SCHEDA DEL MODULO

Sotto stress: i sei riflessi che prendono il comando

Modulo adattivo | ~20 min

Una messa in discussione in riunione, un'e-mail incendiaria – e la riflessione va in cortocircuito: il corpo reagisce come se fosse in gioco la vita. Questo modulo rende leggibili questi momenti. Nomina i sei riflessi che prendono il comando, dalla paralisi all'attacco, e spiega la chimica del dirottamento dell'amigdala descritto da Goleman. La sua chiave è controintuitiva: sotto stress ragionare con se stessi non serve – è il corpo che va calmato per primo.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Comprendere, con la metafora dei tre sistemi, perché lo stress manda in cortocircuito la riflessione – chimica alla mano.

02 Riconoscere le tre reazioni di sopravvivenza – paralisi, distruzione, agitazione – in sé come negli altri.

03 Individuare i tre riflessi del cervello emotivo quando è in gioco la relazione: sedurre, attaccare, fuggire.

04 Riprendere il controllo senza colpevolizzarsi: calmare prima il corpo, dare un nome all'emozione, rinviare la risposta.

DESTINATARI

Chiunque voglia conservare la capacità di dialogo nei momenti di tensione e capirsi meglio sotto stress.

- **Prerequisito:** nessuno

SVOLGIMENTO DEL MODULO

In autonomia, con un allenamento adattato a chi apprende.

1 **Autovalutazione**: su 9 dimensioni, per fare il punto sulle proprie pratiche e orientare l'allenamento.

2 **Video dell'esperto**: di 10 minuti, con 3 pause di riflessione.

3 **Casi pratici**: 2 primi casi scelti in base all'autovalutazione, poi altri 16 facoltativi. Ogni risposta riceve un riscontro didattico: i suoi effetti e una pista per migliorare.

4 **Impegno con una data**: un'azione da provare, scritta dal partecipante o scelta tra le proposte.

5 **Scheda promemoria da scaricare**: punti chiave, domande, impegno, note personali e checklist.

VALUTAZIONE E COMPLETAMENTO

Soglia: 80%

Il punteggio tiene conto delle risposte ai casi pratici, dell'impegno formulato e, se previsto, delle attività di apprendimento complementari. Per completare il modulo servono un impegno e un punteggio di almeno 80%.

METODI & MODELLI

- Reazioni di sopravvivenza (paralisi/distruzione/agitazione) e riflessi emotivi (sedurre/attaccare/fuggire) – metodo Afthonios, in continuità con i modelli di MacLean e Goleman
- Sequestro dell'amigdala (amygdala hijack) – Daniel Goleman, «Intelligenza emotiva» (1995)
- Cervello trino (sopravvivenza/emotivo/riflessivo) – Paul MacLean, modello usato come metafora didattica

FONTI & RIFERIMENTI

- Daniel Goleman – «Intelligenza emotiva» (1995), ha reso popolare il concetto di sequestro dell'amigdala (amygdala hijack)
- Paul MacLean – modello del «cervello trino» (rettiliano/limbico/neocorteccia, anni Sessanta e Settanta), oggi metafora didattica molto diffusa
- Arnsten, Nature Reviews Neuroscience (2009) – effetti dello stress sulle funzioni prefrontali
- McEwen, Physiological Reviews (2007) – risposte allo stress, adattamento e ruolo del cervello

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 13 ottobre 2026