

## **LE EMOZIONI e LA COERENZA CARDIACA**

Affrontare un argomento come quello delle emozioni in modo sintetico non è cosa semplice perché è come voler riassumere noi stessi in poche parole. Le emozioni ci rappresentano e ci guidano per tutta la nostra vita.

Quando intervengo nell'ambito delle emozioni utilizzo la psicologia della comunicazione. Riferirmi alla stessa non equivale trasferire nozioni su cosa sia il messaggio, canale, codice, regole della persuasione, manipolazione, tecniche di motivazione e altro di simile, piuttosto costruire un percorso individuale di consapevolezza interna a partire proprio dalla parte psicologica della comunicazione, un percorso in cui è la persona stessa a costruire il suo "stile" comunicativo, quello che la fa star bene, che la guida verso il benessere, perché quando se ci si parla "bene", il proprio cuore "respira" meglio.

Cosa sono le emozioni in psicologia?

**"Le emozioni , come 'processi organizzativi e integrativi' svolgono un ruolo centrale nel coordinare le attività della mente" (Siegel 235)**

Quale il mio pensiero sulle emozioni?

Sono un processo fisiologico e mentale multi dimensione, difficile pensare di declinarle ad una sola parte di noi. Le emozioni rappresentano un alimento essenziale per il nostro corpo, sono come benzina che alimenta il motore che accende i nostri tre cervelli: **mente cuore intestino**.

Sono le emozioni che danno alla nostra vita irregolarità, incertezza, forza, energia, imprevedibilità, ed è per questo che è necessario conoscerle a fondo. Le emozioni sono intelligenti e sanno come muoversi e quando muoversi.

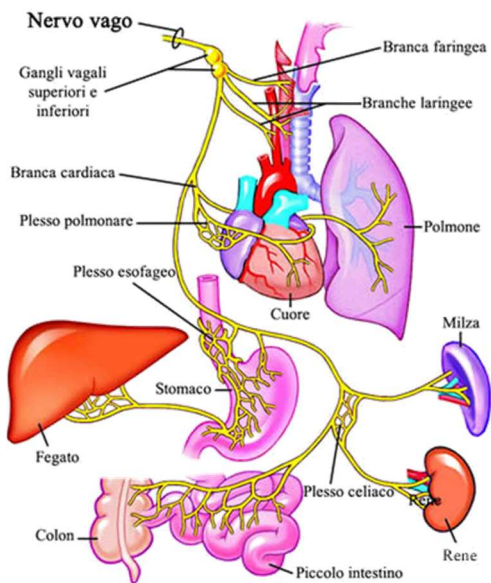
Perché parlare di emozioni?

Perché viviamo un continuo coinvolgimento sociale in cui protagoniste assolute risultano essere proprio le emozioni che svolgono per noi una continua e costante funzione adattiva/disadattiva al fine di consentire la sopravvivenza.

Dibattito ancora aperto è comprendere se le emozioni coinvolgano prima il corpo e poi la mente o viceversa se prima sollecitino la mente e poi il corpo. Poco importa a mio parere nel quotidiano avere questa risposta, piuttosto credo sia importante comprendere quale emozione sentiamo, perché la sentiamo, come accoglierla o come renderla alleata quando la stessa non sembra efficace.

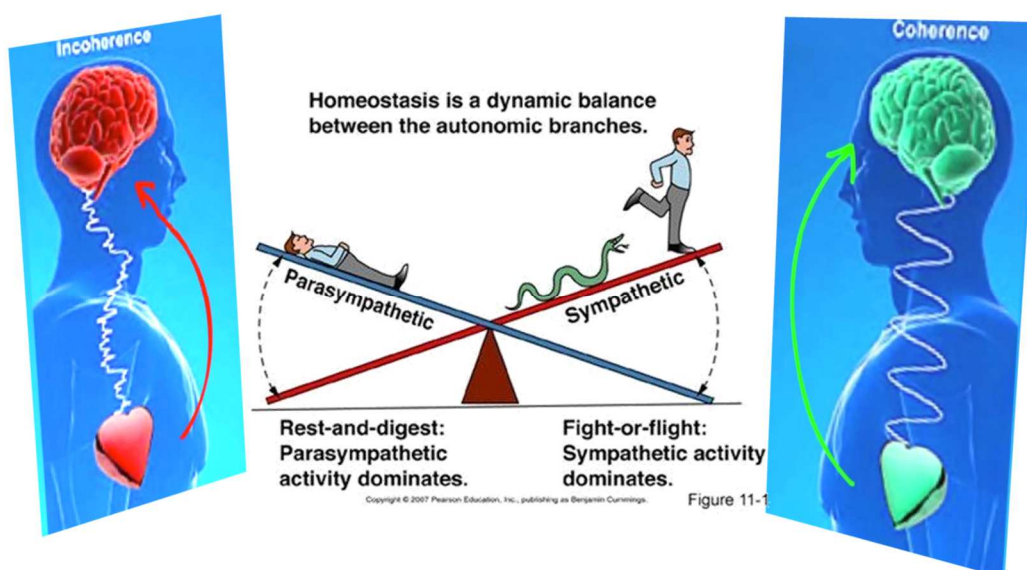
### Emozioni e Coerenza perché?

Noi godiamo del privilegio di avere tre cervelli: cervello propriamente detto, Il cuore, l'intestino esattamente i cervelli dove esperiamo le emozioni ed esattamente i luoghi che esplora il vago.



(fonte web)

### Coerenza cardiaca cosa fa?



(fonte web)

## Perché fare coerenza?

Perché è come avere a disposizione un «gobbo» che, sino a quando non l'abbiamo memorizzato, ci suggerisce come riportare in asse quello che una variabile esterna/interna ha messo sottosopra in noi. Suggerisce l'allenamento il ritmo il modo l'intensità i tempi perché ... il dialogo tra **emozioni mente cervello corpo cuore** si manifesti in **COMUNICARE INSIEME (Loredana Borgogno, '18)**

A cura della Dr.ssa **Loredana Borgogno**.

Sito: [www.comunicare-insieme.com](http://www.comunicare-insieme.com)

Fb: Dr.ssa Loredana Borgogno. Allenare mente e corpo.

Estratto del corso tenutosi a Milano nel giorno, Sabato 07 aprile 2018.