

AMIGDALA E CUORE MANO NELLA MANO

di [Simona Cella](#) | 21/10/2021

Riprendo la riflessione lasciata in sospeso nel precedente articolo [“5LB E L'ANELLO MANCANTE”](#) per specificare cosa ha facilitato il furto della nostra evoluzione: in che modo abbiamo dato il nostro consenso.

Lo ritengo d'importanza vitale per poterci riconnettere al flusso evolutivo naturale e procedere verso una società che sia tale: uomini e donne vive e libere di progettare un futuro condiviso.

Non so se hai anche tu la stessa percezione ma sembra che l'essere umano non sia più in grado di fare scelte che siano nel flusso della vita.



Di fronte a qualsiasi pericolo – reale o immaginato- scappa come un'ameba, oscurando ogni informazione utile per guidarsi in azioni sensate. O si congela, trasformandosi in una statua di sale esposta a continui temporali.

PAURA E AMIGDALA

La paura è quell'emozione che si attiva di fronte ad un pericolo reale...
Se fossimo coerenti con lo stimolo, la definiremmo allerta.

L'allerta ci fa alzare il naso per annusare l'aria e sentire cosa si stia preparando: ci fa cogliere tantissimi dati sensoriali in frazioni di secondo per agire all'istante.

Il livello che riguarda la sopravvivenza biologica viene gestito dall'Amigdala, piccolo ma importantissimo organo a forma di mandorla, centro del sistema limbico: è uno dei processori principali del nostro “sistema operativo”.

Se l'Amigdala fosse libera di rispondere ad un pericolo in modo istintivo e spontaneo, svolgerebbe perfettamente bene la sua funzione biologica: salvare vite.



Come mai allora la maggior parte delle volte reagiamo allo stimolo della paura in modo convulso e disordinato?

Pensa a cosa ti accade quando hai paura: all'improvviso sei nel buio, cieco e svuotato da ogni forza, vorresti sparire, saltare in un'altra realtà, chiudere la porta sulla tua vita e buttar via la chiave.

... Sei una preda tremante.

Ogni risorsa cognitiva e capacità decisionale sembra definitivamente spenta.

Cosa è successo che non rende più abile l'Amigdala a svolgere bene il suo lavoro?

Cosa fa sì che diventi preda della paura mentre, a tutti gli effetti, l'Amigdala dovrebbe permetterti di reagire proprio per non essere una preda?



PREMESSA

Solitudine, malattia, inadeguatezza, futuro, perdita, separazione, abbandono, isolamento... tutto oggi è permeato di paura.

Per molti esplosa in questo momento così folle -ma coltivata negli anni- che sembra non finire più.

Bruciata ogni certezza, ogni speranza, caduto ogni velo, emerge una realtà così agghiacciante che l'idea dell'esistenza di un virus diventa per molti un'ancora di salvezza.

Ti stanno "chiedendo" di sacrificare tutto in nome di una "nuova normalità" che di normale non ha nulla.

Per sentirti libero di rimanere schiavo, devi rinunciare a tutto ciò in cui credi, al lavoro, agli affetti, a progetti e sogni. La paura s'insinua spingendo molti a violare il loro stesso corpo pur sapendo quanto sia alto il prezzo da pagare...

La paura accompagna costantemente anche i più centrati in "modalità aereo": invisibile e costante, come una melma spalmata sull'asfalto, sta rallentando ogni possibile passo evolutivo.

Non basta agire con coraggio, occorre agire con cor-aggio o l'amigdala non è più in grado di salvare vite...

COSA FARE? UNA SCELTA MERAVIGLIOSA

Ridare all'Amigdala dignità e posizione, de-ipnotizzarla in modo che possa ritrovare la sua statura.

**In equilibrio, tornerà a svolgere perfettamente bene la sua funzione:
quella di salvaguardare la Vita.**



LA MANIPOLAZIONE DEI PROCESSORI PRIMARI

L'Amigdala e il Cuore sono i due processori più importanti del nostro sistema.

L'Amigdala si occupa della nostra **sopravvivenza biologica**.

La funzione del Cuore, è gestire scelte a favore della **qualità della nostra vita**.

Il Cuore è il primo organo che si forma a livello fetale con già in essere 40.000 neuroni e una fittissima rete di neurotrasmettitori, cioè informazioni, che mette a nostro servizio. E' elettromagnetico perciò quantico.

