



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
“LINK CAMPUS UNIVERSITY”

**“LA CHIAVE EMOZIONALE
COME STRUMENTO DI CAMBIAMENTO”**

RELATORE

Chiar.mo Prof. Jacopo Grisolaghi

CANDIDATO

Francesca Vannini

ANNO ACCADEMICO 2024-25

ABSTRACT

Francesca Vannini

Psicologia del Cambiamento

“LA CHIAVE EMOZIONALE COME STRUMENTO DI CAMBIAMENTO”

Il presente elaborato indaga il ruolo delle emozioni come strumenti di cambiamento, integrando le più recenti acquisizioni delle neuroscienze con i contributi della psicologia clinica e strategica. Le emozioni, a lungo considerate interferenze della razionalità, emergono oggi come processi fondamentali nell’adattamento e nella trasformazione personale, in grado di incidere profondamente sulla memoria, sul corpo e sulla costruzione dell’identità.

La prima parte del lavoro analizza la natura e le funzioni delle emozioni, mettendo in evidenza la loro base neurobiologica e il ruolo centrale nei processi di apprendimento e memoria. In particolare, viene approfondita l’interazione tra amigdala, ippocampo e corteccia prefrontale nel modulare la percezione, la valutazione e la regolazione delle esperienze emotive.

Segue un’analisi del linguaggio come leva di cambiamento. La comunicazione emozionale viene interpretata non solo come mezzo descrittivo, ma come strumento capace di evocare, trasformare e ristrutturare la percezione della realtà. In questa prospettiva, le parole, le metafore e le modalità relazionali diventano veri atti terapeutici, in grado di incidere sulla memoria implicita e sulla risposta corporea.

La sezione successiva affronta il tema del trauma e della memoria corporea. Gli studi recenti mostrano come le memorie traumatiche tendano a fissarsi come tracce sensoriali e implicite, spesso resistenti alla sola comprensione cognitiva. Tuttavia, il principio del **riconsolidamento mnestico** ha dimostrato che, quando un ricordo emotivo viene riattivato in un contesto sicuro e accompagnato da nuove informazioni correttive, è possibile modificare l’associazione originaria tra stimolo e paura. Tale scoperta rappresenta oggi una

delle basi neuroscientifiche della trasformazione terapeutica.

Su queste fondamenta si sviluppa il modello di **cambiamento integrato**, fondato sulla neuroplasticità, sul riequilibrio dei circuiti limbico-prefrontali e sulla regolazione autonomica secondo la teoria polivagale (Porges, 2011). Il cambiamento non è solo un processo cognitivo, ma un'esperienza incarnata che coinvolge corpo, emozione e relazione. All'interno di questa cornice si colloca il metodo **Emotional Memory Healing (EMH)**, da me sviluppato, che si configura come un approccio esperienziale e neuro-informato. L'EMH utilizza il corpo come portale d'accesso alle memorie implicite e la comunicazione strategica come leva di attivazione e trasformazione. Il metodo si articola in tre fasi fondamentali: l'emersione dell'emozione nascosta, l'esperienza emotiva correttiva e l'integrazione neurobiologica. Ogni fase è guidata dal principio del riconsolidamento, che consente di riattivare la memoria e riscriverne il contenuto emotivo attraverso esperienze corporee e relazionali correttive.

Gli esempi clinici illustrano come, durante il percorso, il corpo diventi il luogo della trasformazione: una donna che liberando la voce trova la propria forza espressiva; un'altra che, attraverso la riattivazione di una memoria di costrizione alla nascita, sperimenta un senso di liberazione e di rinascita. In questi processi, la co-regolazione del gruppo e l'uso intenzionale del linguaggio amplificano l'efficacia dell'esperienza emotiva correttiva. L'elaborato conclude proponendo una visione integrata del cambiamento umano: un percorso in cui le emozioni, la memoria e il corpo dialogano costantemente, e in cui la guarigione emerge dall'incontro tra consapevolezza, esperienza e relazione. Le emozioni, lungi dall'essere catene da contenere, si rivelano come forze generative capaci di promuovere una trasformazione profonda, restituendo alla persona la possibilità di vivere pienamente la propria autenticità.

INDICE

Introduzione	6
Le emozioni natura e funzione	7
La comunicazione emozionale come leva di cambiamento	10
Emozioni, corpo e trauma: contributi recenti	13
Verso un modello integrato di cambiamento	15
Emotional Memory Healing - Guarigione emotiva	20
Conclusione	23
Bibliografia	. 26

Nelle profondità mi sono persa, Nel dolore mi sono annegata, Non credevo di trovare la via, Non credevo che la vita fosse così piena di amore per ognuno di noi da tenerci sempre per mano.

In quella profondità c'è una strada da percorrere ben definita per ognuno, C'è sorpresa, estasi, cambiamento, amore e auguro a tutti di poterlo scoprire, di potersi rivelare.

Ringrazio Chi mi ha generato, Mamma e Papà, non potrei sperimentare, oggi, tutto questo.

Ringrazio la mia nonna che vive in me e mi accompagna giorno dopo giorno.

Ringrazio chi mi tiene la mano, il vostro sostegno e l'affetto sono creativi.

Ringrazio chi mi ha spinto a creare questa tesi e mi ha condotto al suo completamento.

E l'emozionante vita che mi conduce, parlandomi al cuore.

INTRODUZIONE

“L'unica costante della vita è il cambiamento” Buddha

Le emozioni rappresentano da sempre uno dei fenomeni più affascinanti e complessi dell'esperienza umana. Esse non costituiscono soltanto una reazione immediata agli stimoli dell'ambiente, ma sono piuttosto strumenti potenti di adattamento, di comunicazione e, soprattutto, di trasformazione personale. Se per lungo tempo la tradizione filosofica e scientifica ha posto l'accento sulla razionalità come fondamento dell'agire umano, le scoperte delle neuroscienze e della psicologia contemporanea hanno dimostrato come l'emotività non sia un ostacolo, bensì una risorsa imprescindibile per la crescita individuale e collettiva.

Nell'ambito terapeutico, le emozioni non sono semplicemente vissuti da contenere o gestire, ma possono diventare leve di cambiamento: ciò che, se opportunamente guidato, apre nuove prospettive di comprensione e di azione. In questo senso, gli studi sul cambiamento dimostrano che questo può avvenire in modo efficace solo se si evocano sensazioni e percezioni evitando di rimanere, quindi, in un contesto puramente razionale, includendo, quindi, come passaggio fondamentale, le emozioni stesse. Si parla, infatti, di esperienza emozionale correttiva come un processo che si fonda sull'idea che la trasformazione del problema passi attraverso un uso sapiente della comunicazione e della relazione, capaci di evocare, ristrutturare e canalizzare le emozioni verso soluzioni innovative e funzionali, come impariamo dagli studi della terapia strategica breve di Giorgio Nardone.

La presente tesina intende esplorare il ruolo delle emozioni come strumento di cambiamento, integrando le acquisizioni delle neuroscienze con le applicazioni pratiche della terapia strategica e alcune nuove tecniche applicate da recenti studi con risultati importanti che dimostrano come le emozioni e il corpo siano strumenti fondamentali per i processi terapeutici efficaci. Verranno analizzate le principali funzioni delle emozioni, le basi neurobiologiche che ne spiegano la potenza trasformativa, il ruolo della comunicazione emozionale nel facilitare i processi di ristrutturazione percettiva e comportamentale, il ruolo del corpo come contenitore delle memorie emozionali limitanti e infine le implicazioni cliniche e sociali di tale prospettiva.

