

Perché abbiamo con i nostri figli
gli stessi comportamenti
che da bambini ci hanno fatto soffrire?

Come possiamo liberarci dai ricordi
e dai vincoli del passato che continuano
a imprigionarci nel presente?

In modo innovativo e originale, Daniel Siegel
e Mary Hartzell spiegano come
il primo compito dei genitori sia cercare
di comprendere a fondo la propria esperienza
infantile, per non ripetere modelli
di interazione inadeguati, non compatibili
con le relazioni di cura e amore immaginate
per i propri figli.

Basandosi sugli studi più recenti nel campo
delle neuroscienze e della psicologia evolutiva,
gli autori mostrano come le prime interazioni
del bambino con le figure di riferimento
abbiano un impatto diretto sulla struttura e sul
funzionamento del cervello. Un attaccamento
sicuro nei confronti di un adulto in grado
di rispondere alle richieste primarie
del bambino è di fondamentale importanza
per il suo sviluppo cognitivo ed emotivo.
Unendo la competenza di Daniel Siegel come
studioso dello sviluppo della mente
e l'esperienza di Mary Hartzell come educatrice
e prendendo in esame temi correlati
alla memoria, alle emozioni e ai processi
di comunicazione, questo libro aiuta
a costruire con i propri figli relazioni fondate
su sicurezza e amore.

"Un libro eccellente che sarà
straordinariamente interessante e utile
per i genitori." Alan Sroufe

ISBN 88-7078-951-9



Daniel J. Siegel
Mary Hartzell
**Errori
da non ripetere**

Daniel J. Siegel,
psichiatra infantile, è professore
di Psichiatria presso la facoltà
del *Center for Culture, Brain and
Development* della University
of California, Los Angeles.
Nelle nostre edizioni ha pubblicato
La mente relazionale (2001).

Mary Hartzell,
psicologa infantile, lavora
da più di trent'anni come educatrice
con bambini, insegnanti e
genitori. Dirige una scuola materna
a Santa Monica, California.

Daniel J. Siegel Mary Hartzell

**Errori
da non ripetere**

Come la conoscenza
della propria
storia aiuta
a essere genitori

EDITO
ANNO
2005



Introduzione

Dal proprio vissuto all'esperienza genitoriale

Il significato che diamo alle nostre esperienze infantili ha un profondo impatto sul nostro modo di essere genitori. Una maggiore conoscenza e comprensione di noi stessi e della nostra storia può aiutarci a costruire una relazione più efficace e soddisfacente con i nostri figli, alimentando la nostra capacità di generare uno stato di benessere emotivo e di sicurezza che li aiuta a crescere in maniera ottimale.

Gli studi nel campo dell'attaccamento mostrano come lo sviluppo in un bambino di un attaccamento sicuro verso i genitori sia strettamente correlato alla capacità di questi ultimi di comprendere le loro esperienze infantili. Contrariamente a quanto molti credono, le esperienze dei primi anni di vita non determinano il nostro destino; se abbiamo avuto un'infanzia problematica ma siamo comunque riusciti a capire il senso di quelle difficili esperienze, non dobbiamo per forza ricreare interazioni negative analoghe nel rapporto con i nostri bambini. In assenza di una simile comprensione della nostra storia tenderemo invece a riprodurre modelli negativi di interazioni familiari, che si trasmettono e perpetuano di generazione in generazione. Questo libro si propone di aiutare i genitori a capire il senso della loro storia presente e passata e a comprendere come le esperienze della loro infanzia possano continuare a influenzare la loro vita e il loro atteggiamento nei confronti dei figli.

Diventare genitori rappresenta una grande opportunità di crescere come individui, perché si ritorna, anche se con un ruolo diverso, all'interno di una relazione genitore-figlio. Non è raro sentire da parte di genitori affermazioni del tipo: "Non avrei mai pensato di poter avere con i miei figli gli stessi comportamenti che da bambino mi hanno fatto soffrire, eppure mi scopro ad agire esattamente in quel modo". Molti genitori

possono sentirsi costretti in modelli di interazione inadeguati e ripetitivi, spesso non compatibili con la relazione di cura e amore che avevano inizialmente immaginato per se stessi e per i propri figli. Una profonda comprensione della nostra storia può però liberarci dai modelli del passato che ci imprigionano nel presente.

Gli autori

In questo libro gli autori riportano le loro diverse esperienze professionali nel lavoro con bambini e genitori, Dan come psichiatra infantile e Mary come educatrice. Sono entrambi genitori; Dan ha bambini in età scolare, mentre Mary ha figli grandi e nipoti.

Mary ha lavorato come educatrice con bambini e famiglie per più di trent'anni, dirigendo una scuola materna, tenendo corsi per genitori e insegnanti e lavorando individualmente con genitori. Tutte queste attività le hanno permesso di condividere le esperienze di numerose famiglie e di imparare molte cose sulle gioie e sulle frustrazioni dei genitori. Nei suoi corsi, Mary ha avuto modo di constatare che quando i genitori diventano capaci di riflettere sulle loro esperienze infantili spesso sono in grado di operare scelte più efficaci nel rapporto con i propri figli.

I due autori si sono incontrati quando la figlia di Dan ha iniziato a frequentare la scuola diretta da Mary, il cui approccio educativo si basa su un profondo rispetto delle esperienze emozionali del bambino e della creatività di bambini, insegnanti e genitori. In quel periodo Dan ha partecipato a gruppi di lavoro con i genitori e ha tenuto alcuni seminari sullo sviluppo cerebrale diretti a genitori e insegnanti. Rendendosi rapidamente conto di quanto il loro approccio al ruolo di genitori fosse simile, Dan e Mary hanno quindi deciso di organizzare insieme corsi integrati per i genitori.

Gli interessi di Dan nel campo delle neuroscienze e la sua esperienza come psichiatra infantile hanno apportato a questi incontri punti di vista differenti ma complementari rispetto a quelli di Mary. Per più di dieci anni Dan si è proposto di attingere a diverse discipline scientifiche, per costruire un quadro integrato di conoscenze che aiuti a capire cosa siano il cervello, la mente e le relazioni umane. Questo approccio integrato, in cui convergono i punti di vista di differenti aree di ricerca, è chiamato "neurobiologia interpersonale", e viene ora adottato in tutta una serie di programmi didattici sulla salute mentale e sul benessere emozionale.

Quando è stato pubblicato *La mente relazionale*, Dan stava tenendo con Mary uno di questi corsi integrati. E dalle reazioni entusiastiche dei genitori ai due autori è nata l'idea di collaborare alla stesura di questo volume. Molti genitori sostenevano che il corso li aveva aiutati a comprendere meglio se stessi e a stabilire interazioni significative con i propri figli; e spesso esortavano Dan e Mary in questi termini: "Perché non scrivete qualcosa insieme, in modo che altri possano trarre beneficio dalle conoscenze scientifiche, dalla saggezza e dall'energia che portate nei vostri seminari?".

Siamo dunque felici di poter ora condividere con voi questo approccio. Speriamo che il libro sia in grado di trasmettervi in maniera piacevole e accessibile alcune di queste idee, e che vi aiuti a sviluppare una maggiore conoscenza di voi stessi e delle relazioni interpersonali più efficaci. Speriamo soprattutto che questo libro aiuti voi e i vostri figli a trovare sempre più gioia nella vita di ogni giorno.

Relazioni interpersonali e conoscenza di sé

Il modo in cui comunichiamo con i nostri figli ha un profondo impatto sul loro sviluppo; la nostra capacità di stabilire comunicazioni empatiche e attente alle esigenze del bambino lo aiuta a sviluppare un senso di sicurezza che gli fornisce una base importante per affrontare il mondo. Questa capacità di comunicare in maniera efficace e di creare sicurezza nei nostri figli è strettamente correlata alla capacità di dare un senso agli avvenimenti che hanno caratterizzato i nostri primi anni di vita, di capire e integrare le nostre esperienze infantili, positive e negative, e di accettarle come parte della nostra storia. Non possiamo cambiare ciò che ci è successo da bambini; possiamo però cambiare il nostro modo di pensare a quegli eventi.

Pensare in modo diverso alla storia della propria vita significa anche essere consapevoli delle esperienze presenti, incluse emozioni e percezioni, e apprezzare il modo in cui il presente risente degli avvenimenti del passato. La comprensione dei processi che ci permettono di ricordare e di costruire un quadro di noi stessi come parte del mondo in cui viviamo ci può aiutare a riconoscere i meccanismi attraverso cui il passato continua a influenzare il presente. Come si riflette tutto ciò sul nostro essere genitori? Se riusciamo a liberarci dai vincoli creati dal passato possiamo essere maggiormente in grado di offrire ai nostri figli delle relazioni intense e spontanee che li aiutino a crescere in maniera ottimale; raggiungendo una più profonda consapevolezza delle nostre esperienze emozionali possiamo più facilmente

te creare interazioni empatiche che favoriscano lo sviluppo nei nostri bambini della capacità di conoscere e comprendere se stessi.

Al contrario, in assenza di questi processi di riflessione il passato tenderà a riprodursi nel rapporto con i nostri figli, ricreando gli stessi modelli negativi di relazione che ci hanno danneggiato nella nostra infanzia. Diversi studi mostrano chiaramente come l'attaccamento che i figli sviluppano nei confronti dei genitori sia direttamente influenzato dal tipo di esperienze infantili che questi ultimi hanno avuto, qualora tali esperienze non siano state in seguito elaborate e comprese. Dando un senso alle storie della nostra vita possiamo invece acquisire una maggiore capacità di autocomprensione, che ci consente di rendere più coerenti le nostre esperienze emozionali, le nostre visioni del mondo e le relazioni che stabiliamo con i nostri figli.

Lo sviluppo della personalità di un bambino è ovviamente influenzato da numerosi fattori, tra cui la genetica, il temperamento, la salute, l'ambiente. La relazione genitore-figlio costituisce nei primi anni di vita una parte molto importante delle esperienze che plasmano in maniera diretta la personalità del bambino. L'intelligenza emozionale, l'autostima, le capacità cognitive e sociali si formano sulla base di queste relazioni precoci di attaccamento, che sono a loro volta direttamente influenzate dalle modalità con cui i genitori sono in grado di riflettere sulla loro storia.

In ogni caso i nostri figli faranno da soli il loro viaggio nella vita. Anche se attraverso una maggiore comprensione di noi stessi possiamo fornire ai nostri bambini basi più sicure, non possiamo garantire che queste basi si tradurranno in esiti favorevoli. Tuttavia, studi condotti nel campo dell'attaccamento mostrano come gli individui che hanno avuto da bambini relazioni positive manifestino una maggiore resistenza psicologica, cioè una maggiore capacità di affrontare le difficoltà della vita. La costruzione di relazioni positive con i nostri figli dipende dalla capacità di rimanere aperti alle nostre possibilità di crescita e di sviluppo.

Attraverso il processo di riflessione possiamo migliorare la coerenza delle nostre narrazioni autobiografiche e il rapporto che abbiamo con i nostri figli. Nessuno di noi ha avuto un'infanzia "perfetta", e alcuni hanno vissuto esperienze particolarmente problematiche. Anche i genitori che hanno avuto esperienze infantili estremamente difficili possono però riuscire a elaborare tali esperienze e stabilire con i loro figli relazioni significative e gratificanti. Secondo i risultati di vari studi, persone che non hanno avuto "genitori sufficientemente buoni" o che hanno alle spalle un'infanzia decisamente traumatica possono comunque essere in grado di dare un senso alle esperienze dei loro primi anni di vita e creare rela-

zioni sane e positive con gli altri. Ciò che è veramente importante per i nostri figli non è dunque quanto è successo a noi nel passato, ma il modo in cui siamo riusciti a elaborare e a comprendere tali avvenimenti. L'opportunità di crescere e cambiare ci è data durante tutto il corso della nostra esistenza.

