colpa, vergogna, autoumiliazione, autopunizione, odio per se stessi)

Questi cinque stati psicosomatici ed emotivi dell'essere sono gli "eterni terreni di caccia" per i terapeuti della meditazione dinamica e per i nostri clienti/pazienti.

Antonio Damasio li chiama marcatori somatici o mappe cerebrali di rappresentazioni disposizionali e questo richiede una spiegazione:

La maggior parte delle funzioni importanti (e certamente la maggior parte delle funzioni inconse o emotive) del cervello non sono legate a un luogo o a una regione specifica. La maggior parte di esse richiede più luoghi o regioni per lavorare insieme e sono quindi da lui descritte come "rappresentazioni disposizionali" o funzioni che non sono legate a una posizione specifica. Ad esempio, il linguaggio può essere soppresso, compromesso o abolito quando si inserisce un ago nell'area di Brocca o Wernicke, luoghi specifici sul lato sinistro del cervello (in circa il 70% di noi). I comportamenti complessi, gli stati

psicosomatici o emotivi non possono essere soppressi, interrotti o eliminati semplicemente premendo determinati pulsanti in un luogo o in una regione specifica del cervello, motivo per cui lo sono. . rappresentazioni disposizionali.

Un tipo ricorrente o specifico di comportamento o interazione del cervello con il mondo esterno (o mondo immaginario), è chiamato Marcatore Somatico nel libro di Antonio Damasio, L'errore di Cartesio.

A livello emotivo, ci sono migliaia di esempi. Ad esempio, sei sempre infastidito o arrabbiato quando tua madre ti parla in qualche modo o con una parola specifica con un tono emotivo specifico. Lo fai fin dall'infanzia e anche se provi a non farlo, succede di nuovo e contro il tuo libero arbitrio o le tue migliori intenzioni.

Ciò significa che i marcatori psicosomatici o gli stati emotivi dell'essere sono molto forti (o affidabili) e più veloci della velocità del pensiero. Dovrebbero esserlo, perché derivano dai meccanismi di sopravvivenza dei nostri antenati, mammiferi e animali, e sono stati i loro migliori amici cerebrali per milioni di anni.

La nostra esperienza e quella di Damasio ci portano a tre tipologie di marcatori somatici:

1. Genetica:
 - a. **già presente** alla nascita

- b. ed **evolversi** da cucciolo all'età adulta.

Ad esempio, un'ombra passeggera (come quella di un'aquila) o un'immagine tridimensionale di un precipizio faranno indietreggiare tutti i bambini in un modo o nell'altro.

2. Innamorato:

copiato dai nostri genitori o dalle figure di assistenza

- a. in un **sistema passivo** (Mirror-Neuron e GAME)
- b. o **attivamente** (traumaticamente)

= copiare i marcatori somatici, il sistema di ricerca o i traumi dei nostri genitori, delle figure di cura e dei loro antenati

= *Karma passivo*

3. Esperto:

- a. copiato dai suoi parenti più tardi nella vita (Mirror-Neuron e SPEL-System)

= *Karma passivo*

- b. o risposte **adattive** (dal sistema SEEKING) a grandi eventi o traumi della vita

= *evoluzione karmica*

Tutti questi obiettivi possono essere raggiunti da un sistema di RICERCA primitivo installato geneticamente, che continua a cambiare e ad adattarsi nella vita e nel corso della generazione (attraverso l'istruzione), proprio come un sistema di intelligenza artificiale. CERCA nuovi meccanismi di sopravvivenza... a meno che non sia dominato dalle 3 Ansie e dai loro processi di lutto sottostanti e bloccati.

Ora, semplifichiamo di nuovo le cose.

Noi, nella terapia emotiva, ci concentriamo solo sui 5 stati psicosomatici o emotivi dell'essere che tendono a distruggere i nostri PESystems o quelli dei tuoi cari (ricorda la nostra definizione di salute nel Capitolo 1, Parte 1) e sono legati alle 3 Ansie fondamentali (fallimento, abbandono e cambiamento (e morte o malattia)).

Per questo motivo, è necessario essere consapevoli di questi stati emotivi dell'essere, lo scopo primario della meditazione e l'opposto dell'alessitimia o di una forma neurofisiologica di desensibilizzazione somatosensoriale. Una lesione fisica sul lato destro del cervello, chiamata insula, fa sì che le persone dimentichino la posizione o alcuni sensi sul lato sinistro del corpo. La stessa insula è disfunzionale nei pazienti con fibromialgia, che tendono anche ad essere impermeabili alla tensione e anche ad alti livelli di dolore. Una lesione fisica o un trauma possono assomigliare molto a un trauma emotivo o a un marcatore somatico indotto dell'Ansia negativa. Per questo motivo, ci piace

concentrarci sulla riprogrammazione di questi Marcatori Somatici negativi, in quanto non c'è lesione fisica e quindi questo stato psicosomatico ed emotivo dell'essere dovrebbe essere reversibile.

Abbiamo scoperto che nessuno di questi marcatori somatici negativi indotti dall'ansia era irreversibile, ma abbiamo incontrato un certo numero di persone che hanno tenuto per sé le loro convinzioni, i meccanismi di controllo e di evitamento. E poi la magia si ferma.

Fase 3 Cura di sé o Concetto di Dio:

In un anno, tutti sono in grado di imparare a far fronte a tutti e tre i livelli di meditazione, ma ci vuole almeno altrettanto tempo per abituarsi a giocare con i cambiamenti negli stati emotivi o con i marcatori psicosomatici. Un anno di intensa e intenzionale dedizione per imparare questo con i nostri TMD (Terapisti della Meditazione Dinamica) e continuare a gestirli nella vita quotidiana.

Le 3 fasi della meditazione dinamica:

Fase 1: Alta sensibilità (o nocicezione).

Sei in grado di sentire il tuo livello di stress (marcatori emotivi e psicosomatici) in modo abbastanza preciso, continuo e immediato.

Fase 2: Meditazione Dinamica

La tua cassetta degli attrezzi di tecniche fisiche o meditative efficaci (cinestesia) è vasta e molto efficace in tutti i tipi di circostanze e per diversi tipi di marcatori emotivi o psicosomatici.

Fase 3: Nirvana

Sei in grado di spostare i tuoi stati emotivi e psicosomatici dell'Essere da NESystems a PESystems o di finire rilassato e sorridente in ogni fase dell'Ansia (preoccupazione, ansia e panico).

In ogni sessione di meditazione dinamica, cerchiamo di affrontare o padroneggiare meglio ciascuna delle fasi, ancora e ancora.

Il livello dei Nirvana è sopravvalutato come concetto e può essere raggiunto abbastanza facilmente saltando da un aereo (con un paracadute, ovviamente), usando narcotici (per la prima volta), cantando canzoni, pregando o autolesionismo. Il rovescio della medaglia di questi metodi spirituali, fisici o materialistici è che rappresentano tutti scorciatoie chimiche o psicocinetiche per raggiungere questo obiettivo, ma sono tutti modi instabili per bilanciare il cervello. Sono inutili e tendono a non durare molto a lungo e questo perché non cambiano completamente e solidamente i Marcatori Somatici e il loro padrone, i sistemi di RICERCA. Non hanno il potenziale per mantenere un buon equilibrio stabile tra SEP e SEN nel sistema RICERCA (proteggere lo Yin attraverso lo Yang). Ad esempio, puoi pregare o cantare affermazioni positive, ma non appena ti alzi o lasci il tuo tappetino da preghiera, quello stato emotivo dell'essere può scappare in un batter d'occhio o con un commento sciocco. Come un'ostrica che crolla... e l'energia Yin se n'è andata.

Ma questa terza e ultima fase è la fase di preparazione al concetto di Dio, in cui il Terapeuta Dinamico della meditazione ha sviluppato uno stile di vita di costante consapevolezza e capacità, in cui si prende cura del suo corpo come la migliore madre o padre possibile che si possa immaginare.

Alcuni buddisti chiamano il nostro terzo stadio di Cura di sé o Concetto di Dio, lo stato di Illuminazione, in cui ci si confronta con le 3 Ansie che abbiamo menzionato prima e si vuole trovare se stessi e affrontare il Dolore originale (processo di Lutto) al di sotto di quelle Ansie. i tuoi demoni. Quel Dolore Emotivo originario da cui sei fuggito continua a riprodurre nuove situazioni in cui lo stato emotivo originario del lutto è il regista di ogni spettacolo... il tuo teatro greco.

Nessuno di noi è ben equipaggiato o preparato a scuola per gestire questo karma negativo e trasformarlo in karma positivo, ma sempre più genitori, terapeuti o insegnanti vogliono impararlo per amore dei loro figli, clienti o studenti, uno dei PESystems (Empatia o sistema CURA). Tutti devono superare i primi due passaggi e gestire il terzo se vogliono insegnare agli altri come farlo.

Tecnicamente, questa è la fase in cui la necessità di terapia e farmaci diventa meno necessaria e tutto il loro "potere" deve essere trasferito al bambino, al cliente o allo studente.

Ogni genitore, terapeuta o insegnante lotta per farlo o lasciare andare la persona amata (da sola). Questa fase della vita sembra essere sempre più ignorata nel mondo occidentale o nelle famiglie in cui la ricchezza ha attraversato le generazioni. Amiamo prenderci cura degli altri e amiamo aiutare chi ha bisogno e amiamo vederli crescere. Ad alcune persone piace

rimanere un "genitore permanente" per il proprio figlio, cliente o studente (e viceversa), ma per me questo è un buon motivo per lasciare andare un membro del tuo team... solo. Difficile, ma necessario per un buon team CUBE o TE, impossibile da fare in un team con membri permanenti pagati, come nella maggior parte dei centri di salute mentale.

Ad ogni modo, a questo punto, stiamo cercando di restituire la responsabilità di installare periodi prolungati di PESystems (Yin) e di usare il NESystems (Yang) per proteggerli, non per rimuoverli o abolirli. I Marcatori Psicosomatici ed Emotivi delle 5 F (Fight, Flight, Freeze, Follow en Flag o combattere, fuggire, congelare, tracciare e flafellantismo) e i 3 tipi di ansia dovrebbero essere ben noti, notati e gestiti fin da ora e dovrebbero fare spazio nel tempo e nel cervello ai Marcatori Somatici originali che troviamo in natura o in tutte le mamme. Un sistema di RICERCA pronto per un'evoluzione karmica positiva...

In natura, Yang protegge sempre e solo lo Yin o la Modalità di Combattimento e si impegna con fermezza quando la tua vita o il tuo corpo o quello dei tuoi cari sono in pericolo. Nessun mammifero uccide se stesso o il suo bambino per ferire un amore perduto o il genitore di quel bambino e infliggere lo stesso dolore a un'altra persona cara. Siamo gli unici a farlo e il regista di questo gioco è sempre il dolore o la tristezza originale da cui vogliamo scappare, da infliggere

a noi stessi o a coloro che riteniamo essere l'istigatore del dolore interiore.

Nel frattempo, leggendo la Parte 1 e la Parte 2 di questo libro, dovrete aver parzialmente completato voi stessi la Fase 1, diventare consapevoli di alcune delle vostre Ansie e credenze o illusioni associate (a volte strane) e di alcuni dei vostri comportamenti ossessivi o marcatori psicosomatici ed emotivi negativi.

Felicitazioni!

Ma diventare abili nel riprogrammare le proprie Ansie e raggiungere lo stadio 3 della cura di sé, per non parlare del concetto di Dio, non può essere raggiunto leggendo un libro.

