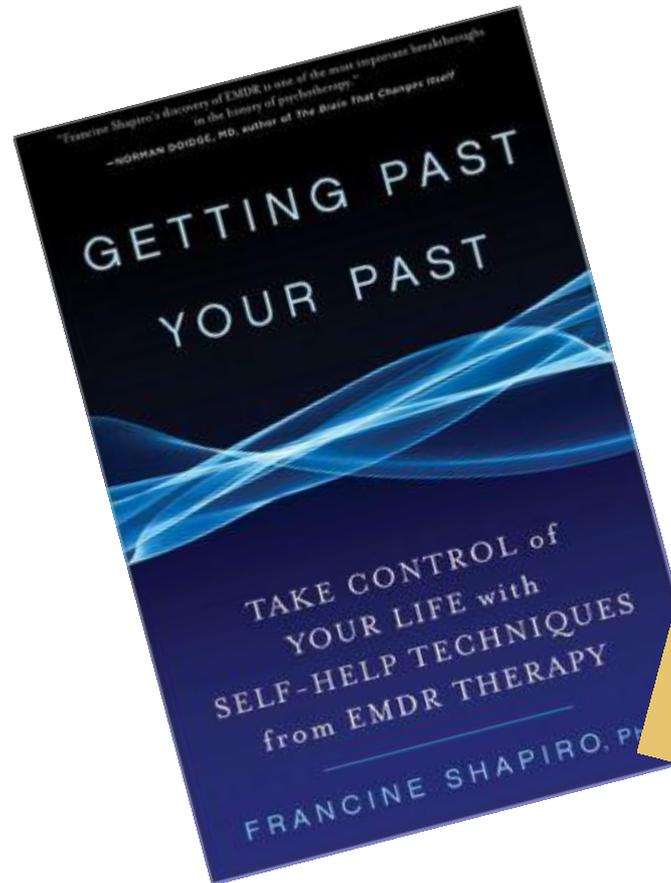


LASCIARE IL PASSATO NEL PASSATO

*“Il tuo passato può influenzare il tuo presente
ma non deve necessariamente decidere del tuo futuro”*



CONTENUTI DEL LIBRO

- 1. Viaggiare con il pilota automatico:** I ricordi inconsci governano le nostre reazioni al mondo, e nessuno è immune da questo meccanismo. E' quindi importante riconoscere queste risposte negative e affrontarle in modo da far sì che la nostra vita non sia solo il risultato di comportamenti automatici.
- 2. La mente, il cervello e ciò che conta:** Il nostro modo di vedere il mondo e di interagire dipende da come le nostre esperienze sono state immagazzinate nelle reti di memoria, che sono alla base delle nostre percezioni e comportamenti. Queste reti mettono in connessione eventi simili, e quindi vedremo come i diversi tipi di connessioni possano essere alla base della nostra infelicità, e come dalla loro trasformazione possa originare gioia, pace e benessere.
- 3. Si tratta del clima o del tempo atmosferico?:** Nella vita succede di sentirsi tristi o infelici, le emozioni vanno e vengono a seconda di ciò che accade, ma la domanda da porsi è quanto sono pervasivi e duraturi questi sentimenti?, Può essere di aiuto notare quanto spesso e dove ci rendiamo conto di essere bloccati.
- 4. Cos'è che conduce il gioco?:** “ Capita di fare delle esperienze che ci portano a sentire o ad agire in un certo modo. Perché anche se è passato tanto tempo, e sappiamo che quella non è la reazione giusta, non riusciamo a cambiarla? Qualcosa in noi non funziona?” Certo che può esserci qualcosa che non funziona ma non ci deve definire. Vedremo come dei ricordi negativi bloccati possano continuare a generare pensieri e sentimenti negativi ogni volta che qualcosa li fa scattare.
- 5. Il paesaggio nascosto:** Perché alcune persone sviluppano un senso di “sé” negativo? O altri non trovano soddisfazione e benessere nella vita? Esploreremo tali motivi e il punto migliore da cui cominciare è l'inizio, ovvero dai nostri genitori che sono il trampolino di lancio per tutte le creature viventi.

