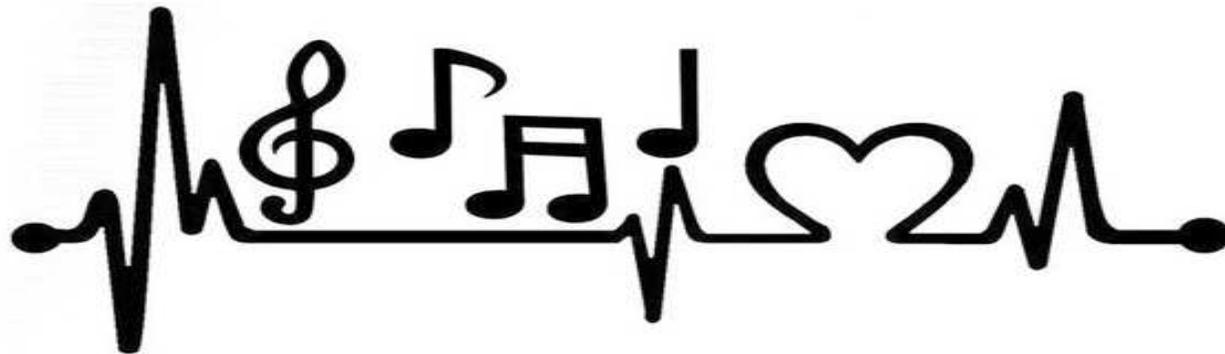




LE RAGIONI
DEL CUORE

*Dott.ssa Nicoletta Gosio
Psichiatra-psicoterapeuta*

Il battito cardiaco è il ritmo che fa da sottofondo alla vita umana.





Rita Levi Montalcini

1909-2012

Premio Nobel per la medicina
1986



Tutti dicono che il cervello sia l'organo più complesso del corpo umano, da medico potrei anche acconsentire. Ma come donna vi assicuro che non vi è niente di più complesso del cuore, ancora oggi non si conoscono i suoi meccanismi. Nei ragionamenti del cervello c'è logica, nei ragionamenti del cuore ci sono le emozioni

CUORE COME SIMBOLO



- ❑ Il cuore nelle popolazioni antiche era considerato la sede dei sentimenti e dell'Anima.
- ❑ Nelle Sacre Scritture il termine cuore si riferisce principalmente alla persona nella sua totalità e non soltanto al cuore come sede dei sentimenti e dell'affetto. Il cuore è il luogo da dove scaturiscono pensieri, sentimenti intimi, progetti, coscienza, memorie, comportamenti.

LA SEDE DEI MOTI DELL'ANIMO



♥ sede dell'amore

♥ a cuor leggero, avere e prendersi a cuore, colpire al cuore, fare col cuore, sentire e pensare in cuor proprio, affari di cuore ...

♥ cuore grande, tenero, generoso, impavido, senza cuore, cuore di pietra o di ghiaccio,...

