

Idee in psicoterapia Neuroscienze ed emozioni Vol.5 n.1-3 2012

La moralità, la ragione, il linguaggio, la coerenza; erano queste le funzioni superiori del cervello. Le emozioni erano considerate momenti di debolezza e stati reattivi transitori che interrompevano il continuum della attività mentale.

Le emozioni sono invece fondamentali per la crescita dell'individuo e per la sua vitalità. Sono un termometro tra l'interno e l'esterno, una cartina al tornasole del nostro stato psico-fisico. Le strutture che formano il nucleo dei sistemi generanti le emozioni nel cervello, coincidono con quelle che producono il nostro stato di fondo di coscienza. Capire l'origine delle nostre emozioni e i meccanismi che le regolano, nonché provare a chiarire numerosi aspetti dei disturbi neurologici o psicologici della sfera emotiva diventa necessario per trarre indicazioni preziose per la loro terapia e per la psicoterapia in genere. Rimane comunque importante, soprattutto in psicoterapia, la relazione; in questo senso ogni psicoterapeuta, dentro di sé, è cosciente di quanto ci dice Vigna: "Le emozioni si comprendono con le emozioni: nulla accade in analisi in assenza del *nostro coinvolgimento affettivo*, del nostro personale sentire" (Ferruccio Vigna).