

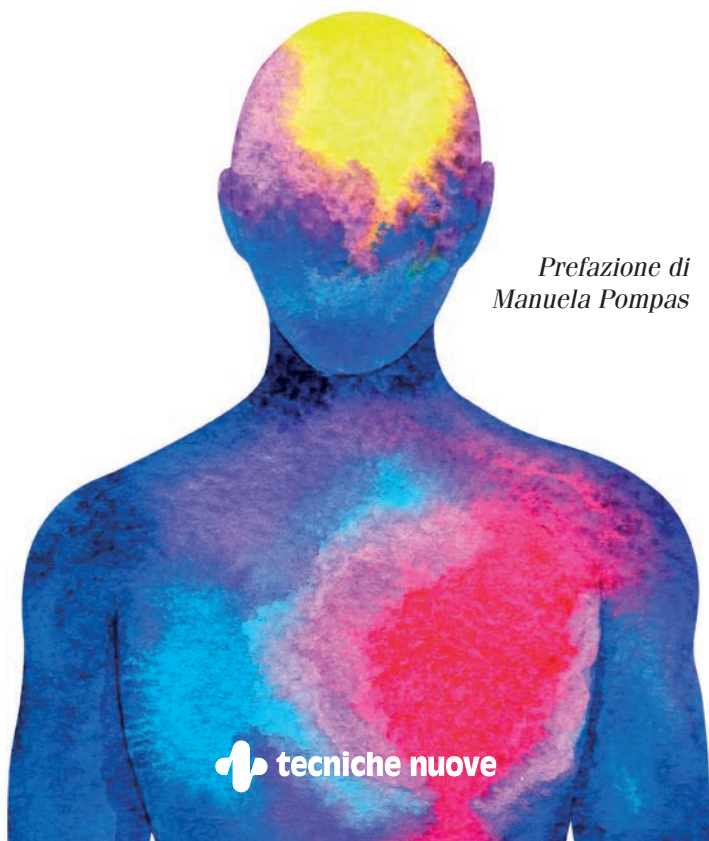
NUOVI EQUILIBRI

Amadeo Furlan

Guarire l'anima con le emozioni

Come gli stati emotivi trasformano
cervello, corpo e coscienza

*Prefazione di
Manuela Pompas*



 **tecniche nuove**

Amadeo Furlan

Guarire l'anima con le emozioni

Come gli stati emotivi trasformano
cervello, corpo e coscienza

tecniche nuove

© 2026, Tecniche Nuove, via Eritrea, 21 - 20157 Milano
Redazione: tel. 0239090254
libri@tecnicheNuove.com
Vendite: tel. 0239090440
vendite-libri@tecnicheNuove.com
www.tecnicheNuove.com

ISBN 978-88-481-8152-5
ISBN (pdf) 978-88-481-8153-2
ISBN (e-pub) 978-88-481-8154-9

Questo libro è disponibile in versione digitale

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore.

All rights reserved. No part of this book shall be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, by any means, electronic, mechanical photocopying, recording or otherwise without written permission from the publisher.

Copertina: Mokarta sas, Gorgonzola (MI)
Disegni interni: Amadeo Furlan
Immagine di copertina: Adobe Stock
Realizzazione editoriale: Mokarta sas, Gorgonzola (MI)
Stampa: Logo, Borgoricco (PD)
Finito di stampare nel mese di maggio 2026

Printed in Italy

Indice

Prefazione (<i>a cura di Manuela Pompas</i>)	VII
Perché inizio da loro	XI
Perché scrivere questo libro	XV
Prima di iniziare	XIX
Nota dell'autore	XXI
Mappa del viaggio	XXV
CAPITOLO 1	
Vivere il presente	1
Liberarsi dal passato per vivere nel presente	2
Il paradosso del tempo: la mente tra passato e futuro	2
Liberare la mente: esercizi per il presente e la longevità	5
I 6 segreti per vivere il presente	11
CAPITOLO 2	
Vivere la felicità allontanando lo stress negativo	15
Stress: il silenzioso ladro di vita e il potenziale di vita	15
Stress buono e stress cattivo: il confine sottile	16
La percezione dello stress: il fattore determinante	17
La nuova visione dello stress: da ostacolo a risorsa	17
Il segreto della felicità: trasformare lo stress in energia vitale	18
Pensieri tossici: il nemico invisibile della tua serenità	19
Riprogrammare la mente: tecniche per trasformare lo stress in forza	20
I 7 segreti per vivere la felicità allontanando lo stress	24
CAPITOLO 3	
Aprire la mente alla quotidianità	27
Il mentale: un archivio che distorce la realtà	27
Il potere della constatazione neutra	28
La mente selettiva: cosa scegli di vedere?	28
52 piccoli momenti di felicità quotidiana	30
I 5 segreti per aprire la mente e vivere la quotidianità con felicità	36
CAPITOLO 4	
Il grande inganno del senso di colpa: liberarsi dalla prigione della mente	39
Il senso di colpa: una trappola della mente	40
Le origini del senso di colpa	40
Cosa succede al corpo e alla mente quando proviamo senso di colpa?	41

Il senso di colpa è uno strumento di controllo sociale	41
Le 3 tipologie di senso di colpa (e come liberarsene).....	42
Strategie pratiche per abbandonare il senso di colpa	43
I segreti per liberarsi dal senso di colpa	44
CAPITOLO 5	
Il giudizio: la prigione dove l'ego ti ripone.....	45
Viviamo nella trappola del giudizio: un circolo vizioso senza fine	45
Il giudizio: un'illusione creata dalla mente.....	46
Neuroscienze e giudizio	46
Il circolo vizioso della dipendenza dal giudizio	47
Chi sei quando nessuno ti guarda?	47
I 5 segnali che indicano una dipendenza dal giudizio.....	48
Strategie pratiche per liberarti dal giudizio	48
I 5 segreti per non farsi condizionare dal giudizio.....	50
CAPITOLO 6	
Riconoscere l'ego: liberarsi dalla prigione dell'illusione	51
L'ego: architetto dell'illusione	51
L'ego da un punto di vista scientifico	52
Zona di comfort vs zona di interazione: un nuovo paradigma	52
L'ego e il corpo del dolore: un parassita emotivo	53
I 5 veleni che nutrono l'ego	54
Strategie per ridimensionare l'ego	54
I segreti per liberarsi dall'ego.....	56
CAPITOLO 7	
L'incantesimo delle credenze: rompere le catene invisibili della mente	57
L'incantesimo invisibile delle credenze.....	57
Le credenze e il cervello: una realtà modellata dalla mente	58
Esercizio pratico: spezzare l'incantesimo delle credenze	59
Il potere delle parole: ridefinire il proprio destino.....	60
Come si formano le credenze: il codice della mente	61
Le credenze e il cervello: il potere della neuroplasticità	62
Le credenze come arma a doppio taglio	62
Come cambiare una credenza: il metodo della riprogrammazione mentale	63
I segreti per rompere l'incantesimo delle credenze.....	65
CAPITOLO 8	
Scopri i tuoi valori – La “benzina” della tua motivazione	67
Valori: la chiave per comprendere le nostre scelte.....	67
Il motore della motivazione: come i valori ci spingono all'azione	68
Come si formano i valori?.....	71
Le tre maschere primordiali: come il primo contatto influenza le credenze e i valori.....	72
Il processo di formazione dei valori: tre fasi cruciali	73

