

Approfondimenti

Amigdala e Corteccia Prefrontale

ALLEGATO AL

*Corso
per condurre
meditazioni*

AMIGDALA

L'amigdala è la parte più antica e reattiva del nostro cervello.

Permette di agire senza pensare, in maniera istintiva. Fondamentale per le funzioni di sopravvivenza e di emergenza.

I dirottamenti si hanno quando la risorsa di agire/scegliere senza pensare diventa disfunzionale, perché non si è in presenza di reali emergenze, ma in stress.

L'amigdala crea una risposta dinamica nel corpo.

La reazione nasce dal sentirsi minacciati o in pericolo, e crea risonanza nell'altro durante le interazioni umane, il quale a sua volta si sentirà attaccato e risponderà allo stesso modo.

I 5 MAGGIORI STIMOLI AL DIROTTAMENTO DELL'AMIGDALA (AMIGDALA HIJACK TRIGGERS)

1. POCO RISPETTO (da altri o da se stessi)
 2. ESSERE TRATTATI SCORTESEMENTE O INGIUSTAMENTE (da altri o da se stessi)
 3. SENTIRSI NON APPREZZATI (da altri o da se stessi)
 4. NON SENTIRSI ASCOLTATI O PERCEPITI (da altri o da se stessi)
 5. ESSERE SOTTOPOSTI A SCADENZE NON REALISTICHE (da altri o da se stessi)
- + TRIGGER PERSONALI INDIVIDUALI: caratteriali e dettati dal condizionamento e da come ognuno percepisce i 5 punti precedenti (proiezioni, aspettative, inaffidabilità e differenze sensoriali, comunicazione...)

CORTECCIA PREFRONTALE

È la parte più recente ed evoluta del nostro cervello.

È dove possiamo mettere uno spazio tra impulso e reazione (consapevolezza).

È dove si sviluppano la forza di volontà, la presenza, la capacità di astrazione e pianificazione e altre qualità essenziali.

Quando si fornisce stimolo di consapevolezza alla corteccia prefrontale, essa risponde come segue:

- aumenta le connessioni neurali
- aumenta di volume
- sottrae energia (scariche neurali) all'amigdala
- finisce per ridurre le dimensioni dell'amigdala e la sua funzione diventa meno automatica

I 4 MAGGIORI STIMOLI PER LO SVILUPPO DELLA CORTECCIA PREFRONTALE

1. APPREZZARE SE STESSI E SENTIRSI APPREZZATI
 2. CONFERMARE L'AUTO-AFFIDABILITÀ
 3. RESPIRO CONSAPEVOLE / MEDITAZIONE
 4. PEAK EXPERIENCE RECALL
- + LAVORI DI SVILUPPO INDIVIDUALE