

Le emozioni dell'amore

di Maria Zampiron

1. Il desiderio nell'amore.

Nel corso della vita dell'essere umano il "desiderio di amare" si costruisce dalle esperienze legate al vissuto delle emozioni.

Le parti cerebrali coinvolte nell'apprendimento della realtà e, a tal proposito anche riguardo alle esperienze vissute con le emozioni, risulta piuttosto complesso anche se lineare per l'uomo: le informazioni delle nostre esperienze provengono dagli organi di senso e il talamo integra le esperienze sensoriali; l'amigdala che ha un ruolo centrale nella mediazione delle emozioni importanti come la paura, la rabbia e la tristezza, valuta la qualità dell'esperienza e discrimina gli eventi in modo specifico; l'ippocampo registra le informazioni e le dispone nello spazio e nel tempo coinvolgendo i meccanismi della memoria esplicita, esso organizza il cognitivo che fornisce il contesto dei ricordi; il cingolato anteriore associa le nozioni con le emozioni e svolge funzioni esecutive nel dirigere i processi dell'attenzione; l'ipotalamo collega attraverso gli ormoni il cervello al resto del corpo; la corteccia prefrontale che costituisce il cognitivo della esperienza regola le emozioni e la memoria autobiografica della persona; l'area di Broca trasferisce le esperienze in parole.

Ultimamente la ricerca si sta interessando di più alle basi biologiche delle emozioni, occupandosi delle emozioni specifiche più che del concetto generale.

Questa impostazione si fonda sull'idea che almeno alcune emozioni siano il prodotto di sistemi neuronali filogeneticamente antichi e anatomicamente definiti, evoluti poi nel tempo al fine di consentire la sopravvivenza dell'individuo e della specie. Il centro nevralgico delle emozioni è nell'amigdala, un nucleo sottocorticale che anatomicamente e funzionalmente fa parte del sistema limbico; altre strutture coinvolte nell'apprendimento delle risposte di paura condizionata sono l'ippocampo e i centri del sistema nervoso vegetativo collocati nel tronco dell'encefalo. Il sistema limbico (e in particolar modo l'ippocampo) elabora i complessi input provenienti dall'ambiente, al fine di costruire una rappresentazione configurazionale della situazione e di organizzare risposte efficaci di evitamento degli stimoli ansiogeni.

All'interno di tale contesto, il "desiderio di amare" è influenzato dalla qualità delle emozioni che viviamo: i network cerebrali sono attivati o non attivati in relazione alle esperienze affettive vissute.

Amare ed essere amati sono esperienze che tutti noi desideriamo perché ci danno sicurezza e benessere nel corpo e nella mente

Il contrario dell'amore non è certamente l'odio ma la paura di perdere l'amore!

La paura dell'amore è l'incertezza che l'amore non duri per sempre: amore per il partner, amore per i figli, amore per i genitori, amore, amore, amore per chiunque, per qualsiasi cosa perché l'amore soddisfacente che dà gioia richiede un particolare coinvolgimento emotivo ed affettivo sia nel dare che nel ricevere.

L'amore è una apertura personale verso l'altro perché mette a nudo come siamo e ciò che vogliamo per noi stessi in risposta all'agire dell'altro.

In particolare quando abbiamo paura di amare non prendiamo decisioni, non siamo creativi e, soprattutto, non siamo felici.

La paura può essere considerata il “contrario dell’amore” e la paura di amare nasce nell’infanzia quando da bambini nascondiamo alcuni aspetti di noi per essere accettati: la paura di non essere accettati, di essere rifiutati ci impedisce di riconoscerci e di essere liberi per goderci l’amore verso noi stessi e gli altri.

“La paura è l’emozione più difficile da gestire. Nel dolore si piange, nella rabbia si urla, ma la paura si aggrappa silenziosamente al cuore” (David Fischman)

Helen Fisher e collaboratori, hanno condotto indagini interessanti sui soggetti innamorati con la risonanza magnetica funzionale (fMRI): 17 erano felicemente innamorati, 15 erano stati appena lasciati con l’obiettivo di comprendere poi le reazioni delle parti cerebrali in altre persone che sostengono di essere ancora innamorate dopo un periodo tra i 10 e i 25.

Nelle persone felicemente innamorate è stata individuata l’attivazione di alcune cellule chiamate cellule ApEn che producono dopamina, uno stimolante naturale che viene poi distribuito in molte regioni cerebrali.