Conclusioni: il codice segreto che guida la nostra vita	74
Come scoprire i tuoi veri valori e la mappa per trovare il tuo Nord interiore	74
I tre indizi che rivelano i tuoi valori più profondi	75
Esercizio finale – Il test dei 5 Perché: la chiave per scoprire la verità	82
I segreti per allineare i tuoi valori alla tua vita	85
CAPITOLO 9	
Meditare giornalmente per ripulire e sostituire i pensieri negativi con quelli più armonici.	
La meditazione come chiave di trasformazione	91
La resilienza e la neuro plasticità: la forza di rialzarsi	92
Meditazione e sistema nervoso: un legame scientifico	93
Meditazione e sistema immunitario	94
La meditazione modifica il cervello mentre contribuisce a ritrovare la pace interiore	94
La meditazione come antidoto al caos	95
Come iniziare a meditare	96
I segreti della meditazione per trasformare la tua mente e la tua vita.	97
CAPITOLO 10	
Emozioni: vita, morte, leggerezza, pesantezza	
La costruzione dell'identità: il filtro delle emozioni	99
Il legame tra memoria, emozioni e identità	104
La tecnica della "riprogrammazione sensoriale"	107
Il cassetto dei sogni: dove nasce la nostra motivazione	108
Le persone resilienti: il segreto del successo	109
Le emozioni: il motore nascosto di ogni trasformazione	112
Gioia: la frequenza più alta dell'essere umano	113
Paura: l'alleanza nascosta tra istinto e crescita	113
Rabbia: l'energia da incanalare per il cambiamento	113
Tristezza: l'ombra che dà profondità alla luce	114
Disgusto: il filtro naturale per proteggerci	114
Frustrazione: il desiderio bloccato	115
Rancore: il fuoco che brucia dentro	115
Sdegno: la rabbia mascherata da superiorità	115
Sospetto: il bisogno di certezze	116
Malinconia: la nostalgia del passato	116
Esultanza: l'energia del successo	116
Trepidazione: l'ansia positiva	116
Divertimento: il segreto della leggerezza	117
Conoscere le emozioni per diventare autori della nostra vita	117
Cosa accade quando ignoriamo le nostre emozioni?	124
Il legame tra emozioni, sistema nervoso e malattie psicosomatiche	125
Le emozioni e gli organi: un legame antico e scientificamente dimostrato	126
I 7 segreti in questo capitolo	129

CAPITOLO 11

Colori, emozioni e credenze: il circuito nascosto che guida

le tue scelte	133
Neuroscienza e colori: cosa ci dice la scienza?	134
I colori come chiave di accesso al nostro inconscio.	135
I colori e il doppio livello: interno ed esterno.	135
Combinazioni di colori: emozioni, atteggiamenti e comportamenti.	137
E ora tocca a te!	144
Colori, maschere identitarie e circolo emozionale	145
Come i colori si legano alle maschere.	145
Il circolo emozionale	146
Roadmap di transazione: dal colore al cambiamento?	146
Esempio di tabella: dalla combinazione al circolo emozionale.	148
Chiamata all'azione finale	149

CAPITOLO 12

Neuro-Psico-Biologia Fisiognomica: il volto come mappa dell'anima. . . 151

A. Il volto come mappa delle emozioni e della nostra storia interiore.	151
B. Superamento della visione lineare della malattia: l'interazione tra biologia, emozioni e ambiente	155
C. La pelle e il volto come specchio della psiche	159
D. Le rughe: il linguaggio silenzioso delle emozioni.	164
E. Organi, emozioni e neuroscienze	171
F. La termografia delle emozioni del corpo	180
I 7 segreti di questo capitolo	207

CAPITOLO 13

Cartografia emozionale del volto come mappa dell'anima:

forme, tratti e il loro legame con la psiche e l'Enneagramma.	211
Sezione 1: Le macro strutture del volto	213
Sezione 2: Le forme del volto.	241
Sezione 3: Il volto e l'Enneagramma, un'analisi rivoluzionaria.	254
Analisi di casi studio: analisi del volto e procedura di lavoro	264
Conclusioni: l'analisi del volto come chiave di lettura dell'essere umano	271
I 7 segreti della cartografia emozionale del volto come mappa dell'anima: forme, tratti e il loro legame con la psiche e l'Enneagramma	274

CAPITOLO 14

L'ombra e la luce... Il coraggio di rinascere e reincontrare

la tua anima	279
Bibliografia finale	285
L'Autore	293

Prefazione

a cura di Manuela Pompas

Ormai dovunque, nei libri, sui siti, nelle conferenze, si parla di consapevolezza, di coscienza, ovvero conosci te stesso, sviluppa i tuoi poteri mentali, scopri l'autoguarigione... Eppure l'elisir di una vita lunga ricca e felice sembra ancora lontano. A scavare dentro l'anima delle persone troviamo problemi, difficoltà, ferite, paure... La maggior parte delle persone vive senza farsi domande, seguendo abitudini e automatismi. E anche chi prova a lavorare su di sé, il più delle volte si ritrova prigioniero dei propri schemi mentali e delle proprie emozioni. E del proprio Ego. Dimenticando che, come diceva Theilard de Chardin, non siamo corpi che hanno una psiche e uno spirito, ma spiriti che si sono rivestiti di materia. E questo è stato il grande lavoro di Aurobindo e Mère, due grandi Maestri indiani, che hanno lavorato al fine di spiritualizzare la materia e materializzare lo spirito.

