L'associazione non-profit www.Paternita.info offre sedute gratuite di orientamento esistenziale e crescita personale

Sei infelice? Demotivato? Soffri di stress, insicurezza, egocentrismo? Problemi di coppia, genitoriali?

LifeCoach

" Abbiamo una Verità interiore che non conosciamo, dentro quella Verità siamo tutti collegati e felici. "

servizio offerto da Fabio Barzagli, papà, musicista, scrittore ed attivista, ex. imprenditore noto all'estero, life coach dal 2008

Cambiate occhi sui vostri disturbi. Iniziate a vedere ansia, tristezza, rabbia, ossessioni, non come problemi ma risorse. E' il corpo che sta comunicando in una lingua che ancora non conoscete. Imparatela.
Non è fatta di parole o razionalità, ma sensi, emozioni, immagini, suoni, spirito. **Il 90% del vostro cervello funziona tramite processi inconsci ed istintuali** ci dicono oggi le Neuroscienze.
La depressione è semplicemente una forma di crisi esistenziale. Per risolverla bisogna andare alla radice di un **imprinting d'infanzia e gioventù incompleto o disfunzionale o tossico**.. dunque una identità adulta ancora non completamente formata, solida, armoniosa, matura.
Dovrai **rallentare** i ritmi di vita, iniziare a fare quotidiana introspezione ed ascolto di te stesso, in silenzio, connetterti con la tua **mente profonda**. E' li che pulsioni intrusive e preoccupanti ti riveleranno il **messaggio di guarigione** che portano. Non c'è la pillola magica, ma si può fare un passo dopo l'altro, consolidarlo, e poi un altro..

L'ESPERIENZA DEL SILENZIO: UNA ONESTA INTROSPEZIONE

Molti di noi hanno paura di fermarsi, **paura del Silenzio**. E' nel Silenzio infatti, quando ascolti il respiro, il formicolio delle mani, che emergono **muri** di angosciante vuoto ed apatia, poi **vecchie paure** che si amplificano, ci spaventano. Ma continuare a correre (come fanno i cosiddetti "adulti grigi") non fa che peggiorare le cose..
Dunque Fermatevi. Quando dopo molto tempo fai Silenzio dentro di te.. vieni invaso come da uno sciame d'api. Iniziano a ronzarti intorno e pungere qua e la. Tu osserva, non reagire, **non giudicare**, non stai morendo.
Le tue paure, incongruenze, ostilità, emergono ora potenti e dipingono davanti ai tuoi occhi **un film che devi avere il coraggio di vedere**. Dietro la tempesta di emozioni represse e liberate.. si cela la Tua Libertà.
Continua la quotidiana introspezione, per mesi, quanto vuoi.. La tempesta durerà sempre di meno. Nel tempo vedrai rinascere quella parte di Te che da tempo cercavi.. armoniosa, vitale ed onesta. Sempre di più imparerai a connetterti alla tua vera natura, speranza, purezza, gioia, **amore**, di questo sei fatto, e questo trionfa in te quando smetti di correre.. ed accogli il Silenzio.

mail: bentornatopadre@gmail.com **web**: https://facebook.com/groups/cooperazione **whatsapp**: 3475740974

Animali si nasce, umani si diventa. La Vita è una ricerca interiore: facciamo cose fuori per capire cose dentro.

(approccio multidisciplinare, neuroscienze, filosofia, complessità, etica, antropologia, etologia, psicologia, metafore e poesia, altro..)

LA DEPRESSIONE O CRISI ESISTENZIALE

Prima causa di invalidanza in occidente (OMS 2020), 1 su 5 sotto psicofarmaci (AIFA 2023). Alcune cause:

>> **Troppo cervellotici ed egocentrici**; più alto è il QI più alta la possibilità di sviluppare psicopatologie (ricerche varie), viviamo inoltre in **modalità sopravvivenza** o competitiva (lascito ereditario/mentale di **millenni di guerre e dolore**).
>> **Troppo soli**; nella mia generazione eri molto meno solo, fratelli, cugini, bambini nel cortile, oggi siamo figli unici ed il cortile è vuoto. Usiamo la tecnologia come surrogato scadente di relazioni vere. Avere relazioni sane è protettivo dalla depressione, **relazionarci con altri in modo quotidiano** accende aree del cervello che altrimenti si atrofizzano.
>> **Troppo insicuri**; famiglia e lavoro sono oggi precare, potrai contare domani sul partner? e sul lavoro? non abbiamo più certezze sotto i piedi, è solo navigare a vista, ogni giorno è buono perché il tuo mondo crolli o sia stravolto..
>> **Troppo lontani dalla Natura**; ci sviluppiamo nella natura milioni di anni, dalle società tribali a quelle stanziali. Le nostre città artificiali sono un esperimento, probabilmente vivere lontano dall'habitat che ci ha creati è tossico.. senza natura non c'è risveglio, non si attivano **energie vitali, identità, pulsioni biologiche** sane.

i tre cervelli secondo la teoria evolutiva del neuroscienziato Paul MacLean :-D

1) RETTILIANO, BASICO; la parte automatica, il battito del cuore, il respiro, la reazione ad una puntura d'ape, ecc. Funziona bene con sonno ed alimentazione ADEGUATI.
2) LIMBICO, ISTINTUALE; rabbia, gioia, sensazioni, emozioni, sessualità, amore, ecc., è la vostra voglia, motore motivazionale, energetico, insomma siete voi, la vostra IDENTITA' PRIMARIA e primordiale.
Funziona bene se NON REPRIMETE i sentimenti, evitare maschere sociali, ipocrisie, coltivate passioni, fate esperienze, limitatelo solo se dovesse esprimersi in modo dannoso. Non potete parlargli come alla parte logica, per modificare nodi e schemi tossici dovrete lavorare coi sensi, la creatività, l'emozione, allenamento e costanza lo modificano attraverso la RIPETIZIONE quotidiana.

3) CORTICALE, COGNITIVO (io lo chiamo FILOSOFALE); non è il più importante come vi hanno detto ma ha funzioni come direttore d'orchestra e MODULAZIONE del cervello limbico al fine di esprimere le istintualità in modo appropriato al contesto. E' anche il cervello mnemonico principale dove risiedono miliardi di dati di tutta la vostra vita. Lo scopo di questo cervello è costruirvi una vostra PERSONALE FILOSOFIA DI VITA.
Un esempio di MODULAZIONE: una trota (cervello cognitivo piccolo) vi avvicinate e proiettate la vostra ombra sull'acqua lei scappa, non capisce se siete pericolosi o no. Al contrario voi, voltandovi vedete una persona con un coltello siete in grado di capire se è vostra madre oppure un malintenzionato. Ecco il compito di modulazione del cervello cognitivo.
CONCLUSIONI; immaginate il 3 cervelli come un PALAZZO DI 3 PIANI, i primi 2 sono fondamentali ma solo il terzo è sufficientemente in alto per sovrastare le montagne ed OSSERVARE IL PANORAMA (consapevolezza). Se uno dei 3 non funziona state male. Idem se non funzionano in ARMONIA ma ci sono conflitti interiori da risolvere. La Consapevolezza è come un OLOGRAMMA generato da 3 proiettori che sparano un segnale verso lo stesso centro, sarà sufficiente che uno dei 3 proiettori smetta di funzionare per non vedere più l'Ologramma.

" La Vita: più la insegui più Lei ti distanzia. Se invece cammini Lei viene a trovarti e ti dona qualcosa. Un po' come un atleta fortissimo che se lo sfidi ti distacca e umilia ma se rinunci si intenerisce e ti fa compagnia. Lo avete mai notato? Corri dietro alla Luna per acchiapparla, sudi, ti sfianchi, boccheggi, poi svieni. Stando fermo la Luna ti avrebbe già regalato tutto ciò che aveva: la bellezza. E allora? E se fosse proprio questo correre il nutrimento ai fenomeni di ansia e depressione? Io so che non c'è bisogno di muoversi per osservare che la Vita in ogni istante compie miliardi di giri su se stessa, nasce e muore in un milione di arcobaleni. C'è per caso qualcosa di più bello?. "

(da Consapevolezza, Fabio Barzagli ed. Mondo Nuovo 2025)