.....CONTENUTI DEL LIBRO

- 6. La connessione tra cervello, corpo e mente:** In questo capitolo verrà spiegata un'ampia gamma di disturbi che implicano gravi problemi fisici, disturbi assai comuni e spesso facili da trattare, ma è necessario esaminare attentamente quando sono iniziati e cosa accadeva in quell'occasione.
- 7. Che cosa vuoi da me?** Come mai spesso è così difficile andare d'accordo con familiari, amici o colleghi? Si tratta di un delicato lavoro di equilibrio tra diversi punti di vista, ferite e talvolta abissi di dolore senza fondo, che si manifestano quando meno ce lo aspettiamo. Essere in relazione con qualcuno può smuovere sentimenti spesso difficili da affrontare e comprendere. Capiremo come l'origine delle nostre azioni può aiutarci a migliorare le relazioni attuali.
- 8. Una parte del tutto:** Talvolta non possiamo fare a meno di giudicare ingiusti certi eventi, o di condannare chi ci fa del male, e soprattutto continua a farlo. Per quanto queste reazioni siano giuste e normali, più aiutarci comprendere il contesto che ha reso possibili certe azioni e reati. Per questo esamineremo in questo capitolo non le vittime, ma gli autori di reati e comportamenti violenti, e vedremo come è possibile interrompere la catena della violenza.
- 9. Dallo stress al benessere:** E' importante imparare dei modi funzionali di affrontare lo stress presente nella nostra vita. Verranno illustrate anche alcune tecniche usate da artisti, dirigenti, e atleti per eccellere nel loro lavoro. Ovvero la vita non consiste solo nello sbarazzarsi dalla sofferenza, ma anche nell'ampliare le proprie potenzialità sperimentando sentimenti di gioia e benessere.
- 10. Fanne tesoro:** Ci sforziamo di essere in un certo modo ma le nostre emozioni spesso non ce lo permettono. Non riusciamo a far tesoro dell'esperienza. Esamineremo le influenze che la cultura e la società cui apparteniamo possono esercitare su di noi.



LASCIARE IL PASSATO NEL PASSATO

Come si sviluppa la nostra personalità?

Perché restiamo intrappolati

in modi di sentire, credere e agire

che ci penalizzano e condizionano

la nostra vita e quella di chi ci sta accanto?

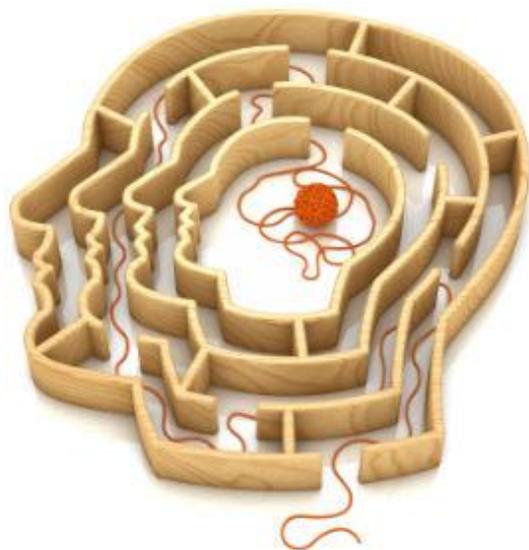


Questo libro si propone di chiarire
perché siamo chi siamo e
come possiamo affrontare il dolore e
certe reazioni negative e inutili.

Attraverso alcune tecniche di auto-aiuto

potrete individuare e sbloccare
quegli inceppamenti che vi impediscono
di fare le scelte migliori per voi e
di provare felicità e benessere

Nel corso della lettura imparerete a
capire il perché
di ciò che accade sia a voi
che a chi vi circonda



A districare i fili di vecchie **matasse**
che si sono intrecciati nei
labirinti della vostra memoria



I diversi casi illustrati accompagneranno la lettura e
aiuteranno a riconoscersi e a sentire meno
l'unicità della propria sofferenza

Gli esercizi e le tecniche che apprenderete
vi aiuteranno non solo ad individuare i ricordi non elaborati
che causano i problemi attuali,
ma anche come affrontare nell'immediato
emozioni, pensieri e sensazioni disturbanti



Quasi tutte le procedure e
i casi illustrati in questo libro sono tratti da
una terapia denominata

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

Un metodo scientificamente validato

e inserito nelle Linee Guida

dell'Organizzazione Mondiale della Sanità

per la gestione delle condizioni

correlate allo stress e indicato come

trattamento di elezione per la **cura dei traumi**

Eventi quotidiani ordinari in genere sembrano passare dentro di noi senza lasciare un segno

Gli eventi traumatici invece restano spesso intrappolati e formano un blocco perpetuo.....



.....e tendono a manifestarsi nel **nostro corpo** e nella nostra mente ripetutamente



Tutti attraversiamo momenti di dolore e di incertezza, ma la modalità e la durata di questi stati di disagio fanno la differenza e sono indice di

FERITE NON GUARITE



Questo libro fornisce le necessarie informazioni per capire e affrontare sia vecchie che nuove ferite

Il tempo non guarisce tutte le ferite.....