Puoi rimanere nella fase 1 per il resto della tua vita e continuare a leggere libri, dipende da te. Ma non biasimatemi se il livello di NESymptoms e 5 Marcatori Psicosomatici continua a crescere. Ed è esattamente quello che la Rabbia, il Senso di Colpa, l'Ansia o la Tristezza sanno fare e amano fare... crescere.

Non sto usando il ricatto emotivo che i terroristi usano contro i bambini spaventati. Non sto cercando di convincerti ad andare in terapia. No... O forse un po'. Ma per una buona causa...

Ad ogni modo, penso che lavorare con qualsiasi tipo di coach o terapeuta, preferibilmente diversi, sia molto importante e se quel ricatto emotivo o il

libro stesso ti fa cercarlo, allora ha raggiunto il suo scopo e io sono un Homo Sapiens felice.

Nel tentativo di prenderci cura di noi stessi, abbiamo scoperto alcune tecniche molto forti, pratiche e utili come TRE o Trauma Release Exercise, ora chiamato Esercizio di Rilascio della Tensione e del Trauma. In combinazione con la Meditazione Dinamica, i PESystems si sono "aperti" di più e più velocemente, il che ha perfettamente senso ma non è lo scopo di questo libro. Ci vuole un esperto per lavorare con queste tecniche ed entrambe (TMD) sono piuttosto pericolose e richiedono diverse sessioni e una guida adeguata per un po'.

Ci sono migliaia di arti marziali, tai chi, chi gong, yoga, terapia fisica, osteopatia, kinesiologia, consapevolezza, tecniche di respirazione, shiatsu e altre arti psicocinetiche che sono utili e devono essere studiate a fondo. La natura ci ha fornito molti strumenti da utilizzare e se servono per accedere al vostro sistema di RICERCA e fornire loro nuovi e migliori strumenti per far rifiorire i PESystems, allora dovrebbero essere considerati parte della Terapia Emotiva della Brainmanagement.

Capitolo 2: Tao o la via del ritorno.

Che cos'è la Via?

La filosofia dei taoisti può suonare un campanello, ma a me piace la parola Tao in quanto tale, non è vero?

È una bella parola di tre lettere e si adatta allo scopo o al significato di questo capitolo.

Alcuni testi psicologici, spirituali o esoterici contengono gemme di saggezza, ma sembrano perdere il loro impatto e alla fine evaporano dalle nuvole di parole e concetti (energia Yin)

Mi piace affrontare la loro bellezza e saggezza attraverso concetti pratici e modelli concreti e scientificamente fondati. La psicologia e la psichiatria meritano questo trattamento in modo che il mondo prenda più sul serio la nostra scienza e ci metta dove dobbiamo essere: al centro dell'assistenza sanitaria.

Al momento non ci sarà più scientificamente del modello dei 7 sistemi emotivi nel nostro ramo sanitario, ma quasi nessuna università insegna questo approccio neurofisiologico al nostro cervello in modo così rigido come facciamo noi. Continuiamo a farlo per rendere più logici e produttivi gli studi efficaci sul tema delle emozioni.

Impostare studi, fare riferimenti dettagliati non è certo il mio forte, ma qualsiasi aiuto da parte delle parti interessate è ben accetto.

Ad ogni modo, ho cercato di fare la mia parte e cercare modelli che corrispondessero al nostro lavoro e ai suoi entusiasmanti risultati. Da un lato, speriamo di riuscire a preservare la bellezza di certi concetti filosofici, ma dall'altro di rendere molto concreta la Via del Ritorno e di sbarazzarci di certi concetti vaghi della psichiatria, della psicologia o della spiritualità. Le emozioni non fluttuano nell'aria e non producono incommensurabili nuvole di energia.

Il Tao è la Via:

Il percorso del sé (fiducia in se stessi, amore per se stessi, autostima, cura di sé) non è affatto spirituale o filosofico, ma molto concreto e il lato emotivo del nostro cervello è abbastanza fisiologico, logico e viene fornito con un manuale (energia Yang).

La linea temporale in cui viviamo è probabilmente unica a causa del modo in cui possiamo e ci è permesso di esprimerci ora e cambiare i nostri pensieri o le nostre convinzioni, senza una reazione grave o pericolosa per la vita.

Molto è cambiato in un breve periodo di tempo, quindi sempre più persone hanno iniziato a chiedere consigli (coaching, terapia, farmaci, ecc.) e questo continua a spingere noi

professionisti verso il livello successivo di migliore cura mentale.

Per me, il punto più importante qui è che il terapeuta in particolare – praticamente tutti noi – ha bisogno di evolversi continuamente e rendersi conto che questo processo non è mai finito. Non per me, non per te.

Siamo tutti pionieri di un'epoca in cui le convinzioni possono facilmente cambiare e le persone possono diventare consapevoli dei loro NESystem sottostanti (rabbia, senso di colpa, Ansia e tristezza) e dei loro 5 Marcatori Psicosomatici Negativi o stati emotivi dell'essere (le 5 F). Noi, terapeuti, genitori, insegnanti, dobbiamo dare l'esempio facendone un modo di pensare, un modo di sentire, un modo di comportarsi, un modo di vivere (Nella mia macchina, cerco di agire e guidare come Dio, cerco di farlo sinceramente)

Ecco perché penso che sia bello vedere che i politici stanno incorporando concetti che aumentano la concorrenza o la qualità dei medici e degli operatori sanitari e stanno creando Unità di Cura per renderlo possibile. Negli Stati Uniti, il National Institute of Mental Health ora tratta i problemi psicologici e psichiatrici come problemi neurofisiologici e ha sviluppato un approccio scientifico completamente nuovo ai problemi cerebrali, a causa della sua mancanza di successo nella cura della salute mentale. L'RDoC o Research Domain Criteria è il nuovo quadro di riferimento per nuovi approcci o indagini sui

disturbi mentali o sulle neuroscienze affettive. Certo, vogliono farlo anche per ragioni di bilancio, ma un centesimo ben speso può salvare vite umane e salvare l'economia.

I professionisti della salute mentale hanno una tradizione "autistica" di presumere che non possano essere misurati. Questo è assurdo e una scusa per non voler cambiare certe abitudini o convinzioni e in parte la ragione per cui manchiamo di rispetto da parte di altre discipline sanitarie, scuole e sistema politico o legale. Tutto in psicologia o psichiatria è misurabile, purché lo si applichi nel modo giusto (scientifico). In particolare, la mistica del nostro lavoro non deve essere una scusa per distinguere noi stessi o altre discipline scientifiche. Piuttosto, dovrebbe incoraggiarci a esplorare le "nebbie delle nostre convinzioni" e a lasciarci alle spalle il Medioevo.

Forse la società ha una vita propria, o ha un'anima che cerca di trovare la strada di casa. In ogni caso, speriamo che un giorno i nostri figli possano vivere in una società o in un mondo con un cuore o un'anima. Nel frattempo, spetta a tutti noi rendere possibile questo villaggio globale e inizia dentro di te, non cercando di cambiare o criticare l'altro. Credo che il mondo occidentale abbia l'abitudine di criticare se stesso e abbia superato la prova del tempo per sviluppare una sorta di fiducia in se stesso per lasciar andare qualsiasi tipo di Dio, guru, leader o profeta ora. Può e deve diventare il core business della nostra identità futura e sicuramente abbiamo gli strumenti per farlo.

Il Tao è il mezzo o il manuale di questo processo per diventare consapevoli delle proprie Ansie e delle loro credenze amichevoli, comportamenti, stati psicosomatici ed emotivi negativi e farne uno stile di vita per diventare abili nel riprogrammarli (per amore di se stessi, del proprio corpo, dei propri cari e della propria prole):

Il Concetto di Dio, dono del mondo Orientale (Yin) al mondo Occidentale (Yang).

Ma perché dovremmo farlo?

Qual è l'obiettivo?

Dove ci porta questa Via?

Casa, dolce casa:

Dov'è la casa?

La risposta più semplice e scientifica a questa domanda è:

I Sistemi Emozionali Positivi o SEN, protetti dalla loro naturale guardia del corpo (i Sistemi Emotivi Negativi o PEN) e tutti noi che guidiamo e riprogrammiamo consapevolmente il nostro sistema di RICERCA attraverso i pericoli della vita (evoluzione karmica positiva).

Questo suona molto tecnico ed è in realtà un approccio scientifico al concetto di Karma.

Attraverso "il trauma (o miracolo) del linguaggio" circa 40-50.000 anni fa, i NESystems si sono spostati dal Positivo e abbiamo collegato la nostra Coscienza al SEN. La maggior parte delle persone che incontro si identificano con il NES e combattono per il loro diritto a "ESSERE o non ESSERE", hanno paura, "ESSERE o non ESSERE", arrabbiati o "ESSERE o non ESSERE", pieni di Lutto e si aggrappano a queste emozioni o all'oscurità lato del loro ego come se fossero nati così.

Nasciamo tutti con grandi PESystems e quindi tendiamo a chiamarli il "Bambino Interiore" e i NESystems erano meccanismi naturali fondamentali, strettamente correlati e protettivi dei PESystems.

Per coloro che non credono che i PESystems siano la vostra casa:

Perché pensi di fare uso di droghe, alcol o stupefacenti? Tutti ti portano chimicamente a casa (Nirvana) e sperimenti immediatamente un livello superiore di amore per te stesso, per i tuoi cari (sistema CURA), per il tuo corpo o per il corpo di un altro (sistema PIACERE) o per la vita (sistema GIOCO). La guerra alla droga non ha senso se le persone non sono in grado di passare dai NESystems ai PESystems.

Ed è per questo che alcune scuole buddiste zen hanno testato gli studenti somministrando alcol e osservando se "tornavano a casa" più di quanto pensassero (troppo felici o troppo giocosi) o se finivano "più in profondità all'inferno" quando le droghe svanivano. Venivano licenziati e dovevano tornare alla meditazione se c'era un sovraccarico di PESystems o un sovraccarico di NESystems (o 5 F). Ragazzi intelligenti, questi vecchi!

Ora capisco il detto: "Non c'è una strada per la felicità, la felicità è la via!"
(Dalai Lama)

Basta con la filosofia, torniamo al libro di testo e mettiamo alla prova quanto ti sei allontanato dalla strada per il paradiso. Il seguente questionario è stato creato appositamente per misurare il tuo stato emotivo, sulla base di Sistemi Emotivi Positivi e Negativi e per consentire ricerche future.

Questionario di dissociazione (grado di intasamento sui sistemi SEP):

Questionario per valutare l'Amore per se stessi (Sistema CURA), l'Amore per il proprio corpo (Sistema PIACERE) e l'Amore per la vita (Sistema GOCIO) su più livelli.

L'intenzione è quella di farlo nel modo più "emotivamente onesto" possibile e a partire da esperienze sobrie e libere da droghe (cannabis, alcol, anfetamine, codeina o sostanze simili alla morfina, ecc.).

Questi tre sistemi insieme producono la maggior parte delle sostanze nel cervello per aiutarti a vivere la vita felice e rilassato, e a volte sono indicati dalla psicologia come il "bambino interiore" o dai buddisti come "beatitudine" o "nirvana".

Sono anche usati dagli psicologi animali per testare il livello di felicità negli animali.