La parte posta alla base del cervello detta area tegmentale ventrale, (TVA), è la parte del sistema di ricompensa del cervello che si trova molto al di sotto del processo cognitivo del pensiero, sotto le emozioni. È la parte che chiamiamo “cervello rettiliano”, associato alla volontà, alla motivazione, alla concentrazione e al desiderio. Il sistema di ricompensa si attiva maggiormente quando non si ottiene ciò che si desidera e, nel caso che riguarda l’amore, la più grande ricompensa della vita è il compagno/a giusto/a per noi.

I ricercatori, nei soggetti lasciati dal partner da poco, hanno individuato alcune regioni del cervello attive, associate con l’intenso amore romantico, amore passionale o innamoramento connesse al sistema cerebrale della ricompensa e al profondo attaccamento ad un altro individuo: “non c’è da stupirsi se le persone soffrono, e se nel mondo si commettono tanti crimini passionali. Quando si viene rifiutati in amore, non solo ci sentiamo travolti dai sentimenti legati all’amore romantico, ma ci sentiamo profondamente attaccati all’individuo in questione che ci abbandona. L’attivazione del circuito cerebrale della ricompensa, fa sentire un’energia e una concentrazione molto intense che favoriscono la motivazione e la disponibilità a rischiare tutto per vincere il premio più grande della vita”. (Helen Fisher)

“L’amore è dentro di noi. È profondamente integrato nel cervello. La nostra sfida sta nel capirci l’un l’altro” (Fisher H. (2008). Helen Fisher: The brain in love).

Jim Pfaus, professore di psicologia alla Concordia University, afferma: “L’amore è un “abitudine” che si sviluppa dal desiderio sessuale e come tale chiede appagamento. A livello cerebrale funziona come quando le persone diventano dipendenti da droghe.”

Pfaus, insieme a colleghi statunitensi e svizzeri, ha analizzato i risultati di 20 studi separati riguardo l’attività cerebrale di soggetti impegnati a guardare immagini erotiche o fotografie di persone affettivamente importanti per loro. Mettendo insieme questi dati gli scienziati sono stati in grado di formare una mappa cerebrale completa dell’amore e del desiderio.

Due sono le strutture cerebrali fondamentali per il monitoraggio della progressione del desiderio sessuale verso il sentimento di amore: l’insula e il corpo striato. La prima è una porzione della corteccia cerebrale ripiegata in profondità in una zona tra il lobo temporale e il lobo frontale, il secondo si trova all’interno del proencefalo. Inoltre quando il desiderio sessuale si trasforma in amore avviene un’elaborazione in una parte diversa del corpo striato. Sorprendentemente, questa porzione dello striato è associata anche alla tossicodipendenza, Pfaus spiega: “L’amore è un “abitudine” che si sviluppa dal desiderio sessuale e come tale chiede appagamento. A livello cerebrale funziona come quando le persone diventano dipendenti da droghe.”

2- La paura di amare.

“Amo troppo, ho paura di amare, non trovo chi amare, nessuno mi ama e poi ...?”

La paura è un vissuto che emerge quando percepiamo un pericolo imminente che temiamo possa ferire o creare conseguenze negative a noi stessi o alle persone care che ci circondano.

La paura è uno status emotivo innato anche nell'uomo quale reazione naturale al pericolo.

La paura ci aiuta a sopravvivere ma ci impone anche dei limiti ed ha delle ripercussioni sia sul corpo sia sulla mente.

Di fronte alla paura, il nostro corpo reagisce aumentando la pressione arteriosa, dilatando le pupille e aumentando la velocità dei battiti cardiaci.

È un dato ormai scientificamente accertato che l'attivazione del l'amigdala, una piccola regione del lobo temporale mediale del nostro cervello, è essenziale per acquisire ed esprimere le associazioni di paura condizionata. Essa riceve informazioni da tutte le vie sensoriali, dalla corteccia temporale, frontale, cingolata e insulare e dalla formazione ippocampale.

Stephen Porges ("Teoria Polivagale" Porges, 2001) proseguendo il lavoro di McLean (MacLean (1970/1990) riguardo al Cervello Tripartito, sottolinea come i comportamenti adattivi dell'essere umano siano affidati ai tre circuiti neurali quali il Cervello Rettiliano, il Cervello Limbico e la Neurocorteccia.

Ricordiamo che il Cervello Limbico è costituito dal giro del cingolo, dall'ippocampo coinvolti nella memoria e nell'apprendimento e dall'amigdala coinvolta nella memoria e nei vissuti emozionali.

