

# INTEGRARE LE NOSTRE REAZIONI EMOTIVE

GESTIRLE SENZA FARSI TRAVOLGERE E SENZA BLOCCARLE

Tratto dal metodo del fast reset di Maria Grazia Parisi

## Introduzione

Le emozioni hanno una funzione protettiva e compensativa. Sono un sistema dall'allarme che opera per difenderci. Questo allarme produce un elevato numero di cambiamenti biochimici nel nostro corpo, attraverso il nostro sistema nervoso, che possono mobilitare una risposta adeguata agli eventi esterni.

La reazione emotiva può diventare in alcuni casi disfunzionale, generando disagio fisico oltre a quello necessario per attivare una risposta utile alla nostra salvaguardia; alle volte siamo dominati dalle emozioni, "sono più forti di noi", ciò ci impedisce di essere liberi nelle nostre scelte, perdendo molta della nostra lucidità e impedendo la giusta risposta al contesto.

La lotta tra i cervelli, integrare le emozioni biologiche con quelle logiche:

CERVELLO LOGICO CREATIVO	CERVELLO BIOLOGICO
benessere	Risposte istintive
conseguenze	Risposte che mi hanno salvato in passato
vantaggi – utilità	Risposte che mi hanno riportato all'equilibrio
costi e benefici	(a volte non importa se le risposte sono state completamente funzionali, il cervello le registra come qualcosa che mi ha salvato)
scelte	
soluzioni	

Integrando le nostre emozioni possiamo indirizzare la nostra risposta biologica, ritrovare immediato sollievo fisico e lucidità, indispensabile per agire la scelta migliore di cui disponiamo.

## Integrare - Accogliere

Se ripensate a un'emozione che vi ha recato forte fastidio, (una separazione, una delusione, un conflitto) persistente per giorni e giorni, ricorderete che spesso, abbiamo cercato di scacciarla, o abbiamo attivato un rimuginare con la mente. Maggiore però è stata la resistenza all'emozione maggiore è stata la persistenza della stessa. In alcuni casi ci "dissociamo" dalle emozioni, tanto da negarle, o per per non sentirle. Sono tutti modi per allontanare, per meglio dire: "separare", "escludere". Il nostro sistema psicofisico è però progettato per risolvere le nostre emozioni e non eliminarle, mobilitando le energie biologiche in una risposta.

Quindi è consigliabile accogliere le nostre risposte biologiche, includerle e trascenderle; detto più semplicemente, **integrarle** nel nostro sistema nervoso.

Possiamo scomporre l'integrazione in varie fasi in modo da comprenderle meglio:

- 1) Riconosciamo l'emozione – teniamo sempre presente che è una nostra reazione, basata sulle nostre convinzioni/educazione - qualunque sia va bene così.
- 2) Accogliamo la parte vera di noi che c'è in quella emozione senza giudizio\*; ne riconosciamo la funzione, in sostanza il perché:  
se ci vuole proteggere, allontanare da una situazione, o far star meglio.
- 3) Una volta compreso il perché l'emozione c'è e cosa ci vuol fare per proteggerci possiamo decidere di lasciare andare, la parte disfunzionale dell'emozione oppure tutto ciò che non ci serve più, che cioè ha raggiunto lo scopo biologico.
- 4) Infine il sistema rielabora le informazioni con nuovi significati e spesso possono nascere nuove connessioni interne\*\*\*.

\* immaginiamo che proviamo odio verso una persona amata: potremmo pensare che non è giusto e rimuoviamo tale emozione. Se riconosciamo "ciò che è", onoriamo la verità. Per fare questo serve uscire dal giudizio, comprendendone i meccanismi e il suo essere interiorizzato in noi.

\*\* Immaginiamo l'ansia per un esame del giorno dopo. L'ansia in realtà ha la funzione di proteggerci facendo in modo di attivare energie per superare positivamente l'esame; ma se l'ansia è troppa non riusciamo a dormire, non riusciamo a concentrarci ecc. Diventa perciò disfunzionale questa emozione, perché eccessiva, impedendo anziché aiutando. Con un'integrazione possiamo lasciarla andare in gran parte e tenere solo quella parte di attivazione che ci tiene più concentrati su quello che dovremo fare.