Ognuno contiene un punteggio complessivo e punteggi specifici su un argomento e l'intento è quello di confrontare la media dei punteggi specifici con i punteggi complessivi, per misurare il grado di gravità o onestà emotiva.

Gli argomenti richiesti per ogni sistema si sono dimostrati importanti nella pratica e probabilmente giocheranno un ruolo importante nei sistemi neurofisiologici che vorremmo vedere

studiati in futuro (NMR funzionale e altri metodi di misurazione della funzione cerebrale).

Il professor Kurt Audenaert mi ha poi suggerito di leggere e adattare il nostro lavoro sulla base del lavoro di Jaak Panksepp e del suo libro *Affective Neuroscience, the foundation of human and animal emotions*. Questo professore presso l'Università di Ghent, in Belgio, ha conseguito il dottorato di ricerca su uno studio intitolato "Functional brain imaging in functional psychiatric disorders" ed è co-supervisore del Multidisciplinary Research Partnership (MRP) in neuroscienze (Cognitive and Emotional Control - UGent, 2010-2015).

Speriamo di poter collaborare con ricercatori come lui in futuro e trasformare i nostri anni di risultati positivi in ricerca di base.

Questionario di dissociazione:

Caro...

Lo scopo di questo questionario è quello di rendere voi e noi consapevoli del vostro attuale stato emotivo e di quelle che ci piace chiamare le nostre Ansie.

Per noi la dissociazione significa gli ostacoli che dobbiamo superare insieme nel cammino per tornare alla pace della mente e del corpo.

Alcune domande possono essere piuttosto conflittuali e richiedere un po' di tempo. Ecco perché abbiamo sviluppato un sistema per farlo a casa e in pace. L'anonimato parla da solo e i tuoi dati non possono essere collegati a te.

Queste domande ci danno l'opportunità di monitorare il vostro sviluppo a lungo termine, di perfezionare la nostra collaborazione e di migliorare continuamente noi stessi o la nostra organizzazione (Care Unit Brain Management and Emotions).

Cercate di completarle nel modo più "emotivamente onesto" possibile e le situazioni che vi chiediamo di immaginare dovrebbero essere completamente sobrie (niente droghe o narcotici), ovviamente.

Ci sono tre suddivisioni:

Ha. Amare se stessi e gli altri

- B. Amare il proprio corpo e il corpo degli altri
- C. Ama la tua vita

Grazie per il vostro impegno e la vostra fiducia,

A. Amare se stessi o qualcun altro: l'empatia o il sistema CURA

(A te stesso)

Parte 1: L'amore per se stessi

1. Quanto considereresti l'amore per te stesso se 10/10 è lo stesso livello di amare incondizionatamente tuo figlio o il tuo migliore amico, per esempio?
2. Fai alcuni esempi di situazioni in cui tu (col senno di poi o anche qualcuno che ti ama davvero) sei davvero amato.
3. Fai alcuni esempi di situazioni in cui non ti sei amato abbastanza.

Parte 2: Fiducia in se stessi

1. Quanto saresti sicuro se 10/10 fosse il livello più alto possibile di qualcuno che ammira molto su questo argomento?
2. Fornisci alcuni esempi di situazioni in cui hai ottenuto buoni risultati. Se necessario o in caso di dubbio, chiedi l'opinione di qualcuno a cui piaci davvero.
3. Fai alcuni esempi di situazioni in cui ti sei comportato male (e se necessario o in caso di

dubbio, chiedi il parere di qualcuno a cui piaci davvero)

Parte 3: Conoscenza di sé o apprezzamento dei propri talenti

(Da solo)

1. Quali sono i tuoi talenti e dai un marchio di eccellenza?
2. Fornisci alcuni esempi di talenti che ti sembra di valutare correttamente tu stesso (in seguito o chiedi a qualcuno a cui piaci davvero, se necessario).
3. Fai alcuni esempi di talenti in cui ti sei sottovalutato.

(Da qualcun altro)

1. Permettete i complimenti?
2. In quale area hai accettato facilmente i complimenti?
3. In quale area hai faticato a ricevere complimenti?

Parte 4: Cura di sé

1. Quanto bene ti prenderesti cura di te stesso se 10/10 è quanto bene ti prenderesti cura di tuo figlio o del tuo migliore amico (incondizionatamente)?
2. Fornisci alcuni esempi di situazioni in cui ti è sembrato di prenderti cura di te stesso. Se necessario, chiedi a qualcuno che ti ama davvero.

3. Fai alcuni esempi di situazioni in cui si è scoperto che non ti stavi prendendo cura di te stesso o che ti stavi prendendo poca cura di te stesso.

(A un altro)

Parte 5: Amare qualcun altro (Trascendente)

1. Quanto apprezzeresti l'amore per le tue relazioni più intime se 10/10 è lo stesso livello se amassi incondizionatamente tuo figlio o il tuo migliore amico?

2. Quali sono alcuni esempi di situazioni in cui ti sei comportato bene (e in cui hai lottato per amare il tuo partner, figlio o un caro amico molto leale).

3. Quali sono alcuni esempi di situazioni in cui ti sei comportato male (e hai faticato ad amare il tuo partner, figlio o un caro amico molto leale).

Parte 6: Fiducia

1. Qual è il tuo livello generale di fiducia negli altri?

2. Fornisci alcuni esempi di situazioni in cui la tua fiducia negli altri era buona o corretta (e poi confermata).

3. Fornisci alcuni esempi di situazioni in cui la tua fiducia si è rivelata cattiva o sbagliata (e avrebbe dovuto essere sbagliata con il senno di poi).

Parte 7: Complimentarsi o lodare i talenti degli altri.

1. Ti complimenti facilmente con gli altri)?
2. A chi fai facilmente i complimenti (e avevi ragione)?
3. Chi trovi difficile fare i complimenti (e dovresti)?

Parte 8: Prendersi cura di un altro

1. A quale livello considereresti il livello di cura (pratica) per le tue relazioni più intime se 10/10 è il livello al quale ti prenderesti cura incondizionatamente di tuo figlio o del tuo migliore amico, per esempio?
2. Fornisci alcuni esempi di situazioni in cui hai avuto buoni risultati (e in cui hai faticato a prenderti cura del tuo partner, di tuo figlio o di un caro amico molto fedele).
3. Fornisci alcuni esempi di situazioni in cui hai avuto scarsi risultati (e in cui hai faticato a prenderti cura del tuo partner, di tuo figlio o di un caro amico molto leale).

B. Amare il proprio corpo e quello degli altri: il sistema PIACERE

Parte 1: L'amore trascendente per il tuo corpo

1. Quanto considereresti l'amore per il tuo corpo se 10/10 è il livello al quale amerai

incondizionatamente il corpo di tuo figlio o del tuo migliore amico, per esempio?

2. Quali parti del corpo ti piacciono o ti piacciono abbastanza?

3. Quali parti del corpo non ti piacciono o non ti piacciono abbastanza?

Parte 2: L'amore trascendente per il tuo corpo da parte di un altro - Ricevere complimenti per il tuo corpo

1. Permettete i complimenti?

2. Quali parti del tuo corpo sono buone per ricevere complimenti?

3. Quali parti del corpo sono difficili da apprezzare?

Parte 3: L'amore per il movimento

1. Ti piace lo sport?

2. Quanto ti piace allenarti in termini di...

Sport

Ballo

Esercizio terapeutico o salutare (ad es. yoga, tai chi, chi gong, kiko...)

Parte 4: L'amore per il contatto fisico con se stessi

1. Ti piace prenderti cura di te stesso (della tua pelle, dei muscoli, ecc.)?

2. Quanto ti piace sbizzarrirti in termini di...

Doccia

Bagno

Massaggio

Sauna
Vapore
Idromassaggio
Coperta elettrica
Altri

Parte 5: L'amore per il contatto fisico

(Per coccole o coccole)

1-A. Quanto ti piace ricevere abbracci o coccole?

1-B. Dove ti piace essere toccato quando ricevi un abbraccio?

1-C. Dove non ti piace essere toccato quando ricevi abbracci?

2-A. Quanto ti piace coccolare o coccolare?

2 ter. Dove e come ti piace baciare gli altri?

2-C. Dove e in che modo non ti piace baciare altre persone?

(Atti sessuali)

3-A. Ti piacciono gli atti sessuali?

3-B. Dove e come ti senti ad essere toccato sessualmente?

3-C. Dove e come non ti piace essere toccato sessualmente?

4-A. Quanto ti piace fare atti sessuali con qualcun altro?

4-B. Dove e come ti piace toccare gli altri in modo sessuale?

4-C. Dove o come non ti piace toccare gli altri sessualmente?

Parte 6: Cibo

1. Ti piacciono il cibo o le bevande analcoliche?
2. Che tipo di cibo o bevanda ti piace davvero?
3. Che tipo di cibo o bevanda non ti piace?

C. Amare la propria vita e la vita degli altri: la voglia di vivere o il sistema GIOCO

(A te stesso)

Parte 1: Goditi la vita e sorridi (il riferimento qui o 10/10 è il sorriso divertente di un bambino o il tuo sorriso sotto l'effetto di droghe o alcol)

1. Quanto ti piace sorridere ultimamente?
2. Che tipo di cose possono farti ridere con grande soddisfazione?
3. Che tipo di cose non possono farti ridere (quando normalmente dovrebbero esserlo)?

Parte 2: Entusiasmo (il riferimento qui o 10/10 può essere la persona più entusiasta che conosci o il momento più entusiasta della tua vita o il tuo entusiasmo sotto l'effetto di droghe o alcol)

1. Quanto pensi di essere stato entusiasta ultimamente?
2. Che tipo di cose possono eccitarti?
3. Che tipo di cose non possono più eccitarti (quando normalmente dovrebbero)?

Parte 3: Curiosità (il riferimento qui o 10/10 può essere la persona più curiosa che conosci o il tuo periodo della tua vita o la tua curiosità sotto l'effetto di droghe o alcol)

1. Quanto sei ansioso di imparare (e ti piace)?

2. Quali tipi di cose possono ancora suscitare la tua curiosità?
3. Che tipo di cose non possono più renderti curioso (quando normalmente dovrebbero)?

Parte 4: Passione per la vita (il riferimento qui o 10/10 può essere la persona più appassionata che conosci, o il momento più appassionato della tua vita o la tua passione per la vita sotto l'effetto di droghe o alcol)

1. Quanto pensi di essere appassionato della vita?
2. Che tipo di cose ti appassionano ancora?
3. Che tipo di cose non possono (e non dovrebbero) essere più appassionate?

(A un altro)

Parte 5: Far ridere le persone o godersi la vita

1. Fino a che punto sei ancora in grado di far ridere gli altri o goderti la vita?
2. In quali situazioni specifiche sei ancora in grado di far ridere gli altri o goderti la vita?
3. In quali situazioni specifiche è o è diventato difficile far ridere o godersi la vita?

Parte 6: Accendere l'entusiasmo negli altri (cosa fare o fare)

1. Quanto puoi ancora entusiasmare gli altri per qualcosa, senza sacrificare te stesso o minare i

tui bisogni primari (cibo, bevande, riposo e altre forme di cura di te stesso)?

2. In quali situazioni specifiche riesci ancora a far appassionare gli altri per qualcosa senza che ciò vada a scapito di te stesso o dei tuoi bisogni primari?

3. In quali situazioni specifiche è diventato o è diventato difficile per te (dove gli altri sembrano avere successo) entusiasmare gli altri per qualcosa?

