



Mappe interne e risorse nascoste

Dal languishing al flourishing



Instagram
larazucchini



LinkedIn
Lara Zucchini



Mail
info@larazucchini.com



Piacere di conoscerti!

Dott.ssa Lara Zucchini

Psicologa e Psicoterapeuta per il
Benessere, Coach Strategico



Empowerment Sviluppo personale

Risorse

Qualità

Psicologa per il Benessere

Psicologia Positiva

Potenzialità

Realizzazione personale

Cosa faccio

strumenti e percorsi per attivare risorse e benessere



Speech



Training



Psicoterapia



Bloom Space



BALLY



MarshMcLennan



TRECCANI
LA CULTURA ITALIANA

HUMANITAS
RESEARCH HOSPITAL



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO**



pwc



**ORDINE DEGLI PSICOLOGI
DELLA LOMBARDIA**



Unipol
GRUPPO



Variazioni



MYSECRET CASE
education

Douglas



**MONTE
DEI PASCHI
DI SIENA**
BANCA DAL 1472

Bonduelle



SM

OPEN SOURCE MANAGEMENT



YouTube

0:19 / 12:23

Tu non sei quello che vedi | Lara Zucchini | TEDxCastelfrancoVeneto

5.252 visualizzazioni • 29 set 2021 • Lara Zuc... <https://www.ted.com/tedx>

MOSTRA ALTRO

288 5 Condividi Salva ...

TEDx TEDx Talks 33,2 Mln di iscritti **ISCRIVITI**

Commenti 13

Chiara e meravigliosa, uno stupendo prato fiorito. Grazie!

TED Ideas worth spreading

LARA ZUCCHINI

IL CORAGGIO DI Far Fiorire Le Tue Risorse

una nuova via
per la tua realizzazione

Con la Prefazione
di Daniel Lamera



Bloom

il tuo spazio per
fiorire ogni giorno.



La tua area riservata



Bloom-S Community

Dimentica il caos e il giudizio dei social tradizionali. Bloom-S è uno spazio privato e sicuro, dove connetterti con altre persone che condividono il tuo percorso. Un vero e proprio "social fuori dai social" nel quale trovare supporto, condivisione e connessione.



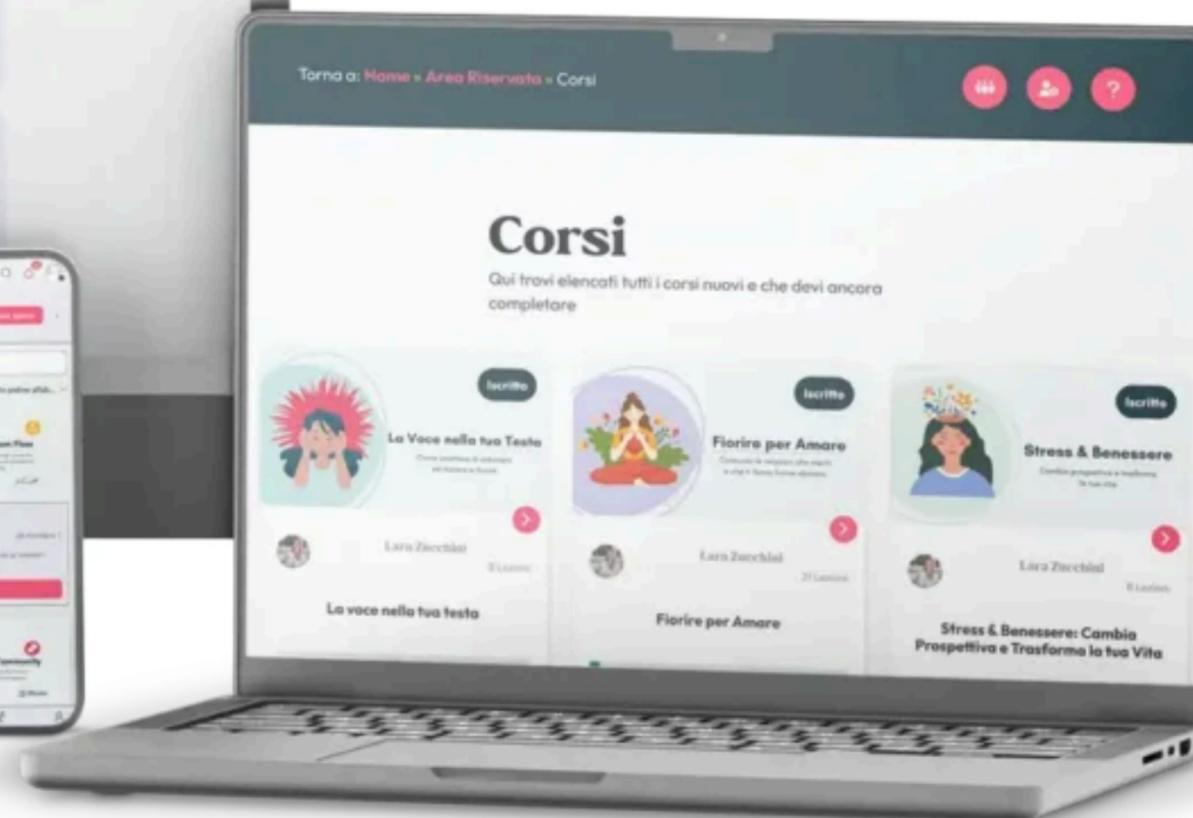
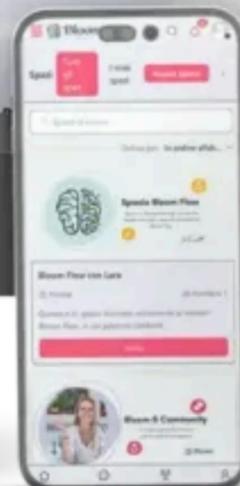
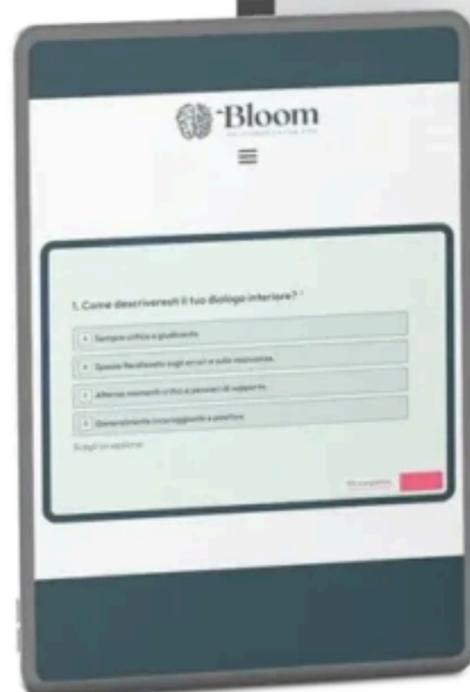
Corsi e Risorse per fiorire