L'obiettivo del lavoro è dunque dimostrare come le emozioni, lungi dall'essere meri stati passeggeri, possano costituire il cuore di un processo di guarigione e di evoluzione personale, quando inserite in un contesto terapeutico che ne sappia valorizzare la forza creativa e generativa.

La domanda su cui focalizzerò il lavoro è: Il metodo di coaching emozionale che propongo, chiamato emotional memory healing, è un metodo integrato convalidato dalle nuove scoperte neuroscientifiche e della psicologia strategica?

CAPITOLO 1

Le emozioni: natura e funzione

“Nulla giunge all’intelletto che non passi prima per i sensi” Tommaso D’Acquino

Il termine “emozione” deriva dal latino emovere, ossia “muovere da”. Le emozioni, infatti, rappresentano spinte interne che mettono l’essere umano in movimento, orientandolo verso un’azione o una risposta specifica all’ambiente. Esse sono reazioni psicofisiologiche complesse che integrano aspetti cognitivi, corporei e comportamentali, costituendo un ponte tra mondo interno e mondo esterno.

Nella psicologia moderna sono state proposte differenti definizioni e modelli teorici. Paul Ekman (1999) ha individuato le cosiddette emozioni primarie universali (gioia, tristezza, paura, rabbia, sorpresa, disgusto), caratterizzate da espressioni facciali innate e riscontrabili in tutte le culture del Mondo. Queste emozioni hanno una funzione evolutiva: segnalano rapidamente pericoli, opportunità e bisogni fondamentali.

Altri studiosi, come Richard Lazarus, hanno sottolineato la centralità del processo di valutazione cognitiva (appraisal), secondo il quale l’emozione emerge dall’interpretazione soggettiva degli eventi, e non solo dalla risposta fisiologica. Infine, le neuroscienze affettive (Panksepp, 1998) hanno evidenziato la presenza di sistemi emotivi di base, radicati in circuiti cerebrali antichi, che generano pattern emotivi universali (ricerca, rabbia, paura, cura, gioco, ecc.).

Charles Darwin, nel suo celebre saggio *The Expression of the Emotions in Man and Animals* (1872), sosteneva che le emozioni hanno un valore adattivo ed evolutivo: rappresentano meccanismi naturali che favoriscono la sopravvivenza della specie. La paura prepara alla fuga o alla difesa (fight and flight), la rabbia attiva la protezione di sé e dei propri confini, la gioia rafforza i legami sociali.

Antonio Damasio (1994) ha ampliato questa prospettiva, dimostrando come le emozioni non siano entità irrazionali in opposizione alla ragione, ma costituiscano piuttosto la base della razionalità. Attraverso il concetto di marcatori somatici, Damasio ha spiegato come i processi decisionali siano guidati da segnali corporei di natura emotiva, che orientano le scelte senza bisogno di elaborazioni cognitive complesse. In questa ottica, l'emozione non è un disturbo del pensiero, ma un codice rapido ed efficace che consente di agire in modo adattivo e di orientarsi nei contesti complessi della vita quotidiana.

Le emozioni hanno una base neurobiologica ben definita. Le principali strutture coinvolte appartengono al sistema limbico, che comprende l'amigdala, l'ippocampo, l'ipotalamo e parti della corteccia prefrontale.

Amigdala: centrale nella rilevazione delle minacce, nell'elaborazione della paura e nella modulazione delle risposte emotive rapide.

Ippocampo: responsabile della memoria contestuale, lavora in sinergia con l'amigdala per associare emozioni a ricordi specifici.

Corteccia prefrontale: modula e regola le risposte emotive, consentendo un controllo consapevole degli impulsi e una rielaborazione cognitiva delle emozioni.

Se da un lato le emozioni possono consolidare esperienze dolorose, dall'altro costituiscono anche il motore del cambiamento terapeutico. La ricerca neuroscientifica ha evidenziato come esse contribuiscano direttamente alla neuroplasticità, la capacità del cervello di modificare le proprie connessioni in risposta all'esperienza. Kandel (2001) ha mostrato che l'apprendimento e le esperienze emotionali intense modificano la forza sinaptica, aprendo la possibilità di riscrivere reti neurali precedentemente fissate. In ambito clinico, questo significa che un ricordo traumatico può essere riattivato e trasformato, se inserito in un contesto sicuro e guidato.

Le neuroscienze contemporanee hanno anche mostrato come i circuiti emotivi siano strettamente connessi ai processi corporei. Ad esempio, studi di LeDoux (1996) hanno dimostrato l'esistenza di una "via bassa" o sottocorticale (amigdala → risposta rapida e automatica) e di una "via alta" o corticale (corteccia → valutazione cognitiva), spiegando così la rapidità con cui un'emozione può scatenarsi prima ancora di un pensiero razionale. Un esempio applicato durante una sessione che ho condotto, una cliente ha riferito un'improvvisa sensazione di chiusura al petto mentre descriveva un evento recente di tensione. L'attivazione corporea, riconosciuta e accolta, ha permesso di osservare la risposta amigdaloide di allarme e di regolare gradualmente l'arousal tramite il respiro. Tale consapevolezza incarnata ha reso

possibile la ristrutturazione cognitiva dell’esperienza, dando vita a una nuova percezione delle risorse personali.

Un aspetto fondamentale delle emozioni è il loro ruolo nel consolidamento della memoria e nei processi di apprendimento. Gli eventi emotivamente significativi creano la memoria con maggiore intensità e durata rispetto a quelli neutri. Questo accade perché l’attivazione dell’amigdala durante un’esperienza intensa stimola il rilascio di ormoni dello stress (come adrenalina e cortisolo), che a loro volta potenziano i meccanismi di memorizzazione dell’ippocampo, in piccole dosi sono favorevoli alla ristrutturazione della stessa in forma positiva.

Dal punto di vista clinico, i traumi emotivi tendono a lasciare tracce profonde e persistenti, radicandosi non soltanto a livello cognitivo, ma anche corporeo, sotto forma di memorie implicite e risposte adattative che permangono nel tempo (van der Kolk, 2014). Parallelamente, la ricerca neuroscientifica ha mostrato che anche esperienze emotivamente correttive – caratterizzate da un’elevata intensità affettiva positiva e da un coinvolgimento somatico – possono contribuire a rimodellare le memorie pregresse, soprattutto quando vissute in modo incarnato (Schore, 2012). Su tale principio si fondono diversi approcci terapeutici contemporanei, tra cui la Terapia Breve Strategica di Giorgio Nardone (Nardone, 2010), il Somatic Experiencing di Peter Levine (Levine, 2010) e il Metodo Pi di Erica Francesca Poli (Poli, 2017), i quali si orientano a indurre esperienze emotive trasformative piuttosto che limitarsi a rielaborazioni puramente cognitive o razionali.