.....anzi se l'evento traumatico non viene adeguatamente rielaborato, lo scorrere del tempo ne “**congela**” il ricordo nel cervello generando reazioni automatiche di disagio e sofferenza.



Questo lo sa bene chi dopo molti anni, continua a provare la stessa rabbia, dolore o rancore, come se il tempo non fosse mai passato.

I traumi con la «T» e con la «t»

I traumi possono essere legati a relazioni traumatiche, soprattutto vissute in età infantile e all'interno della famiglia.

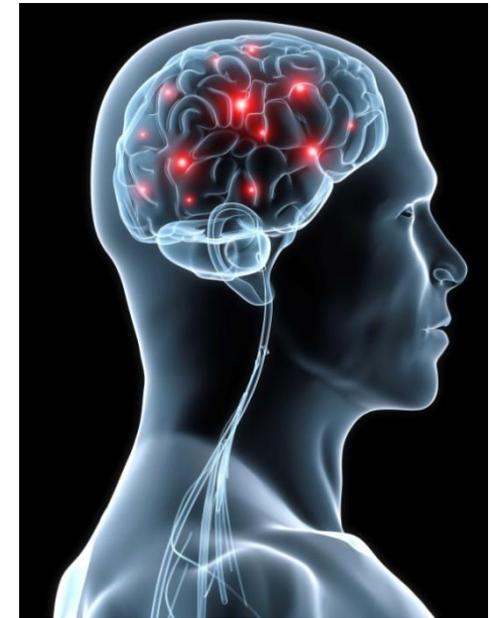
In psicoterapia è sempre stato importante identificare e focalizzarsi sugli eventi di vita traumatici o con un grande impatto emotivo per capire i fattori che hanno contribuito allo sviluppo della patologia o del disagio che il paziente porta in terapia.

Il trauma, soprattutto nelle prime fasi dello sviluppo del cervello, danneggia il funzionamento mentale ed emotivo e influisce sulla sua fisiologia per un periodo di tempo molto lungo, interferendo con il normale sviluppo della personalità.



Significative **lacune di memoria** che riguardano la nostra infanzia o eventi importanti della nostra vita possono essere il segno di un disagio nascosto.

La ricerca ormai ha confermato che esperienze avverse precoci e lo stress cronico possono causare alterazioni nel funzionamento di strutture neuroendocrine e del **sistema nervoso centrale**



Cambiamenti cronici in queste **reti** durante periodi critici dello sviluppo possono avere effetti irreversibili sulla crescita e lo sviluppo



Eventi traumatici nei bambini

Il maltrattamento nell'infanzia (abuso fisico o sessuale, o trascuratezza) è lo stressor cronico più studiato nell'infanzia.

Coesistono con altri fattori di rischio psicosociali, la violenza domestica, la patologia genitoriale, ecc.

Questi temi sono stati oggetto della maggior parte degli approcci teorici in psicoterapia e psicopatologia.

Il valore aggiunto che abbiamo oggi è di poter lavorare direttamente

Sul ricordo degli eventi che rappresentano questi traumi relazionali, e risolverli in modo mirato nelle **sedute di EMDR**



Nel nostro cervello esiste un **meccanismo innato** capace di elaborare le esperienze negative, stressanti o traumatiche.



In alcuni casi questo meccanismo si blocca e il **ruolo dell'EMDR** è di fornire uno stimolo affinché nel cervello si possa riattivare questo naturale processo di guarigione.

L'obiettivo è la riorganizzazione del ricordo nella memoria in modo che venga immagazzinato in modo funzionale, cioè in modo da **non causare più disturbo o sofferenza**.