Impara a navigare le tue emozioni, coltivare relazioni significative e vivere in armonia con i tuoi valori. Ogni corso tratta una tematica specifica ed è pensato per guidarti passo dopo passo, con semplicità e concretezza, verso i tuoi obiettivi e il tuo benessere.



Webinar e Eventi in diretta

Ogni mese ha due appuntamenti live con Lara il primo per rafforzare i nostri intenti ed iniziare il



Dove tutto è iniziato

25 settembre 2017



Le credenze

degli altri

"Dallo psicologo ci vanno solo i matti"

"Perché rivolgermi a uno psicologo quando posso rivolgermi a un amico?"

**"CI VOGLIONO TROPPI ANNI PER POTER LAVORARE DAVVERO COME
PSICOLOGO"**

"Di psicologi è pieno il mondo"

"Gli psicologi guadagnano pochissimo"

"Lo psicologo è il medico dei deboli"

"Non troverai mai lavoro come psicologo"

"LA MAGGIOR PARTE DEGLI PSICOLOGI PER POTER CAMPARE SI RITROVA A DOVER FAR ALTRO NELLA VITA"

"Ah ma sei psicologa? Che bel lavoro! Io parlo tanto con il mio
parrucchiere"

"Non potevi fare qualcosa di più scientifico?"

Le credenze

le mie

"Non ce la farò"

"NON MI SENTO ALL'ALTEZZA"

"SE POSSO FARLO IO, ALLORA PUÒ RIUSCIRCI CHIUNQUE"

"Sono solo stato molto fortunata"

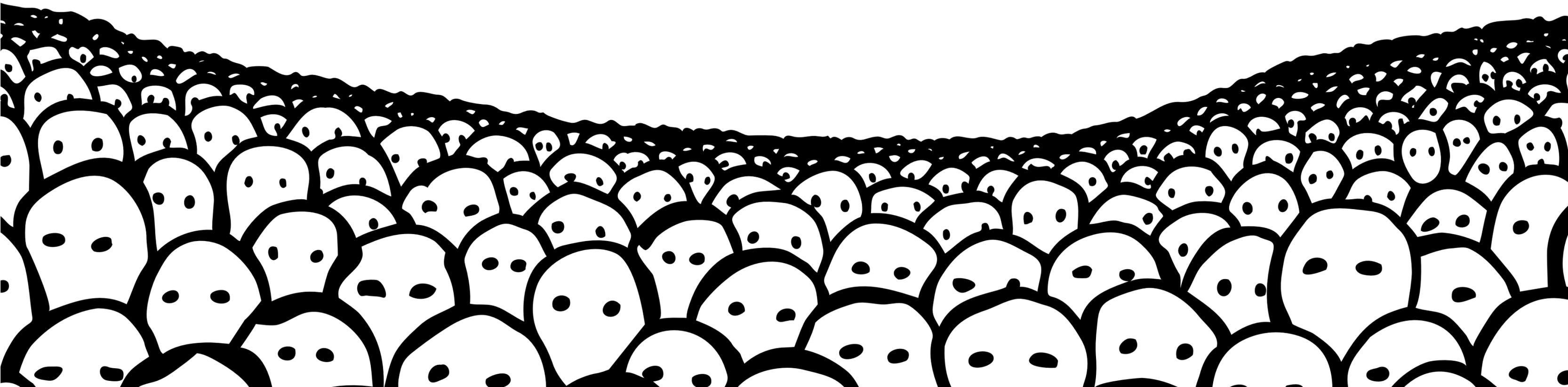
"Era solo molto facile"