Il libro

In queste pagine analizzeremo vari aspetti dell'essere genitori, esaminando le modalità con cui ricordiamo, percepiamo la realtà, ci sentiamo, comunichiamo, sviluppiamo l'attaccamento, diamo un senso alla nostra vita, siamo coinvolti e prendiamo le distanze, riflettiamo con i nostri figli sulla natura delle loro esperienze interne. Cercheremo di integrare le nostre conoscenze sul rapporto genitore-figlio con i dati più recenti emersi dal campo delle neuroscienze. La comprensione dei meccanismi cerebrali alla base delle nostre esperienze e della nostra capacità di entrare in sintonia con gli altri può infatti aiutarci a comprendere più profondamente noi stessi, i nostri bambini e le nostre relazioni interpersonali.

Gli esercizi posti a conclusione di ogni capitolo possono essere usati per esplorare nuove possibilità di comprensione interna e di comunicazione interpersonale. I processi di riflessione incoraggiati da questi esercizi hanno aiutato molti genitori ad acquisire una comprensione più profonda del significato delle loro esperienze presenti e passate e a migliorare le loro relazioni con i propri figli.

Inoltre, registrare su un diario le esperienze che nascono da questi esercizi può risultare utile per liberare la mente da elementi e legami del passato, permettendovi di sviluppare una migliore conoscenza di voi stessi. In questo diario potete riportare ciò che volete: considerazioni, descrizioni, racconti e anche disegni. Certe persone non amano scrivere; per alcuni di voi può quindi essere più facile riflettere mentalmente o parlare con un amico, mentre per altri può risultare più piacevole ed efficace tenere un quaderno da aggiornare quotidianamente o in occasione di una particolare esperienza o emozione. Fate ciò che vi sembra meglio per voi; questi esercizi risultano utili nella misura in cui ci si pone con un atteggiamento aperto e si mette in gioco la propria capacità di riflettere.

Alla fine di ciascun capitolo è inoltre presente una sezione in cui riassumiamo le informazioni che possono fornire ai lettori interessati un quadro delle conoscenze scientifiche più rilevanti sui vari aspetti dell'essere genitori. Queste sezioni sono relativamente indipendenti dal resto

del libro, e non sono essenziali per comprendere e utilizzare le idee sviluppate nella prima parte dei diversi capitoli; si propongono solo di offrire un'analisi più approfondita, ma accessibile anche ai "non esperti", delle osservazioni scientifiche che sono in qualche modo correlate ai concetti discussi nel testo. La lettura di tali sezioni non è quindi strettamente necessaria, anche se può fornire una visione interdisciplinare delle nozioni emerse da differenti aree di ricerca su processi implicati nel nostro modo di essere genitori.

Una maggiore conoscenza scientifica dello sviluppo e dell'esperienza umana può in effetti aiutarvi a comprendere più profondamente le vostre vite emozionali e quelle dei vostri bambini. Potete leggere queste parti di approfondimento alla fine di ogni capitolo, oppure affrontarle dopo aver concluso la lettura dell'intero testo; in ogni caso sentitevi liberi di adottare l'approccio che meglio rispetta il vostro stile personale di apprendimento.

Un approccio alla funzione di genitore

Questo libro vi incoraggia a costruire un approccio al ruolo di genitore che ha come principi fondamentali la comprensione interna e la relazione interpersonale. Elementi essenziali di questo approccio alla relazione genitore-figlio sono consapevolezza, continua disponibilità ad apprendere, flessibilità di risposta, capacità di percepire le menti e gioia di vivere.

Consapevolezza

La consapevolezza è alla base della nostra capacità di costruire relazioni significative. Consapevolezza significa in questo caso vivere nel presente, consapevoli dei nostri pensieri e dei nostri sentimenti e nello stesso tempo pronti a percepire quelli dei nostri figli. La capacità di prestare attenzione ai nostri processi interni ci permette di essere pienamente presenti nelle interazioni con gli altri, e di rispettare le loro esperienze individuali. Non esistono al mondo due persone che vedono le cose esattamente nello stesso modo; l'attenzione verso gli altri ci consente dunque di riconoscere e rispettare l'unicità della mente di ciascun individuo.

Quando riusciamo a essere genitori completamente presenti, aiutiamo i nostri figli ad avere in quel momento una piena esperienza di se stessi. I bambini imparano a conoscersi attraverso il modo in cui comunichiamo con loro. Quando siamo turbati da elementi del passato o preoc-

Fatto molto importante

INTRODUZIONE

cupati rispetto al futuro, siamo fisicamente presenti ma mentalmente assenti; i nostri figli non hanno costantemente bisogno di una nostra totale disponibilità, ma di sentirci presenti nelle interazioni che richiedono un coinvolgimento emotivo. Essere genitori consapevoli vuol dire inoltre agire intenzionalmente, cioè essere capaci di scegliere comportamenti che rispondano alle esigenze emozionali dei nostri figli. I bambini sono in grado di cogliere la presenza di intenzione, e interazioni basate su questo tipo di atteggiamento da parte dei genitori li aiutano a crescere in maniera ottimale. È all'interno delle interazioni emotive che stabiliscono con noi che i nostri figli sviluppano un più profondo senso di sé e la capacità di mettersi in relazione con gli altri.

Disponibilità ad apprendere

I nostri figli ci danno l'opportunità di crescere e di esaminare questioni lasciate in sospeso legate alle nostre esperienze infantili. Se questa possibilità viene vista come un pesante fardello, il nostro ruolo di genitore può diventare gravoso e spiacevole. Se al contrario consideriamo le nostre esperienze di genitori come un'opportunità di apprendere nuove cose, possiamo continuare a crescere con i nostri bambini. Un approccio alla vita che prevede una costante disponibilità a imparare ci permette di affrontare il nostro ruolo di genitori con una mente aperta, come un viaggio alla scoperta di nuovi mondi.

La nostra mente continua a svilupparsi nel corso della nostra vita. La mente emerge dalle attività del cervello, e per questo gli studi sui processi cerebrali possono aiutarci a comprendere meglio la nostra mente e noi stessi. Dati relativamente recenti nel campo della ricerca neuroscientifica sottolineano come nel nostro cervello nuovi collegamenti e probabilmente nuove cellule nervose possano continuare a svilupparsi nel corso della nostra esistenza. Le connessioni fra le cellule nervose determinano le modalità con cui i processi mentali sono creati; le esperienze plasmano questi collegamenti fra i neuroni cerebrali, e di conseguenza plasmano la mente. Relazioni interpersonali e processi riflessivi favoriscono il continuo sviluppo del cervello: il fatto di essere genitori ci offre l'opportunità di continuare ad apprendere mentre riflettiamo sulle nostre esperienze a partire da punti di vista inediti e costantemente soggetti a cambiamenti. Essere genitori ci permette anche di generare nei nostri bambini un atteggiamento aperto nei confronti del mondo, mentre alimentiamo la loro curiosità e li sosteniamo nelle loro esplorazioni dell'ambiente. Le intera-

zioni complesse e spesso difficili che caratterizzano la relazione genitore-figlio ci permettono di scoprire nuove possibilità di crescita e sviluppo per noi stessi e per i nostri figli.

Flessibilità di risposta

Essere capaci di rispondere in maniera flessibile è una delle sfide più difficili che si presentano ai genitori. La flessibilità di risposta è la capacità di operare una selezione tra la grande varietà di impulsi, idee, sensazioni e altri processi della mente, e di arrivare a una scelta che si traduce in una risposta meditata e non automatica. In altre parole, invece di reagire a una situazione in modo automatico e istintivo possiamo riflettere e produrre intenzionalmente un comportamento che riteniamo adeguato. La flessibilità di risposta coinvolge la capacità di ritardare le gratificazioni e di frenare i comportamenti impulsivi, capacità che rappresenta una componente essenziale della maturità emotiva e delle relazioni interpersonali efficaci.

In determinate condizioni la flessibilità di risposta può essere inibita: quando siamo stanchi, affamati, frustrati, delusi o arrabbiati possiamo perdere la capacità di riflettere e non essere in grado di scegliere e controllare i nostri comportamenti. In queste occasioni possiamo venire travolti da sensazioni ed emozioni e non riuscire più a pensare chiaramente; rischiamo dunque di reagire in maniera eccessiva e incontrollata, causando disagio e sofferenza ai nostri bambini.

Per un genitore è importante riuscire a rimanere flessibile e mantenere un controllo emotivo. È importante anche riuscire a raggiungere un equilibrio tra flessibilità e definizione di regole e limiti di cui il bambino ha bisogno, ma possiamo imparare a costruire questo equilibrio cercando di favorire nei nostri bambini lo sviluppo di un'analoga capacità di risposta flessibile. Quando siamo flessibili possiamo scegliere come comportarci e quali valori sostenere con le nostre azioni; possiamo controllare le nostre emozioni, considerare i punti di vista altrui ed elaborare risposte appropriate. Quando i genitori riescono a rispondere ai figli in maniera flessibile, è più probabile che anche i loro bambini acquisiscano questa capacità.

Capacità di percepire le menti

La nostra mente crea rappresentazioni di idee e oggetti. Per esempio, possiamo visualizzare nella nostra mente l'immagine di un fiore o di un cane, anche se ovviamente non ci sono né fiori né cani nella nostra testa;

ci sono però simboli generati dall'attivazione di circuiti neurali che contengono informazioni su tali entità. Nello stesso modo, la mente è capace di creare simboli che rappresentano la mente, ed è da questa capacità che dipende la nostra possibilità di percepire le menti. Questa capacità ci permette di considerare i pensieri, le emozioni, le percezioni, le sensazioni, i ricordi, le convinzioni, gli atteggiamenti e le intenzioni nostre e altrui: sono questi gli elementi fondamentali della mente che possiamo percepire e usare per comprendere noi stessi e i nostri figli.

Spesso rispondiamo ai comportamenti dei nostri figli fermandoci ai livelli più superficiali dell'esperienza, senza prendere in considerazione i livelli più profondi della mente. A volte vediamo solo le azioni degli altri, e non prestiamo attenzione ai processi mentali interni da cui queste azioni hanno origine. Dietro a ogni comportamento esiste un livello più profondo, dove si trovano le radici di motivazioni e azioni: questo livello più profondo è ciò che chiamiamo "mente". La capacità di percepire le menti ci consente quindi di andare oltre la superficie di un'esperienza; nel rapporto con i nostri figli, ci consente di stabilire interazioni basate sull'empatia e la comprensione emotiva. Quando parliamo con i nostri bambini dei loro pensieri, ricordi o sentimenti, creiamo esperienze interpersonali che sono essenziali per lo sviluppo della loro capacità di conoscere se stessi e di porsi in relazione con gli altri.

La capacità di percepire le menti ci permette di "vedere" le menti dei nostri figli attraverso i segnali che percepiamo. Le informazioni trasmesse verbalmente sono solo una parte dei segnali che possiamo utilizzare per comprendere gli altri; i messaggi non verbali contenuti negli sguardi, nelle espressioni del viso, nei toni di voce, nei gesti, nelle posizioni del corpo, nei tempi e nell'intensità delle risposte costituiscono componenti estremamente importanti della comunicazione interpersonale. Questi segnali non verbali possono in realtà rivelare i nostri processi interni in maniera molto più diretta di quanto facciano le parole; prestare una particolare attenzione a queste forme di comunicazione può aiutarci a capire meglio i nostri figli e i loro punti di vista.

Gioia di vivere

Divertirsi con il proprio figlio e condividere con lui lo stupore di scoprire ciò che significa sentirsi vivi e parte di un mondo pieno di meraviglie sono fattori cruciali per lo sviluppo nel bambino di un senso positivo di sé. Quando siamo rispettosi e tolleranti nei confronti di noi stessi e dei no-

stri figli possiamo acquisire nuove prospettive che alimentano il piacere di vivere insieme. Ricordare e riflettere sulle esperienze della vita di tutti i giorni genera in noi la sensazione di essere compresi e in relazione con gli altri.

Possiamo accettare l'invito dei nostri bambini ad appassionarci alle cose che facciamo e apprezzare la bellezza della vita. Quando i genitori si sentono sotto pressione e travolti da una vita piena di impegni, difficilmente riescono a gestire in maniera serena e completa la loro vita familiare. Ma i bambini hanno bisogno di sentirsi amati e rispettati, non gestiti. Spesso ci concentriamo sui problemi della vita quotidiana, trascurando le possibilità di divertimento e apprendimento che essa ci offre. Quando siamo troppo occupati a fare cose per i nostri figli, ci dimentichiamo quanto sia importante il fatto di stare semplicemente con loro. Dovremmo invece cercare di cogliere l'opportunità di unirci a loro in quella che può essere una splendida avventura: crescere insieme, imparando a condividere le gioie e le gratificazioni che possono derivare dalla relazione fra un genitore e suo figlio.