Un aspetto cruciale per comprendere la persistenza delle memorie emotive riguarda i processi di consolidamento. È ormai ben documentato come le memorie associate a emozioni intense risultino più stabili e durature rispetto a quelle neutre, in virtù dell’interazione di diversi sistemi cerebrali. L’amigdala riveste un ruolo centrale nell’attribuire “valenza affettiva” agli stimoli: quando un evento viene percepito come altamente rilevante o minaccioso, essa promuove il rilascio di neurotrasmettitori e ormoni dello stress, modulando l’attività dell’ippocampo e facilitando così la fissazione del ricordo (LeDoux, 1996; McGaugh, 2018). L’ippocampo, a sua volta, integra le informazioni contestuali e spaziali, collocando l’esperienza emotiva in una cornice di significato, mentre la corteccia frontale contribuisce alla valutazione cognitiva e alla rielaborazione consapevole delle emozioni, favorendone la regolazione e l’integrazione con altre esperienze (Pessoa, 2013).

Questo stesso meccanismo, tuttavia, può condurre alla formazione di memorie traumatiche intrusive, particolarmente resistenti alla modificazione (van der Kolk, 2014). Tale evidenza spiega perché il semplice ricorso alla razionalità risulti spesso insufficiente nei processi di cambiamento terapeutico: le tracce mnestiche emotive,

soprattutto se legate a esperienze traumatiche o altamente significative, richiedono l'attivazione di nuove esperienze emozionali capaci di stimolare gli stessi circuiti neurobiologici, introducendo elementi correttivi in grado di modulare o “riscrivere” le memorie precedenti (Schore, 2012).

In questa prospettiva si collocano gli approcci terapeutici di più recente sviluppo. La Terapia Breve Strategica di Nardone utilizza tecniche comunicative e paradossali per suscitare vissuti emotivi trasformativi (Nardone, 2010); i modelli psicosomatici proposti da Poli enfatizzano il legame tra corpo ed emozione come via privilegiata di guarigione (Poli, 2017); mentre la Somatic Experiencing di Levine interviene sulle memorie corporee implicite, facilitando il rilascio dell'energia bloccata dal trauma (Levine, 2010). Pur nella diversità dei metodi, tali approcci condividono un presupposto fondamentale: il cambiamento autentico non si realizza attraverso la sola logica razionale, ma mediante esperienze emozionali correttive in grado di incidere sulle memorie implicite, promuovendo processi di ristrutturazione profonda e duratura.

In questo quadro, diventa evidente come il linguaggio rappresenti non soltanto un mezzo espressivo, ma uno strumento essenziale di trasformazione. Se infatti le esperienze emozionali correttive costituiscono il nucleo comune dei diversi approcci contemporanei, è proprio attraverso le parole, le metafore e le modalità comunicative che tali esperienze possono essere attivate e rese efficaci. Il linguaggio, lungi dall'essere un elemento secondario, si configura dunque come la via privilegiata per accedere alle emozioni implicite, ristrutturare la percezione della realtà e favorire processi di cambiamento profondi e duraturi.

CAPITOLO 2

La comunicazione emozionale come leva di cambiamento

“Le parole che scegliamo non sono neutre: esse plasmano l'anima e le possibilità di esistenza” J. Hillman

Il linguaggio non rappresenta un mero strumento descrittivo, bensì un dispositivo capace di incidere in maniera profonda sulla realtà percepita. Le parole evocano immagini, suscitano emozioni e possono modulare processi fisiologici e biologici. Studi neuroscientifici (Pulvermüller, 2013) hanno evidenziato come l'ascolto di termini con elevata valenza emozionale attivi le stesse aree cerebrali coinvolte nell'esperienza diretta delle emozioni, indicando un legame indissolubile tra linguaggio, corpo e vissuto affettivo.

La scuola di Palo Alto (Watzlawick, Beavin & Jackson, 1971) ha introdotto una concezione rivoluzionaria della comunicazione umana, sottolineando come i problemi psicologici non dipendano esclusivamente dai contenuti, ma soprattutto dalle modalità comunicative e dalle cornici relazionali. Giorgio Nardone ha sviluppato tale prospettiva nella sua Terapia Breve Strategica, utilizzando strumenti comunicativi apparentemente “illogici” – come le prescrizioni paradossali – capaci di destabilizzare schemi cognitivi ed emotivi rigidi. Il paradosso genera un cortocircuito che costringe il soggetto a sperimentare emozioni nuove e più funzionali, dando origine a una vera ristrutturazione percettiva. In questo senso, modificando la percezione emotiva della realtà, cambia anche la risposta comportamentale.

Il concetto di esperienza emotionale correttiva fu introdotto da Alexander e French (1946) in ambito psicoanalitico, con l’idea che la sola comprensione intellettuale dei conflitti interiori non fosse sufficiente a generare cambiamento. Era necessario che il paziente vivesse, nel qui e ora della relazione terapeutica, esperienze emotive nuove in grado di sostituire quelle disfunzionali. Tale intuizione è stata successivamente ripresa e declinata in diversi approcci contemporanei.

La Terapia Breve Strategica di Nardone, ad esempio, utilizza tecniche comunicative e prescrittive finalizzate a indurre emozioni correttive che modificano la percezione del problema. Come sottolinea Nardone (2013), “non basta convincere la mente razionale, bisogna toccare il cuore e i sensi affinché il cambiamento sia reale e stabile”. In maniera analoga, Milton H. Erickson mostrò come l’impiego di narrazioni ipnotiche, aneddoti e metafore fosse in grado di orientare il paziente verso vissuti trasformativi (Erickson & Rossi, 1979).

Parallelamente, la Somatic Experiencing di Peter Levine (1997; 2010) si fonda sull’idea che il trauma rimanga “congelato” nel corpo sotto forma di memorie somatiche. Il percorso terapeutico consente di rivivere in sicurezza le sensazioni fisiche connesse all’evento traumatico, liberando l’energia bloccata e favorendo un’integrazione adattiva dell’esperienza. Levine afferma che “il trauma non risiede nell’evento, ma nel corpo che ne trattiene la memoria”. Erica Francesca Poli (2016; 2017), con i suoi modelli integrati, sottolinea a sua volta l’importanza di un approccio che consideri corpo, emozioni e mente come un sistema inscindibile, in cui le esperienze emotive possono produrre una vera “riprogrammazione” neuro-psicosomatica.

Le neuroscienze offrono un solido sostegno a queste prospettive cliniche. LeDoux (1996) ha dimostrato che le parole possono attivare i circuiti dell’amigdala, modulando la percezione e il consolidamento mnestico. Damasio (2003) ha evidenziato come emozioni e linguaggio siano profondamente intrecciati nei processi

decisionali e nella formazione della memoria, incidendo sulla plasticità cerebrale. Queste evidenze suggeriscono che il linguaggio terapeutico non costituisca un semplice canale di trasmissione di concetti, ma un dispositivo esperienziale capace di incidere direttamente sui circuiti neurobiologici ed emotivi.

In tale prospettiva, il linguaggio assume una valenza performativa (Austin, 1962): non descrive soltanto la realtà, ma la modifica. Attraverso l'uso di metafore, paradossi, suggestioni e narrazioni, la comunicazione terapeutica diventa esperienza viva, generando nuove connessioni emotive e cognitive. Essa si configura dunque come lo strumento fondante del cambiamento, in grado di incidere sulla memoria implicita e di promuovere processi di trasformazione autentici, profondi e duraturi.