"Lui è riuscito, perché è bravo. Io non sono come lui"

"Non sono abbastanza"

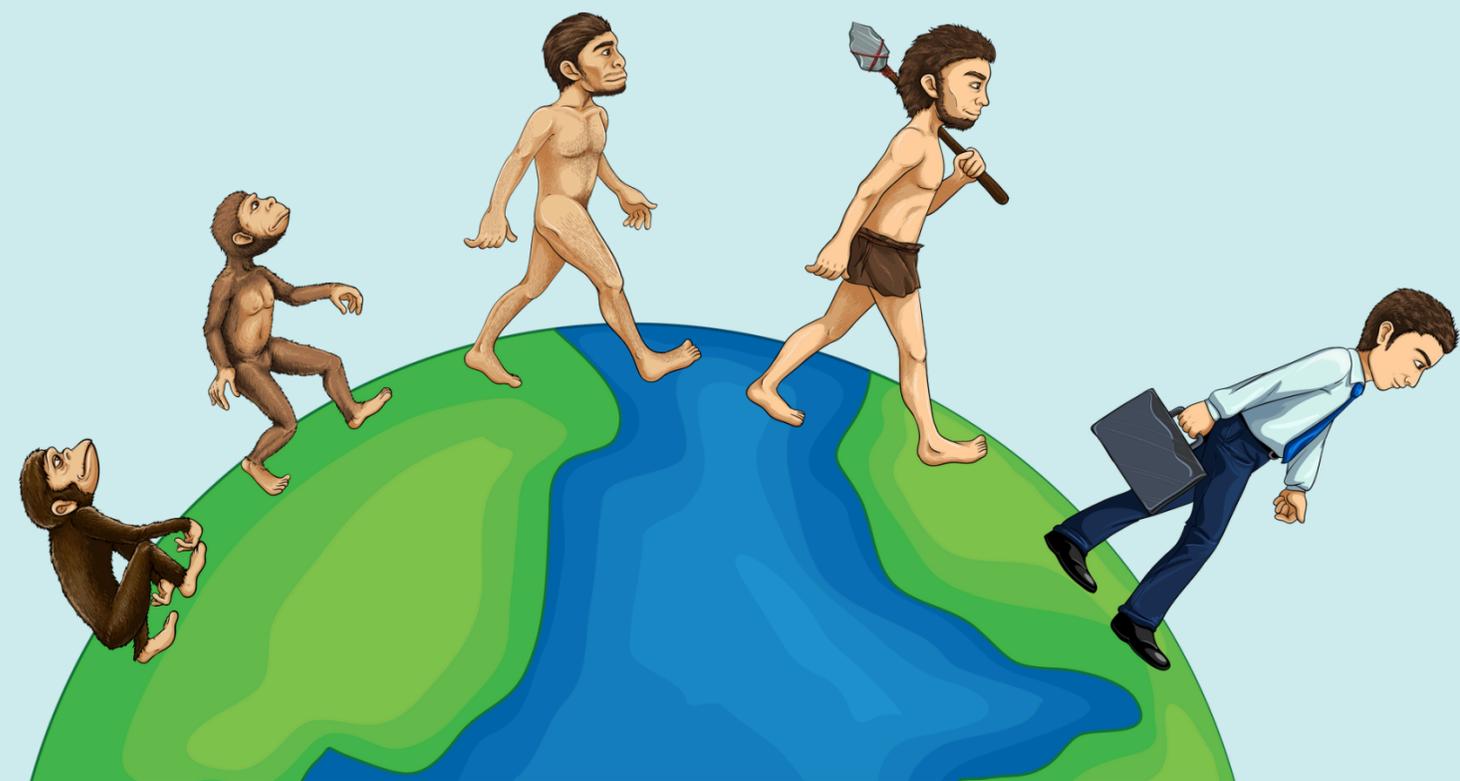
TUTTI CI VEDIAMO COME
mancauti, carenti, da meno

La percezione di sé
come **non abbastanza.**



Il paradosso *moderno*

Le performance sono in crescita,
ma il senso di inadeguatezza è
diffuso.



