

Il Centro specialistico sulle relazioni disfunzionali e violente è dedicato a singoli individui, coppie e nuclei familiari con disagi nelle relazioni interpersonali. Il Centro è aperto a tutte le persone, senza distinzione di genere, autori e vittime di violenza. La segreteria, che fisserà il giorno e l'ora dell'appuntamento, è attiva dal lunedì al venerdì con orario 10:00/19:00 e risponde al numero 0644246573 o via mail [info@socialmente.net](mailto:info@socialmente.net).

### **Workshop 5 aprile - Questura di Pescara**

**Il Paradigma integrato A.I.P.C. ©2018 Cervello, Emozioni e Corpo applicato alla prevenzione e al trattamento delle condotte violente e persecutorie integra le neuroscienze, le scienze psicologiche, la psico diagnostica e le tecniche psico corporee. Le esperienze traumatiche influenzano l'elaborazione sensomotoria (corporea), emozionale e cognitiva.** Il cervello emozionale o limbico si trova nella parte centrale del cervello e collega il cervello rettile con la neocorteccia. Interpreta il mondo attraverso le emozioni e si occupa delle nostre risposte emozionali alle relazioni e agli eventi intorno a noi; svolge un ruolo essenziale nelle relazioni. Il cervello rettile è circondato dal cervello limbico, ed include le strutture fondamentali del tronco encefalico e del cervelletto.

Collocato nella parte posteriore della testa interpreta il mondo attraverso gli istinti di sopravvivenza e controlla le funzioni automatiche del corpo. Con un interesse primario centrato sulla sopravvivenza fisica, questo cervello è anche responsabile dei riflessi e delle risposte istintive allo stress e ai traumi, dal riflesso di trasalimento alle risposte difensive. Poiché alla nascita vi sono poche commessioni tra neocorteccia e cervelli sottocorticali, il cervello di un bambino è molto vulnerabile alle condizioni ambientali e alle relazioni d'attaccamento che sono necessarie per formare le vie neurali che regolano l'attivazione fisiologica (arousal), gli impulsi e le emozioni. I collegamenti tra cellule che vengono usati più spesso e ripetutamente verranno rafforzati. Il nostro cervello cresce in relazione alle situazioni e alle richieste dell'ambiente che ci circonda (neuroplasticità). Sia i traumi sia le relazioni precoci con le persone che ci hanno accuditi influenzano lo sviluppo e il funzionamento di ognuno dei tre cervelli. Quando siamo agitati o in pericolo, l'amigdala segnala "PERICOLO!", il cervello rettile subentra al comando e agiamo sulla base dell'istinto di sopravvivenza.

Se lo stress o le minacce persistono o si ripetono, l'amigdala può diventare ipersensibile rispetto agli stimoli che ci ricordano segnalandoci ripetutamente che siamo in pericolo attivando la modalità di difesa che ha funzionato meglio in passato. Anche la nostra neocorteccia è condizionata dai traumi e dallo stress. Quando siamo in pericolo manca letteralmente il tempo di pensare; di fronte alla minaccia, i nostri due cervelli sottocorticali ci danno l'impulso ad agire rapidamente. Il fattore tempo è essenziale quando si è sotto minaccia la nostra neocorteccia è resa temporaneamente meno attiva. Il cervello rettile e quello limbico subentrano al funzionamento della neocorteccia.

Questo meccanismo è chiamato dirottamento dal basso sull'alto o "dirottamento bottom-up". Spesso confondiamo tra loro sensazioni ed emozioni: a domande riguardanti le sensazioni corporee, alcune persone rispondono: "Mi sento come se non valgo niente" o "Sento che è tutta colpa mia". Queste parole esprimono significati e convinzioni, ma non sensazioni del corpo. È possibile sentire le sensazioni in modo più neutrale se, per descriverle si devono differenziare le emozioni dalle convinzioni. È particolarmente utile quando l'arousal (livello di attivazione interna) è disregolato, o quando emozioni e convinzioni ci portano fuori dal momento presente. Se una sensazione del corpo viene interpretata come emozioni, una inizierà a peggiorare l'altra. Oltre ai traumi, anche lo stress correlato all'esperienza con le nostre figure di attaccamento può determinare risposte e agiti disfunzionali. Non ci sentiamo al sicuro quando percepiamo il rischio di essere criticati, rifiutati o abbandonati. I cambiamenti dell'arousal riflettono la capacità innata del nostro sistema nervoso di valutare in maniera istintiva se siamo a rischio o al sicuro e di aiutarci a raggiungere un livello di arousal equilibrato. La capacità di valutazione del pericolo presente nel sistema nervoso, chiamata neurocezione, si realizza in maniera automatica essa si basa sulla capacità del sistema nervoso di riconoscere segnali comportamentali provenienti dagli altri che indicano sicurezza, pericolo e minaccia per la vita.

Il Centro specialistico sulle relazioni disfunzionali e violente è dedicato a singoli individui, coppie e nuclei familiari con disagi nelle relazioni interpersonali. Il Centro è aperto a tutte le persone, senza distinzione di genere, autori e vittime di violenza. La segreteria, che fisserà il giorno e l'ora dell'appuntamento, è attiva dal lunedì al venerdì con orario 10:00/19:00 e risponde al numero 0644246573 o via mail [info@socialmente.net](mailto:info@socialmente.net).