Questi tre circuiti neurali si costituiscono in un Sistema Organizzato e Funzionante in maniera gerarchica secondo l'ordine filogenetico: le strutture più antiche rispondono per prime agli stimoli.

In specifico è il Sistema Limbico che ha la funzione di:

- preservare la persona attraverso le reazioni emotive, la paura, l'attacco, la fuga, la memorizzazione;
- preservare la specie con la riproduzione e la sessualità.

La teoria polivagale collega l'evoluzione del sistema nervoso autonomo all'esperienza affettiva, all'espressione emozionale, alla mimica del viso, alla comunicazione vocale e al comportamento sociale.

La paura più minacciosa per l'essere umano è legata al timore dei cambiamenti soprattutto quando si tratta di affettività.

3. - La rabbia nell'amore

Oggi viviamo la rabbia in ogni momento della giornata perché ci sentiamo soli, incapaci e perché soprattutto ci sentiamo non capiti e non considerati!

La rabbia diventa collera se non troviamo un percorso per accettare noi e gli altri con i limiti che possediamo e possiedono!

Le NEUROSCIENZE o NEUROBIOLOGIA spiegano come l'aggressività sia associata all'attivazione di una specifica area del cervello (setto laterale) che induce reazioni a catena in altre aree cerebrali che portano a

scoppi di rabbia. Strutture cerebrali come l'amigdala, l'ipotalamo e l'ippocampo, situate nella regione limbica, responsabili di generare emozioni, svolgono un ruolo centrale nella regolazione delle risposte emotive e sociali.

L'iper o l'ipo-stimolazione di questi organi ne alterano il funzionamento e la "collera" espressa attiva i sistemi neurali della parte più primitiva, quella rettiliana, del cervello umano.

4. Come trasformare l'energia della rabbia in empatia ed assertività.

L'empatia si esprime attraverso i neuroni specchio quale classe di neuroni che si attivano nelle aree motorie e premotorie, nell'area di Broca e nella corteccia parietale inferiore del cervello umano quando la persona prende in considerazione il vissuto affettivo, emotivo e cognitivo di sé stessa e dell'altro.

L'assertività è una gradita conseguenza dei centri neurali dell'empatia!

Per aprire le connessioni neurali dell'empatia, la rabbia non può essere ignorata ma riconosciuta come parte di noi disfunzionale nell'amare, va sentita, ascoltata ed espressa per poi essere successivamente contenuta al fine di fare emergere quel cambiamento che sta in noi e che ci aspettiamo dall'altro.

E, questo per entrambi i generi, uomo o donna che sia, per tutti coloro che si ritrovano a ripeterpetuare una modalità di ricerca nell'amare e nell'essere amati insoddisfacentemente all'interno delle relazioni di coppia e in famiglia.

5- La tristezza nell'amare

Principalmente siamo tristi per essere stati dimenticati nell'amore, perché siamo insoddisfatti dell'amore e fondamentalmente perché nella relazione ci manca l'amore.

La tristezza per essere dimenticati nell'amore è legata alle ferite dell'amore ricevute e vissute principalmente con le figure primarie che ci accudiscono sin dalla nascita.

Infatti, il primo legame affettivo che il bambino/a instaura nei confronti dell'adulto che si prende cura di lui (caregiver), rappresenta un legame di lunga durata ed emotivamente significativo per entrambi i membri della coppia. Bowlby (1969) definisce tale legame la relazione di attaccamento, caratterizzato dalla ricerca di prossimità nei confronti della figura di riferimento in momenti di pericolo e di bisogno. La relazione di attaccamento è una predisposizione innata che viene a strutturarsi su base biologica.

Quindi, l'attaccamento è quell'insieme di comportamenti mirati a mantenere la prossimità verso una persona che viene riconosciuta in grado di gestire la situazione in atto (Caregiver quale base sicura che gli permette di poter esplorare il mondo con tranquillità) oppure quell'insieme di reazioni volte ad allontanarsi dal Caregiver di riferimento in quanto ritenuto una base insicura per vivere l'esperienza con l'esterno.

All'interno di tale contesto, le esperienze traumatiche non superate nell'adulto vengono immagazzinate in modo disfunzionale nel cervello sotto forma di "network mnestici", contenenti percezioni, aspettative negative, affetti e sensazioni corporee che possano riattivarsi nella relazione di coppia in quanto le

emozioni e i sentimenti non soddisfatti e disconfermati giocano sin da allora un ruolo importante nel farci sentire vuoti, soli, non compresi e abbandonati più tardi, nel corso della vita in famiglia, nel lavoro, nelle relazioni amicali e nel contesto generico del quotidiano.