\*\*\* l'integrazione fa sì che il sistema raggiunga un nuovo livello di integrità e alcune cose non sono più necessarie, perché si è raggiunto un nuovo livello di equilibrio. Quando integriamo qualcosa nel nostro sistema, è come se lo ristrutturassimo e la nuova parte aggiunta costringe a modificare tutte le altre preesistenti, per raggiungere un livello di coesione/coerenza interna migliore.

Possiamo effettuare l'integrazione attraverso un metodo pratico, costruito in base al funzionamento del nostro sistema nervoso. È importante seguire la procedura nel suo ordine e sequenza.

## Metodo pratico

Seguendo i diversi passaggi siamo in grado di azzerare o ridurre le reazioni emotive, occorre tener presente però che spesso dietro ad una emozione ce ne possono essere celate altre, dato che molte emozioni sono collegate tra loro\*\*\*\* .

Se il contesto che ha creato l'emozione è ancora presente sarà molto difficile poter fare un'integrazione, ameno di non aver fatto molta, molta pratica.

Nei casi più complessi occorre rivolgersi a professionisti della relazione d'aiuto, questo metodo non sostituisce un trattamento terapeutico.

\*\*\*\* (es. nel caso di una separazione da una persona cara, c'è la tristezza ma anche la rabbia, il senso d'impotenza, la tristezza ecc.)

### SEQUENZA DEL FAST RESET:

#### 1 **FOCALIZZAZIONE** – capacità di sentire e localizzare

- a. **Individua nel tuo corpo dov'è l'emozione in questo momento.**  
**Focalizzati sulla sensazione corporea e percepiscine la dimensione, com'è fatta da dove parte e dove arriva, i tessuti che coinvolge e la sensazione che c'è. Quello che c'è va bene, basta stare in contatto.**  
Potrebbe essere in un punto preciso o in tutto il corpo. Es. ansia paura e separazione sono più riscontrabili alla gola e al petto( groppo alla gola, bruciore pesantezza al petto), le questioni relazionali si avvertono allo stomaco, le preoccupazioni alla testa ecc.. .
- b. **Dai un nome all'emozione/sensazione. ( es. rabbia, rabbia, tristezza, impotenza, delusione, ecc.)** Potrebbe essere dovuta anche ad una situazione appena successa, è possibile dargli il nome della situazione es. quello che mi ha appena detto Gianni mi fa star male, posso dare il nome: “ quello che è appena successo con Gianni” oppure “ quello che mi ha detto Gianni”.
- c. **Individuate il “perché” c'è questa emozione. “Cosa vuole fare”.**  
Qual è la sua funzione? Di solito sono protettive, vogliono farci star meglio, evitare che una situazione si ripeta, oppure per porre rimedio\*.

\*es. se una nostra azione causa fastidio o danno ad un'altra persona, possiamo sentirci in colpa, che è funzionale per poter rimediare o scusarci e chiarire. Se i sensi di colpa ci rendono la vita impossibile, viviamo costantemente sentendoci sbagliati e ciò non è più funzionale.

## 2 **INTEGRAZIONE**- capacità di dare un nome all'emozione

- a. **Mentre tieni presente la sensazione nel corpo formula la frase di integrazione.** La frase si compone nominando l'emozione( o situazione) e perché c'è. In alcuni casi si può aggiungere dov'è l'emozione.

*Es.: noto ansia sul mio petto e non so perché quindi dico:*

*“tutta quest’ansia al petto mi vuole proteggere”*

*oppure se sono più consapevole della presenza dell’emozione e perché quindi dico: “tutta quest’ansia vuole che superi l’esame di domani con successo”. Se ho lucidità sufficiente per chiedermi perché posso dire semplificando:” tutta quest’ansia nel mio petto”.*



- b. **Finita la frase spostate completamente l'attenzione alle vostre mani;** se c'è un impedimento in alternativa si possono utilizzare i piedi. Se portate contemporaneamente attenzione alle mani e alla sensazione del corpo, l'integrazione non funziona.