Quando diventiamo genitori ci vediamo spesso come degli insegnanti, ma presto scopriamo che anche i nostri bambini sono in grado di insegnarci molte cose. All'interno della relazione genitore-figlio il passato, il presente e il futuro assumono un nuovo significato, dal momento che condividiamo esperienze e creiamo ricordi che possono arricchire enormemente la nostra vita e la vita dei nostri bambini. Speriamo che questo libro possa aiutarvi a crescere come persone e come genitori e a stabilire con i vostri figli una relazione sempre più intensa e profonda.

12.4.2020

1

Come ricordiamo: l'esperienza fa di noi ciò che siamo

Introduzione

Quando diventiamo genitori, portiamo con noi elementi del passato che influenzano il nostro modo di entrare in relazione con i nostri figli. Esperienze non completamente elaborate possono dare origine a questioni non risolte o lasciate in sospeso che si riflettono nel rapporto con i nostri figli. Tali componenti vengono facilmente riattivate nella relazione genitore-figlio; quando ciò avviene le reazioni nei confronti dei nostri bambini spesso assumono la forma di forti risposte emotive, comportamenti impulsivi, distorsioni percettive o sensazioni fisiche. Questi intensi stati della mente ci impediscono di pensare lucidamente e di mantenere atteggiamenti flessibili, e influenzano le interazioni che abbiamo con i nostri figli e le modalità con cui ci relazioniamo con loro. In situazioni del genere non riusciamo ad agire come vorremmo; spesso rimaniamo perplessi a chiederci perché il ruolo di genitore a volte sembra far emergere i nostri lati peggiori. Problemi legati al nostro passato si ripercuotono sulla realtà del presente, influenzando in maniera diretta, anche se non ne siamo consapevoli, il modo in cui viviamo e interagiamo con i nostri bambini.

Carichiamo quindi il ruolo di genitori del nostro bagaglio emotivo, che può interferire in maniera imprevedibile con il rapporto che costruiamo con i nostri figli. Questioni lasciate in sospeso o traumi e perdite non risolti riguardano tematiche significative del passato, causate da esperienze infantili ricorrenti, difficili ed emotivamente importanti. Questi temi possono continuare a influenzare il nostro modo di essere nel presente, soprattutto se non siamo stati capaci di analizzarli e integrarli nella visione che abbiamo di noi stessi. Per esempio, se vostra madre usciva spesso di casa senza salutarvi per evitare di sentirvi piangere, il vostro senso di fiducia negli altri può averne risentito; ed è possibile che,

soprattutto nelle circostanze di una separazione, vi sentiate dubbiosi e insicuri. Dopo che vostra madre era uscita, probabilmente la cercavate, e il fatto di non trovarla vi rendeva ansiosi e arrabbiati. La situazione si faceva ancora più difficile se l'adulto che si prendeva cura di voi in assenza di vostra madre, anziché cercare di consolarvi, si limitava a invitarvi con insistenza a non piangere. È probabile che in casi di questo tipo voi vi siate sentiti angosciati e traditi, non solo a causa della mancanza di vostra madre, ma anche perché nessuno vi offriva comprensione e conforto, nessuno vi dava la sensazione che la vostra sofferenza fosse capita e condivisa, e per questo elaborare il vostro disagio risultava quasi impossibile. Se da bambini avete vissuto frequentemente simili esperienze, è possibile che nel momento in cui diventate genitori le situazioni che prevedono una separazione evocano tutta una serie di risposte emotive. Per esempio, possono riattivare un sentimento di abbandono, e farvi sentire inquieti all'idea di lasciare il vostro bambino. Questa inquietudine può essere percepita da vostro figlio e può generare in lui un senso di insicurezza che contribuisce ad alimentare il suo turbamento; come conseguenza, lo stato di tensione indotto dal pensiero di lasciarlo si rafforza ulteriormente. Si scatena così una cascata di emozioni, in una reazione a catena innescata da eventi in cui si riflettono esperienze dei vostri primi anni di vita. In assenza di processi di elaborazione, questo insieme di risposte viene ovviamente vissuto come contingente, parte della dimensione del "qui e ora" e delle "normali" difficoltà associate alla separazione. Solo una maggiore comprensione di sé può permettere di risolvere questi elementi lasciati in sospenso.

Questioni lasciate in sospenso spesso si ripercuotono sul nostro modo di essere genitori, e causano in noi e nei nostri figli frustrazioni e conflitti non necessari. Quello che segue è un esempio tratto dall'esperienza di Mary, come madre e come figlia.

Un paio di scarpe nuove

Dopo essere diventata madre ho scoperto diverse questioni lasciate in sospenso, legate alla mia infanzia, che avevano un impatto significativo sulla mia relazione con i miei figli e privavano me e loro di esperienze che avrebbero altrimenti potuto essere piacevoli e felici. Andare insieme a comperare le scarpe era una di queste esperienze. Mi rendevo sempre conto con orrore del fatto che le scarpe dei miei due figli diventavano logore, perché ciò significava inevitabilmente che si stava avvicinando il

momento di uscire con loro per acquistarne altre. Come a quasi tutti i bambini, ai miei figli piaceva l'idea di avere un paio di scarpe nuove, e all'inizio il pensiero di questa escursione li rendeva eccitati e allegri. Uscire insieme a comprare le scarpe poteva essere un'avventura divertente; ma per noi non lo era mai.

I miei figli avrebbero voluto scegliere le scarpe che piacevano loro, cosa che a parole li incoraggiavo a fare. Ma anche quando si dimostravano assolutamente soddisfatti della loro scelta, io incominciavo a rovinare tutto avanzando dubbi su colore, prezzo, misura o qualsiasi altro dettaglio mi venisse in mente. A questo punto il loro entusiasmo scemava rapidamente, fino ad arrivare a un accomodante "Va bene mamma, allora decidi tu, per me va bene tutto". Dopodiché io vacillavo e passavo a esaminare un paio di scarpe dopo l'altro, considerandone vantaggi e svantaggi; alla fine lasciavamo il negozio con le nostre compere esausti. La contentezza per le scarpe nuove era sepolta sotto i ricordi spiacevoli legati al loro acquisto.

Io non volevo comportarmi così, ma esperienze simili si ripeterono più volte; in diverse occasioni uscendo da un negozio di scarpe mi sono sentita in dovere di chiedere scusa ai miei figli. Tutto ciò mi procurava sempre dei conflitti emotivi. "Per delle scarpe; è ridicolo", mi dicevo. Ma perché continuavo a riproporre questo tipo di comportamento, che chiaramente volevo cambiare?

Poi un giorno, dopo l'ennesima deprimente uscita a caccia di scarpe, mio figlio di sei anni, palesemente scoraggiato, mi chiese: "Ma quando eri piccola non ti piaceva andare a comprare le scarpe?". Un incontenibile "No!" emerse con forza da tutta me stessa, mentre venivo assalita dai ricordi delle frustrazioni associate alle mie esperienze infantili.

In casa eravamo in nove, tra fratelli e sorelle. Con così tanti piedi a cui pensare, mia madre ci portava preferibilmente in negozi dove si potevano trovare saldi e prezzi favorevoli, quasi sempre grandi e affollati. Non sono mai andata da sola con lei; ogni volta succedeva che almeno tre o quattro di noi avessero contemporaneamente bisogno di scarpe. Mi ritrovavo quindi con sentimenti contrastanti in un negozio pieno di gente, a dover scegliere il mio nuovo paio di scarpe fra calzature in saldo. Sapevo che molto probabilmente non avrei ottenuto quello che volevo. La mia sfortuna era anche quella di avere una misura di piedi media, per la quale a fine stagione le possibilità di scelta erano spesso assai ridotte; in genere mi invaghivo di modelli che non erano in svendita, e che sarebbero stati sicuramente bocciati da mia madre.

E poi c'era una delle mie sorelle più grandi, che aveva un piede molto stretto e "speciale", a cui veniva invariabilmente concesso di scegliere ciò

che voleva perché in ogni caso raramente era possibile trovare in saldo scarpe adatte a lei. Mi sentivo arrabbiata e trascurata, ma per tutta risposta mi veniva detto che dovevo essere contenta di avere piedi così facili da calzare. Quando finalmente eravamo riusciti a trovare scarpe per tutti, mia madre era di solito sfinita e molto irritata. Il fatto di dover prendere decisioni e di dover spendere denaro la rendeva sempre estremamente ansiosa, e io mi preoccupavo per lei. Ero travolta da una marea di emozioni; volevo solo tornare a casa e non pensare più a nulla che fosse collegato all'acquisto di scarpe. Quella che avrebbe potuto essere un'esperienza piacevole, scegliermi qualcosa da sola, risultava completamente rovinata.

Anni dopo eccomi qui, con un modello mentale legato all'acquisto delle scarpe che trasmette ai miei figli la stessa ansia che io avevo provato da piccola. Mia madre era troppo indaffarata e preoccupata dall'impresa di farci risalire tutti in auto, noi e le nostre scarpe, per ascoltarmi o anche solo per accorgersi del mio disagio. E fu grazie alla domanda di mio figlio, che portò a galla questo mio disagio, che sono stata in grado di richiamare alla mente l'ansia e i ricordi legati alle mie esperienze infantili, che ancora dopo tanto tempo intervenivano impedendomi di vivere in modo sereno l'acquisto delle scarpe per i miei figli. Erano le esperienze del passato, e non quelle del presente, che influenzavano i miei comportamenti: stavo rispondendo a questioni lasciate in sospeso.

Le questioni non risolte sono simili a quelle lasciate in sospeso, ma sono più gravi ed esercitano un'influenza più profondamente disorganizzante sia sulla vita interiore sia sulle relazioni interpersonali. All'origine di situazioni non risolte sono spesso esperienze molto intense, che comportano sentimenti di impotenza, disperazione, perdita, terrore e a volte la sensazione di essere stati traditi. A questo proposito possiamo riprendere l'esempio della separazione, ma in circostanze più estreme. Se per un lungo periodo di tempo un bambino viene affidato in maniera disordinata alle cure di diverse persone perché la madre è ricoverata in ospedale, è probabile che il bambino sviluppi un forte senso di perdita e disperazione. Condizioni che prevedono una separazione potranno anche in seguito continuare a generare ansia e in età adulta potranno ridurre le capacità del genitore di gestire la separazione dai propri figli. A causa della brusca interruzione dei suoi processi di attaccamento e della mancanza di supporto, è possibile che un genitore con una storia di questo tipo incontri delle difficoltà nel relazionarsi con i propri figli. Quando si diventa adulti e genitori senza avere avuto la possibilità di elaborare esperienze infantili che ci inducono paura o terrore, i nostri ricordi emozionali, comportamentali,

percettivi e somatici possono continuare a emergere in maniera intrusiva e a interferire significativamente con la nostra vita e con il rapporto con i nostri figli.

Come genitori, siamo particolarmente vulnerabili e in momenti di stress tendiamo a rispondere in base alle esperienze del passato. Il racconto che segue riguarda una questione non risolta di cui Dan divenne consapevole poco dopo essere diventato padre.

Basta piangere!

Quando mio figlio aveva pochi mesi e iniziava a piangere in maniera inconsolabile provavo sempre una strana sensazione. Ero sorpreso dal senso di panico che si impadroniva di me; invece di essere fonte di calma e riflessione ero preso da sentimenti di sgomento e terrore e mi sentivo spaventato e impaziente.

Ho cercato allora di guardare in me stesso per comprendere l'origine di queste sensazioni. Forse quando ero piccolo venivo lasciato piangere a lungo; non riesco a ricordarmene ma sapevo che i normali processi dell'amnesia infantile non permettono di richiamare alla mente in maniera conscia ricordi autobiografici di esperienze così precoci. Non riuscivo a elaborare alcuna altra ipotesi plausibile per spiegare questo senso di panico.