C'è una bella leggenda indiana che spiega la fatica di ritrovare il proprio Sé divino, i propri poteri. Eccola: "C'era un tempo in cui tutti gli uomini erano Dei. Essi però abusarono talmente tanto della loro divinità che Brahma decise di privarli del loro Potere Divino e di nascondere in un luogo dove fosse impossibile ritrovarlo. "Sotterriamo il Potere Divino dell'uomo nelle viscere della terra. Laggiù in fondo non potrà mai ritrovarlo", suggerirono gli dei.

Ma Brahma rispose: "No, non è sufficiente. Quando l'uomo avrà gli strumenti adatti per scavare fin nelle viscere della terra lo troverà."

“Nascondiamolo allora negli abissi più profondi degli oceani. Laggiù sarà al sicuro.” Brahma placò subito il loro entusiasmo: “No, prima o poi l’uomo esplorerà anche gli abissi di tutti gli oceani e arriverà il giorno in cui lo ritroverà e lo riporterà in superficie.”

A quel punto Brahma prese la parola e disse: “Ecco cosa faremo del Potere Divino dell’uomo. Lo nasconderemo in un luogo in cui non penserà mai di andarlo a cercare. E cioè dentro di lui, nel suo io più profondo, dove mai e poi mai gli verrà in mente di cercarlo.”

Come asseriva anche Roberto Assagioli, l’individuo è fatto a immagine e somiglianza di Dio, quindi porta in sé insieme alla dualità, quindi ogni aspetto positivo e negativo della personalità, la Luce della Sapienza. Se l’inconscio è collegato all’Ombra, il Sé è collegato al Divino. E noi, grazie al libero arbitrio, possiamo scegliere da che parte stare e come agire, anche se la vita sembra più spesso influenzata dalla famiglia, dalla società, dalla cultura, dalla religione, tutte catene che ci condizionano profondamente e di cui raramente siamo consapevoli.

Ma quando decidiamo di risvegliarci dal sonno profondo delle abitudini e dei condizionamenti, l’esistenza diventa una fantastica occasione per evolvere, sciogliere il karma e ritrovare la Luce che giace nel profondo dell’anima, o meglio, la propria origine divina.

Certo è un percorso lungo e faticoso, che potremmo compararlo a una ricerca alchemica che inizia dalla Nigredo, l’opera al nero, la prima fase di lavoro su di sé in cui si viene a contatto con le nostre parti oscure, l’Ombra, con momenti difficili, di smarrimento, di rifiuto, di dolore; poi si passa all’opera al bianco, l’Albedo, che Jung ha chiamato individuazione, che simboleggia la rinascita, la purificazione, la chiarezza interiore; e infine si arriva all’opera in rosso, o Rubedo, l’ultima fase della trasmutazione alchemica per la realizzazione della pietra filosofale, che in psicologia rappresenta la trasformazione e la realizzazione del Sé.

Bene, il libro di Amadeo Furlan ci accompagna in questo viaggio trasformativo, che parte dall'origine delle nostre reazioni automatiche fino ad arrivare alla piena padronanza di sé. Lui è medico della neuro-biologia dell'anima e psicologo dello spirito, ma soprattutto un ricercatore, che al contrario di molti medici e scienziati non ha paura di parlare di anima (beh, se lo faceva Jung!). Anzi. Il libro l'ha scritto, come testimonia lui stesso, spinto dal desiderio profondo "di lasciare un segno, di creare qualcosa che possa nutrire l'anima, rafforzare la mente e donare strumenti concreti per affrontare la vita con maggiore consapevolezza". E ha scelto di usare un linguaggio specifico, come spiega lui stesso, applicando le scoperte più recenti delle neuroscienze cognitive, che dimostrano come il nostro cervello oggi assimili meglio quando le informazioni sono spezzettate in micro-contenuti, viene attivata la memoria visiva ed emozionale, stimolando contemporaneamente la corteccia limbica e la corteccia prefrontale.

Apparentemente il suo lavoro è di tipo psicologico, anzi psicosomatico, verte a farci diventare più consapevoli delle nostre dinamiche psichiche, offrendoci numerosi esercizi (ma anche storie, metafore, emoji) per indurci a guardarci allo specchio: certo non è semplice, ci vuole coraggio. Jung asseriva che guardarsi allo specchio e vedersi per quello che si è veramente è la cosa più difficile che possiamo fare. Però questo lavoro – straordinario, ma impegnativo - ci permette di modificare un passo alla volta ciò che non funziona, partendo dal corpo, dalle abitudini e dalle credenze errate, mostrandoci sia come agiscono cervello e psiche sia come mente, corpo ed emozioni sono strettamente connesse.

Dicevo, apparentemente il suo saggio – dettato non solo dalla sua profonda cultura ma dalla spinta interiore di chi lavora col cuore – è di tipo psicologico. Ma tra le righe si può cogliere un grande lavoro interiore, accompagnato dalla voglia di donarsi, di aiutare, di condividere la propria luce interiore: e questa corrisponde a una forte spiritualità, se pur non dichiarata.

Certo, l'autore ci presenta una parte teorica importante, che attinge alla medicina, alla psicologia, alle neuroscienze, alle discipline olistiche più recenti, che ci aiutano a capire come siamo valutandolo dal punto di vista razionale. Ma poi, esercizio dopo esercizio (direi uno al giorno!), ci si accorge che attiviamo una maggiore consapevolezza, che ci porta a scoprire la nostra essenza. Capitolo dopo capitolo, vengono smontati i condizionamenti, le false credenze, le paure, per conquistare atteggiamenti costruttivi e soprattutto una piena consapevolezza di sé.

È un libro importante, una guida preziosa per chi vuole liberarsi dalle catene che imprigionano la mente, dalle convinzioni errate e dai tanti condizionamenti che acquisiamo fin dalla prima infanzia, per star bene ed essere persone libere. Certo non basta leggerlo, occorre avere la costanza di mettere in pratica gli esercizi, rispondere a domande qualche volta difficili o scomode, valutare proposte che possono apparire ostiche, ma sempre sostenute da riferimenti scientifici, magari tenendo un diario per riportare le proprie impressioni, le difficoltà, le sensazioni, le domande e i dubbi che possono sorgere. E naturalmente anche i risultati.