Parte 7: Suscitare la curiosità degli altri

1. Fino a che punto puoi ancora stimolare il desiderio di imparare negli altri (con la tua curiosità curiosa)?

2. In quali situazioni specifiche riesci a suscitare la curiosità degli altri?

3. In quali situazioni specifiche è o è diventato difficile (dove gli altri sembrano avere successo o sembra che tu ci stia riuscendo) entusiasmare gli altri con la tua curiosità?

Parte 8: Accendere la passione negli altri

1. Fino a che punto puoi ancora accendere la passione (per la vita) negli altri (con la tua passione (per la vita))?

2. In quali situazioni specifiche riesci a stimolare gli altri con la tua passione per qualcosa o per la vita?

3. In quali situazioni specifiche è o è diventato difficile accendere la passione negli altri con la propria passione per qualcosa o per la vita?

Hai perso la strada molto lontano?

Riesci a vedere la luce o la strada di casa?

Sei tentato di leggere il libro di testo o le tue
Ansie?

La tua religione o le tue convinzioni ti spingono
verso o più lontano da casa?

Capitolo 3: Fine della fede.

Nietzsche inaugurò un'era in cui Dio, come concetto, poteva morire al di fuori o al di sopra di noi. Ha finito per arrabbiarsi e si è arrabbiato con se stesso, ma penso che la sua mente in qualche modo sia esplosa nel processo. Trovo difficile immaginare l'energia negativa e le critiche di cui lui o il suo cervello soffrivano in quel momento.

Ma i tempi possono cambiare, e così anche i nostri dei.

Ci sono ancora divinità e dove dovrebbero andare la nostra fede e le nostre preghiere da qui?

Il Dio del Tempo:

Viviamo in uno zeitgeist in cui cambiare la propria mente e aprirla a nuove idee diventa uno stile di vita e un modo moderno di socializzare o costruire relazioni. In un mondo multiculturale, questo è comunque il modo migliore per sopravvivere.

Uno Zeitgeist o "zeitgeist" ha dimostrato di essere intoccabile per gli individui o anche per i ricchi. Gli imperi sono stati modellati o distrutti da essa nel corso dei secoli. Questo è il motivo per cui ci piace amministrare le forze divine ai cambiamenti storici della storia umana come se fosse un'energia con una mente propria. E questo può essere vero.

Ad ogni modo, mi piace molto l'onda temporale attuale e sto cercando di cavalcarla da un po' di tempo. La storia ci darà ragione o torto, sia che questo periodo – in cui sempre più persone stanno mettendo in discussione le proprie convinzioni, credenze e abitudini – ci stia portando in una nuova era o nell'oblio. Nessuno lo sa e nessuno ha il controllo su di esso. Non i ricchi o i famosi, non la Cabala, non gli Illuminati, non nessuno.

Cavalcare quest'onda è la prima e unica aspettativa che riponiamo in ogni terapia emotiva che viene ad allenarsi con noi. La fiducia in se stessi per sfidare le proprie convinzioni, i propri rituali e le proprie abitudini al fine di diventare consapevoli delle proprie Ansie è essenziale.

Il Dio degli uomini:

Nelle Fiandre abbiamo avuto un famoso professore di filosofia, Etienne Vermeersch (Saint-Michiels, 2 maggio 1934 – Gand, 18 gennaio 2019), filosofo morale belga, scettico, opinionista e dibattitore. È uno dei fondatori della legge sull'aborto e l'eutanasia in Belgio, diventato ateo dopo cinque anni di servizio nella Compagnia di Gesù (gesuiti). Pensava che fossimo scettici sulle credenze religiose nei suoi scritti: "Perché il Dio cristiano non può esistere" (1990) e "Su Dio" (2016). Il modo in cui abbiamo realizzato il concetto di Dio o gli abbiamo dato un significato simbolico è diventato chiaro e cucito insieme per

soddisfare i desideri emotivi di un bambino di 4 anni: aiutarmi, salvarmi, prendersi cura di me, prendersi cura di me, guidarmi, mettermi alla prova, punirmi, ...

Una lotta per la maggior parte di noi, ma alla fine ci siamo sentiti sollevati e grati per questo tipo di risveglio e per la libertà emotiva che ne è seguita.

Ho avuto l'onore di fare due chiacchiere con lui e sua moglie un pomeriggio, circa 6 mesi prima che morisse, e sono sempre felice di avere il coraggio di andare a trovarlo a casa e di potergli offrire un assaggio del mio primo libro. Un grande onore per me. Grazie, Professore.

Ma anche un gigante della filosofia come quest'uomo e le idee e i meme che ha lasciato dietro di sé nella nostra società non hanno impedito a molti giovani, soprattutto immigrati, di lasciare il Belgio e unirsi allo Stato Islamico. La presa dei leader religiosi estremisti su questi bambini ingenui, arrabbiati e insicuri e sui loro genitori ha sopraffatto l'altrettanto ingenuo, compassionevole e prospero stato sociale cattolico europeo. Quest'ultimo atteggiamento passerà alla storia con la nota dichiarazione dell'allora Cancelliera tedesca, Angela Merkel: "Wir schaffen Dass!"

L'ondata di rabbia e terrorismo che ne è seguita è stata premiata con una significativa oscillazione politica verso l'estrema destra e l'estrema sinistra. Poco dopo, abbiamo visto la stessa cosa in Ucraina, dove le convinzioni politiche si sono

scontrate e nell'area di Gerusalemme, dove le credenze religiose si sono consumate a vicenda per diversi chilometri quadrati di Terra Santa in un deserto. Hanno polarizzato il mondo intero, anche in un festival della canzone con un messaggio d'amore, Eurosong.

Ognuno di loro guadagnerà di nuovo anime dopo il caos e farà girare i capelli della miseria di tutti.

Il punto qui è che la rabbia, l'Ansia e la tristezza non solo sono in grado di cancellare tutte le buone intenzioni e chiudere i nostri cuori, ma che le religioni di gruppo (dominate da pochi fortunati arrabbiati) sono in grado di ipnotizzare le persone e aiutarle a meditare - in preghiera - a tal punto che anche l'ansia naturale (della morte) può essere superata.

Devo ancora convincervi del potere della meditazione?

Se possono portare migliaia di bambini innocenti e ingenui alla morte, alla prostituzione o alla schiavitù, perché non possiamo ispirare i nostri figli a superare le Ansie distruttive che abbiamo dato loro in primo luogo?

Il Dio in ognuno di noi:

Negli ultimi quindici anni, abbiamo studiato molteplici tecniche meditative o fisiche che possono essere applicate in modo rapido ed efficace per contrastare lo "shock o il riflesso di

morte" del dolore e dell'Ansia (e l'aggressività associata) con ogni possibile evento della vita. La condizione "conditio sine qua non" era che la tecnica dovesse essere in grado di fermare questo riflesso in modo rapido e significativo e alla fine rimuoverlo definitivamente dalla scheda madre del sistema di memoria emotiva. Questo ci ha portato a sperimentare tecniche socialmente inappropriate o bizzarre, ma non ci importava affatto. Gli stranieri avevano le loro opinioni, proprio come ai migliori piloti piace stare a terra (o al bar).

Ma come accennato in precedenza, è inutile se non è già presente la prima scelta cosciente dell'individuo: "Vuoi mettere in discussione le tue convinzioni, le tue convinzioni e i tuoi comportamenti di fronte al mondo in cui vivranno i tuoi figli?"

Il Dio del Tempo spalanca le porte per abbandonare le vecchie credenze o almeno riconsiderarne il valore, per rubare nuove credenze e cercarne di migliori.

Sta cavalcando l'onda di PESystems.

Il Dio degli Uomini ama chiudere tutte queste porte e presenta il brillante futuro di Adolf Hitler: "Ein Reich, ein Volk, ein Führer!" Un'America, un'Inghilterra, uno Stato Islamico, un...

Sta cavalcando l'onda dei NESystems

Il Dio dentro di te ti dice che hai una scelta. La scelta tra amore o odio, fiducia o Ansia, sistemi PES o NESystems, ...

Ma allo stesso tempo, questa linea temporale ha un tocco babilonese e tutti questi dei sembrano avere infinite discussioni nelle nostre teste. Un momento siamo sollevati ed eccitati dal suono di nuove idee (quando siamo in uno stato di PESystems), il momento dopo desideriamo ardentemente che il grande leader, il messia, il profeta, venga a salvarci o ci conduca fuori dal deserto (quando siamo nello stato di NESystems).

Personalmente, sono convinta che io, i miei cari e i miei figli siamo abbastanza forti e pronti a scegliere la maturità emotiva e cambiare consapevolmente il nostro stato d'essere e di pensare verso i sistemi dell'ESP attraverso la preghiera positiva o la meditazione. Meditazione specifica, dove ogni Ansia inutile può essere trovata ed esorcizzata da noi stessi.

Mio Dio cristiano:

Per non puntare il dito contro un'altra religione e ridurre al minimo le mie possibilità di essere spazzato via da un fanatico religioso, vorrei fare alcune affermazioni sulla religione che ha plasmato i miei genitori, la mia cultura, la mia testa e il mio sistema di ricerca. La Chiesa cattolica e i vecchi uomini grigi, che agiscono nell'oscurità, sembrano essere meno vendicativi o attivi in questi giorni... O sono troppo ingenuo?

Vorrei che lei desse un'occhiata critica ad alcune delle affermazioni:

Non ci indurre in tentazione, ma liberaci dal male. (Chi è responsabile della tentazione, e perché incolpare qualcun altro per i tuoi errori? Quanta autostima o fiducia in se stessi si può ottenere da un'affermazione del genere? Chi ha bisogno di essere libero dal male, e abbiamo bisogno di un estraneo, di un angelo o di uno Spirito Santo per afferrare il male? Metti i piedi per terra e ferma questo processo di dolore e senso di colpa una volta per tutte e cerca una terapia che aiuti te e l'umanità ad andare avanti)

Rimetti a noi i nostri debiti, come noi abbiamo perdonato i nostri colpevoli. (Chi dovrebbe perdonarci e chi ha fatto del bene al processo di confessione in passato? È psicologicamente possibile liberarsi dal senso di colpa ricevendo l'assoluzione? Abbiamo dimostrato in passato che possiamo perdonare i nostri debitori?)

Dacci oggi il nostro pane quotidiano
(Quale razza è ora in cima alla catena alimentare? Condividiamo il nostro pane, come nell'intenzione originaria di Gesù? Abbiamo ancora bisogno di rituali e sacrifici per superare le nostre Ansie? Abbiamo ancora bisogno di re, sacerdoti e dèi per salvare la situazione?)

Venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra.

(Wat voor soort koning willen we nu? Kunnen we onze eigen wil hebben? Wat is de hemel? Als er een hemel is, introduceren we dan opnieuw de hel om meer angst en schuld op te wekken? Kunnen we zelf de hemel op aarde maken?)

Padre Celeste, sia santificato il Tuo nome
(Lascio i miei affari in pace, qui, signori...).

Cosa è realmente cambiato dopo 2.000 anni di cristianesimo, in una società già paternalistica, o cosa resta del messaggio di amore e compassione dopo la morte di Gesù e il vigliacco che lo ha tradito per tre volte di seguito, Pietro, è diventato il primo papa a rappresentare Cristo? Che fine ha fatto questo club esclusivo di missionari maschi, indottrinati nei seminari?