Ho provato quindi a sviluppare questa ipotesi in senso narrativo: "Va bene, da bambino ero probabilmente terrorizzato dal mio stesso pianto e mi sono dovuto adattare alla sensazione di essere stato abbandonato. Il pianto di mio figlio riattiva le emozioni di allora, e io provo di nuovo paura e panico". Ho riflettuto a lungo, ma non riesco a trovare nessun elemento in grado di corroborare questa interpretazione. Nessuna immagine, nessuna emozione, nessun impulso comportamentale. In altre parole, questo tipo di narrazione non evocava in me alcuna forma di memoria non verbale. Per di più, questa spiegazione non alterava in alcun modo il mio attuale senso di panico. Mi dicevo che ciò non ne comprometteva necessariamente la validità e la veridicità; significava solo che il fatto di aver elaborato tale spiegazione al momento non mi era di aiuto.

Un giorno mio figlio ha iniziato a piangere: come al solito mi sentivo incapace di calmarlo e in me montava il solito senso di panico, la voglia di scappare. Poi nella mia mente ha incominciato a formarsi un'immagine. All'inizio era solo una strana sensazione, una specie di peso alla testa; il senso di panico si faceva intanto progressivamente più circoscritto, meno

diffuso, mentre nella mia mente emergeva un'immagine interna che si confondeva con quella esterna che stavo vivendo. Adesso uso i termini interna ed esterna, ma in quel momento i due quadri erano indistinti e sovrapposti, come in una fotografia con doppia esposizione. Quando ho chiuso gli occhi l'immagine esterna è scomparsa, per lasciar posto a quella interna, sempre più chiara.

Vedevo un bambino sdraiato sul lettino di un ambulatorio; urlava disperato, con lo sguardo terrorizzato e il volto contratto e paonazzo. Era tenuto fermo da un mio collega, con cui stavo facendo il tirocinio in pediatria. Io cercavo di non sentire il pianto del bambino e non riuscivo a guardarlo in viso. Riconoscevo la stanza: era l'ambulatorio del reparto di pediatria, dove venivano portati i piccoli pazienti che dovevano essere sottoposti a un prelievo di sangue. Era notte fonda; io e il mio collega eravamo di guardia, ed eravamo stati svegliati perché il bambino aveva la febbre molto alta: era necessario un prelievo per stabilire se la febbre era dovuta a un'infezione.

Come succede nella maggior parte degli ospedali universitari, i bambini ricoverati all'UCLA Medical Center erano spesso gravemente malati. Molti di loro erano pazienti ospedalieri abituali, ma ciò non diminuiva la loro paura; i frequenti prelievi del sangue non facevano che aumentarla, oltre che rovinare le loro vene. Quando eravamo di guardia, io e il mio collega dovevamo eseguire prelievi quasi ogni notte. Questa volta toccava a me. Quando le vene del braccio di un bambino sono così rovinare che diventa impossibile usarle per un prelievo, bisogna trovarne altre; a volte sono necessari numerosi tentativi, in sedi diverse. A turno uno teneva fermo il bambino e l'altro eseguiva il prelievo. Cercavamo di chiuderci le orecchie e indurire i nostri cuori; dovevamo distogliere lo sguardo dai loro volti impauriti, non considerare le lacrime che scorrevano sulle nostre mani e gli strilli che rimbombavano nella stanza. Ma adesso sentivo quelle urla. Il sangue non usciva; bisognava trovare un'altra vena. "Devo provare ancora, solo una volta", dicevo al bambino che non riusciva a sentirmi o capirmi; era malato, spaventato, spossato, bruciava per la febbre e piangeva inconsolabile.

Quando ho riaperto gli occhi, ero coperto di sudore. Le mie mani tremavano. Mio figlio di sei mesi stava ancora piangendo. E io piangevo con lui.

Quel ricordo mi aveva sconvolto. Non avevo mai pensato molto al periodo del mio tirocinio in pediatria, se non per dirmi che in fondo era stato "un buon anno", anche se ero contento che fosse finito. Nei giorni successivi al flashback ho riflettuto a lungo sulle scene che mi erano tornate alla mente, e ne ho parlato con alcuni amici e colleghi. Tutte le volte

che iniziavo a raccontare di quelle notti di guardia mi si stringeva lo stomaco, le mani mi facevano male e mi sentivo come se stesse per venirmi l'influenza. Man mano che i ricordi affioravano venivo preso da un senso di paura e disperazione, mentre la mia mente era invasa dalle immagini dei piccoli pazienti che piangevano. Era come affondare nella memoria: "Non posso guardare il bambino; devo fare il prelievo". Spesso mi ritrovavo a evitare lo sguardo delle persone con cui stavo parlando, così come nei ricordi evitavo quello dei bambini malati. Provavo vergogna; mi sentivo colpevole a causa del dolore che avevo inflitto. Ricordavo la sensazione di panico che mi assaliva quando di notte il mio cicalino si metteva a suonare. Non c'era mai tempo per parlare della sofferenza di questi bambini, o della paura che potevano avere di noi; non c'era tempo neanche per riflettere su quanto noi ci sentissimo sconvolti o spaventati. Dovevamo andare avanti; il fatto di fermarsi a pensare avrebbe solo reso tutto più doloroso e difficile.

Perché prima della nascita di mio figlio questo "trauma" nel corso di tanti anni non era mai riemerso, sotto forma di flashback, emozioni, comportamenti o sensazioni? La domanda solleva questioni sui meccanismi di richiamo della memoria e sulle modalità con cui si ripresentano i ricordi legati a esperienze traumatiche non risolte. I fattori che possono rendere più probabile il richiamo di un determinato ricordo sono molti; tra questi, associazioni legate all'evento, il nucleo o tema centrale dell'esperienza, la fase della vita che la persona sta attraversando, il contesto interpersonale e lo stato della mente al momento della registrazione e della rievocazione del ricordo.

Io sono il più piccolo dei miei fratelli; il mio primo incontro con bambini piangenti e disperati risale dunque all'anno di tirocinio in pediatria. È in questa occasione che mi sono ritrovato in presenza del pianto persistente e inconsolabile di un bambino, e sono stato preso da un senso di panico che può essere considerato come un ricordo emotivo non verbale attivato da tale situazione. Di fronte a questo panico i processi di richiamo della mia mente hanno cominciato a cercare ricordi autobiografici, ma inizialmente non ne hanno trovati, perché nella mia memoria non esisteva ancora un tema narrativo di cui l'anno di tirocinio potesse entrare a far parte. Fino al momento del flashback, su quell'anno, che era stato semplicemente "soddisfacente" e "finito", non avevo avuto modo di riflettere in maniera conscia.

Ci sono spesso dei motivi per i quali le esperienze traumatiche non vengono elaborate in modo tale che siano prontamente disponibili per successivi richiami della memoria. Nel corso di un trauma, i meccanismi

di adattamento e sopravvivenza possono far sì che l'attenzione venga distolta da aspetti dell'esperienza che suscitano orrore, troppo difficili da accettare. È anche possibile che lo stato di stress eccessivo indotto dal trauma e le secrezioni ormonali a esso associate inibiscano direttamente le funzioni cerebrali implicate nei processi di immagazzinamento dei ricordi autobiografici. Dopo il trauma, è probabile che il richiamo di aspetti dell'esperienza registrati solo in forma non verbale susciti emozioni spiacevoli che possono essere fortemente disturbanti.

Il mio coinvolgimento empatico con il terrore provato dai bambini ricoverati nel reparto di pediatria era molto intenso. Durante l'anno di tirocinio le mie capacità di adattamento erano state messe a dura prova dall'entità dell'impegno, dall'alto numero dei pazienti, dalla rapidità con cui si avvicendavano, dalla gravità delle malattie da cui erano affetti. Il mio disagio era alimentato dalle sensazioni di colpa e vergogna che derivavano dal fatto di dover essere spesso fonte di paura e sofferenza per questi bambini. Alla fine dell'anno di tirocinio forse avrei dovuto dire a me stesso qualcosa del tipo: "Va bene, adesso cerchiamo di ricordare tutto il dolore che ho dovuto infliggere a bambini molto malati". Non l'ho fatto; non ho più riflettuto su quel periodo di tirocinio, e ho invece incominciato a studiare i meccanismi del trauma.

Come tirocinanti tentavamo di evitare una piena consapevolezza del grado di passività e di impotenza che caratterizzava le esperienze dei pazienti, identificandoci unicamente col nostro ruolo di medici indaffarati, potenti e invulnerabili. La vulnerabilità dei bambini che avevamo di fronte costituiva per noi una minaccia, in quanto poteva ostacolare i nostri sforzi, attivi ma inconsci, di ignorare i nostri sentimenti di impotenza. Anzi, la vulnerabilità di questi bambini diventava il vero nemico; spesso quello che potevamo fare per curare le loro devastanti malattie non era molto e la nostra incapacità di aiutarli dava origine a un senso di tristezza e sgomento che non riuscivamo a gestire.

Nel corso di quell'anno senza riposo e senza sonno dovevamo combattere contro le malattie, contro la realtà della morte e della disperazione. Impotenza e vulnerabilità dovevano per forza diventare l'ultima cosa di cui la nostra mente poteva consciamente occuparsi, o saremmo rimasti annichiliti; potevano essere solo l'oggetto della nostra rabbia, generata dall'impossibilità di sconfiggere la violenza della malattia.

Questo problema non risolto si è ripresentato quando sono diventato per la prima volta un padre vulnerabile, in cui il pianto e la vulnerabilità del figlio evocavano reazioni emotive intense e quasi intollerabili, unite a un senso di vergogna e di impotenza legato al fatto di non essere capace

di calmarlo e consolarlo. Fortunatamente, attraverso dolorose riflessioni su me stesso sono riuscito a vedere tutto ciò come una mia questione irrisolta, e non come un deficit di mio figlio. Inoltre, la comprensione di questo processo mi consente ora di capire come l'intolleranza emotiva dei genitori verso l'impotenza possa tradursi in comportamenti diretti contro questa stessa impotenza e vulnerabilità nei propri figli. Anche se animati dall'amore e dalle migliori intenzioni, possiamo essere pervasi da difese create nel passato che rendono per noi intollerabili alcune esperienze dei nostri bambini. Meccanismi di questo tipo possono essere all'origine di quella che viene definita "ambivalenza parentale". Quando le esperienze dei nostri figli inducono in noi emozioni intollerabili, la nostra incapacità di esserne consciamente consapevoli e di capire questi processi può impedirci di tollerare tali emozioni anche in loro. Questa intolleranza può portarci a non riconoscere o a ignorare emozioni provate dai nostri figli, ai quali ciò trasmette un senso di irrealtà e di allontanamento dai propri sentimenti; oppure può generare pensieri o comportamenti più assertivi (possiamo per esempio diventare irritabili) che anche se non consciamente sono diretti contro lo stato emotivo di impotenza e vulnerabilità del bambino. Il bambino può così diventare inconsapevolmente oggetto di reazioni ostili che progressivamente entrano a far parte del suo senso interno di identità e compromettono in maniera diretta la sua capacità di tollerare in se stesso le emozioni in questione.

Se in noi sono presenti elementi lasciati in sospeso o non risolti, è di cruciale importanza trovare il tempo di riflettere sulle risposte emozionali che diamo ai nostri figli. Cercando di comprendere noi stessi offriamo ai nostri bambini la possibilità di sviluppare un proprio senso di vitalità e la libertà di sperimentare il loro mondo emozionale senza restrizioni e paure.

Forme di memoria

Perché in noi ci sono questioni non risolte o lasciate in sospeso? Perché eventi del passato influenzano il presente? Quali sono i meccanismi con cui le esperienze incidono sulla nostra mente? Perché eventi del passato continuano ad avere un impatto sul nostro modo di percepire il presente e di costruire il futuro?

Lo studio della memoria fornisce risposte affascinanti a queste domande cruciali. A partire dai primi momenti di vita il nostro cervello è in grado di rispondere alle esperienze modificando i collegamenti fra i neu-

roni, le cellule che costituiscono le unità più semplici su cui si basa il suo funzionamento. Tali connessioni rappresentano la struttura portante del cervello e si ritiene svolgano un ruolo essenziale nei processi che permettono di ricordare le esperienze. La struttura del cervello plasma le sue funzioni; le funzioni del cervello creano la mente. Anche se le informazioni genetiche determinano aspetti fondamentali dell'anatomia cerebrale, sono le esperienze che generano la rete di connessioni unica e tipica che forma il cervello di ciascun individuo. In questo modo le esperienze plasmano la struttura del cervello e quindi creano la mente che definisce ciò che siamo.

