

THE SWITCH

LA SCIENZA DEL CAMBIAMENTO

LA GUIDA COMPLETA PER I
PROFESSIONISTI EFFICACI
AD OGNI LIVELLO

Tutto quello che deve cambiare,
per poter cambiare

Autori: Fabio Sinibaldi e Sara Achilli



Publicato da Real Way of Life
Copyright © 2018
www.realwayoflife.com

Copyright © 2018 Fabio Sinibaldi e Sara Achilli

Prima Edizione - Dicembre 2018

Nessuna parte di questo ebook/libro può essere riprodotta o utilizzata in
alcuno modo o in alcuna forma elettronico né meccanica senza il
preventivo assenso dell'autore.

È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro, né in formato
cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito.

L'autore può concedere l'autorizzazione a riprodurre una porzione non
superiore a un quindicesimo del presente volume in seguito a richiesta a:
staff@realwayoflife.com.

Disclaimer: le informazioni riportate in questa guida hanno scopo
puramente informativo e non sostituiscono alcun tipo di trattamento
medico o psicologico. L'autore non garantisce il raggiungimento di
determinati risultati di crescita personale o cambiamento in quanto questi
sono strettamente vincolati alla determinazione e all'impegno personale
profuso. Se sospettate di avere determinati problemi quali disturbi fisici o
psicologici dovrete rivolgervi a specifici professionisti. L'autore declina
ogni responsabilità per eventuali perdite, lesioni o danni che possano
derivare da qualsiasi informazione pubblicata in questo libro. Il lettore è il
solo responsabile di eventuali decisioni riguardo alle sue cure mediche e
psicologiche.

INDICE

PREMESSA	15
La scienza Vs la magia del cambiamento	15
PARTE 1 - Che cosa deve cambiare: GLI SWITCH	19
Comportamento, Cambiamento e Salute	21
Una visione allargata di interdipendenza	21
Le Gerarchie Comportamentali	24
Favorire il cambiamento	30
Cosa sono gli switches e da dove prendono origine	34
Gruppo di Switch n. 1 DI BASE	43
Plasticità Neurale, Metabolismo Energetico ed Epigenetica	43
1.1 I tre livelli della plasticità neurale e dell'energia disponibile	44
1.1.1 <i>Livello intra-cellulare</i>	45
1.1.2 <i>Livello inter-cellulare</i>	47
1.1.3 <i>Livello extra-cellulare</i>	48
1.2 Energia, Efficienza e Fisiologia	49
1.2.1 <i>La visione metabolica</i>	50
1.2.2 <i>Il ruolo dell'ossigeno</i>	52
Una prima tecnica Integrativa: La Respirazione a Cicli Incrociati	54
1.3 Questione di ritmi (circadiani)	59
1.4 In sintesi	62
Gruppo di Switch n. 2 REGOLAZIONE SISTEMICA	67
La psicosomatica scientifica: Infiammazione e Carico Allostatico	67
2.1 <i>Mente inquieta - cervello infiammato - corpo infiammato</i>	68

2.1.1 <i>L'origine del legame emozioni-traumi-infiammazione</i>	70
2.1.2 <i>Depressione o sickness behaviour?</i>	73
2.1.3 <i>Qualche primo spunto applicativo</i>	74
Il potere sorprendente del Microbioma su Umore, Comportamenti e Salute	75
2.2 Stress al limite: dove finisce la flessibilità e inizia il prezzo da pagare	77
2.2.1 <i>I diversi gradi e livelli della sofferenza fisica e mentale</i>	79
Gruppo di Switch n. 3 ADATTAMENTO	83
Networks & Hubs: i centri di controllo di emozioni e comportamento	83
Emozioni: una rilettura scientifica aggiornata	85
3.1 Lo switch che analizza i pericoli e le risorse	88
3.2 Lo switch che analizza l'ambiente e gli obiettivi personali	93
3.2.1. <i>Prevedibilità, età e padronanza</i>	97
Gruppo di Switch n. 4 RELAZIONALI	103
Le Relazioni Evolutive, i Sistemi Sociali e Interpersonali Primari	103
4.1 Attaccamento e altri domini interconnessi	104
4.1.2 <i>Cambiare prospettiva: il Detachment</i>	106
4.2 Il potere di sincronia e contesti nelle dinamiche emotivo-relazionali	107
4.3 Tolleranza all'ambiguità e capacità di ingaggio sociale	111
4.4 L'importanza costruttiva dell'Aggressività	113
Modulare le emozioni: il caso di rabbia e aggressività	114
I Bisogni Ancestrali	122
Gruppo di Switch n. 5 DI FLUSSO	131
I Natural Flows: vie autonome, interdipendenti e integrative di idee, pensieri, movimenti, postura, linguaggio, ecc.	131
5.1 I Flussi Ideativi, tra schemi e ritmi	133
5.1.1 <i>Sapersi giudicare e riuscire a migliorarsi</i>	139
5.1.2 <i>Saper cambiare idea</i>	141
5.1.3 <i>Quando 'ci raccontiamo' o 'ce la raccontiamo'</i>	145

5.1.4 <i>I punti di contatto tra flussi ideativi, posturali e motorii</i>	147
5.2. I Flussi di movimento e posturali	147
5.2.1 <i>Libertà di movimento = libertà emotiva e mentale</i>	148
Tecnica Le Emozioni Isometriche	149
L'Accomodamento Interpersonale	153
5.2.2 <i>La fisiologia del movimento emotivo: i dettagli che contano</i>	157
5.2.3 <i>Ulteriori spunti applicativi</i>	159
5.3 Altri Flows ancora	160
PARTE 2 - Avere tutto sotto controllo: SAPERE DOVE E COME INTERVENIRE	163
Avere tutto sotto controllo con uno schema inclusivo e operativo	165
Gli Schemi Funzionali Integrativi	169
Dove inizia, a cosa serve e come finisce un comportamento	169
Le 3 macro-aree degli Schemi Funzionali Integrativi	170
LE 8 FASI DEGLI SCHEMI: funzionamento di base e processi integrativi	173
L'inizio di tutto: dalla percezione alla valutazione, 4 fasi spesso non distinte chiaramente	173
Tecnica La Scomposizione Modulare	176
Tecniche di Resource Balance + Riconsolidamento	179
L'importanza di quello che succede prima: Previsioni e Precondizioni	183
Tecniche di Reboot	188
Passare all'azione: dal riflesso al pieno controllo	191
Dal riposo al valore aggiunto: adattamento, recupero e sviluppo	193
Tecnica Il Buffer Emotivo	197
CONCLUSIONI: Diventare Progettisti e Allenatori del Cambiamento	201

Essere Designer e Sostenitori del Cambiamento	203
Uno schema di lavoro sintetico	205
Restiamo in contatto	213
Approfondimenti	215
Bibliografia	217