Nella mia pratica di coaching emozionale, il linguaggio si configura come uno strumento privilegiato per accedere ai livelli più profondi dell'esperienza soggettiva. L'uso intenzionale delle parole permette di evocare, talvolta in modo volutamente provocatorio, quelle emozioni che rimangono latenti e non riconosciute, favorendone l'emersione. Questo processo consente di portare alla luce la cosiddetta "emozione nascosta", ossia quella che viene evitata attraverso copioni difensivi e che, agendo al di sotto della soglia di coscienza, mantiene la persona in uno stato di blocco. Quando tale emozione viene finalmente contattata, il linguaggio cessa di essere mero veicolo descrittivo e diviene esperienza viva, capace di risuonare nel corpo e di produrre una ristrutturazione percettiva. In tal senso, la pratica clinica conferma quanto sostenuto da diversi approcci contemporanei: il cambiamento autentico nasce dall'attivazione di esperienze emotive correttive, più che da una mera rielaborazione cognitiva.

L'esperienza emozionale diretta consente al soggetto di riconnettersi alla propria autenticità, attraverso il contatto con una verità interiore spesso rimossa o non accessibile. La liberazione dell'emozione sottostante produce un processo di ristrutturazione dell'esperienza, che si traduce in un mutamento prospettico radicato a livello corporeo ed emotivo. Questo cambiamento non implica soltanto l'acquisizione di una nuova visione cognitiva, ma favorisce la costruzione di una percezione di sé più integra e coerente. In questo modo, emergono risorse emotive inedite che contribuiscono allo sviluppo di un senso più pieno di continuità e completezza personale.

La modalità di intervento che propongo si colloca in continuità con le più recenti ricerche neuroscientifiche e cliniche in tema di trauma e processi di liberazione emozionale. Tali studi hanno evidenziato come il lavoro sul corpo e sulle emozioni non solo consenta una gestione più efficace delle memorie traumatiche, ma produca anche risultati significativi in termini di integrazione psichica e benessere.

CAPITOLO 3

Emozioni, corpo e trauma: contributi recenti

Il trauma non è nell'evento, ma nel corpo che continua a portarne il segno. P. Levine

La ricerca sul trauma ha dimostrato che le emozioni non si limitano a costituire stati passeggeri, ma si imprimevano nei circuiti neurofisiologici e nel corpo. Van der Kolk (2014) ha sintetizzato questa evidenza con la celebre espressione “the body keeps the score”, indicando come i traumi non elaborati si manifestino attraverso tensioni somatiche, dissociazioni, disturbi psicosomatici e difficoltà di regolazione emotiva.

Il concetto di memoria somatica evidenzia che il corpo è il custode delle esperienze non integrate, ed è proprio da questo livello implicito che occorre partire per favorire un cambiamento reale. Qui si colloca il principio cardine delle terapie emozionali: l'accesso alla guarigione passa attraverso esperienze emozionali correttive che coinvolgono mente e corpo in modo unitario.

Le neuroscienze hanno mostrato come il trauma agisca alterando l'equilibrio tra amigdala, ippocampo e corteccia frontale. In condizioni traumatiche, l'amigdala rimane iperattiva, l'ippocampo perde la capacità di contestualizzare i ricordi e la corteccia frontale fatica a regolare le risposte emotive (LeDoux, 1996; Damasio, 2003). Schore (1994, 2012) ha evidenziato come i traumi precoci influenzino lo sviluppo dell'emisfero destro, cruciale per la regolazione affettiva implicita, rendendo il sistema nervoso autonomo più vulnerabile a disregolazioni. Porges (2011), con la sua Teoria Polivagale, ha spiegato che la guarigione si fonda sul recupero di uno stato di sicurezza neurofisiologica: solo quando l'individuo percepisce sicurezza, il nervo vago ventrale può favorire connessione sociale e autoregolazione.

Un esempio concreto di una partecipante a un gruppo, dopo aver inizialmente mostrato segnali di immobilità e voce flebile, ha iniziato a rilassare il corpo quando ha percepito la presenza empatica del gruppo stesso. Il recupero del contatto visivo e del tono vocale ha segnalato l'attivazione del nervo vago ventrale e il ripristino di uno stato di sicurezza, confermando le ipotesi della teoria polivagale.

Queste evidenze chiariscono che il cambiamento terapeutico non è un processo puramente cognitivo: si fonda su una riattivazione regolata dei circuiti emozionali e corporei, capace di ristabilire integrazione neuropsicologica. Esistono diversi approcci moderni che vorrei elencare e descrivere brevemente, su cui si basa anche il mio lavoro che propongo per creare esperienze correttive al fine di indicare una via per ritrovare se stessi ai miei clienti. Una sorta di coaching emozionale che spinge la

persona a credere di più in se stessa e scoprire nuove risorse che non pensava di avere per far fronte alle sfide della vita.

Peter Levine e la Somatic Experiencing (SE)

Levine (1997; 2010) sostiene che il trauma non risieda nell'evento, ma nella risposta fisiologica bloccata. Attraverso un lavoro graduale sulle sensazioni corporee, la SE permette di scaricare l'energia intrappolata e restituire fluidità al sistema nervoso.

Pat Ogden e la Sensorimotor Psychotherapy

Ogden e Fisher (2015) propongono un approccio che integra psicoterapia verbale e attenzione al corpo. Secondo Ogden, “the body is the repository of traumatic memory, and accessing it is essential to transformation”, sottolineando come il lavoro sui movimenti, la postura e le sensazioni somatiche sia imprescindibile.

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

L'EMDR, sviluppato da Francine Shapiro (2001), rappresenta un metodo evidence-based che sfrutta la stimolazione bilaterale (movimenti oculari, tapping o suoni alternati) per facilitare la rielaborazione dei ricordi traumatici. L'efficacia dell'EMDR è confermata da numerosi studi clinici (American Psychological Association, 2017), tanto da essere considerato un trattamento di elezione per il Disturbo da Stress Post-Traumatico (PTSD). Il meccanismo centrale consiste nel riattivare i circuiti mnestici traumatici in un contesto sicuro, favorendo una ricodifica integrata che riduce la carica emotiva del ricordo.

Erica Poli e l'approccio integrato psicosomatico: Metodo P

Poli (2016; 2017) propone una prospettiva che unisce neuroscienze, emozioni e corpo in un'ottica olistica. L'esperienza emotionale correttiva diventa, in questa visione, non solo una rielaborazione cognitiva, ma una vera e propria “riprogrammazione” neuro-psicosomatica, capace di sciogliere le memorie limitanti e aprire nuove possibilità di guarigione.

Daniel Siegel e l'Interpersonal Neurobiology

Siegel (2012) integra le conoscenze neuroscientifiche con la psicologia relazionale, evidenziando che la salute mentale nasce dall'integrazione tra differenti sistemi cerebrali. Per Siegel, “*integration is the essence of health; dis-integration is the essence of trauma*”: la terapia, quindi, consiste nel ripristinare i legami tra mente, corpo e relazione.

Le evidenze cliniche mostrano come le terapie basate sulle emozioni abbiano successo nel trattamento di ansia, fobie, PTSD, disturbi somatici e traumi complessi.

Studi di Lanius (2005) dimostrano che la rielaborazione del trauma con approcci somatici e neuroregolativi riduce significativamente i sintomi dissociativi, mentre ricerche sulla mindfulness (Hölzel et al., 2011) confermano che la consapevolezza corporea favorisce cambiamenti strutturali a livello cerebrale.