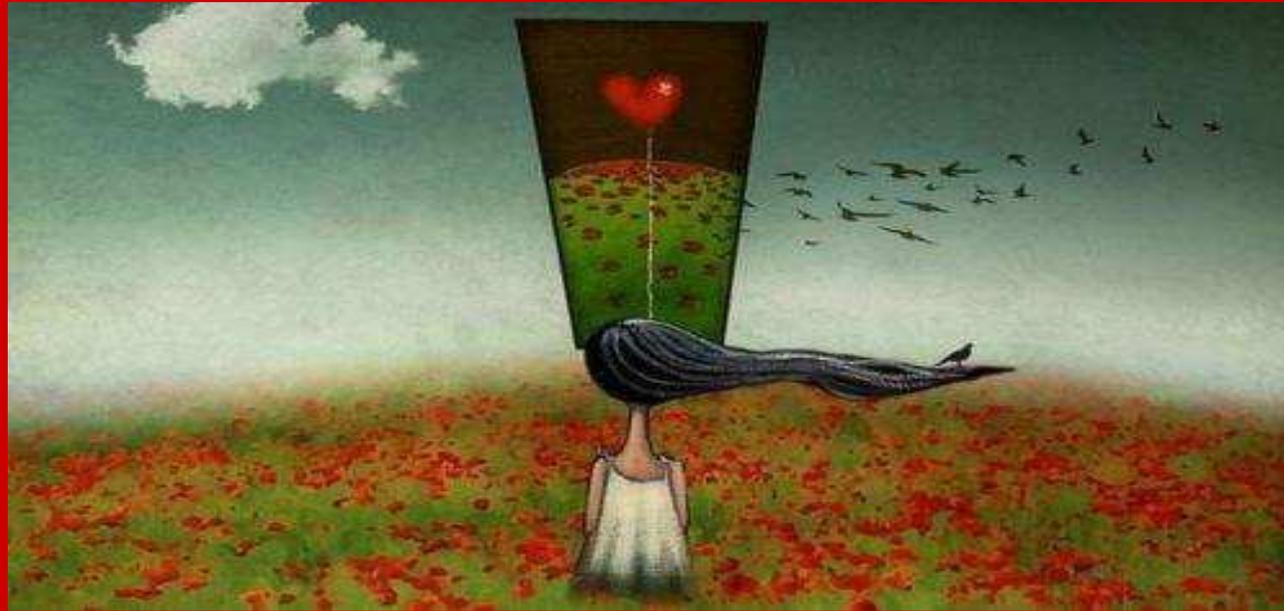
♥ un peso sul cuore, una stretta al cuore, cuore infranto, stare col cuore in pena, una spina nel cuore, il cuore in gola,...

LA DIMENSIONE AFFETTIVA DELL'ESISTENZA



- ♥ Fin dalla nascita il nostro sviluppo psico-fisico dipende dallo scambio emotivo con l'ambiente.
- ♥ Gli affetti sono il tessuto connettivo della mente e delle relazioni.
- ♥ L'affettività è alla base della comunicazione umana: con i gesti e con le parole.
- ♥ Conosciamo gli altri col sentimento.
- ♥ Il legame fra sentimenti e valori
- ♥ Il comportamento è dettato in primis dagli affetti.

LE RAGIONI DEL CUORE E IL CUORE DELLA RAGIONE : AFFETTI E PENSIERO



Non solo viviamo ogni momento in una tonalità emotiva che condiziona le nostre visioni, le interpretazioni del mondo; ma pensieri e affetti interagiscono continuamente e il ruolo delle emozioni è centrale in ogni scelta che facciamo e in ogni processo di valutazione, mentre, d'altro canto, c'è sempre una valutazione in ogni emozione.

IL MONDO INTERIORE: QUESTO (TURBOLENTO E TEMUTO) SCONOSCIUTO



- ♥️ desideri
- ♥️ pulsioni
- ♥️ ideali e aspirazioni
- ♥️ norme
- ♥️ conflitti
- ♥️ difese
- ♥️



I rischi maggiori sono sempre legati a ciò di cui, di noi stessi, non siamo consapevoli (sensi di colpa, paure, desideri, rabbie, ferite antiche...).

Se non si è consapevoli delle proprie 'ragioni interne', si rischia di ripetere la propria storia, anche se è stata fonte di sofferenza.

AFFETTI E MENOPAUSA



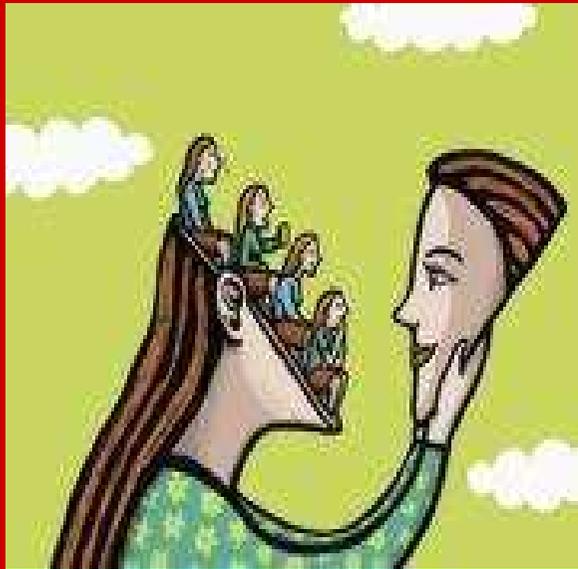
- ❖ Un tempo di maggiore fragilità o di maggiore contatto/consapevolezza della vulnerabilità?
- ❖ Il tema della perdita
- ❖ Il problema è come ci difendiamo