Amigdala e Cuore sono strettamente connessi poiché anche se il Cuore è il processore primario, quando siamo in pericolo di vita o supponiamo di esserlo, cede il comando all'Amigdala.

E' un processo logico poiché non c'è qualità di vita senza la vita.

I NOSTRI DUE PROCESSORI PRIMARI OGGI SONO IN SCACCO.

Quando la nostra sopravvivenza biologica è in pericolo quindi, i circuiti neurologici che ci portano le informazioni dal Cuore si "ritirano" per non interferire.

Immagina il cuore che fa un passo indietro e lascia pieno campo d'azione all'Amigdala:

se stai cadendo dalle scale è sensato che il tuo corpo si attivi all'istante per salvarti la vita.

Ma il Cuore, pur facendo quel passo indietro, c'è sempre. E' lui che ferma la tua fuga per trascinare in salvo il tuo compagno ferito o il bambino smarrito.

Gesti che ultimamente sono sempre più rari... Non so se hai anche tu la stessa percezione ma sembra che **la gente non sia più in contatto con il suo cuore** né sia più in grado di distinguere e di fare scelte che siano a favore della vita.

"Forse morirò o resterò ferito grave, ma se non mi pungo e perdo il lavoro, chi penserà ai miei figli?" ... Nessun senso bio-logico in questo pensiero e nessuna connessione col cuore...



COSA E' SUCCESSO? LA CONNESSIONE RUBATA

Ci hanno tenuto per anni in costante allarme, in un clima di eterno terrore, ben studiato a tavolino, nella paura di tutto: malattia, povertà, clima, cibo, inquinamento, relazione, il diverso, terrorismo, crollo economico, problemi di sopravvivenza...
Osserva quanti temi ti hanno e ti stanno attraversando trattenendoti dal vivere.

Siamo stati separati mettendoci in competizione l'un con l'altro, per farci sentire soli. Ci hanno tolto autonomia: tutto è stato convertito in imprese multinazionali. L'abilità di costruire e di produrre cibo, la gestione della nostra salute e del sociale, la formazione delle generazioni future.

Ogni aspetto della nostra vita è stato delegato a qualcosa fuori da noi, impenetrabile, ricattatorio, che ci ha tolto ogni possibilità di scelta.

Come ti fa sentire questa riflessione? PREDIA!

Esattamente l'effetto voluto e ottenuto grazie ad un allarme reiterato giorno dopo giorno: il cuore costantemente un passo indietro, lascia le redini all'amigdala. Effetto?

Il Cuore restando continuamente un passo indietro, ha perso molti dei circuiti di connessione con l'Amigdala che si sono spenti, bruciati.

L'essere umano non è più in contatto col suo cuore: abusa e si lascia abusare. Ha perso il buon senso della vita.

L'amigdala sovraccitata, non è più in grado di distinguere il pericolo vero dal falso, va in panico e congelamento anche quando non sarebbe necessario. Non riesce più a salvaguardare la vita.

CHE FARE?

La soluzione richiede lavoro e presenza ma non è complicata come sembrerebbe date le premesse.

Occorre ridare ai due processori la loro posizione. Riconoscerli nelle loro piene funzioni.

Immagina la tua Amigdala, che si sente finalmente vista e riconosciuta da te, che può dire a voce alta: ***“non sono qui per farti scappare o aggredire, il mio compito è di salvaguardare la vita!”***

Immagina quanto grande e forte e pura è nel ritrovare la sua posizione.

Immagina il Cuore che si rende conto dell'inganno e che si riconnette all'Amigdala aiutandola a distinguere il vero dal falso: **può restare in co-presenza, pronto ad intervenire per scelte sensate che siano nel flusso della vita.**

E infine immagina che anche la Mente si unisca a loro e che, incontrandoli nella loro corretta posizione, ritrovi anch'essa la sua statura: **non più servitrice di due padroni incoerenti e assenti, ritrova lucidità.**

Non deve più farsi carico di scelte che non le competono e che non ha la forza di sostenere.