L'EMDR, in particolare, è stato validato da numerosi trial randomizzati e meta-analisi (Shapiro, 2018), risultando efficace non solo sul PTSD ma anche su depressione, lutto complicato e disturbi d'ansia. La SE e la Sensorimotor Psychotherapy hanno mostrato efficacia nel favorire regolazione somatica, riduzione dei sintomi fisici e maggiore resilienza emotiva.

I diversi contributi teorici e clinici convergono su un punto essenziale: le emozioni e il corpo sono i canali privilegiati per la trasformazione terapeutica. Il cambiamento avviene quando i ricordi traumatici vengono riattivati in un contesto sicuro e rielaborati attraverso esperienze emozionali correttive, che modificano la memoria implicita e ristabiliscono l'integrazione mente-corpo. Che si tratti di Somatic Experiencing, Sensorimotor Psychotherapy, EMDR, approcci psicosomatici o neurobiologici, i successi clinici dimostrano che il futuro della terapia risiede nella capacità di toccare il cuore e il corpo del paziente, favorendo una guarigione che non è solo cognitiva, ma profondamente incarnata.

In continuità con tali prospettive, anche nel coaching emozionale il corpo viene utilizzato come via di accesso privilegiata per contattare le emozioni latenti o bloccate, spesso associate a fasi della vita non immediatamente ricordate. La liberazione di tali contenuti emotivi consente una ristrutturazione interiore che conduce il soggetto a un rinnovato stato di coscienza di sé e del mondo. In tal modo, la pratica conferma l'ipotesi che l'integrazione tra mente, corpo ed emozioni costituisca la condizione necessaria per un cambiamento autentico e duraturo.

Capitolo 4

Verso un modello integrato di cambiamento

Abbracciare la nostra sofferenza come una madre che accoglie il proprio bambino: solo così possiamo trasformarla **Thich Nhát Hánh**

La neuroplasticità descrive la capacità del sistema nervoso di modificare la propria struttura e funzione in risposta all'esperienza. A livello sinaptico, i meccanismi di potenziamento e depressione a lungo termine (LTP/LTD) sostengono i processi di

apprendimento e memoria (Kandel, 2001). A livello di sistemi, la letteratura distingue tra:

Consolidamento sinaptico (ore-giorni): stabilizzazione locale delle tracce mnestiche tramite cambiamenti recettoriali e di espressione genica (McGaugh, 2000).

Consolidamento sistematico (giorni-settimane): riorganizzazione inter-regionale, con progressiva integrazione ippocampo–corteccia.

Riconsolidamento: ogni riattivazione di un ricordo lo rende transitoriamente “labile” e aggiornabile (Nader, 2000; Dudai, 2004).

Questo ultimo punto risulta particolarmente rilevante in ambito clinico: l'esposizione guidata, la stimolazione bilaterale (EMDR) o gli interventi somatici possono introdurre informazioni correttive proprio nel momento in cui la traccia mnestica è nuovamente malleabile (Monfils et al., 2009; Schiller et al., 2010).

Sul piano dei circuiti neurali, il cambiamento terapeutico implica un riequilibrio tra amigdala, ippocampo e corteccia prefrontale: riduzione dell'iper-reattività limbica (paura, iperallerta), maggiore capacità di contestualizzazione da parte dell'ippocampo e incremento del controllo top-down esercitato dalla corteccia prefrontale (LeDoux, 1996; Damasio, 2003). In parallelo, i processi di regolazione autonomica – come l'attivazione del tono vagale ventrale (Porges, 2011) – e indicatori fisiologici quali la variabilità della frequenza cardiaca (HRV) riflettono un ampliamento della finestra di tolleranza e una maggiore capacità di co-regolazione emotiva.

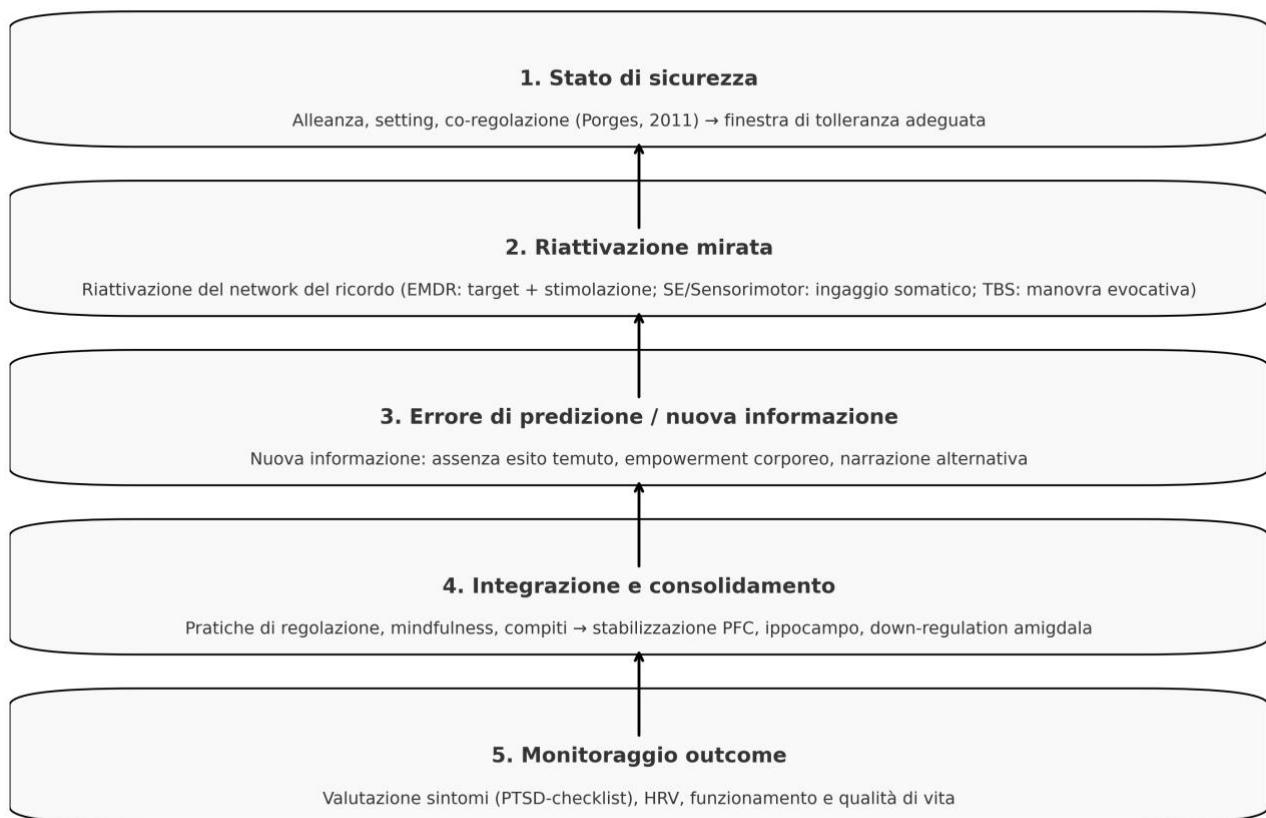
Le memorie traumatiche tendono infatti a fissarsi come tracce implicite di natura sensoriale e corporea, accompagnate da una forte salienza emotiva. La sola comprensione cognitiva raramente si dimostra sufficiente a trasformarle in profondità. Gli studi sul riconsolidamento mostrano che, quando il ricordo traumatico viene riattivato insieme all'emozione che lo accompagna e vi si introduce un elemento nuovo che contraddice l'aspettativa di pericolo, si apre una finestra di opportunità per modificare l'associazione originaria tra stimolo e paura (Nader, 2000; Monfils et al., 2009). Nel rievocare un ricordo di esclusione infantile, un cliente ha sperimentato emozioni intense ma, sostenuto dal contesto sicuro, ha potuto introdurre una nuova informazione relazionale di accoglienza. La riattivazione regolata del ricordo ha permesso il riconsolidamento della memoria, sostituendo la paura con un senso di appartenenza.