Le mani possono essere guardate nei loro dettagli: la loro superficie, le creste e i solchi della pelle; oppure possono essere “percepite” dentro, in profondità: i tessuti, i muscoli, le ossa, come se avessimo indossato un guanto. E' bene spostare l'attenzione ad entrambe le mani ma se si vuole scegliere preferite la sinistra perché corrispondente all'emisfero cerebrale destro.

**Continuate a percepire le vostre mani senza aspettative e pensieri fino a che non sorge un segnale di elaborazione del vostro sistema.**

Il segnale indica che è avvenuta una integrazione, la reazione emotiva è stata azzerata parzialmente, o completamente a seconda dei casi.

I possibili segnali sono: sbadiglio, respiro profondo involontario, movimenti peristaltici, vibrazioni agli occhi, o altre sensazioni interne che con la pratica vengono facilmente riconosciute.

A questo punto la sensazione nel corpo diminuisce d'intensità se tutto ha funzionato correttamente.

## **RIPETIZIONE DELLA FASE 2**

- c. **E' bene ripetere l'integrazione, ripetendo la fase 2 completamente, e noterete che l'intensità dell'emozione diminuisce ogni volta.**

A ogni ripetizione ripartite sempre dalla sensazione del corpo.

Potete ripeterlo infinite volte, fino a che non sparisce completamente.

(in un caso, un ragazza che da 1,5 anni era in amenorrea, ha fatto per circa 2 ore consecutive azzeramento, ottenendo il giorno dopo la ripresa regolare del ciclo. Da notare che le cure ormonali non avevano avuto alcun effetto.)

Non abbiate però aspettative, certe volte ci sono ottime ragioni per le quali il sintomo fisico persiste anche se con intensità inferiore. Per situazioni complesse è necessario avere un supporto da un esperto, perché alcune emozioni sono connesse a traumi o situazioni molto coinvolgenti.

## **3 RILASCIO DELL'EMOZIONE – capacità di trovare nuove soluzioni**

- a. **Componete una frase di rilascio dell'emozione, che è composta sempre da: l'emozione che si sta integrando + la frase: "lascio andare tutto ciò che non mi serve più".**

Questo si fa quando sentite che avete un buon livello d'integrazione e decidete di lasciare andare tutta la parte di emozione che non vi serve più. Ritornando all'esempio delle esame sarà:

*"di tutta questa reazione d'ansia per l'esame di domani, Lascio andare tutto ciò che non mi serve più. (non mi appartiene e non mi interessa più).*



- b. **Finita la frase spostate completamente l'attenzione alle vostre mani; fino a che non sorge un segnale di elaborazione/integrazione del vostro sistema.**

Se il rilascio funziona correttamente, se si ripropone la situazione che ha scatenato l'emozione, il nostro sistema troverà nuove soluzioni o percepirà il contesto in un nuovo modo aprendosi alla possibilità di essere creativo o costruttivo.

## Quando funziona e quando non funziona

I risultati migliori accadono quando il sistema è ben idratato, per cui ricordate sempre di bere acqua prima di ogni sessione di fast reset (vale anche per altri tipi di sessione)

Può accadere che non ci sia segnale di elaborazione/integrazione.

Questo perché il nostro sistema è sovraccaricato oppure perché l'emozione è troppo forte da gestire da soli, o anche perché ci sono poche risorse interne, o se il sistema è sottoposto a stress prolungato da tempo.

La prima volta è consigliabile farlo per emozioni che non fanno parte della nostra vita da tanto tempo, in modo da fare pratica e sperimentare che funziona.

Le emozioni che trattate devono essere quelle prioritarie cioè quelle con intensità più alta. Se avete a che fare con l'emozione della paura, anche se è a pari intensità con altre, va trattata per prima. Se l'emozione che state trattando, ha una intensità minore di un'altra emozione che proviamo contemporaneamente, il metodo non funziona.