PERCHE CI SENTIAMO

mancauti?



Perché accade?

Le motivazioni bio-psicosociali

- I motivi evolutivi;
- Il bias di negatività;
- La costruzione soggettiva di realtà;
- La società individualista e della competizione.

Le credenze

Formiamo in continuazione credenze sul mondo, sugli altri e non di meno, **su noi stessi**. Che diamo per assodate, vere, mai le mettiamo in discussione.

- ▶ Non ne siamo consapevoli;
- ▶ Creano vere e proprie distorsioni cognitive;
- ▶ Realizzano profezie che si auto avverano.

Le credenze

come si formano

ESPERIENZE DOLOROSE



BIAS DELLA NEGATIVITA



BISOGNO DI SEMPLIFICARE LA REALTA



INCONSAPEVOLEZZA

Diventano

Mappe Neurali

Le credenze non sono solo contenuti mentali, ma strutture apprese che **modellano la percezione**, e si consolidano attraverso l'apprendimento associativo e la plasticità sinaptica.

- Damasio parla delle "disposizioni neurali" che sostengono credenze e schemi di pensiero. Il concetto di "marcatore somatico" mostra come le credenze siano legate a esperienze corporee ed emotive.
- LeDoux evidenzia che anche credenze implicite (es. "non valgo abbastanza") sono codificate a livello subcorticale e **influenzano reazioni automatiche**.

Ogni esperienza significativa lascia una
"traccia" (una risposta fisiologica) nel
corpo e nel cervello, che ci guida nelle
scelte future.

Damasio.

Le Doux

Le credenze implicite **hanno basi subcorticali.**

- sono spesso codificate a livello subcorticale (sistema limbico – es: amigdala).
- inconsapevoli, automatiche, resistenti al cambiamento cognitivo razionale.

Credenze

e il Default Mode Network

Il DMN è una **rete cerebrale** che si attiva **in condizioni di riposo e autoriflessione**. È implicata nel consolidamento del sé narrativo e delle credenze su di sé e sul mondo.

Quando il DMN è iperattivo (come in depressione o ruminazione), tende a rafforzare credenze negative su sé (es. “sono sbagliato”).

- Andrews-Hanna et al., 2014 e Raichle, 2015 mostrano che l'attività del DMN è **collegata alla costruzione del significato personale**.

Le distorsioni *cognitive*

- **Ipergeneralizzazioni:** “Se è accaduto questa volta, accadrà sempre”; “Se è vero ora, lo sarà anche in futuro”. Per esempio, quando di fronte a un esame andato male ci diciamo: “Non lo passerò mai”;
- **Catastrofizzazioni.** “Non troverò mai più nessuno come lui”. O quando ci ripetiamo: “Succede sempre a me”.
- **Pensieri polarizzati e dicotomici.** Bianco o nero, tutto o nulla, dove ogni nostra riflessione si estremizza (“Nessuno mi capisce”, “Sono tutti fantastici”).

Le distorsioni *cognitive*

- **Lettura del pensiero:** Quando attribuiamo ad altri, in assoluta assenza di elementi oggettivi, giudizi, intenzioni o sentimenti: “Mi guarda così perché pensa che io stia sbagliando”; “Ce l’ha su con me, gli si legge in faccia”.
- **Locus of control:** interno di fronte a un fallimento (“È tutta colpa mia”), esterno di fronte a risultati positivi (“L’esame è andato bene perché era facilissimo”).

La profezia che si autoavvera e le credenze

“Una definizione inizialmente falsa della situazione che evoca un nuovo comportamento, il quale rende vera la falsa concezione originale”

Merton, 1948 “The Self-Fulfilling Prophecy”.

Una previsione, per il solo fatto di essere **creduta vera**, può realizzare se stessa.

L'esperimento

credenze e risultati

Rosenthal 1965: selezionò casualmente degli studenti di una scuola elementare, comunicando agli insegnanti che alcuni di loro erano particolarmente intelligenti, anche se ciò **non era vero**.

Un anno dopo, questi stessi studenti mostrarono realmente un miglioramento nel loro rendimento scolastico rispetto ai loro compagni.

Le credenze non solo modellano la mente, ma anche il corpo e la **durata della vita.**

L'esperimento

credenze e salute

Studio su 660 over 50 (Levy, Yale University):

Credenze negative sull'invecchiamento → aumento pressione, peggior memoria, peggior benessere

Credenze positive → più forza, equilibrio, motivazione

Differenza di aspettativa di vita: fino a 7 anni in più

*Becca Levy, 2002.