Nel cammino dettato dalla tristezza di non essere amati e del non riuscire ad amare è sempre presente il desiderio di superare la frustrazione della tristezza di "sentirci soli".

E, la tristezza è davanti a NOI, dietro di NOI, sotto di NOI. La tristezza è ovunque dentro di NOI.

6- La complessità della sessualità umana.

Il "corpo" insieme alla "parola" permette all'uomo/donna di entrare in contatto con la complessa totalità di essere "persona" che agisce, interagisce e reagisce.

La sessualità quale componente importante nell'espressione e nella comunicazione dell'essere umano è costituita da tre aspetti fondamentali che insieme interagiscono nel corso delle fasi di crescita dell'individuo. Essi sono la corporeità, l'affettività e la socialità.

E per corporeità si intende il "vissuto" di un corpo che percepisce sensazioni ed emozioni nella relazione con sé stessi e con l'ambiente fisico ed umano che circonda la persona, all'interno della quale, la genitalità non può essere esclusa sin dalla nascita ed anche prima.

Legati insieme i tre aspetti, corporeità, affettività e socialità, fanno della sessualità umana un complesso riferimento connesso all'espressione globale e armonico della personalità dell'individuo, nei suoi aspetti somatici, affettivi, emotivi, cognitivi e sociali.

Il precursore di un approccio corporeo olistico della sessualità e quindi della persona è W. Reich, psicoanalista viennese seguito da Alexander Lowen, negli anni cinquanta.

Secondo Reich, non è possibile parlare di corpo e mente come due entità separate: la psiche e il corpo sono aspetti della stessa realtà.

Lowen chiama la bioenergetica "energia vitale". Ed è l'armonia o la disarmonia del corpo che permette di esprimere o reprimere i sentimenti.

All'interno di tale contesto ricordiamo anche Umberto Galimberti quando afferma "IO sono il mio Corpo"

La sessualità abusata oggi.

Oggi, siamo di fronte ad una sessualità dove gli abusi, lo sfruttamento, le perversioni, le disfunzioni, i malesseri affettivi e della corporeità intimamente legati alla disarmonia della sfera sessuale, vengono mediati e rinforzati dall'uso del cellulare, dagli strumenti informatici e da tutti gli strumenti connessi alla comunicazione in rete.

Più subdole e nascoste sono invece le dipendenze patologiche affettive e sessuali dove i vissuti di una sessualità umana sana vengono indubbiamente confusi violentati nelle loro componenti corporee, affettive e sociali.

In questo contesto, si fa spazio la dipendenza affettiva, Love Addiction, e la dipendenza da sesso, Sexual Addiction.

Così si parla di dipendenza affettiva quando non si guarisce dal “mal d’amore” per la perdita della persona amata o quando il soggetto non reagisce adeguatamente alle violenze psicologiche e sessuali subite dal partner.

E, se la figura femminile risulta più legata ai fenomeni della dipendenza affettiva, il genere maschile sembra più incline a vivere la solitudine affettiva attraverso la dipendenza da sesso o Sexual Addiction.

Nella dipendenza da sesso il piacere sessuale genitale diviene un bisogno centrale nella quotidianità. Difficile e impossibile sono il controllo o la gestione dell’impulso sessuale. Le conseguenze dell’azione sono sottostimate o negate. La tolleranza e l’astinenza a non fare sesso procurano sofferenze fisiche e mentali.

Nella dipendenza da sesso è molto facile che il soggetto diventi strumento della “macchina” attraverso l’uso delle tecnologie dove la Cyber-porn Addiction consente di usufruire di materiale pornografico on line e la Cyber-Sex-Addiction permette di interagire con altre persone in forma anonima.

Nella sessualità vissuta con la Cyber-porn Addiction vi è assenza di interazioni, i soggetti sono attratti principalmente dalle immagini pornografiche e la maggior parte degli utenti sono uomini.

Le fantasie o rappresentazioni mentali della sessualità non sono condivise con gli altri, la mente di questi soggetti è passiva in quanto è l’immagine pornografica che si appropria della fantasia di tali persone adattandole alle sue immagini.

Invece, nella Cyber-Sex-Addiction i soggetti preferiscono avventurarsi nelle chat erotiche. Le parole e le immagini sono presenti in tempi reali con i partner virtuali, le fantasie sono condivise con messaggi scritti a volte accompagnati da foto delle proprie nudità o da riprese con la Webcam e gli utenti sono per la maggior parte di sesso femminile.