Manuela Pompas

Manuela Pompas, scrittrice, ipnologa, è stata una delle prime giornaliste italiane ad affrontare fin dagli anni Settanta con le sue inchieste e i suoi libri le tematiche dell'insolito: le potenzialità della mente, la vita dopo la vita, la reincarnazione e le medicine olistiche. Oltre all'attività giornalistica, tiene corsi di regressione nelle vite passate e risveglio delle facoltà psichiche. Autrice di numerosi libri di successo ha fondato il web magazine www.karmanews.it che ha una web tv su YouTube molto seguita.

Prima di iniziare...

Questo non è solo un libro.

È un alleato, un compagno di viaggio, una mappa per riscoprire chi sei.

Leggerai concetti, ma vivrai emozioni.

Troverai tecniche, ma sperimenterai trasformazioni.

Perché il vero cambiamento non è ciò che impari...
ma come scegli di applicarlo nella tua vita.

Mappa del viaggio

I Capitoli: il sentiero della trasformazione.

Capitolo 1 – Vivere il presente

👉 Il punto di partenza: come corpo e mente dialogano costantemente.

Pagina 1

Capitolo 2 – Vivere la felicità allontanando lo stress negativo

👉 Il corpo ricorda: emozioni e imprinting nel nostro tessuto biologico.

Pagina 15

Capitolo 3 – Apri la mente alla quotidianità

👉 Dove nascono le nostre credenze e perché ci condizionano ogni giorno.

Pagina 27

Capitolo 4 – Il grande inganno del senso di colpa: liberarsi dalla prigione della mente

👉 Neuroscienze e abitudini per riscrivere il copione della tua vita.

Pagina 39

Capitolo 5 – Il giudizio: la prigione dove l'ego ti ripone

👉 Quando lo stress parla attraverso il corpo: la mappa nascosta.

Pagina 45

Capitolo 6 – Riconoscere l'ego: liberarsi dalla prigione dell'illusione

👉 Dalla pancia al cuore: la psicosomatica moderna e le sue radici.

Pagina 51

Capitolo 7 – L'incantesimo delle credenze: rompere le catene invisibili della mente

👉 Le emozioni che non ascolti modellano il tuo corpo e il tuo comportamento.

Pagina 57

Capitolo 8 – Scopri i tuoi valori – La “benzina” della tua motivazione

👉 Come la mente consapevole può riprogrammare il cervello.

Pagina 67

Capitolo 9 – Meditare giornalmente per ripulire e sostituire i pensieri negativi con quelli più armonici

👉 Il viaggio verso l'autoregolazione e la salute integrata.

Pagina 91

Capitolo 10 – Emozioni: vita, morte, leggerezza, pesantezza

👉 Dall'imprinting all'identità: chi sei e chi puoi diventare.

Pagina 99

Capitolo 11 – Colori, emozioni e credenze: il circuito nascosto che guida le tue scelte

👉 Il circuito nascosto che guida le tue scelte quotidiane.

Pagina 133

Capitolo 12 – Neuro-Psico-Biologia Fisiognomica: il volto come mappa dell'anima

👉 Il volto come mappa dell'anima e delle emozioni profonde.

Pagina 151

Capitolo 13 – Cartografia emozionale del volto come mappa dell'anima: forme, tratti e il loro legame con la psiche e l'Enneagramma

👉 Forme, tratti e connessioni tra fisiognomica e personalità.

Pagina 211

Capitolo 14 – L'ombra e la luce... Il coraggio di rinascere e reincontrare la tua anima

👉 Il coraggio di rinascere e reincontrare la tua anima.

Pagina 279

📖 Bibliografia finale

👉 Una mappa per approfondire: neuroscienze, emozioni, psicosomatica e oltre.

Pagina 285

2

Vivere la felicità allontanando lo stress negativo

*“Lo stress è il cestino dei rifiuti della vita moderna:
tutti noi generiamo scorie emotive e mentali,
ma se non le smaltiamo, si accumulano, appesantendo corpo
e mente e rendendo difficile la nostra esistenza.”*

Amadeo Furlan

Stress: il silenzioso ladro di vita e il potenziale di vita

Negli ultimi decenni, il livello di stress percepito dall'essere umano è aumentato in modo esponenziale, trasformandosi da una reazione momentanea a un compagno di vita costante e invisibile. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, lo stress cronico è oggi uno dei principali fattori di rischio per malattie cardiovascolari, diabete, disturbi mentali e persino il cancro. L'American Medical Association stima che oltre l'85% delle patologie più comuni siano direttamente correlate allo stress, il quale agisce silenziosamente, alterando il nostro equilibrio fisico ed emotivo fino a manifestarsi con sintomi che spesso ignoriamo: insonnia, affaticamento cronico, irritabilità, difficoltà di concentrazione, dolori muscolari.

Viviamo in un'epoca in cui essere stressati è quasi un distintivo di valore. Siamo costantemente impegnati, multitasking, sempre di corsa. Ma mentre ci affanniamo a fare tutto, perdiamo il contatto con ciò che conta davvero. Secondo un rapporto dell'Istituto Nazionale di Salute Mentale, ogni anno circa 95 milioni di persone nel mondo assumono antidepressivi e stabilizzatori dell'umore per gestire lo stress. Questo dato ci porta a una domanda cruciale: siamo davvero destinati a combattere lo stress solo con i farmaci? Oppure esistono strategie più profonde, più efficaci, per trasformarlo in un'energia positiva?

Stress buono e stress cattivo: il confine sottile

Non tutto lo stress è dannoso. La psicologia moderna distingue tra:

- ✓ **Eustress** → lo stress positivo, che ci motiva e ci rende più resilienti.
- ✓ **Distress** → lo stress negativo, che logora mente e corpo.

L'Eustress è quella spinta che ci porta a crescere, superare ostacoli e raggiungere traguardi. È lo stimolo che ci aiuta a migliorare le performance, accende la creatività e ci prepara ad affrontare le sfide. Studi condotti da Hans Selye (1976) hanno dimostrato che l'eustress migliora la performance lavorativa e sportiva, potenzia la memoria e rafforza la resilienza. Il Distress, invece, è l'altra faccia della medaglia. È lo stress mal gestito, quello che ci tiene in tensione anche quando non è necessario. Attiva costantemente il sistema nervoso simpatico, mantenendo il corpo in uno stato di ipervigilanza. Secondo il biologo Robert Sapolsky (2004), un eccesso di cortisolo – l'ormone dello stress – a lungo termine provoca:

- ✗ Indebolimento del sistema immunitario.
- ✗ Aumento del rischio di ipertensione e problemi cardiovascolari.