Fortunatamente per me, viviamo in una linea temporale diversa da quella dei miei antenati e le possibilità di essere bruciati, condannati o perseguitati diminuiscono. Ma non fatevi ingannare, gli uomini grigi, vecchi e vendicativi

operano ancora nell'oscurità, ma il Dio del Tempo sembra togliere loro il potere.

Capovolgere i Dieci Comandamenti o il Padre Nostro può essere considerato satanico da alcune persone, ma alla fine si è rivelato molto amorevole e positivo.

Mi sono chiesta se queste affermazioni avessero lo scopo di rompere l'incantesimo ipnotico della preghiera stessa e consentire una critica positiva di parole e frasi ben intenzionate. Appartengono al passato, non al futuro che voglio per i miei figli, giusto?

La magia di sovvertire queste affermazioni con – per i fanatici – intenzioni sataniche non servirà a sconvolgervi una seconda volta, ma voglio che critichiate positivamente le seguenti frasi cronologiche. Si tratta di detti ben noti che hanno aiutato una nuova specie giovane e desolata a liberarsi dalle catene e dall'oppressione, ad andare nel deserto e organizzare quel viaggio infernale per le masse.

Ecco i Dieci Comandamenti:

"Io sono il Signore tuo Dio, non avrai dèi stranieri all'infuori di me".

(Che cosa direbbe un Dio arrogante e narcisista di una cosa del genere? È così insicuro?)

"Non pronuncerai il nome del Signore tuo Dio invano".

(Non può accettare un insulto? Togliete questa rabbia dal vostro sistema e portatela nel cosmo, per favore.)

"Non dimenticate di santificare il giorno del Signore".

(Abbiamo bisogno di regole per inibire e il nostro corpo non è abbastanza saggio da inviare segnali naturali?)

"Onora tuo padre e tua madre".

(Il rifugio per pedofili e le scuse per i genitori insicuri)

Anche i seguenti sei comandamenti nascono da buone intenzioni, ma il lato emotivo e concettuale del nostro cervello non ha nulla a che fare con la parola "non". Al contrario, la tentazione e l'immagine di questi divieti rimarranno o diventeranno parte di voi e della vostra vita.

Prima lezione di ipnoterapia: "Usa sempre intenzioni, parole o suggerimenti positivi!"

"Non uccidere".

"Non commettere adulterio".

"Non rubare".

"Non dire falsa testimonianza contro il tuo prossimo".

"Non desiderare la moglie del tuo prossimo".

"Non bramerai la proprietà del tuo prossimo".

Onestamente, cosa ha fatto la maggior parte di noi nella vita reale o nella nostra testa riguardo a questi divieti?

Perché non diventare tutti satanici e riscrivere questi dieci comandamenti per un villaggio globale in divenire:

1. Cerca di amare te stesso, il tuo corpo e la tua vita come farebbe Dio al meglio delle tue capacità
2. Elimina tutta la rabbia dal tuo sistema (gestione della rabbia) e medita quando una forma di tristezza ti perseguita (gestione del dolore)
3. Ama il tuo corpo il più possibile e senti il bisogno e i segni di riposare o mangiare di nuovo.
4. Guarda gli errori commessi dai tuoi genitori e cerca dei modi per non ripeterli
5. Uccidi tutte le tue Ansie con l'ira di un dio (gestione dell'Ansia)
6. Ama tutti i tuoi cari, i loro corpi e i loro corpi il più possibile emotivamente e sessualmente
7. Usa tutti i tuoi talenti e prendi il tuo destino nelle tue mani. Il cielo è il limite
8. Sappi chi sei e racconta questa storia al mondo

9. Lascia il tuo partner se ti fa del male e non dà una vera possibilità alla terapia (monogamia seriale)
10. Ottenete la suprema soddisfazione di amare voi stessi, il vostro Corpo, la vostra Vita e la vita degli altri.

Il finale:

Il nostro viaggio per crescere nella consapevolezza sta probabilmente volgendo al termine una volta per tutte. D'ora in poi periremo o prospereremo.

Tutti i libri, tutte le parole, compresa la mia, sono state dette o scritte e sono impermanenti (Yin). Il nostro pianeta blu non lo è.

Ogni testo scientifico non è obsoleto una volta scritto?

L'uomo e la natura non dovrebbero essere eternamente "in evoluzione"?

Ogni libro di saggezza che veniva bruciato veniva sostituito da un altro libro di "Verità".

C'è una crociata o una jihad che renderà più credibile una Bibbia, un Corano o qualche altro testo sacro?

Noi, terapeuti emotivi, consideriamo la vita sacra e un esperimento continuo per migliorare l'evoluzione karmica a favore del futuro dei nostri

figli. In quanto tale, abbiamo bisogno di un approccio scientifico ai sistemi emotivi che portano questo fardello. Né in psichiatria né in psicologia c'era un'area di ricerca approfondita e approfondita in cui le emozioni potessero essere calmate. Si credeva che fluttuassero in una magica nebbia di mistero.

Abbiamo cercato di sollevare il velo e abbiamo trovato un grande sostegno, grazie alle Neuro Scienze Affettive, ai nostri pazienti e alla Saggia Oriente.

Il legame tra Oriente e Occidente potrebbe essere l'approccio scientifico ai sistemi emotivi, e abbiamo cercato di colmare un po' questa lacuna in questo libro.

Qualsiasi tipo di scuola o saggezza dovrebbe essere aperta alla ricerca e tutti i vecchi metodi o libri che si rivelano inutili dovrebbero essere bruciati o archiviati per sempre (come disse una volta il Dalai Lama, a proposito di alcuni degli antichi metodi buddisti).

Nessuna religione dovrebbe essere divina, tranne quella dell'amore (i PESystems) e la forza positiva dell'umanità (o degli uomini e delle donne buoni). Tutte le religioni monoteiste si sono evolute a partire da questo concetto.

Non possiamo prevedere il futuro, ma possiamo dire con grande certezza che gli esseri umani moderni lottano per amare veramente se stessi, i loro corpi e le loro vite. Se non è in grado di farlo,

come può amare veramente gli altri? Come può evolversi in una specie che non mangerà, esploderà o continuerà a riscaldare questo pianeta blu o qualsiasi altro pianeta?

Personalmente credo che noi bambini ipersensibili non abbiamo ancora superato il più grande dono della natura e il nostro più grande trauma: la parola. Queste altre descrizioni dei sistemi emotivi, dei marcatori emotivi e psicosomatici, dei marcatori somatici, del sistema dei neuroni specchio e di altri sono un modo personale di organizzare le recenti conoscenze scientifiche sulle scienze affettive, in modo che tutti noi possiamo comunicare meglio in futuro: cercatori di guaritori orientati verso l'Occidente e verso l'Oriente.

Spero solo che alcune delle parole, i meme del programma ci avvicinino tutti a un villaggio globale migliore e a un sistema globale di assistenza sanitaria mentale migliore per noi, il pianeta e i nostri figli.

Ma ho promesso di mantenerlo semplice e stupido e di condensare le mie conoscenze sulla terapia emotiva o sulla Brainmanagement in una sola pagina:

1. Ci sono solo 3 tipi di Ansia che abbiamo coltivato e tramandato per molte generazioni: l'Ansia del fallimento, l'ansia da separazione e la del cambiamento

- (morte/malattia). Continueranno a separare voi e noi, come specie, dal flusso naturale della vita e della natura.
2. Queste Ansie separavano i 3 sistemi emotivi negativi (Yang) dai 3 sistemi emotivi positivi (Yin) e facevano esplodere i primi in modo sproporzionato e i secondi si restringevano o si ribellavano negativamente.
 3. La via del ritorno è riconoscere queste Ansie e i loro marcatori emotivi anomali nella mente, nel corpo o nella vita e iniziare con i 5 Marcatori Psicosomatici (Fight, Flight, Freeze, Follow en Flag o lotta, fuga, congelamento, tracciamento e rapporto), utilizzando, riscrivendo e riqualificando il proprio sistema di RICERCA (Brainmanagement).
 4. Chiedi aiuto e preferibilmente trova persone che abbiano la conoscenza e la capacità di riconoscere e lavorare con tecniche psicocinetiche o meditative e ti aiutino a sentirti e a trovare la strada di casa (terapia emotiva).
 5. Naturalmente, ti consigliamo di cercare un DMTherapist perché ha bisogno di conoscere l'uscita (del Ansia) ed essere addestrato nella gestione della rabbia, nella gestione dell'Ansia e nella gestione del dolore (Anger Management, Fear Management en Grief Management). La fisica dell'Ansia, la Terapia Emotiva e qualsiasi processo di lutto sono semplici regole della natura:

Nessuna gestione della rabbia, nessuna gestione dell'ansia

Nessuna gestione dell'Ansia, nessuna gestione del dolore o lutto

E non si può tornare indietro per amare di nuovo se stessi, il proprio corpo o la propria vita.

6. Trova qualcun altro che ti aiuti, se non senti la pace, la forza o il sollievo che riaffiora dopo un anno di terapia. Un anno dovrebbe essere sufficiente per sentire qualcosa di quel livello di rabbia, senso di colpa, Ansia o tristezza (NESystems rinnegati) scendere e lasciare il posto a una forza o potere stabile (energia Yang). Un anno dovrebbe essere sufficiente per rivivere un certo livello di amore per te stesso, per il tuo corpo (PESystems reinstallati) o per la tua vita e sperimentare più pace e tranquillità (energia Yin).
7. Ogni anno di terapia, dovresti sentirti meno irritato e più sicuro di te, intuitivo, creativo, sensibile e premuroso (il sistema CURA si sta svegliando). Il tuo corpo dovrebbe sentirsi meglio in quel momento (Sytema PIACER), così come la vita stessa e il tuo entusiasmo o gioia di vivere (Sistema GIOCO).
8. Segui questa Yellow Brick Road per il resto della tua vita (Yang protegge di nuovo lo Yin e sei diventato il terapeuta o il buddista ambulante di te stesso) e ogni anno dovresti essere in grado di ballare meglio con i vampiri che banchettavano con le tue Ansie e gli zombie che ti succhiavano la

vita (usando i tuoi modi sfigurati di compassione o senso di colpa). Alla fine, entrambi esauriranno le perdite o le battaglie e dovranno affrontare le proprie Ansie.

D'altra parte, continueremo a formare i Terapisti nella Meditazione Dinamica e cercheremo modi per migliorare le unità CUBE esistenti e future.

Come si diventa DMTherapist?

1. Entri in terapia emotiva proprio come qualsiasi altra persona pazza
2. Sembra che dopo un po' ti ci abitui
3. Tutti in un CUBE sembrano convinti che tu abbia fatto la tua vita e il tuo hobby divorando le tue tre Ansie e gestendo le tue 5 F (sei illuminato).
4. Avrai una prova di 2 settimane, condotta da un DMSpecialist e potrai lavorare in un CUBE.
5. Continuerai a usare gli altri TMD della tua unità (o di qualsiasi altra) unità per evolvere e conoscere sempre meglio te stesso e le loro tecniche.
6. L'Hurd è un modo per escludere un membro se continua a separarlo dall'Hurd.

Naturalmente, ogni TMD è libero di iniziare in modo indipendente, ma non può avviare un CUBE senza il consenso scritto di tutti gli altri membri di 1 CUBE.

Che cos'è un DMSpecialist:

1. Un DMTherapist che lavora da tempo in un'unità CUBE
2. Tutti gli altri soci sono convinti di essere in grado di creare il proprio CUBE

In questo modo, possiamo evitare la creazione di nuovi guru e nuovi leader spirituali o sacerdoti autodidatti e nessuno tira davvero le fila, ma la natura stessa, la creazione e l'evoluzione.