E, dove le tecnologie informatiche, permettono di vivere la sessualità in modo distaccato dagli affetti, il cellulare consente di fotografare ed inviare anche in diretta gli episodi di stupro collettivo: il “branco” ad opera” in primis” di adolescenti.

Allora che dire della sessualità di oggi?

In questi contesti la “vittima” viene punita a causa di una relazione interrotta oppure costituisce una “bravata” dove si esercita in generale il potere di una persona sull’altra.

Allora che dire della sessualità di oggi?

Indubbiamente questa diventa una sessualità violenta e violentata perché nasconde le componenti naturali della corporeità, della affettività e della socialità.

A differenza degli altri mammiferi, per essere sana e soddisfacente nell’uomo, la sessualità necessita di un bagaglio positivo di emozioni e di sentimenti insieme al rispetto e alla considerazione positivi di sé stessi e dell’altro, dove il corpo costituisce il canale privilegiato per percepire ed esprimere il piacere delle azioni.

Quindi, per riprenderci l’amore ed imparare ad amare riconquistiamo gli affetti, recuperiamo le emozioni e i sentimenti positivi, educiamo il corpo a percepire sensazioni piacevoli di rispetto nei confronti di sé stessi e dell’altro attraverso un percorso di crescita della sessualità che inizia dalla nascita, si esprime nell’infanzia e nell’adolescenza e trova la sua completa espressione nell’età adulta.

La comunicazione di oggi risulta troppo virtuale e poco reale

Stefano Reyes afferma «bisognerebbe ridurre la quantità di tempo che impegniamo nella comunicazione virtuale».

Le persone affette da dipendenza da Internet, in modo analogo ad altre forme di dipendenza, sarebbero caratterizzate da un deficit del sistema dopaminergico a capo dei meccanismi di ricompensa e punizione. (Dong e colleghi 2011).

Il Prof. Andrea Garolla, Andrologo dell'Azienda Ospedaliera Università di Padova sulla base dell'osservatori sul territorio da lui coordinato riguarda soprattutto il ruolo del WEB nell'informazione e nell'Educazione sessuale di molti giovani lancia un allarme: "i giovani non hanno più (molto) interesse verso il sesso reale".

"Il problema principale per quanto riguarda le disfunzioni sessuali nei giovani è l'eiaculazione precoce che incide per il 46%. la disfunzione erettile incide per il 17%, i problemi dell'eiaculazione incidono per circa un 10% ed è in crescita in modo incredibile la percentuale dei soggetti che ha un calo del desiderio sessuale.

Inoltre, il 20% di 18enni che dovrebbero avere il massimo di picco degli ormoni e di stimoli sessuali indica invece di avere un desiderio sessuale ridotto. Questo ci ha fatto molto riflettere."

Dall'osservatorio emerge che "dal 2004 al 2015 è aumentato il numero di giovani che soffre di disturbi sessuali, ma è diminuito il numero di chi fa uso di sostanze stupefacenti".

Emerge invece una correlazione diretta tra i disturbi della sessualità con la frequenza dei siti pornografici: "più stanno in Internet sui siti porno, peggiore è la loro sessualità sia in termini di erezione che in termini di desiderio. Tanto che chi sta in Internet più volte alla settimana è molto più facile che non abbia nessun rapporto sessuale"

Come riprenderci l'amore: l'attivazione dei neuroni specchio.

C'è sempre un TEMPO nel quale vogliamo intensamente sentire nel nostro corpo le manifestazioni dell'amore, nell'agire e ricevere, un amore che ci dà benessere, equilibrio e felicità: è il momento in cui sentiamo il desiderio di attivare i "network cerebrali" della sicurezza affettiva.

Questo tipo di amore risulta funzionale per stare bene con sé stessi e l'esterno, un vissuto che inizia quando cominciamo a "volerci bene" riconquistando quello che ci è stato negato precedentemente, negli affetti, nelle emozioni e nelle convinzioni.

Per riprenderci l'amore che ci è stato negato nel passato è necessario prendere in considerazione come primo aspetto la necessità di modificare "SE STESSI" nelle azioni dell'amore per poi andare verso "L'ALTRO" nella relazione di coppia, all'interno di un cammino reciproco da percorrere insieme per veicolare la bellezza dell'AMORE nel donare e nel ricevere.

Attraverso questa prima modalità iniziamo a superiamo il "vuoto" dell'amore disfunzionale ricevuto in precedenza, sostituendo così la sensazione di solitudine con la pienezza; in tal modo iniziamo ad abbandonare la tristezza per non essere stati amati e le lacune affettive ricevute orientando il nostro cammino esistenziale con la "sicurezza" di essere amati ed amare.