**Entrambi i processori, Cuore e Amigdala,
emettono ora flussi di informazioni tra loro coerenti
poichè direzionati entrambi verso lo stesso obiettivo:
salvaguardare e rendere benefica la vita.**

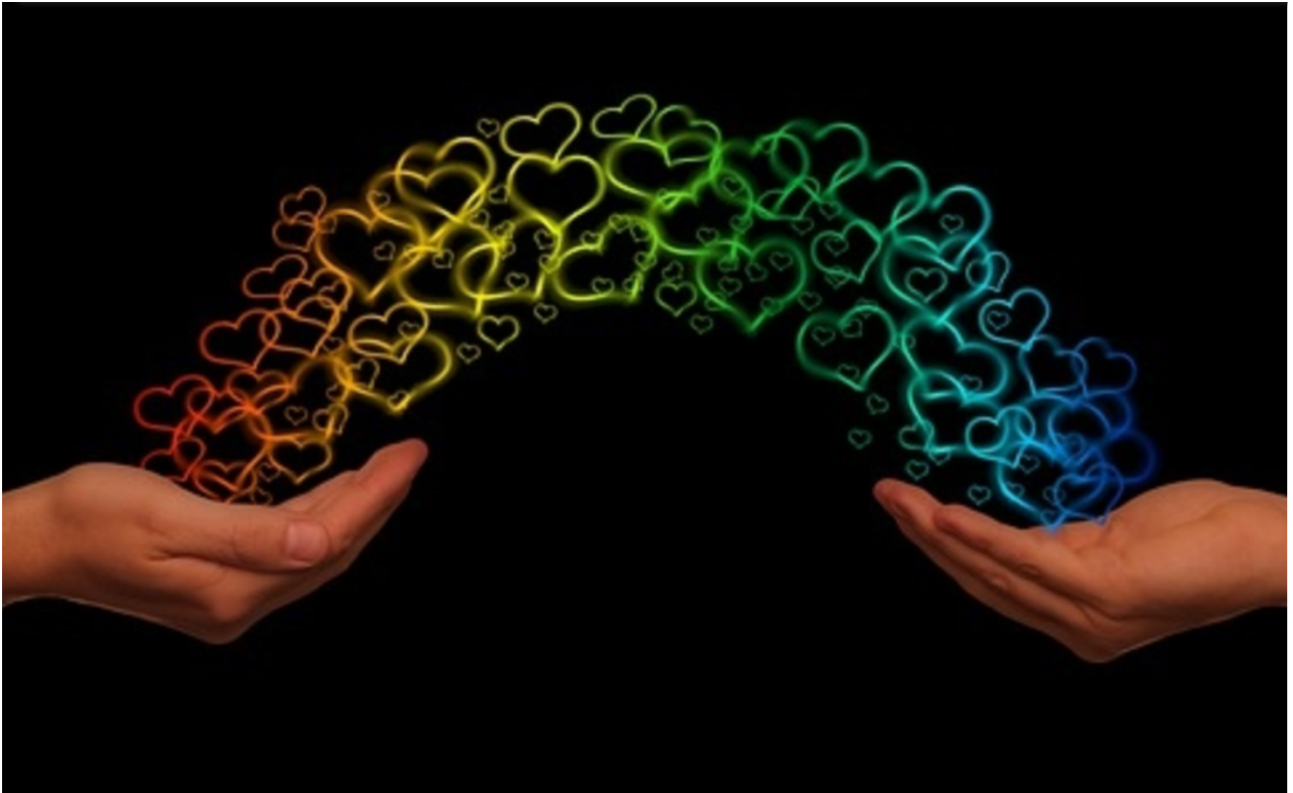
**Così finalmente la Mente
può organizzare e coordinare mappe d'azione funzionali,
tornando ad essere uno strumento utile.**

CHE OGNUNO USI I SUOI STRUMENTI PER FARLO ACCADERE.

Siamo tutti in grado perché Amigdala, Cuore e Mente sono parti di noi, sono livelli che ci appartengono e siamo perfettamente abili per ricreare connessione tra loro. Io e le mie parti siamo Uno!

**Ritroviamo la via verso ciò che siamo
e ciò che vogliamo che sia
e questo mondo così folle ritroverà anch'esso
la sua via verso la vita.**

Prima di tutto e oltre quello che ci confonde, la vita E' il valore.



E sta già accadendo nelle piazze, nel porto di Trieste, nelle modalità scelte, nelle parole dette:

L'aria che si respira è una resistenza dove Amigdala e Cuore e Mente si stanno tenendo per mano e, nonostante tutte le allucinanti aggressioni, nessuna delle tre retrocede di un passo.

**Con tutto l'amore che posso
Sì**