

4 Febbraio 2021



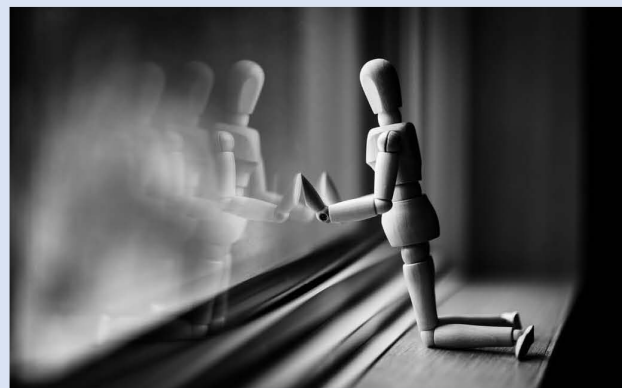
TURISMO, COME RIPARTIRE: ASPETTI PSICOLOGICI E SOCIALI

Filippo Zagarella

**Psicologo e Psicoterapeuta - Direttore del corso di specializzazione in Psicoterapia
Umanistica ad orientamento bioenergetico.**

COSA CI HANNO INSEGNATO QUESTI MESI.

Automatismi
*emotivi, cognitivi,
neurofisiologici, immaginativi*
in situazioni di pericolo



Automatismi emotivi



- **Sofferenza** (atteggiamento depressivo)
- **Paura** (atteggiamento di fuga/freezer)
- **Rabbia** (atteggiamento di attacco/aggressivo)



Automatismi cognitivi

- **Negazione** del pericolo (negazionisti)
- **Paura** del controllo/manipolazione del «potere» (complottilisti)
- **Esasperazione** del rischio (si fa appello alla rigidità delle regole)
- **Repressione/controllo** di emozioni ritenute invalidanti
- **Analisi razionale** del pericolo
- **Progettazione** di misure efficaci



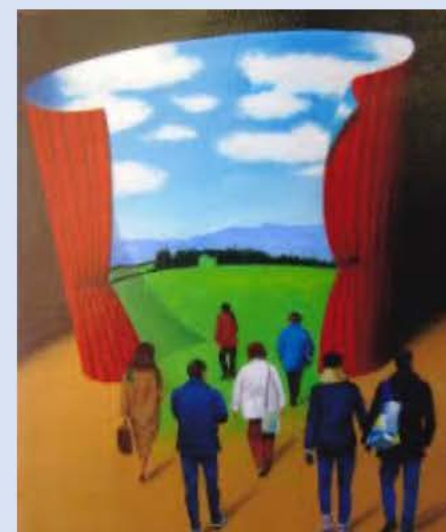
Automatismi neurofisiologici

Predisposizione dell'organismo all'attacco/fuga/freezer

- Attivazione dell'amigdala
- Aumento di cortisolo
- Aumento del battito cardiaco
- Maggiore tonicità muscolare
- Liberazione di »pesi inutili« (urina, feci)
- Attivazione di alcune funzionalità vitali (maggiore afflusso di sangue, respiro accelerato, attivazione dei sensi esteroceettivi ...)

Automatismi immaginativi

- **Visione ottimistica** (previsione di riuscire vincenti)
- **Visione pessimistica** (previsione di soccombere alla situazione di pericolo)
- **Evasione fantastica** (creazione di un mondo alternativo)





Fasi per apprendere un nuovo automatismo più adatto alla nuova realtà

Il modello delle quattro C o CCAC

- **Conoscenza** degli automatismi messi in atto
- **Consapevolezza** di come agiscono nel presente
- **Coaching (Allenamento)** per acquisire nuovi automatismi (plasticità neuronale)
- **Cambiamento** (acquisizione di un nuovo automatismo)

Aspetti favorevoli al cambiamento (la neuroplasticità)

- **Esercizio aerobico**
- **Dormire bene**
- **Alimentazione sana**
- **Relazioni**
- **Novità**
- **Concentrazione**
- **Tempo dell'interiorità**
- **Umore**

Tratto da D. J. Siegel – Mappe per la mente. Guida alla neurobiologia interpersonale – Raffaello Cortina editore

Fissità funzionale/creatività

Fasi di progettazione di un nuovo prodotto/servizio per una nuova realtà

- Raccolta dati
- Analisi dei dati raccolti
- Decodifica
- Progettazione
- Realizzazione



Filippo Zagarella

Psicologo e Psicoterapeuta - Direttore del corso di specializzazione in Psicoterapia
Umanistica ad orientamento bioenergetico.

GRAZIE PER L'ATTENZIONE