Perché vivere è AMARE ed amare è capirsi comunicare, risvegliando il corpo e la mente, liberarsi dal dolore fisico, dallo stress esistenziale, dalle dipendenze negative del passato, interagire con grinta, affermatività nell'ambiente fisico ed umano attraverso la creatività e le parti più positive di sé stessi.

I neuroni specchio sono una classe di neuroni che si trovano nelle aree motorie e premotorie, nell'area di Broca e nella corteccia parietale inferiore del cervello umano. Essi si attivano quando un individuo compie un'azione e quando egli osserva la stessa azione compiuta da un altro soggetto, collegano l'azione motoria e la percezione della persona. Nell'uomo essi sono le basi per esercitare l'empatia. Il fisiologo Giacomo Rizzolatti, neuro scienziato e premio Nobel afferma "Il nostro cervello non è un computer, ma un organo empatico" e quindi possiamo affermare che noi umani possediamo uno strumento per evolvere la nostra consapevolezza basata sulla socialità. In tal modo essi ci permettono anche di "immedesimarci" negli altri sviluppando una percezione empatica con l'altro mediante un meccanismo automatico tipico in generale nei mammiferi ed in specifico degli esseri umani riguardo alle emozioni e ai sentimenti: il sistema specchio nell'uomo è un processo evolutivo per sviluppare e facilitare la socialità della specie in quanto tale sistema si sta presentando come la base di quei processi che permettono "ad una mente di percepire al suo interno lo stato di un'altra mente" passando dal proprio. Se una persona solleva un bicchiere d'acqua con la mano davanti a noi, capiamo che ha sete e ha bisogno di bere; quando osserviamo le persone che piangono o che ridono e siamo in sintonia emotiva con loro ci comportiamo in relazione alle loro necessità affettive, di sicurezza personale e di energia che non si esaurisce con la fine dello stato di coinvolgimento emotivo dell'episodio in quanto i processi di "risonanza" rimangono sotto forma di ricordi, di pensieri, di sensazioni e di immagini che collegano le menti delle persone coinvolte nella relazione e che forniscono come risultato l'integrazione e la risonanza tra le "menti" quale apprendimento per "risvegliare" l'empatia che sta in noi. In particolare in famiglia, nella relazione tra genitori e figli, ed in generale in tutti gli ambiti educativi nel rapporto tra adulti e minori, la comunicazione empatica delle emozioni tra le parti permette al bambino di "sentirsi sentito" e il "sentito" gli consente di percepire la propria esistenza all'interno della mente del genitore, necessaria per stare bene con sé stesso e perpetuare nonché condividere poi il vissuto dell'empatia con il mondo esterno

Gli studi e le conferme del Prof. Rizzolatti riguardo al un meccanismo neuronale, che trasforma immediatamente il formato visivo in un atto motorio potenziale quale modalità di apprendimento e di imitazione dei comportamenti, aprono importanti riflessioni sulle modalità di intervento per dare benessere nel modo di agire dell'uomo nell'attuale contesto sociale: le azioni compiute da un individuo diventano messaggi interiorizzati ed impliciti che, se correttamente gestiti, possono essere esplicitati dando opportunità di crescita umana ed emotiva per tutta la collettività. Per esercitare l'empatia con l'altro, ognuno di noi ha bisogno di crescere nella propria empatia, attraverso un'efficace organizzazione delle proprie catene motorie e visive, lavorando su sé stessi per migliorarsi al fine sociale di poter interagire con l'altro nelle azioni quotidiane.

Le neuroscienze spiegano la validità di antichi precetti di saggezza "conosci te stesso" èse impari ad amare e prenderti cura di te stesso e della tua famiglia, sarai capace di amare e prenderti cura degli altri" nonché spiegata la norma tradizionale che recita" se vuoi diventare un pittore vai con i pittori" o il precetto spirituale " educa i tuoi figli con il tuo esempio!" Il segreto della felicità dell'uomo si cela anche dietro la teoria dei neuroni specchio in quanto lo strumento dell'empatia è la base per raggiungere "la pace" individuale e sociale, all'interno di una società evoluta dettata non solo dal progresso economico ma soprattutto permeata dal riconoscimento dei comportamenti affettivi ed emotivi che possono essere allora condivisi attraverso le azioni mediate dal riconoscimento delle necessità di sé stessi e dell'altro.