Le terapie emozionali più efficaci orchestrano questa sequenza in tre fasi principali. In primo luogo, la traccia traumatica viene riattivata in modo regolato, cioè in un

contesto sicuro e di alleanza terapeutica, così che il paziente rimanga entro la propria finestra di tolleranza. In secondo luogo, si introduce un'esperienza correttiva – somatica, relazionale o narrativa – che fornisce segnali di sicurezza e competenza in sostituzione della risposta di paura. Infine, la nuova esperienza viene integrata: il cervello rielabora il ricordo con un maggior coinvolgimento delle aree prefrontali (che sostengono consapevolezza e regolazione), una migliore contestualizzazione da parte dell'ippocampo e una riduzione dell'iperattività amigdaloide, con conseguente abbassamento dell'arousal emotivo.

In sintesi, l'approccio correttivo per massimizzare la neuroplasticità terapeutica è:

Fasi per massimizzare la neuroplasticità terapeutica



E si fonda su tre pilastri: riattivazione regolata della traccia, esperienza emozionale correttiva e integrazione neurocognitiva.

Tra i metodi moderni che più hanno contribuito a validare questo modello, e per i quali si dispone di un crescente corpus di evidenze scientifiche, si annoverano l'EMDR, la Somatic Experiencing, la Sensorimotor Psychotherapy e diversi approcci psicosomatici e neurobiologici. Pur nella diversità delle tecniche, tutti convergono nell'attivare processi di riconsolidamento correttivo delle memorie e di riequilibrio tra sistemi limbici, ippocampo e corteccia frontale, promuovendo al contempo una migliore regolazione autonomica.

La neuroplasticità fornisce dunque il sostrato biologico che rende possibile il cambiamento emozionale. La terapia contemporanea si configura sempre più come esperienziale, integrata e neuro-informata, orientata a generare non soltanto comprensioni cognitive, ma trasformazioni incarnate e durature.

Nel percorso di coaching emozionale, il processo di cambiamento si articola attraverso passaggi che mirano a far emergere le emozioni nascoste, spesso radicate in momenti precoci della vita, quando la dimensione sensoriale ed emotiva prevaleva su quella cognitiva. In quella fase, l'esperienza contribuiva in modo determinante alla formazione delle prime reti neurali e delle connessioni sinaptiche. L'emersione di tali emozioni costituisce un'esperienza emozionale correttiva (Alexander & French, 1946), frequentemente amplificata dal contesto di gruppo, che consente di riattivare la connessione mente-corpo e di traghettare nel presente una nuova esperienza trasformativa, senza la necessità di rievocare analiticamente la storia passata.

Il corpo diventa così il contenitore della memoria implicita, luogo in cui rimangono conservate le tracce di eventi impattanti che hanno dato origine a strutture difensive. Tali difese, se non evolvono parallelamente allo sviluppo dell'individuo, tendono a irrigidirsi fino a costituire veri e propri "muri" che ostacolano l'esistenza e la salute. Questi sistemi, che definisco percettivo-reattivi, possono essere paragonati ai sistemi autopoietici descritti da Humberto Maturana (1980): dinamiche autoalimentanti che perpetuano se stesse in virtù del proprio funzionamento. Essi operano come schemi di percezione irrigiditi e chiusi, che filtrano la realtà e attivano risposte psicobiologiche automatiche, impedendo al soggetto di cogliere il presente nella sua reale portata.

Il percorso di coaching mira a risvegliare una forte attivazione emotiva e corporea che consenta alla persona di accedere, attraverso il sintomo – sia esso psicologico o somatico – ai momenti chiave in cui si è consolidata una memoria traumatica. Non si tratta di ricostruire narrativamente la storia, quanto piuttosto di rivivere i nuclei esperienziali in cui l'emozione è stata bloccata o giudicata, e in cui il movimento biologico istintuale è stato interrotto dal freezing generato dall'impatto emotivo. Il cambiamento nasce quindi dal contatto con il "sentito" trattenuto, non dal semplice ricordo (Nader, 2000; Monfils et al., 2009).

Come descritto da Thaler e Sunstein (2009), il cambiamento può essere paragonato a un “nudge”, un piccolo scossone che, se inserito nel sistema al momento opportuno, innesca una reazione a catena capace di sovvertire equilibri rigidi. In questa prospettiva, le esperienze emozionali correttive hanno la funzione di interrompere gli automatismi percettivo-reattivi e di introdurre nuove possibilità di risposta. La prospettiva bottom-up proposta da LeDoux (2002) sottolinea che tali esperienze agiscono inizialmente a livello sottocorticale, coinvolgendo circuiti antichi del cervello (palencefalo), prima ancora di essere elaborate dalle strutture corticali superiori (telencefalo).

In linea con Peter Levine (2010), il trauma non risiede nell’evento in sé, ma nel corpo che ne trattiene la memoria, congelandola per proteggere l’integrità dell’individuo fino a quando non diventa possibile integrarla in condizioni di sicurezza. Come ricorda LeDoux (2002), ogni essere umano è il risultato complesso dell’interazione tra biologia e biografia. Su questo aspetto, Nardone (2017) osserva che la biologia non è altro che una lunga biografia dell’adattamento, una continua registrazione di processi omeostatici che modellano la vita. La legge di Hebb (Hebb, 1949) conferma ulteriormente questo paradigma: i neuroni che si attivano insieme tendono a legarsi tra loro, e le esperienze ripetute determinano modificazioni strutturali nelle connessioni sinaptiche. In tal senso, nuove esperienze emozionali correttive – se ripetute e integrate – rafforzano reti neurali alternative, favorendo così la costruzione di nuove configurazioni psicobiologiche.

In questa prospettiva, il metodo *Emotional Memory Healing (EMH)* si colloca in continuità con gli approcci terapeutici contemporanei orientati al corpo, condividendone le basi neuroscientifiche e affettive, ma differenziandosi per la sua struttura fortemente esperienziale e la finalità evolutiva. Come l’EMDR, la *Somatic Experiencing* e il *Metodo P*, anche l’EMH utilizza la riattivazione regolata delle tracce mnestiche attraverso il ricontatto con l’emozione limitante, rimasta inespressa o bloccata. Tale processo, grazie a un’esperienza emozionale correttiva, favorisce i meccanismi di riconsolidamento e di riequilibrio tra i sistemi limbici, l’ippocampo e la corteccia prefrontale, conducendo a una graduale destrutturazione della memoria dolorosa.

Tuttavia, l’EMH enfatizza in modo peculiare il ruolo del corpo come portale d’accesso alla memoria implicita e quello del gruppo come campo di co-regolazione e risonanza emozionale, riprendendo e ampliando i principi relazionali della *Sensorimotor Psychotherapy*. Tale integrazione consente di coniugare il rigore neurobiologico con la dimensione simbolica e relazionale, rendendo l’esperienza di guarigione non soltanto terapeutica, ma profondamente trasformativa e generativa di nuove possibilità di vita.