Memoria esplicita

La memoria è il processo attraverso il quale il cervello risponde alle esperienze e crea nuove connessioni neuronali. Le due principali modalità con cui questi collegamenti vengono stabiliti corrispondono alle due forme di memoria: implicita ed esplicita. La memoria implicita dà luogo ai circuiti cerebrali coinvolti nella generazione di emozioni, risposte comportamentali, percezioni e probabilmente nella registrazione di sensazioni somatiche; è una forma di memoria precoce non verbale che è già presente alla nascita. Un altro aspetto importante della memoria implicita sono i cosiddetti modelli mentali, attraverso i quali la nostra mente crea generalizzazioni di esperienze ripetute. Per esempio, se un lattante si sente consolato e confortato tutte le volte che la madre risponde alle sue richieste o ai suoi eventuali disagi, potrà generalizzare queste esperienze: la presenza della madre diventerà per lui fonte di benessere e sicurezza. Quando in seguito si sentirà inquieto, il suo modello mentale della relazione con la madre verrà riattivato e lo porterà a cercarla, per essere calmato e rassicurato. Attraverso ripetute esperienze con le figure di attaccamento, la mente crea modelli che influenzano la visione che abbiamo di noi stessi e degli altri. Nell'esempio citato il bambino vede la madre come una figura sicura e responsiva e se stesso come capace di avere un impatto sull'ambiente che lo circonda e di ottenere risposte che soddisfano i propri bisogni. I modelli mentali creano un filtro che influenza il modo in cui organizziamo le nostre percezioni e costruiamo le nostre risposte al mondo esterno; attraverso questi modelli sviluppiamo i nostri modi di essere e di vedere le cose.

Importante caratteristica di questa forma di memoria è che il richiamo di ricordi impliciti non è associato alla sensazione di "stare ricordando qualcosa", né alla consapevolezza di stare vivendo un'esperienza interna che trova origine in eventi del passato. Emozioni, comportamenti, percezioni, sensazioni fisiche e filtri legati a determinati modelli mentali inconsci possono così influenzare il nostro modo di vivere le

fenomeno semantico e autobiografico

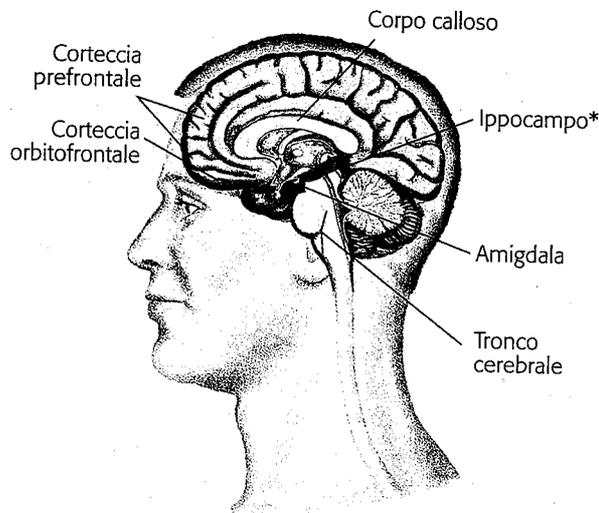
esperienze del presente (a livello sia percettivo sia comportamentale) anche in condizioni in cui non ci rendiamo assolutamente conto di tale influenza del passato. Particolarmente sorprendente è il fatto che il nostro cervello può registrare ricordi impliciti con meccanismi che non richiedono un'attenzione conscia; ciò significa che nella memoria implicita possiamo inscrivere elementi di cui non siamo necessariamente coscienti.

Memoria esplicita

Nel corso del secondo anno di vita lo sviluppo di una regione del cervello chiamata ipocampo è associato alla formazione di una serie di nuovi circuiti che rendono possibile la seconda principale forma di memoria, la memoria esplicita. Questa, a sua volta, comprende due componenti: la memoria semantica, che include la conoscenza di dati, parole, simboli ed entra in funzione intorno ai diciotto mesi di età, e la memoria autobiografica o episodica, che in genere incomincia a svilupparsi poco dopo il secondo compleanno. Il periodo che precede lo sviluppo della memoria autobiografica corrisponde alla cosiddetta amnesia infantile, fenomeno evolutivo universale presente in tutte le culture. L'amnesia infantile non ha niente a che fare con esperienze traumatiche, ma è dovuta semplicemente all'incompleta maturazione di alcune strutture cerebrali. A differenza della memoria implicita, il richiamo di ricordi espliciti è accompagnato dalla sensazione interna di stare ricordando qualcosa; in entrambe le forme esplicite della memoria i processi di registrazione dei ricordi richiedono un'attenzione conscia.

La particolarità della memoria autobiografica consiste nell'essere associata al senso di sé e del tempo; lo sviluppo di questa forma di memoria richiede una sufficiente maturazione di una particolare regione del cervello, la corteccia prefrontale (vedi figura 1.1 e tabella 1.1). Così chiamata in quanto posta in corrispondenza della superficie anteriore della corteccia cerebrale frontale, la corteccia prefrontale svolge un ruolo fondamentale in una serie di processi e funzioni cerebrali, tra i quali la memoria autobiografica, la coscienza di sé, la flessibilità di risposta, la regolazione delle emozioni e la capacità di percepire la mente propria e altrui. Tutti questi processi e lo sviluppo della corteccia prefrontale sono fortemente influenzati dai meccanismi di attaccamento e dalle esperienze interpersonali; è per questo che le relazioni di attaccamento dell'infanzia hanno un impatto così importante sulla nostra vita. La corteccia prefrontale e le sue funzioni integrative possono però continuare a svilupparsi nelle fasi successive della nostra esistenza; abbiamo quindi la possibilità di continuare a crescere e cambiare durante l'intero corso della nostra vita.

Figura 1.1 Una rappresentazione schematica dell'encefalo umano visto di lato dopo una sezione lungo il piano mediano. Sono indicate alcune strutture che svolgono un ruolo centrale nei processi della memoria: l'amigdala (elaborazione della memoria implicita emozionale), l'ippocampo (forme esplicite della memoria) e la corteccia orbitofrontale (memoria esplicita autobiografica). L'elaborazione di processi narrativi coerenti può coinvolgere l'integrazione di informazioni tra i due emisferi cerebrali, collegati dal corpo calloso.



* L'area più scura rappresenta l'ippocampo, in corrispondenza dell'altro lato del tronco cerebrale. Vicino all'ippocampo è posta l'amigdala; entrambe queste strutture sono parte del lobo temporale, situato lateralmente rispetto a questa sezione mediana.

Tabella 1.1 Forme di memoria

Memoria implicita

- Presente alla nascita
- Non è associata all'esperienza soggettiva interna di "stare ricordando qualcosa"
- Comprende diverse forme di memoria: comportamentale, emozionale, percettiva e probabilmente somatosensoriale
- È implicata nella creazione di modelli mentali
- I processi di registrazione non richiedono un'attenzione conscia
- Non coinvolge l'ippocampo

Memoria esplicita

- Si sviluppa a partire dal secondo anno di vita
- È associata all'esperienza soggettiva interna di "stare ricordando qualcosa"
- La memoria autobiografica è associata al senso di sé e del tempo
- Comprende la memoria semantica e la memoria autobiografica o episodica
- I processi di registrazione richiedono un'attenzione conscia
- Coinvolge l'ippocampo
- La memoria autobiografica coinvolge anche la corteccia prefrontale

Affrontare le questioni non risolte

Alla luce di queste conoscenze sui meccanismi di registrazione dei ricordi, prendiamo ora in esame il problema di come affrontare le questioni non risolte. Nel caso di Dan, la creazione di una storia plausibile basata sull'amnesia infantile non ha avuto un impatto emozionale e non ha contribuito a modificare la sua esperienza. È possibile che delle esperienze infantili, inaccessibili a livello di memoria esplicita, abbiano implicitamente influenzato l'intensità emotiva che ha caratterizzato il suo anno di tirocinio in pediatria. In assenza di una riflessione approfondita, le sensazioni di panico e di irritazione avrebbero probabilmente continuato ad avere una parte importante nel suo modo di essere genitore, rendendolo incapace di calmare e consolare il figlio. Inconsciamente Dan si sarebbe potuto sentire sempre più minacciato dalla vulnerabilità e dall'impotenza del bambino; questo processo emozionale interno sarebbe potuto diventare un tema dominante nelle sue relazioni, portandolo a disincentivare il normale senso di dipendenza del figlio e a spingere il bambino verso un comportamento autonomo prematuro. La razionalizzazione di queste esperienze avrebbe potuto generare in Dan un atteggiamento del tipo "i bambini che piangono troppo sono solo viziati e capricciosi". Se non avesse riflettuto sulla sua questione non risolta, avrebbe probabilmente continuato a ignorarla e a essere irritabile con il suo bambino.

L'ambivalenza parentale si manifesta in molte forme, spesso derivate da questioni non risolte. I genitori possono a volte sentirsi sommersi da sentimenti contrastanti, che compromettono la loro capacità di comprensione e amore nei confronti dei figli. Difese rigide costruite a partire dall'infanzia possono limitare considerevolmente le capacità di adattamento al nuovo ruolo di genitori, che implica il fatto di essere in grado di prendersi cura dei figli in maniera definitiva e coerente. Normali aspetti della vita dei nostri bambini, come le emozioni, l'impotenza e la vulnerabilità, la dipendenza nei nostri confronti, possono venire percepiti come minacce e diventare per noi intollerabili.

Dan continua così il suo racconto. Volevo entrare in sintonia con mio figlio durante i suoi momenti di disagio, ma la mia ambivalenza creava un conflitto fra questo desiderio e le mie effettive risposte comportamentali: invece di essere fonte di calma e conforto, generavo impazienza e irritabilità. Una volta diventato consciamente consapevole di questo problema, ho potuto iniziare ad affrontarlo.

Ho parlato con amici del mio flashback e dell'anno di tirocinio. Sapevo, grazie a diversi studi, che il fatto di mettere per iscritto riflessioni su

esperienze traumatiche può indurre profondi cambiamenti fisiologici e psichici, che possono contribuire al superamento di questioni non risolte; ho quindi incominciato a tenere un diario. Ciò che emergeva da queste conversazioni e da questi scritti era qualcosa di doloroso, confuso e inquietante; mi sentivo come malato, avevo un senso di nausea, le mie braccia tremavano e mi facevano male le mani.

All'inizio quando mio figlio piangeva continuavo a sentirmi spaventato e irritato. Mi dicevo: "Queste sono sensazioni legate al mio tirocinio in pediatria, non al mio bambino"; il senso di panico rimaneva, ma in qualche modo mi sentivo meglio. Con il passare del tempo, mentre continuavo a parlare e a scrivere delle mie esperienze di tirocinante, si è delineata progressivamente l'importanza di riconoscere, tollerare e rispettare la vulnerabilità e l'impotenza, in me stesso e in mio figlio. Il panico e l'irritazione si sono marcatamente ridotti. Devo ricordare a me stesso che non ero io la causa del pianto di mio figlio, e che vulnerabilità e dipendenza erano normali componenti della vita di un bambino. La comprensione del mio passato mi rendeva libero di accettare i miei sentimenti di vulnerabilità e il pianto di mio figlio; libero di imparare a consolarlo e a essere un padre.

Il flashback non si è più ripresentato, così come non è mai riemersa quella paralizzante sensazione di panico. Ricordi prima esclusivamente impliciti erano stati elaborati anche in forma esplicita; questo cambiamento era avvenuto attraverso l'elaborazione conscia di elementi impliciti e la loro integrazione in processi narrativi più ampi, quelli della memoria esplicita autobiografica. Per risolvere il problema, la storia della mia vita, e in particolare la parte che si riferiva all'anno di tirocinio, dovette comprendere le questioni emozionali relative all'impotenza e alla vulnerabilità che costituivano il nucleo di quell'esperienza.