Come si radicano
Le credenze



Esplora una credenza profonda e ipotizza dove può essersi strutturata a livello esperienziale-emotivo, oltre che narrativo



Lavorare sulle credenze non significa convincersi del contrario, ma dare spazio a **nuove possibilità**.

Riferimenti chiave utili:

- Lisa Feldman Barrett – *How Emotions Are Made* (teoria costruttivista delle emozioni → credenze ed emozioni come categorie apprese e predittive)
- Antonio Damasio – *L'errore di Cartesio* (marcatori somatici e credenze incarnate)
- Yuri Bronfenbrenner – sistemi ecologici e credenze contestuali
- Aaron Beck – teorie cognitive e strutturali delle credenze nucleari
- Bruce Wexler – *Brain and Culture* (la cultura come scultura del cervello, credenze e contesto)

I nuclei di sofferenza

I **nuclei di sofferenza** sono quei vissuti profondi, spesso relazionali, che hanno lasciato una **traccia emotiva forte e duratura**.

Da queste esperienze nascono **significati personali** (es. "non valgo", "gli altri mi abbandonano") che si sedimentano nella nostra identità.



I nuclei di sofferenza

Non sono amato

Sono sbagliato

Non sono visto

**Non sono in grado di
farcela da solo**

Non posso contare su nessuno

Non valgo abbastanza

Oltre la superficie del sintomo

I nuclei di sofferenza sono strutture profonde, composte da vissuti emotivi, schemi relazionali e credenze centrali, che orientano la percezione e il comportamento anche in modo implicito e rigido.

Non sono solo "ferite", ma veri **epicentri esperienziali** che si sedimentano nella memoria implicita, nella narrazione di sé e nelle risposte neurofisiologiche.

Cosa sono e dove si formano

Si sviluppano spesso nell'infanzia attraverso **esperienze relazionali ripetute non mentalizzate**, traumatiche o invalidanti.

Si compongono di:

- ◆ una credenza nucleare ("non sono amabile", "non valgo", "sono colpevole"),
- ◆ una sensazione emozionale profonda (angoscia, vergogna, impotenza, esclusione),
- ◆ uno schema d'azione reattivo (ritiro, compiacenza, controllo, iperattivazione).

Credenze disfunzionali



Nuclei di sofferenza

Credenze *vs* Nuclei di sofferenza

Credenze: strutture cognitive stabili, idee apprese e organizzate che ci aiutano a interpretare la realtà.

Nuclei di Sofferenza: (o schemi emotivo-relazionali profondi) sono strutture più arcaiche e cariche emotivamente. Si formano a partire da esperienze relazionali non sufficientemente sicure o riparative.

I nuclei di sofferenza sono come “nodi affettivi” attorno cui si organizzano le credenze.

Aspetti neuropsicologici

I nuclei di sofferenza sono spesso memorie implicite (non dichiarative), codificate a livello sottocorticale (amigdala, ippocampo) e regolate dal sistema limbico.

- In assenza di rielaborazione, queste strutture si riattivano come pattern automatici: il presente viene letto con le lenti del passato.
- LeDoux, Schore, Siegel e Porges parlano di “reazioni neuroceutive” che precedono la coscienza.

È per questo che il paziente “sa” razionalmente una cosa, ma “reagisce” come se ne credesse un'altra.

Come si manifestano in terapia:

I nuclei di sofferenza **si attivano**:

- nelle relazioni significative (partner, terapeuta)
- in situazioni di fallimento, giudizio, solitudine, autonomia
- nei momenti di trasformazione o cambiamento

Esempi:

- “Ogni volta che inizio qualcosa che desidero davvero... mi blocco” → nucleo: “Non merito”
- “Appena mi sento giudicato, mi chiudo” → nucleo: “Sono sbagliato”

Nella stanza di terapia, si possono cogliere nei microsegnali (tono, silenzio, tensione corporea), nei temi che si ripetono, o nelle rotture dell'alleanza terapeutica.

Sistemi motivazionali e teoria polivagale

I nuclei attivano il sistema di attaccamento, **il sistema di difesa** (fight/flight/freeze) e la neurocezione di minaccia (Porges). → una critica lieve può riattivare il dolore del sentirsi inadeguati, e quindi scatenare ansia o chiusura.

Il sistema vagale ventrale (regolazione, sicurezza) può essere allenato tramite relazione terapeutica sicura e interventi bottom-up (respiro, grounding, sintonizzazione).

L'intervento: lavorare sui nuclei

1. **Riconoscere** → portare alla luce la struttura implicita (credenza + emozione + schema reattivo)
2. **Accogliere** → validazione, contenimento, lavoro sull'esperienza nel qui e ora
3. **Disinnescare** → esperienze emozionali correttive, esplorazione di eccezioni, ristrutturazione
4. **Riorganizzare** → costruzione di nuove narrazioni e nuovi pattern

Credenze disfunzionali croniche e nuclei di sofferenza non elaborati possano contribuire allo sviluppo e al mantenimento dell'**ansia** e della **depressione**.