Inoltre, l'EMH introduce la forza della comunicazione strategica come strumento di attivazione e liberazione: il linguaggio, utilizzato in modo intenzionale e mirato, diventa catalizzatore di processi interiori che accompagnano la persona o il gruppo verso un cambiamento di visione e di percezione di sé e dell'esperienza vissuta.

Alla luce di tali considerazioni, si comprende come l'*Emotional Memory Healing* rappresenti una naturale evoluzione degli approcci integrati corpo–mente. Il capitolo successivo illustrerà la struttura e le specificità del metodo, delineando come l'esperienza emozionale correttiva, la comunicazione strategica e la risonanza del gruppo possano confluire in un processo coerente di guarigione e crescita personale.

CAPITOLO 5

Emotional memory Healing - Guarigione emotiva

“Non diventiamo illuminati immaginando figure di luce, ma rendendo cosciente l’oscurità.”

— C.G. Jung

Il metodo di coaching emozionale da me elaborato, denominato *Emotional Memory Healing (EMH)*, si configura come un approccio integrato, fondato sui contributi delle neuroscienze affettive, della psicologia strategica e degli studi più recenti sul trauma. Alla base vi è l'assunto che le emozioni non elaborate, spesso radicate in esperienze precoci e depositate nel corpo come **memorie implicite**, continuino a influenzare percezioni, comportamenti e salute psicofisica (LeDoux, 2002; van der Kolk, 2014).

Struttura e principi del metodo

L'*Emotional Memory Healing* si basa sul principio del **riconsolidamento mnestico**, ovvero la possibilità che un ricordo emotivo, una volta riattivato in un contesto sicuro, diventi temporaneamente modificabile e possa essere aggiornato attraverso nuove esperienze correttive (Nader, 2000; Monfils et al., 2009; Schiller et al., 2010). È in questa finestra di plasticità che si colloca il cuore trasformativo del metodo: il corpo e le emozioni diventano strumenti di riscrittura della memoria.

Il percorso *EMH* si articola in tre fasi fondamentali, che corrispondono ai momenti principali del processo di riconsolidamento e integrazione emozionale.

1. Emergere dell'emozione nascosta

Il corpo rappresenta il portale d'accesso privilegiato alle tracce mnestiche implicite. Attraverso l'ascolto somatico e l'attenzione interocettiva, il cliente viene guidato a riconoscere le sensazioni e le emozioni trattenute, spesso legate a esperienze precoci in cui la dimensione sensoriale ed emotiva prevaleva su quella cognitiva. In questa fase, la riattivazione regolata della memoria emotiva avviene in un **contesto sicuro e di alleanza**, così che il sistema nervoso resti entro la “finestra di tolleranza” (Porges, 2011).

Il lavoro corporeo consente di far emergere il ricordo nella sua forma viva, non come narrazione, ma come esperienza incarnata: ciò apre la finestra neurobiologica del riconsolidamento, preparando il terreno alla trasformazione.

2. Esperienza emotionale correttiva

Una volta che l'emozione bloccata viene contattata, la persona è accompagnata a viverla in modo nuovo, in un contesto relazionale e corporeo sicuro. L'elemento chiave di questa fase è l'introduzione di un'esperienza correttiva che **viola l'aspettativa originaria di pericolo o impotenza**: il cervello, trovandosi di fronte a un'informazione incongruente con la memoria passata, apre la possibilità di riscriverla. È qui che il riconsolidamento agisce concretamente. Le esperienze possono assumere forme diverse — motorie, sonore, espressive o relazionali — ma tutte condividono la funzione di **interrompere gli automatismi percettivo-reattivi** e di generare una nuova associazione emotiva, più funzionale e coerente.

Sia negli incontri individuali che nei contesti di gruppo, la co-regolazione e la presenza empatica amplificano il processo, permettendo al sistema nervoso di sostituire schemi di allarme con segnali di sicurezza e padronanza.

3. Integrazione e riorganizzazione

La terza fase corrisponde alla piena integrazione neurobiologica dell'esperienza correttiva.

In termini neuroscientifici, ciò comporta la formazione di **nuove reti sinaptiche**, in accordo con la legge di Hebb (“i neuroni che si attivano insieme si legano”, Hebb,

1949). Le connessioni tra le aree limbiche, l'ippocampo e la corteccia prefrontale vengono riorganizzate: la prima riduce la sua iperattività, la seconda rielabora il contesto dell'esperienza e la terza modula la risposta emotiva (Damasio, 2003). Il risultato è una **trasformazione integrata** che unisce consapevolezza cognitiva, rilascio corporeo e regolazione emotiva, consolidando una percezione di sé più stabile, coerente e vitale.

L'efficacia dell'*Emotional Memory Healing* si manifesta in diverse esperienze cliniche e di gruppo, in cui il riconsolidamento delle memorie emotive si traduce in cambiamento concreto e duraturo.

Il caso della voce bloccata

Una donna riportava un senso di costrizione alla gola ogni volta che tentava di dire “no” o di esprimere un limite. Attraverso l'ascolto corporeo, è stata guidata a contattare la sensazione di blocco e le emozioni sottostanti: paura e impotenza, originate da esperienze infantili di mancato ascolto. Quando l'emozione trattenuta è stata pienamente accolta, si è manifestato spontaneamente un urlo liberatorio. La risposta sonora ha rappresentato l'elemento correttivo capace di violare l'aspettativa di impotenza: il corpo ha potuto riscrivere l'esperienza, trasformando la memoria di costrizione in una memoria di forza e autenticità.

Il caso dell'emicrania cronica

Una giovane donna soffriva di emicranie ricorrenti non rispondenti a trattamenti medici. Durante il lavoro corporeo, è emersa la memoria implicita della nascita con forcipe, vissuta come esperienza di costrizione e minaccia. A occhi chiusi, è stata accompagnata a percepire la pressione sul capo e, con le proprie mani, a simulare e poi rilasciare la presa, simbolicamente “liberandosi” dal forcipe. Questo atto corporeo, vissuto in piena consapevolezza e sicurezza, ha generato una nuova informazione somatica: da costrizione a potere personale. Nelle settimane successive, la frequenza e l'intensità delle emicranie si sono ridotte significativamente.

L'esperienza di gruppo come campo di co-regolazione

In un contesto di gruppo, un partecipante ha condiviso un vissuto di impotenza, che ha risuonato profondamente negli altri membri. L'attivazione emotiva collettiva è stata seguita da un movimento spontaneo di sostegno reciproco, favorendo la regolazione autonomica e la sensazione di appartenenza. La co-regolazione ha

permesso la rielaborazione simultanea di memorie implicite multiple, creando una rete di integrazione condivisa.

Caratteristiche distintive dell'EMH

Il metodo *Emotional Memory Healing* si distingue per alcuni aspetti fondamentali:

- **Centrale il principio del riconsolidamento**, che rappresenta la base neuroscientifica della trasformazione: riattivare, destabilizzare e riscrivere la memoria emotiva.
- **Uso del corpo come via d'accesso primaria** alle memorie implicite, privilegiando l'esperienza sensoriale diretta rispetto alla narrazione cognitiva.
- **Lavoro nel qui e ora**, dove il passato si manifesta nel presente e può essere trasformato attraverso l'esperienza viva.
- **Ruolo del gruppo come campo di risonanza**, che amplifica la co-regolazione e la trasformazione attraverso l'empatia collettiva.
- **Comunicazione strategica e simbolica**, che sostiene il processo attivando significati nuovi e più funzionali.

