

# CORSO DI FORMAZIONE IN ATTACCAMENTO TRAUMA E AFFETTIVITA'

TRAINING CON MANUELA DE PALMA



## DATE

22-23-24 ottobre 2021

14-15-16 gennaio 2022

25-26-27 marzo 2022

10-11-12 giugno 2022

Il training potrebbe subire uno spostamento di date.

*Per effetto di eventuali decreti anti-Covid il training o alcuni moduli potrebbero essere svolti in modalità web conference.*

*Saranno previste sessioni individuali e supervisioni.*

## SEDE

Hotel Lombardia

Viale Lombardia, 74 - 20131 Milano MI

## COSTO

Costo per singolo modulo formativo

€. 400 Iva esclusa.

## ISCRIZIONE e INFO

Tel. 335 5844916 Elena

E-mail: [elenapanisi3@gmail.com](mailto:elenapanisi3@gmail.com)

*Per motivi organizzativi si chiede di confermare*

*l'iscrizione entro il 20 settembre 2021*

*Il trauma accade a noi, ai nostri amici, alle nostre famiglie, ai nostri vicini, intaccando non soltanto il nostro senso di Sé ma anche il senso che ciascuno di noi conferisce alla propria esistenza, impedendoci di stare nel presente e di sentirci “realmente vivi e perfettamente svegli”. Così che il mondo appare lontano, inaccessibile o, al contrario violentemente intrusivo e lesivo dei confini corporei, emotivi e cognitivi.*

*Manuela De Palma*

In base agli stili di Attaccamento (sicuro o insicuro) l'individuo adulto filtra le proprie interazioni attraverso una lente costituita da schemi di sopravvivenza acquisiti precocemente, che possono variare rapidamente, senza che ne sia consapevole e quindi senza poter scegliere, determinando a volte improvvisi cambiamenti degli stati della mente e dell'atteggiamento verso gli altri e la vita.

In questo modo, le nostre vite possono venire influenzate in maniera significativa, dalla riattivazione di memorie implicite: non abbiamo la sensazione di stare ricordando qualcosa, ma andiamo semplicemente incontro a stati della mente che percepiamo come parte della nostra 'realtà' presente. Cercare di comprendere come esperienze precoci possano aver creato modelli mentali che influenzano e determinano le nostre percezioni, le nostre emozioni e i nostri comportamenti, può aiutare a liberarci dal passato, verso lo sviluppo di un sé coerente, aprendoci alla possibilità di vivere “relazioni contingenti” in armonia.



## TRAINING CON MANUELA DE PALMA



### CONOSCENZE E COMPETENZE DI BASE

- La saggezza del corpo, persa e ritrovata
- Il linguaggio del corpo: esplorare le sensazioni
- La mindfulness e cervello
- Mindfulness orientata alla neuroplasticità
- Entrare nel flusso della vita navigando tra caos e rigidità
- Avvicinarsi alle emozioni
- Le emozioni: le nostre esperienze interne e interpersonali
- Coinvolgimento emotivo e valore dell'esperienza riparativa
- Il cervello trino e l'integrazione dell'esperienza
- Imparare l'autoregolazione
- La regolazione dal basso verso l'alto e dall'alto verso il basso

### ATTACCAMENTO E AFFETTIVITÀ

- Stili di attaccamento: Sicuro, Evitante, Ansioso-Ambivalente, Disorganizzato
- Imprinting: costruzione e rottura dei legami affettivi
- Attaccamento nei primi anni di vita
- Attaccamento, mente e cervello: la neurobiologia interpersonale
- Legame affettivo e comportamento
- Memoria implicita: cervello e sviluppo del senso di sé
- Neuroplasticità del cervello e l'esperienza
- L'esperienza relazionale riparativa
- Attaccamento sicuro: sintonizzazione affettiva, prevedibilità e coerenza
- Attaccamento e le diverse forme di comunicazione
- Collegarsi agli altri: azioni di ricerca della vicinanza
- Stili di confine e relazioni

### LE MEMORIE TRAUMATICHE

- Imparare a ricordare
- Consapevolezza del "passato" e del "presente"
- Come si raccoglie una storia traumatica
- Ripristinare le risorse per avvicinarsi ai ricordi traumatici
- La memoria implicita e la memoria esplicita
- Lotta, fuga e immobilità
- Piccoli frammenti dell'esperienza traumatica ed integrazione
- Separare la paura dall'immobilità
- Arousal e frammentazione della memoria traumatica
- Focus sulle immagini, suoni e sensazioni

### LO SVILUPPO DELLE RISORSE E LA GUARIGIONE

- Focalizzazione sui punti di forza e le capacità personali
- Ricreare e accrescere il senso di sicurezza e supporto
- Risorse somatiche
- La Presenza come risorsa
- Il senso somatico dei confini
- Contatto e radicamento
- Il movimento come risorsa
- Ripristinare la resilienza
- Costruire esperienze alternative
- Sviluppare le risorse mancanti
- Le risorse: il potere degli opposti

### ATTACCAMENTO IN ETÀ ADULTA

- Trasmissione intergenerazionale dell'attaccamento
- Età adulta: autonomia ed indipendenza
- La formazione del legame di attaccamento tra adulti
- Reciprocità e complementarietà
- Funzione biologica dell'attaccamento della coppia
- Modelli operativi interni e scelta del partner
- Espressione e regolazione delle emozioni nella relazione di coppia
- Attaccamento "sicuro acquisito"
- Rapporti familiari come base sicura
- Riparazione e cambiamento: il terapeuta come base sicura
- Attaccamento sicuro ed elaborazione del lutto
- Verso il cambiamento dei modelli operativi interni

### ORGANIZZAZIONE E INTEGRAZIONE DEL SISTEMA NERVOSO

- Integrazione orizzontale: l'emisfero destro e l'emisfero sinistro
- Diluvio emozionale – deserto emozionale: ritrovare una comunicazione
- Entrare in sintonia con un emisfero per avvicinarsi all'altro
- Nominare per dominare: emozioni, sensazioni, comportamento e immagini
- Integrazione verticale: tronco encefalico, la regione limbica e la corteccia cerebrale
- La corteccia prefrontale e la mentalizzazione
- La danza della sintonizzazione
- Ripristinare la sincronia nella relazione
- La zona di confort e l'apprendimento prossimale

### TRAUMA E TEORIA POLIVAGALE

- Circuito vagale ventrale e il circuito vagale dorsale nello stress traumatico
- Il coinvolgimento sociale e la regolazione delle risposte difensive
- Tono vagale e la regolazione fisiologica delle emozioni
- Comportamenti relazionali positivi e prosociali in condizioni di sicurezza
- Neurocezione: percezione della pericolosità degli stimoli ambientali
- La voce umana: frequenze positive calmanti, frequenze ansiogene e minacciose
- Importanza della prosodia, della melodia della voce, delle parole utilizzate nella relazione terapeutica
- Corpo e cervello nella percezione e nell'espressione dell'affettività
- Lavorare sulla finestra di tolleranza