E' consigliabile utilizzare una **SUD**: subjective unit of distress, cioè dare un valore ad ogni emozione, da 0 a 10, in base alla sua intensità, in modo da valutare qual è l'emozione ha un'attivazione più alta.

Ricordate che a volte ci sono emozioni rimosse alla coscienza a cui si può accedere solo con l'aiuto di un professionista.

Più siamo precisi nell'individuare l'emozione, il perché c'è, cosa vuole fare, più l'integrazione è efficace. La consapevolezza è di fatto un grado di integrazione del nostro sistema, più è alto più sono facili altre integrazioni.

In fondo troverete una tabella di emozioni, ragionate in base al loro scopo, per permettervi di orientarvi inizialmente. Questo sistema permette di migliorare il livello di coscienza delle nostre emozioni, allenandoci a capire sempre perché c'è una determinata emozione. Il sistema impara e si allena, più reset fate più saranno facili nuovi reset, tanto che le integrazioni possono avvenire anche senza l'utilizzo di frasi.

## ESEMPI

### Esempio 1

Poco prima di parlare ad una conferenza sento una sensazione alla gola e al petto e riconosco l'ansia di parlare in pubblico.

#### 1. FOCALIZZAZIONE

Percepisco la sensazione alla gola e al petto, com'è fatta e che intensità ha.

#### 2. INTEGRAZIONE

Dico la Frase: "tutta quest'ansia di parlare in pubblico vuole evitare di fare una brutta figura".



Sposto l'attenzione sulle mani attendo il segnale di integrazione/elaborazione.

#### RIPETIZIONE INTEGRAZIONE ( eventuale)

"Accolgo quest'ansia di parlare in pubblico perché vuole evitare di fare una brutta"



Sposto l'attenzione sulle mani attendo il segnale di integrazione/elaborazione.

#### 3. RILASCIO EMOZIONE

Dico la Frase: "di tutta quest'ansia per l'esame di domani, lascio andare tutto ciò che non mi serve più".



Sposto l'attenzione sulle mani attendo il segnale di integrazione/elaborazione.

### Esempio2

Leggero dolore al petto, ma non riesco a dare un nome all'emozione.

#### 1. FOCUS NEL CORPO

Percepisco la sensazione e al petto, com'è fatta e che intensità ha.

#### 2. INTEGRAZIONE

Dico la Frase: "questo leggero dolore al petto mi vuole proteggere."



Sposto l'attenzione sulle mani attendo il segnale di integrazione/elaborazione.

#### 3. RILASCIO EMOZIONE

Dico la frase: "di questo dolore al petto lascio andare tutto ciò che non mi serve e non mi appartiene più".



attendo il segnale di integrazione/elaborazione

### Esempio 3

Sono molto stanco è tardi e devo finire un lavoro importante.

1. FOCUS NEL CORPO

Percepisco la sensazione di stanchezza in tutto il corpo e nella testa

2. INTEGRAZIONE

Dico la frase: “tutta questa reazione di stanchezza vuole che mi riposi”



Sposto l'attenzione sulle mani attendo il segnale di integrazione/elaborazione.

3. RILASCIO EMOZIONE

Dico la frase: “di tutta questa reazione di stanchezza lascio andare tutto ciò che non mi serve, non mi appartiene e non mi interessa più”.



Sposto l'attenzione sulle mani attendo il segnale di integrazione/elaborazione.

### Esempio 4

Sono deluso dal mio lavoro, non mi piace più e ne sento il peso nel corpo, in particolare nella schiena.

1. FOCUS NEL CORPO

Percepisco la sensazione alla schiena, com'è fatta e che intensità ha.

2. INTEGRAZIONE

Dico la frase: “tutta questa delusione vuole farmi cambiare il mio lavoro”



Sposto l'attenzione sulle mani attendo il segnale di integrazione/elaborazione.

3. RILASCIO EMOZIONE

Dico la frase: “tutta questa delusione per il mio lavoro lascio andare tutto ciò che non mi serve più”.



Sposto l'attenzione sulle mani attendo il segnale di integrazione/elaborazione.