L'*Emotional Memory Healing* rappresenta una pratica esperienziale e neuro-informata fondata sulla capacità del cervello di riscrivere le proprie memorie emotive attraverso il riconsolidamento. Il corpo diviene il luogo in cui la teoria incontra l'esperienza, la memoria si rinnova e l'emozione diventa motore di guarigione.

Integrando linguaggio, neuroscienze e relazione, il metodo promuove un cambiamento autentico, incarnato e duraturo, capace di restituire alla persona la libertà di sentire, esprimere e vivere pienamente la propria storia emotiva.

CONCLUSIONE

“Le emozioni non sono catene che imprigionano, ma ali che ci insegnano a rinascere”

Il percorso compiuto in questo elaborato ha mostrato come le emozioni non rappresentino semplici stati transitori, ma veri e propri strumenti di conoscenza e trasformazione. Alla luce delle più recenti evidenze neuroscientifiche e dei contributi della psicologia clinica e strategica, emerge con chiarezza che le emozioni

costituiscono il ponte tra corpo e mente, tra passato e presente, tra la memoria e il cambiamento.

Le neuroscienze affettive hanno evidenziato come l'amigdala, l'ippocampo e la corteccia prefrontale formino un circuito dinamico che regola, contestualizza e consolida l'esperienza emotiva (LeDoux, 1996; Damasio, 2003). Quando un evento traumatico interrompe questa integrazione, la memoria si frammenta e il corpo conserva ciò che la mente non riesce a elaborare (van der Kolk, 2014). Tuttavia, la stessa neuroplasticità che sostiene l'apprendimento consente anche la guarigione: il cervello può riorganizzarsi, e le memorie dolorose possono essere riattivate e riscritte all'interno di contesti sicuri e relazionalmente sostenuti (Nader, 2000; Monfils et al., 2009).

Le terapie emozionali contemporanee — dall'EMDR alla *Somatic Experiencing*, fino alla *Sensorimotor Psychotherapy* — dimostrano che la trasformazione psicologica è il risultato di esperienze emozionali correttive, capaci di modificare la memoria implicita e di ristrutturare la percezione del sé. In questo contesto, il principio del **riconsolidamento mnestico** rappresenta il nucleo neurobiologico del cambiamento: ogni volta che un ricordo viene riattivato in un contesto di sicurezza, può essere aggiornato e integrato con nuove informazioni affettive, generando una profonda riorganizzazione dei circuiti neuronali.

È in questa prospettiva che si inserisce il metodo *Emotional Memory Healing (EMH)*, come approccio esperienziale e neuro-informato che traduce in pratica i principi del riconsolidamento e della regolazione emotiva. L'EMH utilizza il corpo come portale di accesso alle memorie implicite e la comunicazione strategica come leva di attivazione e trasformazione. Attraverso la riattivazione regolata dell'emozione e la creazione di esperienze correttive incarnate, il metodo favorisce la riscrittura delle memorie limitanti, restituendo alla persona una percezione più coerente, integra e vitale di sé.

Gli esempi clinici presentati mostrano come, anche in situazioni di dolore cronico o di blocco emotivo, il corpo possa divenire il luogo della guarigione. Quando la voce che era rimasta imprigionata trova espressione, o quando un corpo che si era sentito costretto può finalmente liberarsi, la trasformazione avviene non per comprensione razionale, ma per esperienza diretta e incarnata. Il linguaggio, la relazione e il gruppo diventano così strumenti di co-regolazione e di riscrittura emozionale, capaci di attivare le innate potenzialità neuroplastiche del cervello umano.

Questa prospettiva integrata, che unisce rigore scientifico e profondità esperienziale, apre a una visione innovativa della psicoterapia e del coaching emozionale. Non più centrati sul controllo cognitivo o sull'analisi del sintomo, ma sulla possibilità di

vivere, nel corpo e nella relazione, nuove esperienze trasformative che rigenerano la percezione del sé. La guarigione emotiva si manifesta così come un processo neurobiologico e spirituale insieme: un movimento di integrazione che riconnette l'essere umano alla propria verità incarnata.

In conclusione, questo lavoro afferma con forza un messaggio essenziale: **le emozioni non sono catene da contenere, ma forze generative capaci di promuovere una trasformazione profonda.**

Esse rappresentano il linguaggio più autentico della vita, l'energia che ci guida verso la consapevolezza e la libertà interiore. Quando vengono ascoltate e accolte, le emozioni diventano alleate del cambiamento, strumenti di guarigione e di rinascita. È in questo intreccio di corpo, mente e relazione che la trasformazione diventa possibile, e che l'essere umano ritrova la propria pienezza e la capacità di vivere in armonia con sé stesso e con il mondo.

BIBLIOGRAFIA

- Alexander, F., & French, T. M. (1946). Psychoanalytic Therapy: Principles and Application. Ronald Press.
- Damasio, A. R. (1994). Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain. Avon Books.
- Damasio, A. R. (2003). Looking for Spinoza: Joy, Sorrow, and the Feeling Brain. Harcourt.
- Hebb, D. O. (1949). The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory. Wiley.
- Jung, C. G. (1944). Psychology and Alchemy. Princeton University Press.
- LeDoux, J. E. (1996). The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. Simon & Schuster.
- LeDoux, J. E. (2002). Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are. Viking Penguin.
- Levine, P. A. (2010). In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness. North Atlantic Books.
- Maturana, H. R., & Varela, F. J. (1980). Autopoiesis and Cognition: The Realization of the Living. D. Reidel Publishing.
- McGaugh, J. L. (2000). Memory—a century of consolidation. *Science*, 287 (5451), 248–251. <https://doi.org/10.1126/science.287.5451.248>
- Monfils, M. H., Cowansage, K. K., Klann, E., & LeDoux, J. E. (2009). Extinction-reconsolidation boundaries: Key to persistent attenuation of fear memories. *Science*, 324 (5929), 951–955. <https://doi.org/10.1126/science.1167975>
- Nader, K. (2000). Memory traces unbound. *Trends in Neurosciences*, 23 (2), 65–72. [https://doi.org/10.1016/S0166-2236\(99\)01538-0](https://doi.org/10.1016/S0166-2236(99)01538-0)
- Nardone, G. (2017). La terapia degli attacchi di panico: La più efficace terapia breve per la più diffusa forma di paura. Ponte alle Grazie.
- Nht Hnh, T. (2014). No Mud, No Lotus: The Art of Transforming Suffering. Parallax Press.

- Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. W. W. Norton & Company.
- Poli, E. F. (2016). *Anatomia della guarigione*. Mondadori.
- Poli, E. F. (2017). *Anatomia della coscienza quantica*. Mondadori.
- Schiller, D., Monfils, M. H., Raio, C. M., Johnson, D. C., LeDoux, J. E., & Phelps, E. A. (2010). Preventing the return of fear in humans using reconsolidation update mechanisms. *Nature*, 463 (7277), 49–53. <https://doi.org/10.1038/nature08637>
- Siegel, D. J. (2010). *The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration*. W. W. Norton & Company.
- Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2009). *Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness*. Penguin Books.
- van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking.
- Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, D. D. (1971). *Pragmatica della comunicazione umana*. Astrolabio.