- ✗ Infiammazione cronica, responsabile dell'invecchiamento precoce e di molte malattie degenerative.
- ✗ Disturbi dell'umore, ansia e depressione.

Ma cosa ci porta davvero a cadere nel distress?

La percezione dello stress: il fattore determinante

Non è lo stress in sé a danneggiarci, ma la nostra interpretazione dello stress. In uno studio della Stanford University, la psicologa Kelly McGonigal ha dimostrato che le persone che vivono lo stress come una risorsa vivono più a lungo e sono più protette a livello cardiovascolare rispetto a chi lo percepisce come una minaccia.

 Cosa significa questo?

Se vediamo lo stress come una minaccia, il nostro corpo reagisce con ansia, tensione e paura. Ma se impariamo a reinterpretarlo come una risorsa, qualcosa cambia. Il battito cardiaco accelera non più per panico, ma per prepararci alla sfida. I muscoli si attivano non per fuggire, ma per darci più energia. La nostra mente si focalizza non sul pericolo, ma sulle soluzioni.

👉 Lo stress può essere il nostro peggior nemico o il nostro migliore alleato. Dipende solo da come lo viviamo.

La nuova visione dello stress: da ostacolo a risorsa

Non possiamo eliminare lo stress dalla nostra vita, ma possiamo scegliere se subirlo passivamente o trasformarlo in un alleato per la nostra crescita.

Molti libri parlano di come ridurre lo stress, ma pochi spiegano come trasformarlo in un potente strumento di crescita

3

Aprire la mente alla quotidianità

*“La mente attiva nel presente è come un paracadute:
si apre solo quando scegliamo di constatare la realtà senza giudizio,
lasciando andare il peso delle interpretazioni passate
e vivendo con lucidità e pace ogni istante.”*

Amadeo Furlan


Siamo immersi nella nostra quotidianità come pesci nell'acqua: troppo abituati a ciò che ci circonda per vederlo davvero. La mente filtra la realtà, mostrandoci solo ciò che rientra nei nostri schemi abituali.

Immagina di indossare degli occhiali con lenti colorate fin dalla nascita. Senza accorgertene, credi che il mondo sia realmente di quel colore. **Ma cosa accadrebbe se un giorno togliessi quegli occhiali?** Ti renderesti conto che la realtà non era mai stata come la vedevi.

Ecco il punto: non vediamo il mondo com'è, ma come siamo abituati a interpretarlo.

Il mentale: un archivio che distorce la realtà

La nostra mente è come un archivio: cataloga ogni esperienza passata e la usa per interpretare il presente. Questo meccanismo ci aiuta a dare senso al mondo, ma spesso ci limita, facendoci vedere solo ciò che già conosciamo.

 **Evidenza scientifica:** studi sulla neuroplasticità dimostrano che il cervello rafforza le connessioni neurali più utilizzate, creando percorsi automatici di pensiero (Doidge, 2007). Questo significa che più interpretiamo il mondo con lo stesso schema, più difficile sarà vedere nuove prospettive.


👉 Ecco perché nella mente di un principiante ci sono molte possibilità, mentre in quella di un esperto poche.

Più crediamo di sapere, più diventiamo prigionieri delle nostre convinzioni. Ma cosa accadrebbe se imparassimo a guardare il mondo senza giudizio, senza la funzione di causa-effetto, senza il bisogno di etichettare ogni evento come positivo o negativo?

Il potere della constatazione neutra

Liberarsi dal filtro della mente significa osservare la realtà per ciò che è, senza giudizio né reazione automatica. È un allenamento che ci permette di vivere con più lucidità e meno condizionamenti emotivi.

Immagina di essere uno scienziato che osserva un esperimento senza trarre conclusioni affrettate. Se un liquido cambia colore in una provetta, lo constati senza giudicarlo come “buono” o “cattivo”. Perché non farlo anche nella vita?

 **Evidenza scientifica:** la *mindfulness*, praticata con un approccio di constatazione neutra, riduce del 32% la riattivazione di memorie emotive negative e migliora la capacità di affrontare le situazioni senza reazioni impulsive (Creswell *et al.*, 2007). Noterai che, senza interpretazione, la reazione emotiva perde potere.

La mente selettiva: cosa scegli di vedere?

Il nostro cervello è una macchina selettiva: elabora milioni di informazioni al secondo, ma ne lascia emergere solo una

minima parte. Non vediamo la realtà nella sua interezza, ma solo ciò su cui scegliamo di focalizzarci.

Se ti concentri sui problemi, vedrai solo difficoltà. Se ti alleni a osservare senza filtri, scoprirai dettagli che prima ignoravi. Immagina di guardare una fotografia. Se fissi solo un punto, tutto il resto rimane sfocato. E se invece provassi a guardare l'intera immagine?

Come allenare la mente a constatare il presente senza giudizio?


Ecco alcune strategie scientificamente provate per rompere il filtro della mente e vivere con più chiarezza e serenità.

1. La gratitudine senza significato

◆ Ogni sera, scrivi tre cose che hai notato nella tua giornata, senza etichettarle come positive o negative.

✓ Ad esempio: *“Ho visto il vento muovere le foglie.”*


✓ Oppure: *“Ho sentito il rumore dell'acqua.”*

 **Beneficio scientifico:** studi di Emmons & McCullough (2003) dimostrano che allenarsi a notare senza giudicare riduce lo stress e rafforza le connessioni neurali legate al benessere.

2. Osservare senza interpretare

◆ Fermati davanti a un oggetto qualunque e descrivilo solo con ciò che vedi, senza aggiungere opinioni o emozioni.


✓ Ad esempio, se guardi una tazza, invece di dire “è bella”, prova a dire: *“È bianca, ha una forma rotonda, ha un manico.”*

 **Beneficio scientifico:** questo esercizio disattiva il Default Mode Network (DMN), la rete cerebrale che alimenta il ruminazione mentale e il giudizio (Brewer *et al.*, 2011).

3. La prospettiva dell'osservatore esterno

◆ Quando provi un'emozione intensa, immagina di essere un narratore esterno che osserva la scena dall'alto.