Andare avanti

Quando i genitori non affrontano le loro questioni irrisolte o lasciate in sospeso perdono non solo l'opportunità di diventare genitori migliori, ma anche quella di continuare a crescere e a cambiare. Le persone che non riescono almeno in parte a chiarire le origini dei loro comportamenti e delle loro intense reazioni emotive non possono essere consapevoli delle questioni non risolte e dell'ambivalenza parentale che tali questioni contribuiscono a creare.

La vita è piena di situazioni difficili, nelle quali dobbiamo cercare di

lo slowe
senso *ferirsi* *e* *non*
COME RICORDIAMO: L'ESPERIENZA FA DI NOI CIÒ CHE SIAMO

adattarci rapidamente e di fare del nostro meglio. In molti di noi sono presenti questioni non risolte o lasciate in sospeso che possono rendere problematici diversi aspetti della nostra vita quotidiana. Nel rapporto con i nostri figli questioni non risolte possono renderci rigidi e inflessibili, spesso incapaci di scegliere risposte che potrebbero avere effetti positivi sul loro sviluppo. A volte non li ascoltiamo realmente, perché il rumore di fondo creato dalle nostre esperienze interne è tutto ciò che possiamo sentire. Non abbiamo una vera relazione con i nostri bambini e probabilmente continueremo ad adottare sempre gli stessi comportamenti, inefficaci e insoddisfacenti per noi e per loro, perché siamo come imprigionati in una serie di risposte reattive che hanno origine da esperienze del nostro passato.

Quando ci ritroviamo sommersi da ricordi impliciti, legati a eventi dolorosi o a perdite non risolte, difficilmente riusciamo a essere presenti con i nostri figli. In situazioni del genere, adattamenti automatici a queste esperienze precoci rappresentano "ciò che siamo"; la storia della nostra vita diventa così scritta per noi, non da noi. Le questioni non risolte possono dunque influenzare direttamente il nostro modo di conoscere noi stessi e le interazioni con i nostri bambini. Quando sono le questioni non risolte a scrivere la storia della nostra vita, non siamo più noi gli autori della nostra autobiografia; possiamo solo registrare passivamente le modalità con cui il passato continua, spesso senza che ne siamo consapevoli, a plasmare in maniera invasiva le esperienze del presente e i programmi per il futuro. Non prendiamo decisioni ponderate su come vogliamo svolgere il nostro ruolo di genitori, ma semplicemente reagiamo in base a esperienze passate; è come se avessimo rinunciato alla capacità di scegliere una direzione affidandoci a un pilota automatico, senza neanche sapere dove questo pilota ci stia portando. Spesso cerchiamo di controllare le emozioni e i comportamenti dei nostri bambini, ignorando il fatto che in realtà sono le nostre esperienze interne, e non i loro comportamenti, a generare la nostra irritazione.

Se prestiamo attenzione a queste esperienze interne quando ci sentiamo irritati dai comportamenti dei nostri figli, possiamo imparare a riconoscere come le nostre azioni interferiscono con la relazione di amore che vorremmo stabilire con loro. La risoluzione di questioni legate al passato si traduce nella possibilità di una scelta più ampia e flessibile nell'ambito delle risposte che forniamo ai nostri bambini. Possiamo iniziare a integrare nei racconti della nostra vita i ricordi che spiegano le nostre esperienze, favorendo in questo modo la nostra crescita e quella dei nostri figli.

figlio influenza il successivo sviluppo del bambino, e hanno mostrato come le interazioni e i tipi di comunicazione che il bambino stabilisce con le persone che si prendono cura di lui possano influenzare in maniera diretta lo sviluppo dei suoi processi cerebrali.

Possiamo quindi cercare di integrare ciò che sappiamo sul modo in cui il cervello dà origine ai processi mentali (neuroscienze) con le nostre conoscenze su come le relazioni interpersonali plasmano questi processi (studi sull'attaccamento). Questa integrazione è alla base del nostro approccio scientifico, la "neurobiologia interpersonale", e fornisce una base generale di conoscenze con cui cercare di capire le esperienze quotidiane dei bambini e dei loro genitori.

L'approccio della biologia interpersonale allo studio dello sviluppo è organizzato attorno a tre principi fondamentali:

- La mente è un processo che coinvolge un flusso di energia e informazioni.
- La mente (flusso di energia e informazioni) emerge dalle interazioni fra processi neurofisiologici e relazioni interpersonali.
- Lo sviluppo della mente è legato alle modalità con cui la maturazione geneticamente programmata del cervello risponde alle esperienze.

Anche se molti scienziati credono che la mente sia il risultato dell'insieme dei circuiti neurali e dei loro modelli di attivazione (che generano processi come l'attenzione, le emozioni, la memoria), non sappiamo esattamente in che modo il cervello produca l'esperienza soggettiva della mente. Per cercare di collegare mente e cervello possiamo considerare la mente come un flusso di energia e di informazioni. Per esempio, potete riconoscere l'energia della mente nelle proprietà fisiche del volume della vostra voce, nel vostro stato di vigilanza o di sonnolenza, nell'intensità dei vostri livelli di comunicazione con un'altra persona. L'energia utilizzata nelle varie regioni cerebrali può essere valutata mediante tecniche tomografiche (che misurano il consumo di determinate sostanze o l'aumento del flusso di sangue, indice di incremento dei processi metabolici) o elettroencefalografiche (che identificano onde di attività elettrica). Potete invece riconoscere il flusso di informazioni della mente anche nel significato delle parole che state leggendo; il significato è un aspetto fondamentale nei meccanismi mentali di elaborazione delle informazioni. Le modalità con cui creiamo rappresentazioni e simboli a partire da vari tipi di informazioni che riguardano il mondo esterno o interno influenzano in maniera diretta la costruzione della nostra percezione della realtà. A livello cerebrale, le informazioni sono generate da modelli di eccitazione neuronale in diversi circuiti. La localizzazione dei circuiti attivati determina la natura dell'informazione (per esempio, visiva anziché uditiva), mentre un particolare modello di attivazione determina l'informazione specifica (il fatto di vedere la Torre Eiffel piuttosto che il Golden Gate Bridge).

Alla nascita gli esseri umani sono creature estremamente immature; i bambini nascono con cervelli molto poco sviluppati e dipendono dagli adulti per la loro sopravvivenza. Lo sviluppo del cervello è regolato dai programmi geneticamente determinati di maturazione del sistema nervoso ed è influenzato dalle esperienze. Ciò significa che l'immaturità del cervello del bambino fa sì che le esperienze giochino un ruolo significativo nel determinare le caratteristiche delle connessioni neuronali in via di formazione. Le esperienze plasmano anche le strutture cerebrali che successivamente permetteranno il ricordo delle percezioni di queste stesse esperienze.

Le cure che gli adulti forniscono al bambino alimentano lo sviluppo di strumenti mentali essenziali per la sopravvivenza. Queste esperienze di attaccamento consentono al bambino di crescere e di acquisire capacità altamente flessibili e adattive come la regolazione delle emozioni, il pensiero, lo stabilire relazioni empatiche con gli altri. Le neuroscienze mostrano che queste funzioni mentali derivano dall'integrazione di particolari circuiti cerebrali; dati provenienti dagli studi sull'attaccamento indicano quali sono le esperienze relazionali di cui il bambino ha bisogno per garantire uno sviluppo ottimale di questi processi mentali. Mettendo insieme i pezzi di questo "elefante" secondo un approccio neurobiologico interpersonale, è probabile che le relazioni di attaccamento favoriscano lo sviluppo di funzioni cerebrali integrative che permettono l'acquisizione di queste capacità emozionali, cognitive e interpersonali.

Memoria, cervello e sviluppo: la memoria fa di noi ciò che siamo

Lo studio della memoria costituisce un'area di ricerca affascinante, che recentemente ha fornito tutta una serie di nuove conoscenze sulle modalità con cui le esperienze plasmano la mente e il cervello. Oggi sappiamo che le esperienze possono continuare ad avere un impatto sulle strutture cerebrali nel corso della nostra intera esistenza, modificando le connessioni che si stabiliscono fra i neuroni. Per il cervello "esperienza" significa attività elettrica neuronale, basata su un flusso di ioni che corre lungo le fibre delle cellule nervose. Si stima che nel cervello umano siano presenti circa venti miliardi di cellule nervose, ciascuna delle quali è direttamente collegata, in media, ad altri diecimila neuroni; allineate, queste fibre neuronali si estendono per un totale di oltre tre milioni di chilometri. L'insieme di questi collegamenti crea quindi nel cervello una rete di incredibile complessità, che prevede migliaia di miliardi di connessioni neuronali o sinapsi. Il numero dei possibili pattern o profili di eccitazione si aggira secondo alcuni attorno a dieci elevato alla milionesima potenza; si pensa che ciò faccia del cervello la più complessa fra le strutture naturali o artificiali esistenti nell'universo.

Numerosi studi hanno mostrato che il funzionamento della memoria si basa sulla modificazione delle connessioni fra cellule nervose. Quando diversi neuroni vengono attivati contemporaneamente si creano legami asso-

ciativi; in questo modo, per esempio, se un cane vi morde mentre sentite l'esplosione di fuochi artificiali, la vostra mente in seguito potrà associare le sensazioni di paura e dolore non solo all'immagine di un cane, ma anche al rumore dei fuochi d'artificio. Questi legami si stabiliscono, secondo l'assioma formulato circa mezzo secolo fa dal medico e psicologo canadese Donald Hebb, per il fatto che neuroni eccitati contemporaneamente tendono a venire collegati fra loro. Più recentemente lo psichiatra e neurobiologo Eric Kandel ha vinto il premio Nobel per aver dimostrato che quando i neuroni sono eccitati ripetutamente, il materiale genetico contenuto nei loro nuclei viene "attivato", con l'induzione della sintesi di proteine che possono essere utilizzate per la formazione di nuove connessioni sinaptiche con altre cellule nervose. L'eccitazione e l'attività elettrica neuronale (esperienza) provocano quindi l'attivazione di meccanismi genetici che permettono al cervello di modificare la sua rete di connessioni interne (memoria).

Lo sviluppo del cervello è legato alla crescita delle cellule nervose e alla creazione di nuove connessioni neuronali; la scienza ci dice dunque che memoria e sviluppo sono due processi sovrapposti, e che le esperienze contribuiscono a plasmare le strutture cerebrali in via di maturazione. I geni sono in gran parte responsabili delle modalità con cui i neuroni si collegano fra loro, ma ugualmente importante è il fatto che, attivando i geni, le esperienze influenzano tali processi di associazione. Contrapporre questi meccanismi interdipendenti generando alternative semplicistiche del tipo esperienza o biologia, natura o cultura è del tutto inutile. In realtà, le esperienze plasmano la struttura del cervello: l'esperienza è biologia. Il modo in cui ci comportiamo nei confronti dei nostri bambini cambia ciò che sono e come si svilupperanno. Il loro cervello ha bisogno del nostro coinvolgimento come genitori; la natura ha bisogno di cultura.

Il cervello è costruito e programmato in modo tale da garantire la regolazione dello sviluppo delle strutture fondamentali per una crescita normale; noi dobbiamo solo fornire le esperienze interattive e riflessive necessarie alla crescita del cervello sociale del bambino, non eccessivi bombardamenti sensoriali o stimolazioni fisiche. I genitori possono essere considerati come scultori del cervello in via di sviluppo dei loro figli. Il cervello immaturo del bambino risente fortemente delle esperienze sociali; in questo senso i genitori adottivi sono anche genitori biologici, perché le esperienze familiari a cui danno origine plasmano la struttura biologica del cervello del bambino. Il fatto di essere genitori naturali è solo uno dei modi in cui i genitori influenzano la vita dei loro figli.

Esperienza e sviluppo della memoria e del Sé

La memoria è il processo attraverso cui le esperienze plasmano le connessioni fra cellule nervose, modificando i pattern presenti e futuri di attivazione neuronale secondo modalità particolari. Per esempio, se non avete mai sen-

tito parlare del Golden Gate Bridge la lettura di queste parole susciterà in voi una risposta diversa da quella evocata in una persona che vive a San Francisco, e che può immediatamente visualizzare il ponte e richiamare una serie di sensazioni ed emozioni associate alla sua immagine. Le due forme principali di memoria, implicita ed esplicita, funzionano in modo abbastanza diverso. La memoria implicita (emozionale, comportamentale, percettiva e somatica) è presente fin dalla nascita, o probabilmente anche prima, in quanto i circuiti neurali che utilizza sono in via di maturazione ma già funzionanti. La memoria implicita include anche i processi con cui il cervello crea generalizzazioni di esperienze ripetute nella forma di modelli mentali.