Raccomando che ogni CUBE abbia un medico, preferibilmente uno con almeno un background di TMD per mantenere un forte e stretto legame con la scienza biomedica. Questo si è rivelato un buon modo per non reinventare il materialismo spiritualista, il nuovo Gesù o Maometto, o la credenza che l'amore guarirà e vincerà tutto. Lo Yin non sarà mai in grado di fermare lo Yang (al contrario, li fa dividere e pervertire e causare più fuoco), devono andare di pari passo e l'uno deve proteggere l'altro come vediamo in natura, nella vita animale e in tutto il cosmo.

Ma tutte le cose belle alla fine finiscono, e così anche questo capitolo finale.

Un'ultima predizione o maledizione... Per la strada: "La tua Ansia di fallire, l'Ansia da separazione o l'Ansia del cambiamento o della morte perseguiteranno te e la tua famiglia per il prossimo futuro... »

Se ciò accade, e accadrà, ponetevi alcune di queste domande:

"Faccio sempre gli stessi errori?"

"Quanto mi sono allontanato dalla natura?"

"La vita mi fa abbastanza male da cambiare le mie abitudini all'infinito e chiedere aiuto?"

"Quanto tempo ancora può impiegare la mia mente per iniziare a cambiare o cercare aiuto?"

"Quanto ancora può sopportare il mio corpo?"

E infine:

"La terra può ancora sostenere questa specie pazza?"

No, probabilmente non puoi, e probabilmente non lo farai.

Questo capitolo sembra meritare due citazioni:

"Non raggiungerete mai il paradiso finché non diventerete credenti, e non diventerete mai credenti finché non vi amerete gli uni gli altri".

"Devo condurvi a qualcosa che vi faccia amare gli uni gli altri? Diffondete tra di voi saluti di pace.
(Profeta Maometto)

In conclusione:

1/ Qual è il Concetto di Dio?

Dio guida davvero una Porsche?

L'uomo in copertina pensa di essere Dio?

Il sigaro cubano è una dichiarazione o solo una cattiva impressione di Sir Winston Churchill o Sigmund Freud?

All'età di 50 anni, l'età di Abramo o della Sapienza, fui sollevato di essere in grado di lasciar andare alcune delle mie vecchie convinzioni:

- Totale sfiducia nei confronti dei governi
- Diffidenza nei confronti della psicologia di gruppo in cui le pecore continuano a seguire il lupo, ancora e ancora

E per il fatto che mi è stato permesso di chiamare il mio Vanity Plate GOG io Dio, la fiducia nel governo belga è tornata. Ricevere feedback positivi dalle persone per strada, su internet e sulla televisione nazionale mi ha dato un po' di speranza nelle persone in quanto tali. Anche il segretario del nostro vescovo ha scattato una foto dell'auto. Forse le pecore o i pastori si stavano svegliando?

All'età di 55 anni, nel bel mezzo del periodo di Corona (era il mio compleanno il 9 aprile 2020), mi sono insospettito di nuovo:

- I virologi che stanno cercando di guidarci attraverso una pandemia sono in grado di riscrivere e replicare virus ancora peggiori nei loro laboratori, e chi lo controllerà?
- Le buone intenzioni nella produzione di vaccini e nell'armeggiare del DNA sono oscurate da linee guida e obiettivi vaghi. Nessuno sembra sapere dove andremo a finire, in termini di immunità, reinfezione, assistenza generale, ...

Altri possono essere eccitati dal loro nome di battesimo sul loro Vanity Plate, ma come psichiatra, mi piace scuotere un po' le cose. Voglio rendere le persone consapevoli della loro Divinità e voglio spingermi a perfezionare il concetto di Dio, la terapia emotiva o la Brainmanagement e i nostri CUBI.

Per chi volesse ancora soluzioni "magiche" in questo libro: non ce ne sono. La ricerca della bacchetta magica o del Santo Graal significa che all'età di 4 anni sei emotivamente bloccato e stai ancora cercando la redenzione al di fuori di te stesso.

Il concetto di Dio è un concetto intenzionale e un modo di vivere. Non importa come ci si arriva. La domanda è se vuoi finire o continuare a migliorare te stesso per diventare il miglior padre e la migliore madre che puoi immaginare proteggendo e prendendoti cura di te stesso come essere, del tuo corpo o della tua giocosità (e di quella dei tuoi fratelli, amici o figli). È un

modo molto semplice e diretto per lasciarsi alle spalle l'era della vittimizzazione.

Puoi colmare le lacune nella seguente definizione per il genitore che hai sempre desiderato:

1/ Sii il miglior Padre (puoi immaginare) per te stesso, per il tuo corpo e per il tuo corpo.

*Potente

*Intraprendente

*Protettore

* ...

2/ Sii la migliore mamma (che puoi immaginare) per te stessa:

*Affettuoso

*Affettuoso

*Morbido

* ...

Inconsciamente, la maggior parte delle religioni ha posto questa relazione al di fuori di te stesso: Dio o il prete, il re o il politico si prenderanno cura di te. E' un bene per creare uno stato, quindi le religioni di stato, ma a mio parere, non sono riuscite a ridurre l'ansia o i marcatori psicosomatici ed emotivi distruttivi e i comportamenti psicosociali.

Per molto tempo, abbiamo pensato intensamente a ciò che la crescita emotiva o la cura di sé potrebbero rappresentare. L'idea è nata perché abbiamo scoperto che amare se stessi, il proprio corpo e la propria vita è un concetto molto difficile su cui lavorare terapeutamente. Spesso, non vediamo nei pazienti una base o una

volontà di essere in grado o disposti ad evolvere verso questo concetto. Sembra che un bambino umano porti dentro di sé il suo Dolore (o non ami più se stesso) e cerchi nuovi genitori che lo difendano, combattano per lui o si prendano cura di lui. Sembra che l'umanità sia stata immersa nell'eterno stato crepuscolare della Bella Addormentata nel Bosco e stia aspettando che un principe o una principessa riportino il bacio della vita. Alcuni sembrano mantenersi in questa situazione, torturandosi, solo per ottenere il bacio, il sostegno, la cura o la guarigione dell'altra persona. A me, gli esseri umani sembrano anche essere l'unica specie che si tormenta, si protegge o si uccide, solo per assicurarsi di ricevere attenzione, cura o amore.

D'altra parte, cercare il controllo o la sicurezza significa che l'Ansi o l'ansia è il comandante delle tue intenzioni. La base di questo è di solito l'Ansia instillata del fallimento, l'Ansia dell'abbandono o l'Ansia del cambiamento. Vediamo questo meccanismo in ogni cultura, razza, nazionalità o religione, ma anche in noi terapeuti.

Per questo motivo, ho pensato per anni a come posso costruire e replicare team di terapisti qualificati che continuino a svilupparsi emotivamente. Diversi studi hanno dimostrato che l'equilibrio emotivo o la maturità del coach o del terapeuta predice l'esito del processo terapeutico.

2/ Conquista ogni Ansia da solo (proteggi Yang, Yin)

Come accennato in precedenza, tutti noi viviamo nell'illusione della fiaba della Bella Addormentata nel Bosco e aspettiamo il cavaliere, il guru, il profeta, il dottore... che ci curerà o ci salverà dai nostri problemi.

Se si trasforma questo stato emotivo dell'essere di 180 gradi, si arriva al concetto di Dio. Tutti possiamo diventare bravi a dissipare ogni Ansia con la stessa ira di Dio con cui il Dio degli ebrei, dei cristiani e dell'Islam ha espulso Adamo ed Eva dal paradiso. E credetemi, se volete davvero avere uno stato emotivo come il disturbo ossessivo-compulsivo fuori dalla vostra vita, avete bisogno dello stesso livello divino di sete di sangue per superare l'Ansia del fallimento.

Uno stato emotivo dell'Ansia o senso di colpa (SEN) o un marcatore psicosomatico come una risposta al congelamento (dopo uno stupro, per esempio) scompariranno completamente senza sentire l'animale o uno stato emotivo di sete di sangue nei confronti dell'aggressore? No, e continuerà a trasformarsi in senso di colpa o disprezzo di sé.

Il precedente (e a volte completamente dimenticato o represso) stato emotivo o l'amore per il sesso o per il tuo corpo di GEGENO ritorneranno dopo questo stupro, se non c'è l'intenzione di proteggere il tuo vecchio io, il tuo bambino interiore che amava se stesso, il suo

corpo e la sua vita (i PESystems)? No, e abbiamo bisogno di una qualche intenzione per recuperarlo o almeno proteggere quel lato del tuo cervello o del tuo sistema emotivo.

Affinché la terapia funzioni davvero a livello emotivo e cambi questi marcatori psicosomatici ed emotivi nel sistema RICERCARE, è necessario questo potere positivo (Yang), combinato con l'intenzione di eliminare l'Ansia sottostante con l'amore di una madre per il suo bambino (Yin). Questa combinazione per me è la vera magia dell'energia Kundalini e io e tutti i miei TMDer ameremmo esplorarla un giorno con la risonanza magnetica funzionale o qualche altro tipo di scansione cerebrale. Per fare questo, mi rivolgo a bravi ricercatori o professori con una mente aperta.

Nella terapia emotiva, abbiamo bisogno di un'intenzione positiva verso se stessi. Il cuore di una brava madre che toglie ogni scheggia dal piede del suo bambino e comprerebbe le migliori pinzette e lenti d'ingrandimento del mondo per rimuovere le schegge, ancora e ancora. Senza questo sforzo positivo e questa intenzione, non ci sarà magia, nessun cambiamento.

Chiunque può farlo? Sì, ma all'inizio, la maggior parte delle persone ha migliaia di scuse (basate sulle tre Ansie) e comprensibili inibizioni neurofisiologiche (le 5 F), controllate da queste Ansie. I loro marcatori emotivi e psicosomatici negativi dominano ancora il loro sistema di RICERCA ed è per questo che abbiamo bisogno di

3 volte 6 mesi di duro lavoro (Yang) e buone intenzioni (Yin).

Abbiamo bisogno di una certa dose di spinta incondizionata o forza di volontà per ritrovare la passione per noi stessi, per il nostro corpo e per la nostra vita (puro Yin o Sistemi) e l'istinto omicida del primo Sistema, per lavorare insieme, come una cosa sola. Abbiamo un disperato bisogno che questa intenzione sia presente in ogni terapeuta di meditazione dinamica e ne abbiamo bisogno almeno in parte nei clienti o nei pazienti con cui lavoriamo. Chiunque può fare questa scelta.

Ma il modo in cui affrontiamo il trauma nella terapia emotiva non ha sempre successo.

Negli ultimi 15 anni, abbiamo avuto 1 paziente (lo sappiamo) che si è suicidato. Uno di troppo e ci lascerà alla ricerca di modi migliori per migliorare noi stessi e le nostre strategie ancora e ancora. Ha fatto questa scelta.

Recentemente, ho proposto l'eutanasia a un uomo che vedo da 15 anni, che ha scelto di non seguire nessuna delle nostre terapie e di controllare le sue 5 F a modo suo (reprimere le sue emozioni, bere, consumare cannabis, vivere separato e lontano dalla società, ...). I gravi traumi infantili che ha subito non avevano alcuna possibilità di essere risolti in questo modo e ne era ben consapevole, ma ha fatto la scelta di non cambiare o di cambiare il suo modo di vivere e di pensare. Lo stress e il dolore nel suo corpo e

nella sua mente divennero così forti e insopportabili che il suo desiderio di morire dovette essere preso sul serio.