✓ Chiediti: “Se fossi un regista e dovessi descrivere questa scena senza emozioni, cosa direi?”


 **Beneficio scientifico:** la tecnica del distanziamento cognitivo riduce l'intensità delle emozioni negative del 35%, migliorando la capacità di rispondere con lucidità (Kross *et al.*, 2014).

4. Rompere gli schemi mentali

◆ Ogni giorno, prova a fare qualcosa in modo diverso da come lo fai di solito.

✓ Se cammini sempre per la stessa strada, prendine una nuova.

✓ Se hai sempre la stessa opinione su un argomento, prova a leggerne una opposta.

 **Beneficio scientifico:** l'Università di Stanford ha dimostrato che cambiare routine abituali crea nuove connessioni nel cervello e migliora la capacità di vedere la realtà in modo più aperto (Dweck, 2006).

52 piccoli momenti di felicità quotidiana

📌 La felicità è ovunque, ma devi scegliere di vederla.

La felicità non è un traguardo lontano, ma un mosaico di istanti preziosi. Sono le cose semplici che danno colore alla vita, quei momenti che spesso diamo per scontati, ma che, se vissuti con consapevolezza, ci regalano emozioni autentiche. Ecco 52 semplici momenti di gioia che spesso passano inosservati:

I piaceri sensoriali

1. Respirare l'odore della terra bagnata dopo un temporale, chiudere gli occhi e sentire la freschezza dell'aria.

9

Meditare giornalmente per ripulire e sostituire i pensieri negativi con quelli più armonici

*“Una mente tutta logica è come un coltello tutto lama
e senza manico. Stringendolo in mano
ti ferirà ogni volta che lo userai...
Se vuoi evolverti, usa mente e cuore e vivrai a lungo.”*

Amadeo Furlan

La meditazione come chiave di trasformazione

Viviamo in un'epoca in cui la velocità e il rumore mentale sono costanti. Le notifiche, le responsabilità, le aspettative sociali e le preoccupazioni quotidiane bombardano il nostro cervello senza sosta. Il risultato? **Ansia, stress cronico, insoddisfazione e una mente sempre in stato di allerta.**

Ma cosa succederebbe se potessimo silenziare il caos? Se potessimo trovare uno spazio interiore di pace, un rifugio dentro di noi che ci permetta di ricaricarci, riflettere e ritrovare equilibrio?

La meditazione è questo: uno strumento di trasformazione interiore, un ponte tra la mente e il corpo, una pratica in

grado di modificare la nostra neurobiologia e migliorare la qualità della nostra vita a livello profondo.

La resilienza e la neuro plasticità: la forza di rialzarsi

Se la mente fosse un giardino, ogni pensiero sarebbe un seme. Alcuni semi danno vita a fiori meravigliosi (gioia, gratitudine, consapevolezza), altri a erbacce tossiche (paura, insicurezza, stress). La meditazione è l'arte di coltivare i pensieri che nutrono la tua vita e lasciare andare quelli che la soffocano.

Non si tratta di “svuotare la mente”, ma di diventare il giardiniere consapevole dei propri pensieri.

Cosa dice la scienza?

Gli studi neuroscientifici dimostrano che la meditazione modifica fisicamente il cervello. Tra i suoi effetti più potenti:

- ✓ Riduce l'attività dell'amigdala, il centro della paura e dello stress.
- ✓ Aumenta la materia grigia nella corteccia prefrontale, migliorando concentrazione e autocontrollo.
- ✓ Equilibra il sistema nervoso, diminuendo la produzione di cortisolo (ormone dello stress).

Esercizio pratico: 2 minuti di reset mentale

- Chiudi gli occhi e fai 5 respiri profondi.
- Concentrati su un suono, come il battito del cuore o il respiro.
- Ogni volta che la mente vaga, riporta l'attenzione al respiro.
- Dopo 2 minuti, osserva come ti senti: più centrato, più calmo, più lucido.

Risultato: questo semplice esercizio riprogramma il cervello, abbassando i livelli di stress e creando uno stato di attenzione rilassata.

Meditazione e sistema nervoso: un legame scientifico

Immagina che la tua mente sia una strada di campagna. Se prendi sempre lo stesso sentiero, si crea un solco profondo, un'abitudine mentale. Se questo sentiero è fatto di pensieri negativi, diventa difficile uscirne.

Ma grazie alla neuroplasticità, possiamo creare nuovi percorsi mentali: la meditazione è lo strumento che ci permette di farlo consapevolmente.

La scienza della resilienza

- **La meditazione riduce la ruminazione mentale**, spezzando il ciclo dei pensieri negativi.
- **Stimola la corteccia cingolata anteriore**, l'area che regola il controllo emotivo e la capacità di superare le difficoltà.
- **Aumenta la produzione di GABA**, un neurotrasmettitore che riduce l'ansia e favorisce la calma.

Esercizio pratico: “Ripeti e Riprogramma”

Quando emerge un pensiero negativo, applica questa tecnica in 3 passi:

1. **Osserva il pensiero**, senza giudicarlo.
2. **Di' a te stesso:** “Questo è solo un pensiero, non è la realtà.”
3. **Sostituiscilo con un'affermazione positiva.**

Risultato: dopo poche settimane di pratica, la tua mente imparerà a reagire agli ostacoli in modo più resiliente e proattivo.

12

Neuro-Psico-Biologia Fisiognomica: il volto come mappa dell'anima

“Ogni volto è una storia, un diario inciso nel tempo attraverso le sue linee e le sue espressioni. Ogni linea è un pensiero ripetuto, ogni asimmetria un'emozione vissuta.

Il nostro viso non mente, è la traccia visibile di ciò che siamo stati, di ciò che sentiamo e, soprattutto, di ciò che possiamo ancora diventare.”

Amadeo Furlan

A. Il volto come mappa delle emozioni e della nostra storia interiore

Il nostro volto è molto più di un semplice riflesso nello specchio. È un diario inciso nel tempo, una tela su cui le emozioni hanno lasciato segni tangibili, trasformando i lineamenti in una mappa vivente della nostra storia interiore. Ogni ruga, ogni asimmetria, ogni tensione muscolare racconta un'esperienza vissuta, un'emozione ripetuta, un'abitudine radicata nel corpo.