La memoria esplicita usa gli stessi meccanismi di base per la registrazione dei ricordi, ma elabora queste informazioni attraverso processi che coinvolgono l'ippocampo, una struttura integrativa del cervello; il suo funzionamento dipende quindi dalla maturazione di questa regione cerebrale, che avviene solo dopo il diciottesimo mese di vita. Con lo sviluppo dell'ippocampo la mente diventa capace di formare connessioni fra i disparati elementi della memoria implicita e di creare una mappa in cui vengono integrate le rappresentazioni neurali delle esperienze. Questi processi costituiscono le basi fondamentali delle due forme principali di memoria esplicita, semantica e autobiografica. L'ippocampo svolge quindi il ruolo di "organizzatore cognitivo", creando legami associativi fra rappresentazioni che hanno origine in diverse fasi temporali, da percezioni di diversa natura (visiva, acustica, tattile) o da concetti (idee, nozioni, teorie).

A partire all'incirca dal secondo anno di vita, la maturazione delle regioni cerebrali prefrontali permette l'inizio dello sviluppo del senso di sé e del tempo, caratteristiche essenziali della memoria autobiografica. Il periodo che precede questa tappa evolutiva corrisponde alla prima fase della cosiddetta "amnesia infantile", in cui la memoria implicita è presente, mentre quella esplicita non è ancora entrata in funzione. Anche dopo la comparsa delle forme autobiografiche della memoria i bambini hanno difficoltà a rievocare in maniera esplicita e continua gli avvenimenti della loro vita, difficoltà che in genere permane almeno fino ai cinque anni di età.

Le ragioni di questa forma di amnesia non sono chiare. È possibile che per molti di noi i processi che consentono il consolidamento dei ricordi, l'integrazione della sconfinata serie di elementi immagazzinati dalla nostra memoria, non giungano a maturazione prima dell'età scolare. I ricordi espliciti vengono inizialmente immagazzinati nella memoria a breve termine e passano quindi nella memoria a lungo termine grazie all'attività dell'ippocampo. Con il passare del tempo, i ricordi a lungo termine possono diventare permanenti attraverso un processo chiamato consolidamento corticale, che rende il richiamo di tali ricordi indipendente dall'ippocampo. Questo processo sembra essere correlato al sonno REM (Rapid Eye Movement), le fasi del sonno in cui sogniamo. Il sogno, associato all'integrazione di emozioni, memoria e meccanismi di ela-

borazione degli emisferi destro e sinistro, potrebbe coinvolgere alcuni circuiti integrativi che nei primi anni di vita non hanno ancora raggiunto una maturazione tale da permettere un facile accesso ai ricordi espliciti autobiografici nelle fasi successive dell'esistenza. I bambini in età prescolare sognano e sono in grado di evocare ricordi espliciti di esperienze vissute; è tuttavia possibile che a quell'età un incompleto sviluppo dei processi di consolidamento corticale non consenta ancora a questi ricordi espliciti autobiografici a lungo termine di essere immagazzinati in forma permanente. Se l'im maturità del consolidamento corticale costituisce il fattore limitante, possiamo comprendere perché la maggior parte di noi trova difficile richiamare ricordi definiti che si riferiscono ai primi periodi di vita.

Una modalità importante con cui i bambini piccoli elaborano le esperienze che hanno vissuto è il "far finta". Creando per gioco scenari in cui mescolano esperienze reali e immaginarie, sono in grado di esercitare nuove capacità e di assimilare le complesse componenti emozionali del mondo sociale in cui vivono. L'elaborazione di storie, nel gioco e presumibilmente anche nel sogno, potrebbe rappresentare un processo attraverso il quale la mente cerca di "dare un senso" alle nostre esperienze e di consolidare questi elementi di comprensione in una visione coerente di noi stessi nel mondo.

Dopo i primi anni di vita la maturazione del corpo calloso e delle regioni prefrontali può consentire processi di consolidamento da cui emergono un senso di sé nel tempo e una conoscenza di sé che sono alla base di ciò che chiamiamo memoria autobiografica. Questa maturazione neurobiologica potrebbe spiegare il ritardo con cui nell'infanzia compare la capacità di avere un accesso continuo ai ricordi autobiografici. Attraverso processi di consolidamento probabilmente creiamo il senso autobiografico di noi stessi, un'entità che è plasmata dall'esperienza e che continua a svilupparsi per tutto il corso della nostra esistenza.

Esperienze che comportano uno stato di stress possono avere sulla memoria effetti diversi da quelli indotti da eventi non traumatici. Traumi non risolti possono inibire la normale elaborazione dei ricordi interferendo con i meccanismi di registrazione e immagazzinamento. Per esempio, un'esperienza sconvolgente potrebbe bloccare la registrazione esplicita inibendo l'elaborazione da parte dell'ippocampo di un input, che in questo modo potrebbe venire processato solo dalla memoria implicita; possiamo ipotizzare che ciò avvenga a causa di un'eccessiva secrezione di neurotrasmettitori o ormoni associata all'intenso stress provocato dall'evento traumatico. Un altro meccanismo coinvolto potrebbe essere legato ai fenomeni per cui nel corso di un'esperienza traumatica l'attenzione e la consapevolezza conscia vengono focalizzate su aspetti non traumatici dell'ambiente; anche in questo caso la registrazione dei ricordi sarebbe possibile a livello implicito ma non esplicito, in quanto le attività di elaborazione dell'ippocampo richiedono un'attenzione conscia. Il risultato di entrambi i meccanismi sarebbe una condizione caratte-

rizzata da tracce mnestiche implicite che, se riattivate, possono pervadere la mente senza che l'individuo abbia la sensazione di stare evocando una qualche forma di ricordo. I ricordi impliciti sono inoltre privi di quei legami associativi, forgiati dall'ippocampo, che li possono collocare in un contesto che li rende comprensibili. In assenza di un'elaborazione esplicita, i ricordi impliciti possono in casi estremi manifestarsi come flashback; più spesso sono fonte di rigidi modelli mentali, che in un genitore possono compromettere la capacità di fornire ai figli risposte flessibili e adeguate alle loro richieste.

Lecture consigliate

- CICCHETTI, D., TOTH, S. (a cura di), "Risk, trauma, and memory". In *Development and Psychopathology*, 10, 4, 1998.
- KANDEL, E.R., "A new intellectual framework for psychiatry". In *American Journal of Psychiatry*, 155, 1998, pp. 457-469.
- LEDoux, J.E., *Il Sé sinaptico. Come il nostro cervello ci fa diventare ciò che siamo*. Tr. it. Raffaello Cortina, Milano 2003.
- SIEGEL, D.J., *La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*. Tr. it. Raffaello Cortina, Milano 2001.
- SIEGEL, D.J., "Memory: an overview with emphasis on the developmental, interpersonal, and neurobiological aspects". In *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 40, 2001, pp. 997-1011.
- SIEGEL, D.J. (a cura di), *Norton Series on Interpersonal Neurobiology*. Norton Professional Books, W.W. Norton, New York. Una collana di libri scritti da vari autori, tra i quali Lou Cozolino (psicoterapia), Allan Shore (regolazione delle emozioni), Onno van der Hart (dissociazione), Connie Lillas (infanzia), Marion Solomon (trauma) e Nancy Wolf (neurobiologia). Diretti a professionisti, i libri della collana esaminano in maniera approfondita le applicazioni pratiche della neurobiologia interpersonale, descrivendo come l'utilizzazione di questo nuovo approccio interdisciplinare possa contribuire alla comprensione dei processi di sviluppo della mente e aiutare le persone a crescere.
- WILSON, E.O., *Consilience*. Knopf, New York 1998.

Come percepiamo la realtà: costruire la storia della nostra vita

Introduzione

Le storie sono il mezzo con cui cerchiamo di dare un senso agli eventi della nostra vita; costruiamo racconti, individualmente o collettivamente, allo scopo di capire le cose che ci succedono e di trarre significati da queste esperienze. La narrazione di storie è parte fondamentale di tutte le culture umane, e la condivisione di racconti crea un coinvolgimento con gli altri che genera un senso di appartenenza a una data comunità. Le storie di una particolare cultura influenzano il modo in cui gli individui che ne fanno parte percepiscono il mondo; le storie sono create da noi e nello stesso tempo plasmano ciò che siamo, svolgendo un ruolo essenziale nelle esperienze umane a livello sia individuale sia collettivo.

Attraverso le nostre storie personali, il racconto delle esperienze della nostra vita, possiamo sviluppare la conoscenza e la comprensione che abbiamo di noi stessi e dei nostri rapporti con gli altri. I processi narrativi autobiografici rappresentano il tentativo di capire il senso della nostra esistenza, sia degli avvenimenti che l'hanno caratterizzata sia delle esperienze interne che creano quell'insieme complesso e unico di componenti, tipico di ciascun individuo, da cui ha origine il nostro senso soggettivo della vita. Le nostre storie autobiografiche crescono e si evolvono mentre approfondiamo la conoscenza di noi stessi e analizziamo gli eventi e i processi mentali della nostra vita.

Anche i bambini cercano di capire e dare un senso alle loro esperienze. Raccontando a vostro figlio la storia di un'esperienza potete aiutarlo a integrarne gli eventi e i contenuti emozionali; attraverso un'interazione di questo tipo potete aiutarlo a capire il senso di ciò che gli succede e fornirgli strumenti che contribuiscono allo sviluppo delle sue capacità di riflessione e comprensione. In assenza di una simi-

le interazione emozionale il bambino può provare un senso di disagio, o addirittura di vergogna.

Annika incominciò a frequentare la scuola materna di Mary quando aveva tre anni. Parlava solo finlandese; la sua famiglia si era recentemente trasferita a Los Angeles, dove il padre aveva per due anni un incarico di professore universitario presso l'UCLA. All'inizio la madre restava a scuola con la bambina finché lei non si sentiva a suo agio con l'ambiente e con gli insegnanti. Annika era molto dolce e socievole; amava giocare con gli altri bambini e il fatto di parlare una lingua diversa non sembrava costituire un problema né per lei né per loro.

La madre aveva già smesso da diverse settimane di trattenersi all'asilo con Annika quando si verificò un incidente che sottolinea quanto una storia possa essere importante per aiutare un bambino a superare uno stato di disagio. Giocando, Annika era caduta e si era sbucciata un ginocchio; aveva reagito come fanno quasi tutti i bambini quando si fanno male: piangendo e chiamando la mamma. Non riusciva a trarre conforto dalla presenza dell'insegnante; quest'ultima, visti frustrati tutti i suoi sforzi di calmare la bambina, chiese a una collega di cercare di rintracciarne la madre per telefono. In situazioni di questo tipo di solito il fatto di poter raccontare e spiegare al bambino quanto è accaduto, l'evento in sé e le emozioni a cui è associato, lo aiuta grandemente sia a capire l'esperienza sia a sentire il conforto offerto da un adulto empatico. In questo caso Annika non capiva ancora abbastanza bene l'inglese e l'insegnante non parlava finlandese; i suoi tentativi di raccontare la storia dell'incidente avevano quindi scarso successo. La donna provò allora a raccontare ciò che era avvenuto usando alcune bambole e un telefono giocattolo; la bambola più piccola impersonava Annika. Raccontare una storia comporta la narrazione di una serie di eventi e la rappresentazione dei personaggi coinvolti; l'insegnante usò la bambola per rappresentare Annika che giocava e che poi improvvisamente cadeva per terra e si metteva a strillare. Mentre guardava la scena, Annika smise di piangere. La storia intanto continuava: la bambola insegnante parlava e cercava di consolare la bambola Annika; la bambina ricominciò a singhiozzare. Quando però la bambola insegnante prese il telefono giocattolo per chiamare la bambola mamma, Annika smise nuovamente di piangere e iniziò a osservare e ad ascoltare sempre più attentamente.