IL CUORE NEL TEMPO CHE PASSA...



❖ La 'maturità emotiva': la capacità di entrare in contatto col proprio mondo interiore, tollerando solitudine e separazione.

'AVER CURA DI SE' = CONOSCERSI



- ♥ 'Sentire' i pensieri, riconoscerne il tessuto affettivo.
- ♥ Pensare alle emozioni, da dove vengono e dove sono dirette.

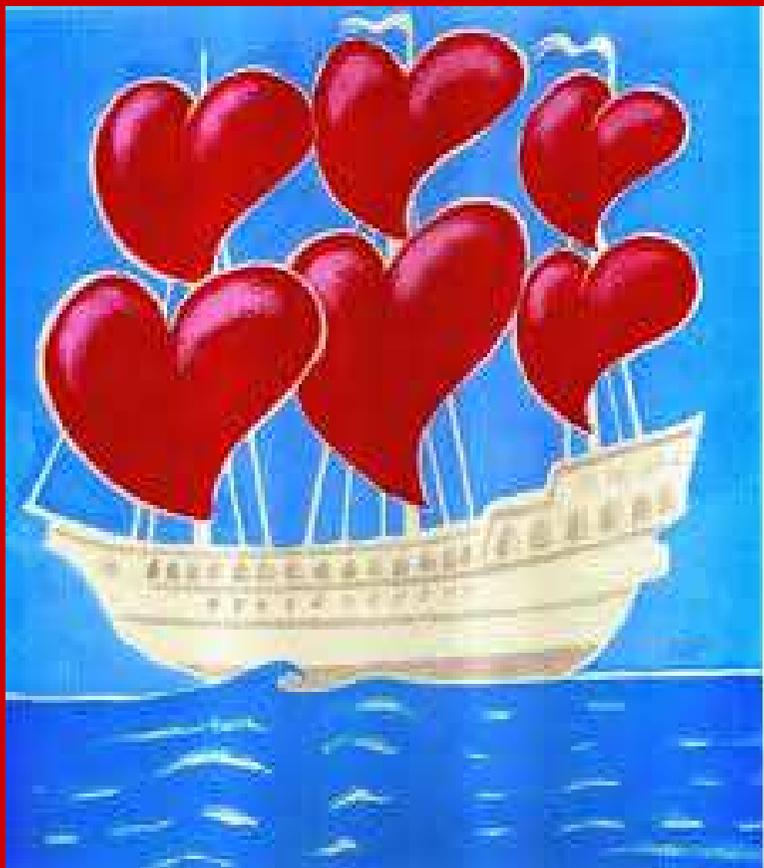
Pensare (da pesare, sostenere il peso), in ebraico è un «dire in cuor suo».

'Pensare è prima di tutto, alla radice, decifrare ciò che si sente...'

AVER CURA DI SE' :



- ❖ Lasciarsi attraversare dall'inquietudine senza negarla e rifuggirla.
- ❖ Dare senso al proprio tempo, giorno per giorno: vivere la vita in maniera più intensa e consapevole.
- ❖ Dare spazio al nuovo: rimettere a punto il nostro assetto interiore, archiviare i fantasmi del passato, col loro inevitabile carico di colpa e dolore.



*« Saper gioire, com'è
immensamente diverso
dall'essere felici...ed è una
dimostrazione perché qui
avviene la vera prova di
forza; qui, nella gioia, si
mostra il vero stato, la
vera portata del cuore»*

R.M. Rilke, 1914