Da sempre l'essere umano ha cercato di decifrare il volto, attribuendogli significati profondi: dalla fisiognomica rinascimentale ai moderni studi di neurobiologia, sappiamo che il viso non è solo una maschera statica, ma un'unità dinamica

che registra il nostro vissuto. Oggi, grazie ai progressi della Neuro-Psico-Biologia Fisiognomica, possiamo comprendere scientificamente come emozioni, pensieri e stress modellano la struttura del volto nel tempo, creando un dialogo continuo tra mente e corpo.

Come le emozioni scolpiscono i tratti somatici nel tempo

Le emozioni non sono semplici stati d'animo passeggeri. Ogni emozione vissuta intensamente lascia una traccia nel nostro cervello e, di conseguenza, nel nostro volto. Studi neuroscientifici dimostrano che esperienze emotive ripetute rafforzano specifiche connessioni neurali, che a loro volta influenzano la contrazione dei muscoli facciali, la tensione della pelle e persino la densità ossea di alcune aree del viso.

Immagina il volto come un paesaggio plasmato dal tempo:

- Alcune aree restano distese, segnalando serenità ed equilibrio.
- Altre si scavano come canyon, testimonianza di conflitti interiori o traumi irrisolti.
- Sporgenze e asimmetrie possono riflettere tendenze caratteriali e predisposizioni emotive.
- Le rughe non sono solo segni dell'età, ma veri e propri sentieri neurali, impressi dalla ripetizione di determinate emozioni.

Il principio della memoria somatica dimostra che il corpo "ricorda" ciò che la mente ha vissuto. Se uno stato emotivo si ripete costantemente, il volto si adatta a esso, strutturandosi in modo coerente con l'esperienza interiore. Ad esempio, una persona che vive costantemente sotto stress avrà una tensione cronica nei muscoli frontali e una mascella serrata, mentre chi sperimenta spesso paura tenderà a contrarre i muscoli intorno agli occhi e alla bocca, creando un'espressione di allerta perenne.

Questa connessione tra emozioni e struttura facciale non è solo un'ipotesi affascinante: è scienza. Paul Ekman, pioniere dello studio delle micro-espressioni, ha dimostrato che espressioni come rabbia, paura e gioia attivano circuiti neurali specifici che influenzano la mimica facciale in maniera prevedibile. Studi più recenti mostrano come questi pattern si consolidano nel tempo, trasformandosi in caratteristiche permanenti del volto (Heller *et al.*, 2009; Drevets *et al.*, 2008).


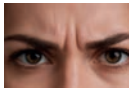
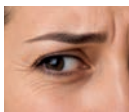

Memoria somatica: il ponte tra emozioni, muscoli e pelle

La memoria somatica è il meccanismo attraverso cui le emozioni si imprime nel corpo, creando schemi di tensione muscolare e modifiche strutturali. Quando un'emozione è intensa o si ripete frequentemente, il sistema nervoso autonomo la registra e la trasforma in una reazione fisiologica cronica. Questo avviene attraverso tre livelli principali:

1. **Livello neurologico:** l'attivazione ripetuta delle stesse aree cerebrali (es. amigdala per la paura, corteccia prefrontale per l'ansia) genera schemi neurali che influenzano la postura e la mimica facciale.
2. **Livello muscolare:** i muscoli facciali rispondenti agli impulsi neurali mantengono una memoria meccanica delle espressioni più frequenti. Ad esempio, il **massetere iperattivo** può essere segno di frustrazione repressa, mentre le **rughe frontali profonde** indicano pensieri ripetitivi e preoccupazione costante.
3. **Livello cutaneo:** la pelle, essendo il confine tra il mondo interno ed esterno, manifesta stati emotivi attraverso tensioni, rossori o alterazioni della texture. Dermatiti, acne e psoriasi sono spesso correlati a stress emotivo cronico (Dhabhar *et al.*, 2009).

- Ruga verticale tra le sopracciglia (“ruga del comando”) → Personalità determinata e autoritaria o eccessivo bisogno di controllo.
- Rughe attorno agli occhi (“zampe di gallina”) → Difficoltà nel lasciarsi andare, eccesso di analisi delle situazioni.
- Rughe nasolabiali profonde → Esperienze di sofferenza emotiva o grandi responsabilità.
- Codice a barre (rughe sopra il labbro superiore) → Rabbia repressa, difficoltà ad accettare l’invecchiamento o il cambiamento.
- Rughe del mento → Emozioni trattenute, paure irrisolte, difficoltà a esprimere sé stessi.
- Rughe sul collo → Sensualità repressa, difficoltà a comunicare emozioni autentiche.

Tabella riassuntiva:

Area del viso	Significato emozionale	Tipo di ruga	Significato della ruga	Immagine
Fronte	Preoccupazione, insicurezza, tendenza a rimuginare	Rughe orizzontali sulla fronte	Ansia cronica, paura del futuro	
Tra le sopracciglia	Determinazione, autorità, controllo	Ruga verticale (“ruga del comando”)	Bisogno di controllo, personalità autoritaria	
Occhi	Timore, ansia sociale, difficoltà a fidarsi	Rughe attorno agli occhi (“zampe di gallina”)	Difficoltà a lasciarsi andare, tendenza ad analizzare troppo	
Guance e naso	Emozioni intense (amore, rabbia, delusione)	Rughe nasolabiali profonde	Sofferenza emotiva, grandi responsabilità	

impatto sul nostro benessere e sulla nostra capacità di connessione con noi stessi e gli altri.

Le emozioni di apertura ci permettono di fluire con la vita, di essere empatici e di rispondere in modo equilibrato agli stimoli. Non sono necessariamente “positive”, ma sono adattive e non creano danno.

Esempio: la rabbia, se espressa in modo consapevole, può aiutarci a porre limiti sani.

✗ Le emozioni di chiusura, invece, bloccano il nostro flusso energetico, alimentano tensione e rigidità, impedendo al corpo di autoregolarsi.

Esempio: la paura cronica può ridurre l'ossigenazione e contrarre la muscolatura toracica, influenzando negativamente i polmoni.

Verso una maggiore consapevolezza corporea

Ogni emozione ha una manifestazione fisica. Prendere coscienza delle proprie reazioni emotive e del loro impatto sul corpo è il primo passo per un riequilibrio profondo. Lavorare sulla regolazione emotiva, attraverso tecniche come la consapevolezza o il rilassamento muscolare, non solo aiuta a migliorare il benessere psicologico, ma incide direttamente sulla salute fisica.