ELABORAZIONE ADATTIVA DELL'INFORMAZIONE

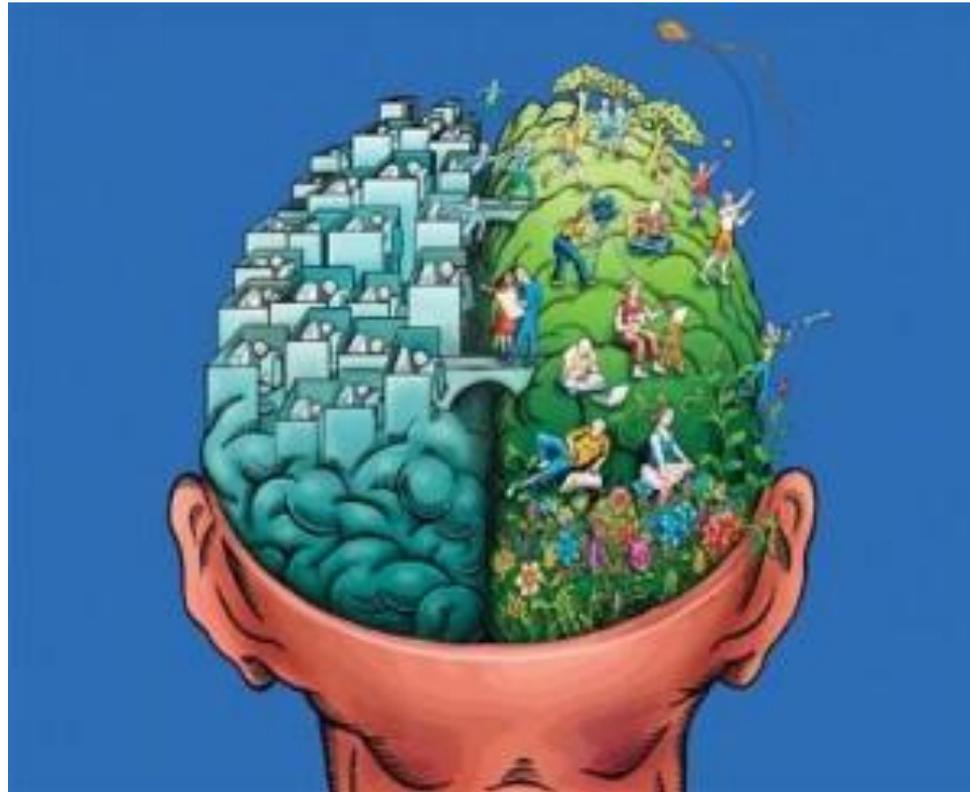
Durante la **seduta di EMDR** l'elaborazione in genere avviene attraverso una rapida progressione di connessioni intrapsichiche come emozioni, insights, sensazioni e ricordi che emergono e cambiano ad ogni nuovo **set di stimolazione bilaterale**.



I meccanismi d'azione includerebbero l'assimilazione di informazioni adattive trovate in altre reti mnemoniche che si collegano alla rete che conteneva prima l'evento disturbante isolato.

EMDR
“LAVORI IN CORSO”

EMISFERO SINISTRO
“LOGICO”



EMISFERO DESTRO
“EMOTIVO”

La focalizzazione dell'EMDR
è sul ricordo dell'esperienza
o esperienze traumatiche che



hanno contribuito a sviluppare la patologia
o il disagio manifestato dal paziente.

*Durante la seduta di EMDR il ricordo
traumatico viene trattato terapeuticamente*



Nell'elaborazione del ricordo dell'esperienza traumatica durante una seduta di EMDR, si osserva che il paziente per la prima volta vede il ricordo lontano, distante, modifica le valutazioni cognitive su di sé, incorporando emozioni adeguate alla situazione ed eliminando le sensazioni fisiche disturbanti



Questo libro fornisce le risposte a quesiti
che tutti noi ci siamo posti
prima o poi nella vita

Una via chiara e concreta per
“Lasciare il passato nel passato”

Una guida utile ed essenziale rivolta a tutti,
Terapeuti e pazienti

I FILI CHE COLLEGANO L'UMANITA'

Pag. 223.....nella nostra ricerca di risposte, non si tratta di trovare un colpevole, ma di capire. Non possiamo accusare noi stessi per modelli che si sono cristallizzati dentro di noi quando eravamo piccoli.

E anche se i nostri genitori hanno contribuito a forgiare la personalità che abbiamo oggi, anch'essi erano stati plasmati dalle loro esperienze di vita.

Quindi, sebbene ciascuno sia responsabile delle proprie azioni, in molti casi dovremmo tornare indietro di generazioni per comprendere appieno le nostre radici.

Va anche detto che possiamo aver 'ereditato' certi pregiudizi che ci impediscono di percepire noi e gli altri come appartenenti a una stessa umanità.

Se vogliamo fare le scelte migliori per noi stessi e per la nostra vita, dobbiamo indagare tutti i possibili angoli oscuri per vedere quale potrebbe essere nascosto alla nostra vista.

La storia di Barry e Trudy

Esploriamo ciò che può accadere quando due persone, entrambe con problemi, si mettono insieme. Barry entrò in terapia in preda a un'angoscia estrema e sull'orlo del suicidio.

La moglie lo aveva appena abbandonato e lui sembrava un uomo a pezzi: "Ho cercato con tutte le mie forze di essere un buon marito. Come ha potuto lasciarmi?".

