Benessere psicofisico e tecniche di rilassamento

12 gennaio 2015 di: dott.ssa Maria Novella Grimaldi

Questo è possibile, in quanto, l’organismo umano è un’unità biopsichica, nel senso che mente e corpo non sono componenti autonome e indipendenti, ma sono strettamente correlate, in un rapporto d’influenza reciproca e costante; e’ pertanto possibile attraverso semplici attività mentali produrre modificazioni delle funzioni organiche e viceversa.

L’individuo e la Psicologia del Secondo Cervello

Il libro descrive in che modo il ‘cervello della pancia’, dalla neuroscienza definito ‘Secondo Cervello’, sia responsabile delle nostre scelte, dei nostri comportamenti, e dei nostri malesseri psicologici e psicosomatici e spiega le soluzioni che questo approccio offre per risolverli. Questo approccio, messo a punto dallo psicologo Armando Ingegnieri, è conosciuto come ‘Psicologia del Secondo Cervello’.

La nostra missione è di aiutare le persone ad uscire dai disagi e dalle sofferenze legati alla psiche e di migliorare la consapevolezza di se stessi e degli altri al fine di favorire un clima sereno ed armonico in grado di far emergere il lato migliore delle relazioni e dei comportamenti umani e favorire l’eccellenza nella professione

In conclusione, secondo Ingegnieri, sembrerebbe che la sede dell’inconscio sia proprio il cervello enterico, sede che né Freud, né gli psicoanalisti sopra citati avrebbero mai potuto individuare alla luce delle loro conoscenze neurogastroenterologiche.

Armando Ingegnieri, a seguito dei suoi studi sulla psicologia del secondo cervello (ha conseguito tra l’altro anche un Phd in psicologia clinica negli USA) mette a punto una tecnica psicoterapeutica molto efficace che lo porta a trattare e a risolvere in breve tempo perfino casi molto gravi, resistenti ad altre modalità d’intervento psicoterapico