La “Mappa del nucleo” (in coppia)

1. Racconta un episodio in cui ti sei sentito bloccato, frustrato, non visto.
2. L'altro ti aiuta a risalire a:
 - emozione profonda
 - credenza su di te
 - strategia protettiva
 - bisogno non riconosciuto
3. Esplora come quel nucleo influenza oggi le tue relazioni o decisioni.



Le risorse

una bussola fondamentale

Le risorse non si attivano solo prima del disagio: sono vitali anche dentro il disagio. Diventano il filo che guida il lavoro clinico, aiutando la persona a non identificarsi solo con il sintomo, ma a riconoscersi nella sua possibilità di agire, sentire, scegliere.

Le risorse

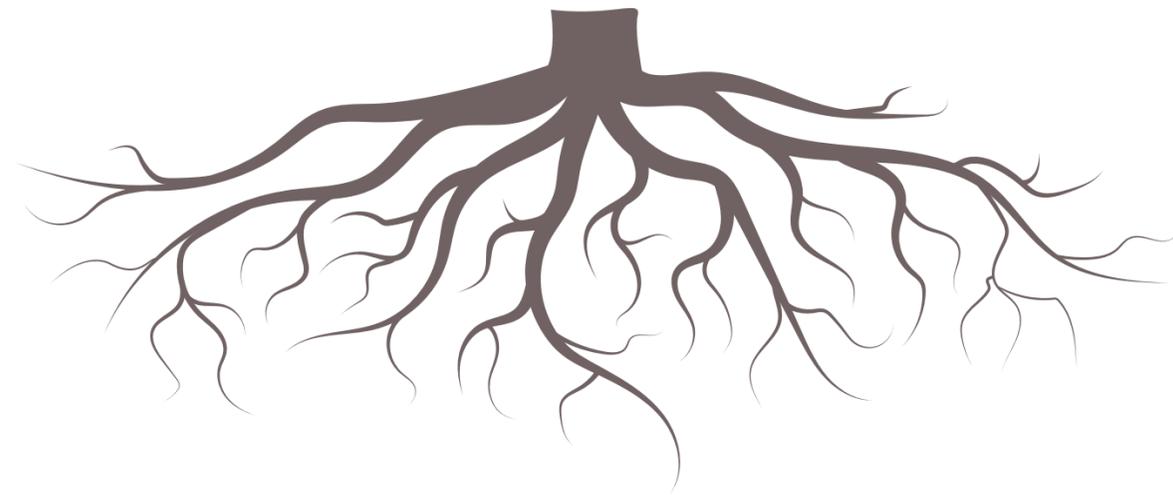
una bussola fondamentale

Riconnettersi con **ciò che funziona**, con le **capacità residue**, con i **valori personali** può orientare la persona, sostenere l'alleanza e rendere il percorso di cura più efficace e sostenibile.

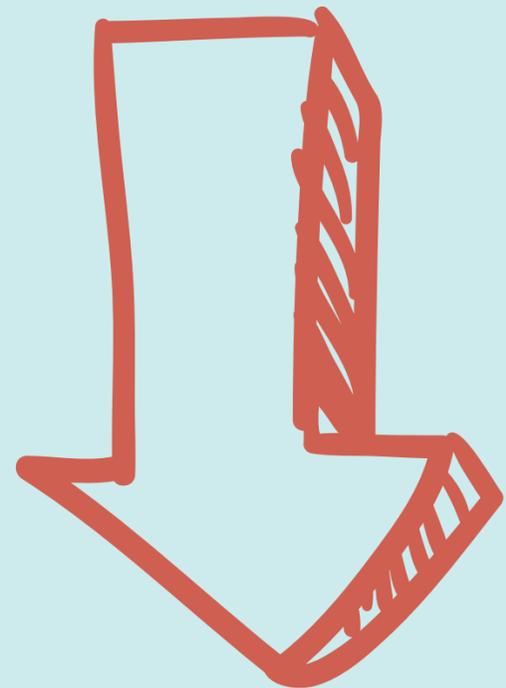


Lavorare sulle risorse **non significa**
“pensare positivo” o offrire un boost
motivazionale superficiale.