Il Centro specialistico sulle relazioni disfunzionali e violente è dedicato a singoli individui, coppie e nuclei familiari con disagi nelle relazioni interpersonali. Il Centro è aperto a tutte le persone, senza distinzione di genere, autori e vittime di violenza. La segreteria, che fisserà il giorno e l'ora dell'appuntamento, è attiva dal lunedì al venerdì con orario 10:00/19:00 e risponde al numero 0644246573 o via mail [info@socialmente.net](mailto:info@socialmente.net).

Una neurocezione di pericolo, invece che di sicurezza, può stimolare un arousal estremamente alto (iper) o basso (ipo) al fine di promuovere dei comportamenti protettivi. Potremmo neuropercepire pericolo quando gli altri ci criticano, non ci prestano attenzione o sono arrabbiati con noi. Neuropercepiamo il pericolo perché a livello primitivo la loro disapprovazione implicitamente minaccia la nostra sicurezza. È possibile che in questi casi si attivi un arousal elevato, o addirittura iper-arousal, che ci spinge a impegnarci ancora più a fondo per soddisfare le loro aspettative per rimanere al sicuro, piuttosto che contrastare le aspettative e rischiare un'ulteriore punizione, disapprovazione, rifiuto, critica. Possiamo anche vivere gli stessi livelli di arousal dei nostri genitori a causa del trasferimento transgenerazionale degli stati di arousal. Un primo passo per regolare l'arousal è imparare a identificare i propri trigger personali, le situazioni, le persone o anche le esperienze interiori che automaticamente neuropercepiamo come minacciose.

Lavorare solamente con le convinzioni e con le emozioni è molto utile per guarire certi aspetti dei ricordi, ma non affronta direttamente il problema della risoluzione delle conseguenze che hanno gli eventi traumatici e stressanti a livello istintuale, fisico e fisiologico, per cui è necessario lavorare anche direttamente con il corpo. Le sensazioni possono essere interpretate come pericolo (Siegel, 1999), le azioni, infatti, sono valutate immediatamente dal cervello; esso determina il significato delle sensazioni, dell'azione e della situazione. Identificato il pericolo dal cervello, l'arousal emozionale serve a sostenere le strategie di difesa animale, guidate dall'istinto (Frijda, 1986; Hobson, 1994; Rivers, 1920). Differenziare queste emozioni legate a eventi traumatici permetterà alla persona di comprendere quando tali emozioni vengono usate per interpretare eventi presenti e distorcere così la percezione della realtà.

Se siamo cresciuti con persone che hanno abusato di noi o ci hanno trascurato, i traumi relazionali creano intensi conflitti interni tra la necessità di cercare gli altri per avere sostegno e la necessità di proteggere noi stessi da ulteriori abusi o negligenze. Le nostre figure di attaccamento primarie possono aver provocato emozioni estremamente intense, reazioni che influenzano le nostre risposte emozionali. Se da piccoli non disponiamo dell'aiuto di un adulto che ci regoli e ci conforti, possiamo oscillare tra l'iper-arousal (sentire troppo) e l'ipo-arousal (sentire troppo poco).

Il bisogno disperato di un'altra persona, caratteristica del bambino verso le proprie figure di attaccamento primarie, può persistere nell'età adulta. Potremmo non essere in grado di sentirci al sicuro se non c'è qualcuno nelle vicinanze in grado di proteggerci. Quando siamo minacciati, il nostro istinto immediato è fisico, non emotivo. Per prima cosa l'arousal aumenta, e solo dopo, proviamo la paura. Poiché la prima risposta alla minaccia è di tipo fisico, ha senso affrontare le emozioni legate a traumi partendo innanzitutto dal livello corporeo. A volte le nostre emozioni sono stimolate da ricordi di relazioni passate, piuttosto che dalle relazioni attuali. Le emozioni che sono invece legate a eventi traumatici e suscitano reazioni corporee immediate, sono meglio affrontabili mediante il sequenziamento sensomotorio, le azioni fisiche e le risorse somatiche.

La mission dell'equipe multidisciplinare dei professionisti volontari anche della sede di Pescara è quella di offrire:

- ascolto e colloqui anche a distanza agli autori di violenza e stalking;
- ascolto e supervisione agli operatori delle forze dell'ordine anche a distanza;
- collaborare con i centri anti violenza, in particolare con la presa in carico degli autori di violenza e stalking delle vittime seguite dalle operatrici dei centri;
- organizzare eventi divulgativi anche presso istituti scolastici.

Il Centro specialistico sulle relazioni disfunzionali e violente è dedicato a singoli individui, coppie e nuclei familiari con disagi nelle relazioni interpersonali. Il Centro è aperto a tutte le persone, senza distinzione di genere, autori e vittime di violenza. La segreteria, che fisserà il giorno e l'ora dell'appuntamento, è attiva dal lunedì al venerdì con orario 10:00/19:00 e risponde al numero 0644246573 o via mail [info@socialmente.net](mailto:info@socialmente.net).