Aveva promesso a se stesso 15 anni fa che sarebbe rimasto in vita e non si sarebbe suicidato. Avrebbe aspettato che i suoi due figli crescessero e diventassero adulti indipendenti. Poteva certamente uccidersi in un batter d'occhio, poiché aveva una mentalità forte, ma il suo grande cuore non voleva scioccare nessuno se lo trovavano o lo vedevano. Che spreco. Un brav'uomo con un buon cuore, che si è torturato per 15 anni e non ci ha lasciato spazio nella sua testa per un aiuto professionale. La sua scelta.

Ho visto persone superare i traumi e le Ansie più orribili, ma ho visto pazienti o colleghi che erano troppo testardi per cambiare o aprirsi alle loro emozioni. Che spreco. La loro scelta.

Stiamo diventando sempre più abili nel riprogrammare il lato mammifero del nostro cervello e sono convinto che non ci siano Ansie che non possano essere curate, ma tante persone testarde con credenze stupide o credenze che mantengono vivo il dolore dentro fino a quando la loro mente o il loro corpo non sono esausti. Alcuni di loro non cambieranno nemmeno agli occhi della morte e questo è ciò che ci rende umani e ci separa dagli animali. Un'altra prova degli dei negativi che possiamo essere.

In Belgio abbiamo una legge per l'eutanasia dei dolori insopportabili e delle malattie incurabili, ma

non per i disturbi psichiatrici. La mia personale riluttanza a questo proposito si basa sul fatto che la psicologia e la psichiatria in generale non funzionano molto bene e la maggior parte di noi non è in grado di curare la maggior parte dei disturbi che ci piace menzionare, e quindi non siamo pronti per questo dibattito.

D'altra parte, alcuni leader cattolici estremisti continuano a ricattare i loro sudditi o le istituzioni psichiatriche con tutte le loro risorse emotive e finanziarie (giocando sulle Ansie delle loro pecore) fino a vietare l'idea dell'eutanasia, sulla base di credenze e credenze che tutti dovremmo soffrire fino alla fine dei nostri giorni e nel nome di Cristo. Questa cosiddetta parte di Gesù, che soffre più di quanto noi possiamo mai soffrire e quindi si suppone che sia l'unico figlio di Dio, un grado di santità di cui non saremo mai degni o che non dovremmo (non?) aspirare...

Il contenuto di questo libro non raggiungerà mai il cuore di queste persone, poiché la strada verso i loro cuori è bloccata e i loro pensieri e le loro scuse sono dominati e guidati dalle loro Ansie. La loro mente o il loro narratore continueranno a pensare in bianco e nero o a trasformare il bianco in nero e il nero in bianco.

Facciamo i conti per le storiche elezioni del 2020 negli Stati Uniti, Pray vs. Trump. Circa 80 milioni di persone hanno votato per Biden e diciamo 75 per Trump. Dopo le elezioni, 25 di quei 75 milioni di persone hanno affermato che non avrebbero più votato per lui dopo l'incidente al Campidoglio.

50 milioni su 150 milioni, ovvero circa il 33% della popolazione di un paese democratico, sono così arrabbiati e probabilmente rimarranno tali (NESystem si è smarrito su tre livelli: rabbia (qualcun altro è da biasimare, soffrire o morire), Ansia (al livello più alto, paranoia) e tristezza (tutti si sentono vittime). Questa terza è una figura da non sottovalutare e rappresenta un gruppo che non cambierà la propria opinione o il proprio livello di rabbia e seguirà sempre un maestro burattinaio che può mantenere acceso il fuoco. Ci saranno sempre maestri manipolatori che possiedono il talento di bruciare le 3 Ansie nei cuori delle persone e costruire un muro in quel cuore fino a quando i sistemi emotivi negativi non domineranno e sopprimeranno tutti gli aspetti positivi. Ma è rimasto solo il 33% (fedele?) di una popolazione e il restante 67% è giocabile. Giocabile, a causa delle tre Ansie che ancora ci guidano emotivamente e tengono i nostri cuori e le nostre menti aperti per gli affari agli occhi del talentuoso Mr. Trump.

Sono sicuro che non è a conoscenza di queste meccaniche e non sottovaluto il talento e l'intuito dei due uomini, per interpretare l'altro 67%, ma perché nessuno ha pensato di aiutare i due terzi di una popolazione a diventare consapevole e competente per abbattere il muro interno e rendere impossibile a chiunque ricostruire quel muro. In questo modo, la democrazia non avrebbe più un tallone d'Achille e le fake news dei politici o dei paesi non democratici non avrebbero più alcun effetto. Lo scopo subliminale della

propaganda, delle fake news o del populismo è sempre una o più delle 3 Ansie.

Per esempio: "Rendi l'America di nuovo grande, e Dio benedica l'America"

1. Ha fallito?
2. La necessità di essere sempre i più grandi è l'Ansia del fallimento nella sua forma più pura
3. Noi, nazioni democratiche, siamo davvero aperti al cambiamento se vogliamo mantenere le cose come erano?
4. Quando ci troviamo in crisi, abbiamo bisogno dell'aiuto di Dio (Ansia di fallire) e dovremmo sentirci abbandonati da Lui?
5. Dio benedica questa particolare nazione e perché dovrebbe essere "il popolo eletto" (Ansia del fallimento e falso narcisismo).

Sono convinto che i paesi democratici occidentali e orientali possano essere i pionieri e gli sviluppatori dell'identità futura dei cittadini del mondo o degli abitanti dei villaggi del mondo. Abbiamo bisogno solo di due terzi della popolazione per crescere emotivamente. È qualcosa che dobbiamo fare in ogni caso per mantenere in vita noi stessi o il pianeta.

Stavo solo cercando di scrivere un manoscritto per quei due terzi di queste nazioni, aperto, pronto e abbastanza fiducioso da fare quel salto di fede.

Grazie per avermi ascoltato.

E ricorda: "Ogni giorno è terapia..."

Quattro citazioni finali:

1. Uno per i credenti della cospirazione
L'odio, l'amarrezza e la rabbia consumano solo il
contenitore che li contiene.
(Rubin 'Uragano' Carter)

2. Uno per gli spiritisti materialisti:
Ho scoperto che anche le persone che affermano
che tutto è predestinato e che non c'è niente che
possiamo fare per cambiarlo sembrano prima di
attraversare la strada.
(S. Hawking)

3. Uno per i futuri abitanti del villaggio
globale:
Noi siamo Dio, o persone in evoluzione.
(Hegel)

4. Uno per i veri credenti:
Spinoza: "Dio è la natura o l'equilibrio ecologico
della natura, della terra e dell'universo".
L'essenza della terapia emotiva:

1/ Siamo tutti pazzi

E questo dovrebbe essere chiaro ormai

2/ Siamo tutti disconnessi dal nostro corpo

Ma possiamo sempre riconnetterci... Se vogliamo

3/ Tutti possiamo raggiungere il Nirvana e l'illuminazione

Ma ci vuole tempo, un manuale, aiuto e impegno

... E poi possiamo andare a ballare con i vampiri e gli zombie intorno a noi. Smettila di mettere energia nel tentativo di cambiarli

Dovremmo tutti aspirare a diventare super leader, super insegnanti, super genitori, super terapeuti, super allenatori e dopo aver letto questo libro, non dovresti più avere scuse.

Riferimenti generali:

1) Ansia del fallimento - controllo - fiducia in se stessi

Ansia del fallimento:

https://www.researchgate.net/profile/Andrew_Martin35/publication/247505640_Fear_of_Failure_Friend_or_Foe/links/5859e10008ae64cb3d494695/Fear-of-Failure-Friend-or-Foe.pdf

Controllo

"Il controllo si riferisce alla misura in cui gli studenti credono di essere in grado di evitare il fallimento e di avere successo. Gli studenti che credono di avere poco o nessun controllo sui risultati diventano sempre più incerti sulla loro capacità di evitare il fallimento o di avere successo. Quando gli studenti hanno poco controllo percepito, è più probabile che si impegnino in comportamenti controproducenti, come l'auto-handicap, o possono rinunciare del tutto a causa dell'impotenza appresa (Martin et al., 2001a, 2001b).

Baldanza

"Ad esempio, l'uso dei principi della terapia cognitivo-comportamentale (Beck, 1976; Meichenbaum, 1974), incoraggiamo gli studenti a sfidare i loro pensieri negativi insegnando loro le abilità di cui hanno bisogno per osservare i loro pensieri automatici quando ricevono un feedback o ricevono compiti, mostriamo loro come cercare prove che sfidano i loro pensieri negativi e poi li

incoraggiamo a sfidare quei pensieri con quelle prove.

Martin, A.J. et Marsh, H.W. (2003). The fear of failure: friend or foe? *Australian psychologist*, 38, 31-38.

2) Brown, J.D., et Smart, S.A. (1991). The Self and Social Behavior: Connecting Self-Representations to Prosocial Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 368-375.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.368>
, 60(3), 368-375. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.368>

3) Carr, A. (2005). *A textbook of clinical psychology in children and adolescents*. New York : Brunner Routledge, p816-823.

4) Danckaerts, M. (2017). Sappiamo cosa funziona? (In olandese). Estratto il 3 marzo 2020 da
https://www.ucll.be/sites/default/files/documents/welzijn/marina_danckaerts_-_weten_we_wat_werkt.pdf.

5) Panksepp, J. (1998). *Neurosciences affectives : les fondements des émotions humaines et animales*. Oxford, Angleterre : Oxford University Press.

6) Kuipers, M. (2013). Shift from the self, attachment and affect. The role of self-divergences in the relationship between

attachment dimensions and negative affect.
<https://core.ac.uk/display/55537710?recSetID=>

7) Melodico. (2008). Il Sé e l'Identità | L'uomo e la società: la psicologia (In olandese). Estratto il 23 marzo 2019 da <https://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/16732-het-zelf-en-identiteit.html>

8) Michalos, A. C. (a cura di). (2014). Enciclopedia della ricerca sulla qualità della vita e sul benessere (In olandese). Springer Paesi Bassi.
<https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5>

9) Petersen, W. (1965). La società e l'immagine di sé dell'adolescente. Morris Rosenberg. Pressa dell'università di Princeton, Princeton, N.J., 1965. *Scienza*, 148 (3671), 804-804.
<https://doi.org/10.1126/science.148.3671.804>

10) Zelazo, P. D., Moscovitch, M., & Thompson, E. (a cura di). (2007). *Il Manuale della coscienza di Cambridge*. Pressa dell'università di Cambridge.
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511816789>

Riferimenti specifici:

1) Machteld Huber e il suo concetto

Huber, M., Bakker, M.H., Dijk, W., Prins, H.A., & Wiegant, F.A. (2012), La sfida di valutare gli effetti sulla salute degli alimenti biologici; Operatività di un concetto dinamico di salute. (In olandese) *J. Sci. Food Agric.*, 92: 2766-2773. DOI :10.1002/jsfa.5563

2) Sistema orto- e parasimpatico:

<https://www.ahajournals.org/doi/abs/10.1161/01.HYP.11.1.3>

Esler, M., Jennings, G., Korner, P., Willett, I., Dudley, F., Hasking, G., ... Lambert, G. (1988). Assessment of human sympathetic nervous system activity from measurements of norepinephrine turnover. *Hypertension*, 11(1), 3-20. <https://doi.org/10.1161/01.hyp.11.1.3>

3) P 17: Homo Sapiens:

Harari, Y. N. (2015). *Sapiens* (1a edizione in olandese) P 17: Homo Sapiens:

Harari, Y. N. (2016). *Homo Deus*. New York, États-Unis : Penguin Random House.