Per farlo in modo autentico e duraturo è necessario intervenire sulle **strutture invisibili.**

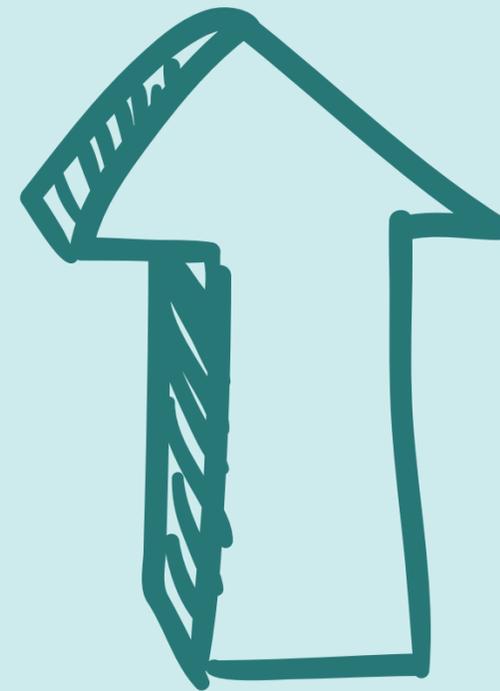


Il processo



Mancanza di
benessere e
motivazione

**DAL
LANGUISHING**



AL FLOURISHING

Massimo benessere
e realizzazione
personale

Come fare?





