



FOR MOTHER EARTH® Center

"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"

www.intelligenzaemotiva.it – www.for-mother-earth.it

NEWSLETTER n. 7/2010

Riprendi la vita nelle tue mani!

Un caro abbraccio da Carmela

RIFLESSIONI, PROVOCAZIONI E DINTORNI...



Come girasoli, rivolti verso il sole
per nutrirci di luce e irradiarla intorno a noi.

Carmela

Sei interessato a sviluppare la tua INTELLIGENZA SPIRITUALE?

- Partecipa al Laboratorio espressivo gratuito LA BUSSOLA DELL'ANIMA che terrà il 16 Luglio a Lisciano Niccone (PG), dalle 16,30 alle 19,30 presso LA SALA GIALLA, all'interno della SETTIMANA OLISTICA DEL BENESSERE → http://www.guidaalbenessere.it/news_detail.ctr?id=625
- Frequenta i LABORATORI PER LO SVILUPPO DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA & INTELLIGENZA SPIRITUALE in programmazione a Settembre e Ottobre <http://www.intelligenzaemotiva.it/Calendario.asp> →



SCIENZA, CONOSCENZA, SPIRITUALITA'...

LE SORPRESE DELL'EMPATIA: "ECCO COME IL DOLORE ALTRUI DIVENTA IL MIO"

FRÉDÉRIQUE DE VIGNEMONT
INSTITUT JEAN NICOD-CNRS - PARIGI

Il dolore ha una natura duplice: è al tempo stesso un'esperienza sensoriale e affettiva. A livello sensoriale si può sentire l'intensità del dolore e quale parte del corpo sia colpita. A livello affettivo ci si rende conto di quanto sia sgradevole. Dal punto di vista neurologico, poi, quella che si definisce la «matrice del dolore» comprende due reti cerebrali specializzate: la componente sensoriale e la componente affettiva. A volte sono dissociate, come nella sindrome dell'asimbia del dolore: i pazienti percepiscono il male, ma non manifestano le reazioni emotive appropriate.

Che cosa accade, allora, quando si vede un amico contorcersi dal dolore o quando si sente un bambino piangere dopo una caduta? Non solo ci rendiamo conto della loro sofferenza, in un certo senso la sperimentiamo anche noi. Ma che cosa significa condividere il dolore altrui? E' solo una metafora? O il dolore indiretto coinvolge le stesse componenti sensoriali e affettive di chi lo prova sulla propria pelle? Oggi, grazie alle neuroscienze, siamo in grado di rispondere.

Gli studi del professor Aglioti, in Italia, dimostrano che osservare un ago penetrare in una mano induce risposte sia sensoriali sia motorie nello spettatore, come se fosse la sua mano a essere penetrata. Le risposte senso-motorie sono quindi automatiche, correlate all'intensità del dolore.

Altre prove sono state raccolte dal professor Singer in Svizzera e dal professor Decety negli Usa: hanno dimostrato come un individuo attivi la componente affettiva del dolore, quando vede altri soffrire, ma escludendo - in questi casi - la componente sensoriale. In altre parole, ci si sente «feriti», se si osserva un dito o un piede schiacciato da una porta, e tuttavia non si prova un dolore diretto. Significa che l'elemento affettivo è modulato da diversi fattori. Da un lato, tanto più gli individui possiedono una personalità empatica e tanto più esprimono l'affettività. Dall'altro lato, le persone rivelano una minore risposta affettiva quando sono maschi e non gradiscono chi sta soffrendo, quando sono medici e quando ritengono che il dolore sia la conseguenza di una terapia.

I risultati confermano ciò che intuiamo: si può letteralmente percepire il dolore, quando si vede qualcuno soffrire. Ma le ricerche suscitano anche nuovi interrogativi. Osservare qualcuno contorcersi può indurre, in modo selettivo, sia l'attività senso-motoria sia quella affettiva. Che cosa significa, allora, questa dissociazione? E' una manifestazione apparente o una distinzione fondamentale tra tipi di dolore?

Gli studi psicologici hanno evidenziato diversi modi di rapportarsi al dolore altrui, compresi la simpatia, l'empatia e il contagio. Ci sono, però, distinzioni importanti. Se provo simpatia per qualcuno, so che cosa sente quella persona e posso dispiacermi per lei, ma non ne condivido le emozioni. Quando invece stabilisco un rapporto di empatia, so esattamente che cosa sente, perché ne percepisco le emozioni. Sia la simpatia sia l'empatia, quindi, sono dirette verso l'altro e implicano la comprensione dello stato affettivo altrui.

Il contagio, al contrario, è centrato su se stessi. Sbadiglio perché ti vedo sbadigliare, ma non mi preoccupa se sei stanco. Mi limito a «catturare» l'emozione. Non conosco ciò che provi e non mi rendo conto di reagire alla tua emozione. Ma, come succede nell'empatia, condivido il tuo dolore.



FOR MOTHER EARTH® Center

"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"

www.intelligenzaemotiva.it – www.for-mother-earth.it

Volendo ridurre il tutto a semplici equazioni, ecco che cosa si ottiene: simpatia = comprensione affettiva; contagio = condivisione affettiva; empatia = condivisione affettiva + comprensione affettiva.

