

ASSOCIAZIONE METAMÓRPHOSIS



CERVELLO RAZIONALE E CERVELLO EMOTIVO



**A cura di
Alberto Porro**

SECONDA EDIZIONE

INDICE

INTELLIGENZA EMOZIONALE	3
COME SI FORMANO LE EMOZIONI?	5
LE CARATTERISTICHE DELLA MENTE EMOZIONALE	6
LE VIE DI ACCESSO DELLE EMOZIONI	9
QUANDO LE PASSIONI HANNO IL SOPRAVVVENTO SULLA RAGIONE: LA PAURA CHE GUIDA IL COMPORTAMENTO	10
LE NOSTRE DUE MENTI	10
L'EVOLUZIONE DEL CERVELLO: LA TRILOGIA	12
QUALI SONO LE FUNZIONI DEI TRE CERVELLI ?	14
CERVELLO RETTILIANO	15
CERVELLO MAMMALIANO O SISTEMA LIMBICO	15
CERVELLO SUPERIORE (CORTECCIA)	16
CERVELLO ED EMOZIONI	19
DAL PENSIERO ISTINTIVO-CORPOREO AL PENSIERO SIMBOLICO	21
SVILUPPO DEL PENSIERO SIMBOLICO	24
RIASSUMENDO	24
IL PANICO: UN «SEQUESTRO» EMOZIONALE	26
L'AMIGDALA (SEDE DI TUTTE LE EMOZIONI) E L'IPPOCAMPO (MEMORIA)	26
LA REAZIONE È IMMEDIATA	28
FUGGIRE DALLA PAURA	28
RISPOSTE RAZIONALI E RISPOSTE EMOZIONALI	31
MECCANISMI DI ALLARME NEURALE ORMAI OBSOLETI	34
I LOBI FRONTALI : IL CENTRO CHE CONTROLLA LE EMOZIONI	35
SI PENSA ATTRAVERSO LE EMOZIONI?	36
ARMONIZZARE EMOZIONE E PENSIERO	37
EVOLUZIONE EMBRIONALE DELLE PERCEZIONI EMOZIONALI	38
FUNZIONAMENTO CEREBRALE: LA MEMORIA	40
I VARI TIPI DI MEMORIA	41
QUALI RAPPORTI ESISTONO TRA MEMORIA ED EMOZIONI?	44
LE DINAMICHE CONFLITTUALI	45
IN PRESENZA DI UN CONFLITTO...	46
MECCANISMI DI DIFESA	48
SOGNI ED ARCHETIPI	50
APPROFONDIMENTI	51
LE ONDE CEREBRALI : LE FREQUENZE	51
APPROFONDIMENTO: LA MENTE, IL CERVELLO, IL CORPO E LA VOLONTÀ'	54
CHE COS'È LA MENTE ?	56
BREVE STORIA DELLA BIOLOGIA DEL COMPORTAMENTO	58
UNA QUESTIONE MILLENARIA: IL PROBLEMA MENTE-CERVELLO	58
ENTRARE NEL CERVELLO PER TROVARE LA MENTE.	58



<i>LA MAPPATURA DELLE FUNZIONI CEREBRALI</i>	59
<i>LA SCOPERTA DELLE RADICI BIOLOGICHE DELLE EMOZIONI</i>	60
INDICE	62