4) ADHD o disturbo da deficit di attenzione e iperattività

American Psychiatric Association. (2013).
Diagnostic and Statistical Manual of Mental
Disorders (5th ed.). Arlington, VA: Author.

5) Nuclei dell'amigdala:

Lanuza, E., Martínez-Marcos, A. & Martínez-
García, F. What is the amygdala? A comparative
approach. Trends in Neurosciences, Volume 22,
Issue 5, 207. [https://doi.org/10.1016/S0166-
2236\(98\)01265-X](https://doi.org/10.1016/S0166-2236(98)01265-X)

6) Stanchezza cronica o CFS o sindrome da
stanchezza cronica:

- la definizione internazionale può essere trovata
tramite il DSM o l'ICD 10 - fonte diversa dal DSM o
dall'ICD 10, ma con informazioni aggiuntive e
quindi anche interessanti:

[https://ajp.psychiatryonline.org/doi/pdfplus/
10.1176/appi.ajp.160.2.221](https://ajp.psychiatryonline.org/doi/pdfplus/10.1176/appi.ajp.160.2.221)

-Afari, N., & Buchwald, D. (2003). Chronic Fatigue
Syndrome: A Review. American Journal of
Psychiatry, 160(2), 221-236.

<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.2.221>

7) P 21 Sistema Neuronale Specchio - Mirror
Neuron System

Giacomo Rizzolatti: Vol. 27:169-192 (Volume
pubblicato nel luglio 2004)

[https://doi.org/10.1146/
annurev.neuro.27.070203.144230](https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.27.070203.144230)

Publicato per la prima volta come rivista
anticipata il 5 marzo 2004

8) P 42: Sindrome di Peter Pan (non una vera
sindrome, ovviamente)

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/41734929/
Peter_Pan_Syndrome_Among_Mountain_Climbe20
160129-8815-qebzui.pdf?
1454082013=&response-content-
disposition=inline%3B+filename
%3DPeter_Pan_Syndrome_Among_Mountain_Clim
be.pdf&Expires=1592322462&Signature=TJD0dx
eTx5SkQTnjrXTWBzaJuXuXjifBXgBYRdA9nH2dd5Pf
AoNqqHWuKBSY9s1ulJ5FTEjyD9VglzVqEHAbqgkY8
Ns-
vbjuMrUHInbmT8BOqncZMj6U7qIT2dgQy~ZwPR2
ohk-xIMtOcGdjSYAZ-bQDyaGAe7iBEijE6-
FM9Ue26taii26NwEjLOMA~dkoftDtG0jYXJeyWXdO
IZ9HQQzBazSMu~DE-
nahDj9Lwj9P7FoD0MC2obpv5njBXQoO4E5VyIIT~
NtqOZCQ1Q-
Vh3~Uuvxg3Ehl0r9hNePndezvHrMIKmlhkhNVIqN
~iLnF-PQDr8HOH8aGiD8NS7tbWEQ__&Key-Pair-
Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/41734929/Peter_Pan_Syndrome_Among_Mountain_Climbe20160129-8815-qebzui.pdf?1454082013=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPeter_Pan_Syndrome_Among_Mountain_Climbe.pdf&Expires=1592322462&Signature=TJD0dx eTx5SkQTnjrXTWBzaJuXuXjifBXgBYRdA9nH2dd5PfAoNqqHWuKBSY9s1ulJ5FTEjyD9VglzVqEHAbqgkY8Ns-vbjuMrUHInbmT8BOqncZMj6U7qIT2dgQy~ZwPR2ohk-xIMtOcGdjSYAZ-bQDyaGAe7iBEijE6-FM9Ue26taii26NwEjLOMA~dkoftDtG0jYXJeyWXdOIZ9HQQzBazSMu~DE-nahDj9Lwj9P7FoD0MC2obpv5njBXQoO4E5VyIIT~NtqOZCQ1Q-Vh3~Uuvxg3Ehl0r9hNePndezvHrMIKmlhkhNVIqN~iLnF-PQDr8HOH8aGiD8NS7tbWEQ__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

Skorupa, A. e Draga, P. (2012). Sindrome di Peter
Pan negli alpinisti, aspetto delle strette relazioni
interpersonali. Aree accademiche della

conoscenza scientifica (pp109-122), Cracovia:
ALTUS.

[https://search.proquest.com/openview/
536e0ef1e684e113bdf0801c6982f956/1?pq-
origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y](https://search.proquest.com/openview/536e0ef1e684e113bdf0801c6982f956/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y)

Didevar, Raha.Pacifica Graduate Institute,
ProQuest Dissertations Publishing, 2011.
3531404.

9) Sindrome di Asperger: definizione e se
possibile prevalenza passata e presente

[https://niopa.qub.ac.uk/bitstream/NIOPA/5907/1/
asd-children-ni-2017.pdf](https://niopa.qub.ac.uk/bitstream/NIOPA/5907/1/asd-children-ni-2017.pdf)

- Definizione: "L'autismo è un disturbo dello sviluppo che colpisce la capacità di una persona di comunicare e interagire con altre persone, nonché la sua comprensione del mondo. È un disturbo dello spettro, il che significa che anche se tutte le persone autistiche avranno problemi simili, la loro condizione di solito li influenzerà in modi diversi. Alcune persone sono in grado di vivere una vita indipendente, mentre altre hanno bisogno di un supporto specializzato per la vita. La sindrome di Asperger è una malattia simile all'autismo; Tuttavia, questi bambini di solito non hanno le stesse difficoltà linguistiche e di apprendimento associate all'autismo. È più probabile che abbiano difficoltà con l'immaginazione sociale, la comunicazione e

l'interazione.

- Prevalenza: principalmente sull'autismo nel suo complesso, ma ben rappresentata in modi diversi

Iain Waugh. (2017). The Prevalence of Autism (including Asperger Syndrome) in School Age Children in Northern Ireland 2017. Consulté à partir de <https://niopa.qub.ac.uk/bitstream/NIOPA/5907/1/asd-children-ni-2017.pdf>

10) Esperimento di Milgram

<https://dspace.library.uu.nl/handle/1874/288686>

Vogels, Soesja R. (2014) Social Cosmos, volume 5, issue 1, pp. 15 - 21 (Article)

<https://spssi.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/josi.12073>

Burger, J. M. (2014). Situational Features in Milgram's Experiment That Kept His Participants Shocking. *Journal of Social Issues*, 70(3), 489-500. <https://doi.org/10.1111/josi.12073>

11) P 88: Il gioco della morte

Vaidis, D. & Codou, O. (2011). Milgram du laboratoire à la télévision : enjeux éthiques, politiques et scientifiques. *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, numéro 92(4), 397-420. doi:10.3917/cips.092.0397

12) Mindfulness - EFT - EMDR: significato e riferimenti

EMDR Belgium. (2019). Als praten alleen het probleem niet oplost. EMDR. Geraadpleegd 18 december 2019, van <https://emdr-belgium.be/>

Stickgold, R. (2001). EMDR: A putative neurobiological mechanism of action. Abstract. <https://doi.org/10.1002/jclp.1129>

Ferris, B. (1996). Trauma, psychotherapy, and meditation. *The Journal of Transpersonal Psychology*;, 31.

Kutz, I., Borysenko, J. Z., & Benson, H. (1985). Meditation and psychotherapy: A rationale for the integration of dynamic psychotherapy, the relaxation response, and mindfulness meditation. *The American Journal of Psychiatry*, 142(1), 1-8. <https://doi.org/10.1176/ajp.142.1.1>

Langer J, Christelle T, Ngoumen. (2017) Positive psychology. Established and Emerging Issues. Mindfulness. 7-17. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315106304>

Lutz, A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2007). Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction. *The Cambridge Handbook of Consciousness* (pp. 499-552). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511816789.020>

13) Manovra di Valsalva

Porth CJ, Bamrah VS, Tristani FE, Smith JJ. (1984). Heart & Lung : the Journal of Critical Care. The Valsalva maneuver: mechanisms and clinical implications. 507-518.

14) Tecniche di meditazione dinamica: termine originale di Oslo (molti riferimenti)

Bansal, A., Mittal, A., & Seth, V. (2016). Osho Dynamic Meditation's Effect on Serum Cortisol Level. Journal of clinical and diagnostic research : JCDR, 10(11), CC05-CC08.
<https://doi.org/10.7860/JCDR/2016/23492.8827>

Iqbal, N., Singh, A. & Aleem, S. Effect of Dynamic Meditation on Mental Health. J Relig Health 55, 241-254 (2016). <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0082-x>

Vyas, A. (2007). Effects of seven-day Osho dynamic study: A pilot study. In Kostas Andrea Fanti (eds.) Psychological Science: Research, Theory and Future Directions, Athens: Atiner;p. 205- 220

Osho, (2003). Meditation: The Art of Ecstasy. New Delhi: Diamond Pocket Books Pvt. Ltd.

Kutz, I., Borysenko, J.Z., & Benson, H. (1985). Meditation and psychotherapy: a rationale for the integration of dynamic psychotherapy, the

relaxation response, and mindfulness meditation.
American Journal of Psychiatry, 142(1), 1-8.

Libri da leggere:

1) Etienne Vermeersch - A proposito di Dio

Vermeersch, E. (2016b). Over God (1ste editie). Vrijdag, Uitgeverij.

2) Kris Verbrugh - Rallentare l'invecchiamento

Verburgh, K. (2015). Vertragen di Veroudering (1ste editie). Bert Bakker.

3) Dick Swaab - Noi siamo il nostro cervello

Swaab, D. (2010). Wij zijn ons brein. Atlas Contact, Uitgeverij.

4) Luc Isebaert - Terapia cognitiva e sistemica orientata alla soluzione

Isebaert, L. (2016). Solution-Focused Cognitive and Systemic Therapy. Taylor & Francis.

A partire da pagina 72 (Livelli di impegno), Luc Isebaert menziona varie tecniche e metodi di lavoro che vanno oltre il semplice parlare in una sessione. Modi in cui il cliente è portato a pensare e lavorare per se stesso. A partire da pagina 136 (La Relazione di Counseling), discute la Mindfulness dei Cinque Sensi e la tecnica 54321, alcuni esempi di come una sessione possa andare oltre il semplice parlare e che ai clienti vengano dati strumenti per prendere il controllo in altri luoghi per padroneggiare i loro problemi.

5) James Fallon - Lo psicopatico che c'è in me

Fallon, J. (2014). De psychopaat in mij (1a edizione). Nieuwezijds.

6) Kris Verbrugh - La clessidra del cibo

Verburgh, K., & Weuring, P. (2013). Het voedselzandloper kookboek (1ste editie). Bert Bakker.

7) Rutger Bregman - La maggior parte delle persone sono buone

Bregman, R. (2019). De meeste mensen deugen (1ste editie). de Correspondent Bv.

8) Yuval Noah Harari - Sapiens - Homo Deus - 21 lezioni per il XXI secolo

Harari, Y. N., & Pieters, I. (2018). 21 lessen voor de 21ste eeuw. De Bezige Bij.