Trudy tornò a casa, ma il loro matrimonio era decisamente in pericolo. Nel tentativo di compiacerla, Barry aveva smarrito del tutto se stesso. Era un uomo sensibile che si accorgeva che la moglie soffriva.

Lei era ferita dalla propria infanzia e lui desiderava disperatamente guarirla. Cercava di assecondarla, premendo raramente per fare ciò che voleva lui.

Purtroppo, nulla funzionava. Quando lei si arrabbiava e diventava più esigente, lui si faceva più passivo ed evitava lo scontro. Entrambi erano pilotati da inconsci ricordi infantili. Ciascuno di loro metteva in atto modelli che peggioravano la situazione dell'altro.

Trudy era la più piccola di sei figli. Quando nacque, la madre era già entrata in depressione e aveva assunto un atteggiamento ritirato. I fratelli e le sorelle facevano i prepotenti con lei e la picchiavano, ma la madre non alzava un dito per impedirlo.

Quindi per Trudy l'atteggiamento passivo di Barry andava a connettersi ai ricordi relativi alla madre. Automaticamente si sentiva insignificante e indegna di protezione. Perciò, per reazione, si arrabbiava col marito e diventava esigente, proprio come aveva fatto da piccola per spingere la madre a reagire.

Naturalmente non si trattava di un comportamento 'razionale', e inoltre a differenza della madre, Barry cercava di compiacere Trudy. Ma, quando emergono, le emozioni dell'infanzia distorcono completamente la nostra lettura del presente.

.....La storia di Barry e Trudy

Per identificare l'origine delle reazioni di Barry, gli chiesi di concentrarsi sull'ultima lite che aveva avuto con la moglie. Gli domandai quali pensieri e quali sentimenti gli erano venuti. "Impotente", rispose.

Allora usai con lui una tecnica per esplorare nel suo passato (che verrà illustrata nel capitolo successivo): subito dopo la sua mente tornò a un momento dell'infanzia, e si ricordò di aver sentito i genitori litigare e di essersi sentito sopraffatto e impotente.

Da piccolo aveva fatto spesso questa esperienza, e ciò aveva predisposto il modello per il suo matrimonio. Suo padre, un tipo 'vecchio stampo', era collerico e critico sia nei confronti della moglie sia di Barry e aveva ridotto quest'ultimo alla sottomissione a forza di botte.

Per evitare di soffrire, Barry evitava lo scontro e cercava di compiacere il papà. La sua passività di fronte alla rabbia di Trudy era una risposta automatica. Purtroppo questo suo atteggiamento non faceva che aizzare maggiormente la donna, in quanto andava a connettersi alle sue reti di ricordi relativi alla madre, che non la difendeva mai.

In entrambi le azioni dell'altro scatenavano sentimenti di pericolo. Per quanto si amassero, il passato era ancora presente e stava uccidendo il loro matrimonio.

Nessuno di noi è immune da questo tipo di associazioni. Il nostro cervello è geneticamente predisposto a farle e quindi rappresentano un fenomeno continuo.

Il nostro cervello tende automaticamente a istituire associazioni in relazione a tutto ciò che facciamo, pensiamo, sentiamo.

Nostro compito è riconoscere quando abbiamo pensieri, emozioni e risposte fisiche distruttivi, negativi o dannosi per poi fare qualcosa al riguardo.

LA TECNICA DEL POSTO AL SICURO

- 1. Provate a pensare ad un'immagine positiva riguardante un'esperienza positiva sia passata che recente.*
- 2. Deve trattarsi di un'esperienza positiva che non sia collegata a niente di negativo.*
- 3. Può essere che il mare vi faccia sentire veramente bene, o che un bosco o una montagna rappresentino per voi dei ricordi piacevoli.*
- 4. Quello che cerchiamo è un luogo che vi dia un senso di calma e sicurezza.*
- 5. Quando lo avete trovato chiudete gli occhi e per un minuto circa richiamate alla mente l'immagine positiva di quell'esperienza, e osservate i colori, e ogni altro esperienza sensoriale che la accompagna.*
- 6. Fate caso alle sensazioni che provate nel corpo, ad esempio torace, stomaco, spalle, o viso, e notate se avete emozioni e sentimenti piacevoli, buoni, positivi.*
- 7. Se ci sono sentimenti ed emozioni positive allora trovate una singola parola da abbinare che possa rappresentare o descrivere questa scena o il sentimento che provate.*
- 8. Adesso pensate ancora all'immagine notando ciò che provate e ripetendovi mentalmente quella parola e limitatevi a osservare ciò che di positivo succede in voi.*

Ricominciare è possibile.....
Grazie per l'attenzione