Organi, Emozioni e Neuroscienze

Organo/ Sistema	Emozione predominante	Manifestazione fisica	Meccanismo biologico	Strategia di riequilibrio
Cuore	Amore, gioia, paura	Tachicardia, extrasistoli, palpitazioni	Alterazione del sistema nervoso autonomo, rilascio di adrenalina e cortisolo	Coerenza cardiaca, meditazione
Polmoni	Tristezza, paura, senso di oppressione	Respiro corto, difficoltà respiratorie	Iperattivazione del nervo vago, riduzione dell'ossigenazione	Respirazione diaframmatica, attività fisica

Influenza del microbiota intestinale sulla struttura facciale
→ La salute dell'intestino è direttamente collegata alla tonicità del viso: individui con un microbiota squilibrato spesso sviluppano occhiaie, pelle spenta, rughe premature e una mascella più contratta.

Sezione 1: Le macro strutture del volto

A. La fronte: Il trono della mente

La fronte è la sede della cognizione e della memoria, il luogo dove la mente si manifesta. Ma è anche la tela su cui si dipingono le preoccupazioni, i blocchi, i conflitti tra logica e intuizione.

✦ **Tipologie di fronte e significati nascosti:**
(vedi Figura a pag. 214)

- **Fronte alta e spaziosa** → Sede di menti brillanti, pensatori profondi, visionari. Ma attenzione: una fronte molto ampia può indicare anche un'eccessiva tendenza a vivere “nella testa”, scollegandosi dalle emozioni.
- **Fronte bassa e stretta** → Tipica di chi agisce d'istinto, con un'intelligenza pratica e concreta. Queste persone hanno bisogno di esperienza diretta per apprendere, non si fidano delle teorie astratte.
- **Fronte con rughe profonde tra le sopracciglia** → Queste linee, spesso chiamate “rughe del pensatore”, non sono solo segno di concentrazione, ma anche di stress cronico e di una costante autoanalisi che può portare all'ansia.
- **Fronte inclinata all'indietro** → Indica impetuosità e un carattere determinato, ma anche difficoltà nel riflettere prima di agire.
- **Fronte convessa e bombata** → Tipica di personalità creative, sognatrici, ma anche di chi si lascia spesso trasportare dall'illusione e fatica a concretizzare.

Tipologie di fronti



Fronte alta e spaziosa



Fronte bassa e stretta



Fronte con rughe profonde
tra le sopracciglia



Fronte inclinata
all'indietro



Fronte convessa
e bombata



Fronte convessa
e bombata

◆ Problemi psicosomatici collegati alla fronte:

Le tensioni accumulate nella fronte sono legate alla rigidità mentale, alla difficoltà di accettare il cambiamento e ai pensieri ossessivi.

L'Autore

Il Dott. Amadeo Furlan, laurea in farmacia e psicologia con PhD in malattie psicosomatiche, con oltre trent'anni di esperienza nello studio delle relazioni tra sistema nervoso, emozioni e comportamento umano. La sua ricerca si concentra sull'integrazione tra neuroscienze, psicologia e processi di trasformazione individuale, con l'obiettivo di comprendere come le esperienze di vita si traducano in adattamenti biologici, cognitivi ed emotivi.



È autore di oltre 120 pubblicazioni scientifiche sulla rivista internazionale *The Deeping*, nelle quali approfondisce il legame tra percezione, reattività neurobiologica e identità. Nel corso della sua attività clinica e formativa ha sviluppato la metodologia PHC – Psico Health Coaching®, un approccio integrato che coniuga rigore scientifico e osservazione esperienziale, permettendo di leggere nel corpo e nel volto i segni dei vissuti emotivi e dei modelli adattivi appresi.

Tra i suoi principali modelli di riferimento vi è l'Algoritmo di Nascita, una chiave interpretativa che distingue tra “software

installato” – costituito da schemi reattivi, credenze e condizionamenti – e “software originario”, inteso come espressione autentica dell’identità individuale. Questo modello consente di comprendere come molte difficoltà non siano errori, ma strategie di adattamento coerenti con il contesto in cui si sono sviluppate.

È inoltre ideatore del modello Drivership®, applicato in ambito aziendale e manageriale, finalizzato allo sviluppo di una leadership consapevole, capace di integrare competenza tecnica, stabilità emotiva e responsabilità decisionale.

Il suo lavoro si fonda su un principio chiave: la sofferenza non è un’anomalia da correggere, ma un’informazione da comprendere.

Attraverso un approccio sistemico e scientificamente orientato, accompagna individui e organizzazioni in percorsi di consapevolezza e sviluppo, favorendo il passaggio da una risposta automatica a una scelta intenzionale, e promuovendo un’evoluzione coerente con la propria natura più profonda.

In un tempo in cui lo stress non è più un'eccezione ma una condizione quotidiana, *Guarire l'anima con le emozioni* non offre soluzioni superficiali: offre un ritorno.

Un ritorno a sé.

Amadeo Furlan – ricercatore in malattie psicosomatiche e ideatore del metodo PHC (Psico Health Coaching®) – unisce neuroscienze, esperienza clinica e spiritualità pragmatica in un percorso concreto e trasformativo.

Questo libro non è una raccolta di frasi motivazionali.

È una mappa.

Una mappa che attraversa emozioni scomode, credenze limitanti, senso di colpa e bisogno di controllo, fino a una reale trasformazione interiore.

Pagina dopo pagina, il lettore scopre un principio fondamentale:

mente, corpo ed emozioni non sono separati, ma un unico sistema da comprendere e armonizzare.

Un libro scientifico e profondamente umano, pensato per chi è stanco di sopravvivere e sente il bisogno di ritrovare equilibrio, identità e senso.

Un libro che non segue una moda.

Un libro che risponde a una necessità.



Amadeo Furlan, PhD in malattie psicosomatiche, studia da oltre trent'anni il legame tra emozioni, corpo e identità. Autore di oltre 120 articoli sulla rivista internazionale *The Deeping*, ha ideato la metodologia PHC – Psico Health Coaching®, che integra neuroscienze e consapevolezza emotiva. Fondatore del modello *Drivership*®, applica questi principi anche alla leadership, formando individui capaci di unire competenza, coscienza e coerenza. Il suo lavoro nasce da una convinzione semplice e radicale: la sofferenza non è un errore da eliminare, ma un messaggio da comprendere.