La distinzione è significativa. Tommy è un bambino e piange, quando gli fanno un'iniezione sulla spalla. L'infermiera simpatizza con lui, ma non condivide il suo dolore, altrimenti non sarebbe una professionista. Accanto a Tommy c'è la sorella di 6 anni, Alma, che si stringe in sé, come se sentisse l'ago. Prova un'esperienza del dolore di tipo contagioso, auto-centrata. Può anche non essere consapevole del fatto che Tommy provi dolore, ma è ancora meno consapevole del fatto che la sua reazione è causata dalle urla di Tommy. La madre, Laura, condivide il dolore di Tommy, ma la sua esperienza è centrata su Tommy stesso e su ciò che prova. Sa che il figlio ha male ed è consapevole che il proprio dolore indiretto nasce da quello del bambino: conosce bene il dolore empatico.

Le neuroscienze rivelano che sia Alma sia Laura condividono in parte il dolore di Tommy. Ma Alma ne percepisce solo la componente sensitivo-motoria: immagina di subire lei stessa l'iniezione. Laura, al contrario, sperimenta solo la componente affettiva del dolore del figlio: sa che cosa significa per lui sentire male.

Ecco la mia conclusione: non c'è un divario vertiginoso tra il sé e l'altro. Attraverso il contagio e l'empatia tu puoi sentire ciò che io stessa provo. Ma non è mai esattamente lo stesso: condividere le emozioni non sempre è sinonimo di comprensione reciproca. Per capire ciò che sento, è necessario andare oltre il dolore indiretto e inseguirne l'origine, vale a dire il mio personale dolore.

Chi è Frédérique de Vignemont Scienziata cognitiva

RUOLO: E' «VISITING RESEARCH FACULTY» ALLA NEW YORK UNIVERSITY

RICERCHE: LOGICHE DELLA CONSAPEVOLEZZA

IL SITO: [HTTP://SITES.GOOGLE.COM/ SITE/FVIGNEMONT/HOME](http://sites.google.com/site/fvignemont/home)

News, tts

30/06/2010 - L'IO SECONDO LE NEUROSCIENZE. LE RICERCHE DI FRONTIERA SVELANO I MECCANISMI CEREBRALI PIU' PROFONDI

<http://www3.lastampa.it/scienza/sezioni/news/articolo/lstp/258122/>



FOR MOTHER EARTH® Center

"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"

www.intelligenzaemotiva.it – www.for-mother-earth.it

RICEVUTO DA...

NEWS

SETTIMANA OLISTICA DEL BENESSERE, nel verde Cuore dell'Umbria

Dall' 11 al 18 Luglio 2010 a Lisciano Niccone (PG)

Quando: 11/07/2010

Orario inizio: 10.30 Orario fine: 23.30

Leggi tutto →

http://www.guidaalbenessere.it/news_detail.ctr?id=625



In occasione della Settimana Olistica del Benessere – 11/18 Luglio a Lisciano Niccone (PG) e a Mercatale (AR) – **siete invitati al Laboratorio LA BUSSOLA DELL'ANIMA**, che terrò **Venerdì 16 Luglio dalle ore 16,30 alle ore 19,30 presso la Sala Gialla**.
L'ingresso è gratuito.

Per info e prenotazioni:

S.I.A.F. Società Italiana Armonizzatori Familiari

TEL: 055-05.16.261

CELL: 393-91.53.779

FAX: 055-29.11.99

MAIL: segreteria@siafitalia.it

Inoltre dal 12 al 18 inoltre sarò presente tutti i giorni per sessioni individuali su Intelligenza Emotiva & Intelligenza Spirituale.

Potrete scegliere tra

- Mini-Laboratorio,
- Consulenza,
- Viaggi dell'anima

Calendario

Lunedì 12: Sala delle Calle (tutta la giornata);

Martedì 13: Sala delle Mimose (pomeriggio e sera);

Mercoledì 14: Sala delle Mimose (tutta la giornata);

Giovedì 15: Sala dei Gigli (tutta la giornata);

Venerdì 16: Sala Fiori dei campi (mattina);

Sabato 17: Sala delle Margherite (mattina);

Domenica 18: Sala delle Mimose (mattina)

Per prenotarvi rivolgetevi agli **Info Point** che troverete a Lisciano Niccone e a Mercatale



FOR MOTHER EARTH® Center

"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"

www.intelligenzaemotiva.it – www.for-mother-earth.it

EDIZIONI FOR MOTHER EARTH®

Alla pagina

http://www.intelligenzaemotiva.it/FME_Edizioni/shopFME.asp

trovi le pubblicazioni delle Edizioni FOR MOTHER EARTH®

**TUTTO IL NETTO RICAVO DALLA VENDITA
DELLE EDIZIONI FOR MOTHER EARTH®
E' DESTINATO ALLA CREAZIONE DEL FONDO NECESSARIO
PER COSTITUIRE LA FONDAZIONE FOR MOTHER EARTH®**

REGALATI E REGALA UN LIBRO DELLE EDIZIONI FOR MOTHER EARTH®

http://www.intelligenzaemotiva.it/edizioni_fme.htm

Torna a visitarci su www.intelligenzaemotiva.it – www.for-mother-earth.it

COMUNICATO

Da qualche tempo girano e-mail a nome di Carmela, CarmelaLopresti, Intelligenza Emotiva che non provengono da noi. E' un problema che investe tutta la rete e riguarda lo spamming. Queste e-mail non dipendono da noi e quindi non ci è possibile intervenire per bloccarle. Per verificare che la provenienza sia corretta accertarsi che nella e-mail vi siano rimandi ad uno dei nostri siti - <http://www.intelligenzaemotiva.it> o <http://www.for-mother-earth.it> o <http://www.for-mother-earth.org> - e non ad altro che non c'entra con la nostra attività. **Ti consiglio di collegarti periodicamente con la tua cassetta di posta elettronica ed aprire la cartella antispam per vedere se ci sono e-mail "buone" erroneamente filtrate.**