Emozione positive

Positive emotion



Coinvolgimento

Engagement



Relazioni positive

Positive relationship



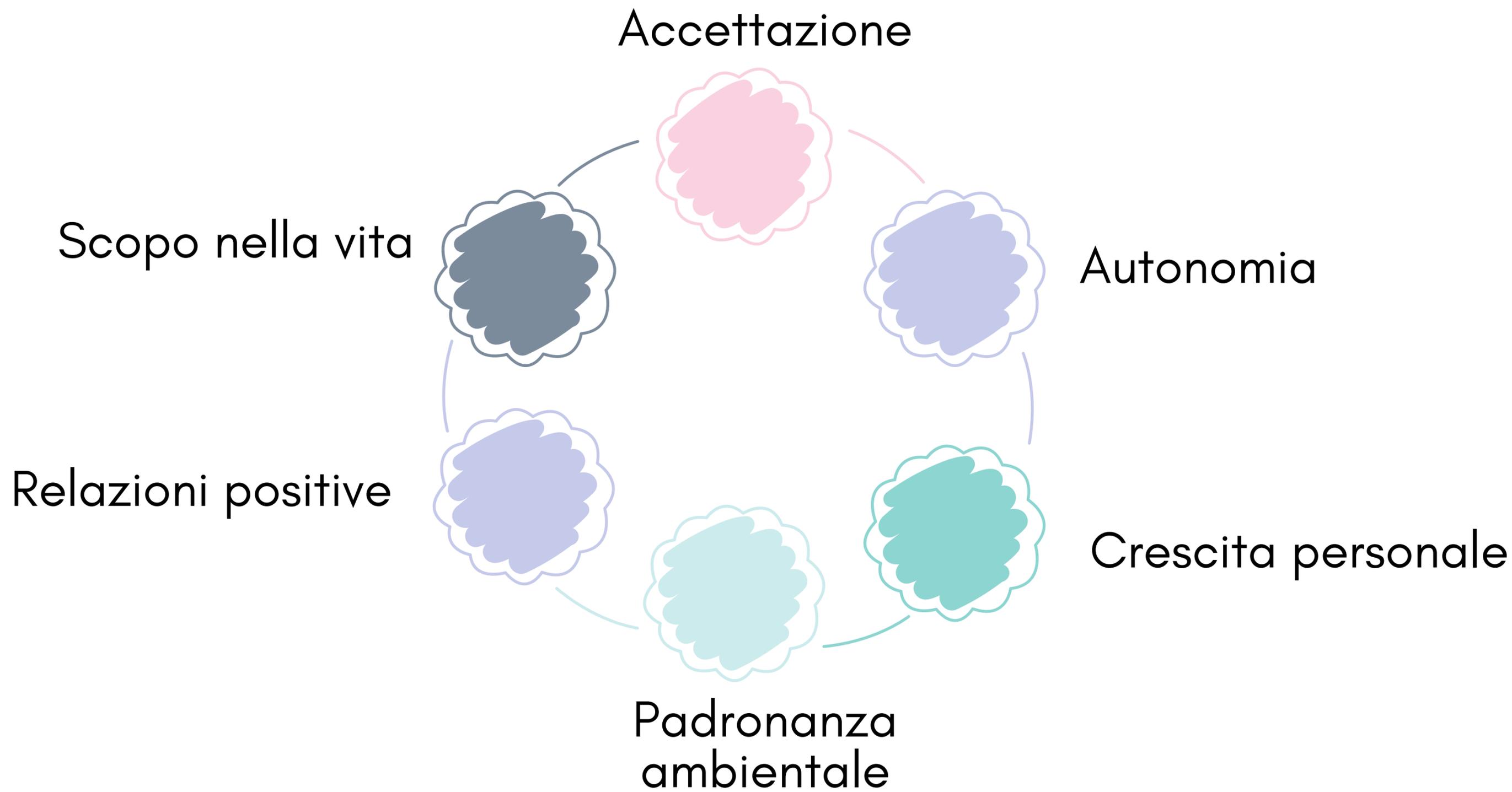
Significato

Meaning



Realizzazione

Accomplishment

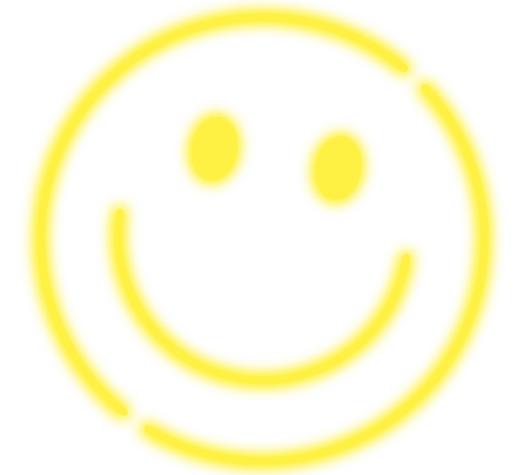


La visualizzazione guidata sulle risorse



Three Good Things

Martin Seligman



Obiettivo:

Riorientare l'attenzione dal negativo al positivo, contrastando il bias della negatività tipico della depressione e promuovendo emozioni positive e gratitudine.

Protocollo:

Durata: ogni sera, per una settimana (ma può essere esteso nel tempo).

Istruzioni:

- Scrivi tre cose positive che sono accadute oggi.
- Per ciascuna, **scrivi perché è successa** (cosa l'ha resa possibile).

Three Good Things

Martin Seligman

Esempi:

Ho ricevuto un messaggio affettuoso da un'amica → Perché ho coltivato la relazione e ci siamo sentite vicine.

Ho finito un compito difficile → Perché mi sono organizzato bene e non ho mollato.

Ho camminato al sole → Perché ho deciso di prendermi una pausa per me.





Le evidenze scientifiche

In uno studio di Seligman et al. (2005) su oltre 500 partecipanti, l'esercizio delle "Three Good Things" ha mostrato una significativa **riduzione dei sintomi depressivi** e un **aumento della soddisfazione di vita** fino a sei mesi dopo l'intervento.

Gratitude Letter

Martin Seligman



Obiettivo:

Favorire emozioni positive profonde, connessione, senso di significato e contrastare isolamento e umore depresso.

Protocollo:

1. Scegli una persona: qualcuno che ha fatto qualcosa di importante per te e che non hai mai ringraziato adeguatamente.

2. Scrivi una lettera (300–500 parole) in cui esprimi:

- **Cosa ha fatto per te**
- **Perché è stato importante**
- **Che effetto ha avuto su di te**

3. Se possibile, consegna la lettera di persona (oppure leggila via telefono o videochiamata).



Le evidenze scientifiche

- Seligman et al. (2005): i partecipanti che hanno scritto e consegnato una lettera di gratitudine hanno mostrato **aumenti significativi nel benessere e riduzione della depressione** anche dopo un mese.
- Uno studio su studenti universitari (Toepfer, Cichy & Peters, 2012) ha mostrato che scrivere lettere di gratitudine per 3 settimane riduceva i sintomi depressivi e **aumentava il senso di speranza.**

Che cosa, per me, ha davvero
significato?

Cosa mi ha dato forza, senso,
motivazione nel mio percorso
fino a qui?

Non dev'essere giusto ma tuo.



NON SOLO TEORIA

il mio processo interno

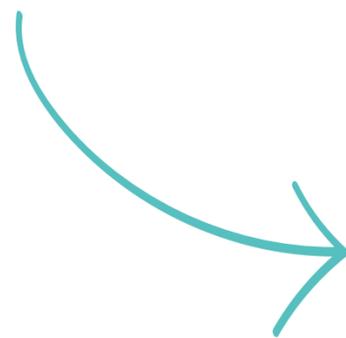
Non ho mai creduto in me stessa,
ma amavo quello che facevo.
Questo mi ha sempre riconnessa
al **significato.**



Non possiamo
accompagnare gli altri dove
non siamo mai stati.

Fiorire non è un caso.

Inizia da te stesso



Guarda ogni persona come se
avesse già dentro di sé **tutte le**
risorse per stare bene. Perché
le ha.

Q&A

The image features the text "Q&A" in a light blue, rounded, sans-serif font. The text is centered horizontally. Surrounding the text are several short, thick yellow dashes of varying lengths and orientations, scattered around the letters, giving the impression of a bright light or a celebratory burst. There are three dashes to the left of the 'Q', three to the right of the 'A', and one horizontal dash below the '&' symbol.

Contatti

Lara Zucchini

 info@larazucchini.com

 www.larazucchini.com
www.bloomspace.it