Usando le bambole l'insegnante rappresentò più volte la scena del ginocchio sbucciato e della telefonata alla mamma. Annika capiva il suo nome e la parola mamma, e con la ripetizione della storia incominciò a comprendere ciò che era successo e ciò che stava per accadere, mentre la

sua sofferenza diminuiva progressivamente ogni volta che la rappresentazione le veniva riproposta. Nel giro di poco tempo Annika si districò dall'abbraccio dell'insegnante per tornare felicemente a giocare, apparentemente sicura del fatto che la mamma sarebbe presto comparsa. Quando la madre effettivamente arrivò, Annika portò le bambole e il telefono all'insegnante: voleva sentire di nuovo la storia, e condividere la narrazione dell'esperienza del suo incidente e del suo dolore con la madre.

Tale narrazione aveva dato ad Annika conforto, e le aveva permesso non solo di capire quanto le era successo ma anche di prevedere il futuro arrivo della madre. Da adulti in genere raccontiamo le nostre storie usando parole; con i bambini invece, anche con quelli in grado di capire il linguaggio parlato, può rivelarsi più efficace, per aiutarli a comprendere il senso delle loro esperienze, l'impiego di bambole, pupazzi, giocattoli o il disegno di oggetti e immagini. Quando comprendono ciò che è avvenuto e ciò che probabilmente sta per succedere, il loro disagio è in genere significativamente ridotto.

È possibile che esistano esperienze della vostra infanzia di cui all'epoca non avete potuto capire il significato perché nessun adulto a cui eravate legati vi ha aiutato a comprenderle. Fin dai primi momenti di vita la mente del bambino cerca di dare un senso all'ambiente che lo circonda e di regolare il suo stato emozionale interno attraverso la relazione con i genitori; i genitori lo aiutano a modulare i suoi stati interni e a dare un significato alle sue esperienze. In seguito, crescendo, il bambino sviluppa la capacità di creare da tali esperienze una narrazione autobiografica; questa capacità di costruire storie riflette i processi fondamentali con cui è in grado di comprendere il mondo e di regolare i suoi stati emozionali.

Il modo in cui raccontiamo le storie delle nostre vite riflette il modo in cui siamo arrivati a capirne gli eventi. Che cosa provate quando parlate di avvenimenti della vostra vita? Vi sentite distaccati e descrivete i fatti come se fossero accaduti a un'altra persona o li rivivete a livello emozionale? Alcuni avvenimenti sembrano evocare emozioni molto intense e questioni non risolte, anche se risalgono a un lontano passato? Ricordate molti dettagli che si riferiscono ai vostri primi anni di vita? Quali sensazioni e sentimenti emergono quando raccontate storie che rievocano esperienze della vostra infanzia?

I nostri racconti autobiografici ci forniscono indicazioni sulle modalità con cui il presente è influenzato dal passato; il modo in cui narriamo le nostre storie, ponendo maggiore enfasi su alcuni aspetti delle nostre esperienze, può rivelare le caratteristiche dei processi che abbiamo svi-

luppato per comprendere noi stessi e il mondo. Per esempio, potete pensare a eventi che riguardano la vita della vostra famiglia senza dare molto peso alla natura delle relazioni che intercorrono fra i suoi membri. In alcune famiglie lo stile con cui i diversi componenti si mettono in rapporto fra loro può essere freddo e distante; le emozioni vengono raramente condivise e i singoli vivono un'esistenza emotivamente autonoma. In nuclei familiari di questo tipo sia i genitori sia i figli possono trovare difficoltà nel costruire una storia autobiografica ricca e articolata; le loro storie sono spesso relativamente prive di dettagli e di contenuti emozionali, mentre le loro modalità di comunicazione si basano su avvenimenti e fatti concreti piuttosto che su stati mentali. Nei membri di queste famiglie le capacità di percepire la mente propria e altrui sono in genere scarse; le storie rappresentano tentativi della mente di dare un senso ai complessi mondi interiori, nostri e degli altri.

Come conosciamo

La mente, come risultato delle attività del cervello, è in grado di elaborare le informazioni in molti modi differenti. Al livello di base abbiamo i diversi sistemi percettivi, come la vista, l'udito, il tatto, il gusto, l'odorato. A un livello superiore abbiamo le varie forme di "intelligenza", per esempio linguistica, spaziale, cinestesica, musicale, matematica, intrapersonale e interpersonale. La complessità della mente si rivela nella miriade di modalità meravigliose e distinte con cui è capace di percepire e interagire con il mondo. Il modo in cui percepiamo influenza direttamente il modo in cui ci comportiamo. Come organismi dotati della capacità di ricevere stimoli e di produrre risposte, possediamo un cervello costruito per registrare dati che provengono dall'ambiente esterno, per elaborarli internamente (attraverso processi spesso definiti come cognitivi) e per generare reazioni specifiche, secondo lo schema input-elaborazione interna-output; questo è il modo più semplice per descrivere il ruolo del cervello e del sistema nervoso in generale.

All'interno del cervello i due emisferi hanno modi distinti di elaborare le informazioni. Gli emisferi destro e sinistro del cervello si sono evoluti nel corso di milioni di anni a partire dal sistema nervoso asimmetrico di specie animali inferiori, e sono abbastanza diversi fra loro; fisicamente separati, sono collegati da bande di fasci nervosi che formano una struttura chiamata corpo calloso (vedi figura 2.1 e figura 2.2). Questa separazione permette a ciascun emisfero cerebrale di funzionare in maniera re-

lativamente indipendente, con differenze significative per quanto riguarda i meccanismi di elaborazione dei dati; lo scambio di informazioni fra i due emisferi attraverso le fibre del corpo calloso rende poi possibile una forma di elaborazione integrata che consente al cervello di raggiungere livelli più alti di funzionamento. In altre parole, il fatto che ciascun lato del cervello sia in grado di percepire e di elaborare i dati in maniera differente, e quindi di contribuire in modo diverso e specifico alla creazione di un sistema integrato, permette l'esistenza di funzioni più articolate e sofisticate di quelle che sarebbero possibili in un unico cervello formato da emisferi non specializzati o in ognuno dei due emisferi considerato singolarmente. Se i due lati del cervello fossero equivalenti e funzionassero nello stesso modo, noi saremmo meno complessi e adattivi.

Possiamo definire questi due diversi sistemi di percezione-elaborazione interna delle informazioni-risposta come *modalità* destra e sinistra di elaborazione. La modalità destra, legata principalmente alle attività dell'emisfero cerebrale destro, è caratterizzata da modi non lineari e olistici di elaborare i dati, ed è specializzata nella registrazione e nell'elaborazione delle informazioni visive e spaziali. I dati autobiografici, le forme di comunicazione non verbale, il senso integrato del corpo, i modelli mentali del Sé, le emozioni intense e le capacità sociali sono tutti processi in cui l'emisfero destro svolge un ruolo predominante.

La modalità sinistra, caratteristica delle attività del lato sinistro del cervello, è invece tipicamente lineare, logica e basata sul linguaggio. Lineare significa che gli elementi di informazione sono elaborati in sequenza, uno dopo l'altro; logica si riferisce alla ricerca di relazioni di causa ed effetto, attraverso le quali l'emisfero sinistro tenta di spiegare come funzionano le cose e il mondo. La modalità basata sul linguaggio utilizza i frammenti di informazione "digitali" (sì/no, acceso/spento) contenuti nelle parole, come quelle che state leggendo in questa pagina (vedi tabella 2.1).

Processi narrativi e integrazione delle modalità destra e sinistra di elaborazione

Nel libro *La mente relazionale* viene esaminata l'ipotesi che i processi narrativi siano il risultato della fusione tra l'esigenza di trovare spiegazioni tipica della modalità sinistra di elaborazione e l'immagazzinamento di informazioni autobiografiche, sociali ed emozionali operato dalla modalità destra. Processi narrativi coerenti, in grado di dare un senso alle esperienze della nostra vita, possono emergere da un'integrazione fles-

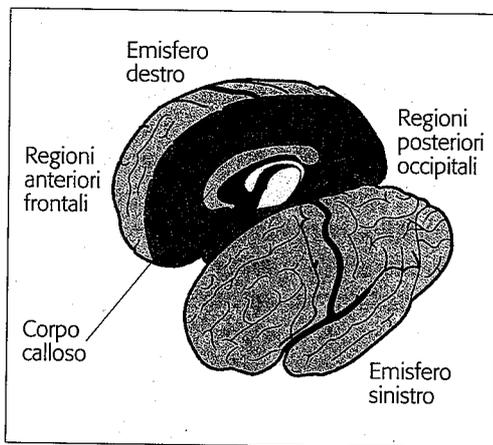


Figura 2.1 Sezione mediana del cervello.

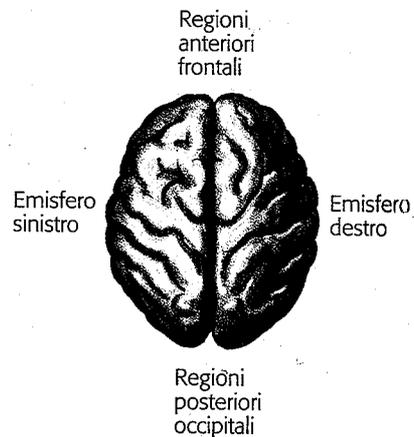


Figura 2.2 Il cervello visto dall'alto.

Tabella 2.1 Forme di memoria

Modalità destra

- Non lineare
- Olistica
- Visuo-spaziale
- Specializzata nell'elaborazione di:
 - informazioni autobiografiche
 - forme di comunicazione non verbale
 - emozioni intense e non elaborate
 - dati somatosensoriali; regolazione e mappa integrata delle parti del corpo
 - funzioni cognitive sociali e capacità di percepire la mente propria e altrui
- Può implicare un ruolo dominante dell'emisfero cerebrale destro

Modalità sinistra

- Lineare
- Logica
- Linguistica
- Specializzata nell'elaborazione di:
 - ragionamento sillogistico; ricerca di rapporti causa ed effetto
 - analisi linguistica; uso di parole per definire il mondo
 - pensiero che implica la distinzione "giusto-sbagliato"
- Può implicare un ruolo dominante dell'emisfero cerebrale sinistro

sibile delle due modalità di elaborazione, in cui si amalgamano in maniera armonica ed elastica le tendenze a spiegare della modalità sinistra e i meccanismi di elaborazione non verbali e autobiografici della modalità destra.

Nei genitori la costruzione di processi narrativi coerenti è importante anche perché contribuisce in maniera essenziale allo sviluppo delle capacità di stabilire con i figli un rapporto basato sulla creazione di relazioni emotive e di interazioni non rigide. Il fatto di riuscire a conferire un significato coerente alla nostra storia ci permette di offrire ai nostri bambini esperienze che li aiutano a dare un senso alla loro vita. L'elaborazione di narrazioni autobiografiche coerenti può essere facilitata dalla comprensione dei modi in cui in noi funzionano le modalità di elaborazione destra e sinistra. Per esempio, ognuno di noi è in grado in determinate situazioni di prendere le distanze da sensazioni poco controllabili e prevedibili che sono associate alle nostre esperienze emozionali più intense; queste forme di distacco possono essere viste come l'espressione di uno stato in cui svolge un ruolo dominante la modalità sinistra, le cui attività in quel momento prevalgono rispetto a quelle della modalità destra.

In altri casi possiamo invece renderci conto di essere pervasi da sensazioni che non riusciamo a definire o a comprendere in maniera logica: immagini, sensazioni corporee, nozioni che oscillano continuamente fra livello conscio e inconscio. In stati di questo tipo possiamo perdere la cognizione del tempo e sentirci immersi in ciò che percepiamo, senza provare la necessità di identificare relazioni di causa ed effetto; come isolati dal mondo che ci circonda, ci inabissiamo negli aspetti sensoriali, emozionali e percettivi di un'esperienza, tutti aspetti processati principalmente dalla modalità destra.

Quando cerchiamo di costruire una storia che riguarda eventi della nostra vita attraverso i processi caratteristici della modalità sinistra noi usiamo il suo approccio lineare, logico e linguistico per comprendere rapporti di causa ed effetto. Per elaborare una simile narrazione dobbiamo avere accesso a informazioni che sono elaborate dalla modalità destra; se tali informazioni non sono facilmente richiamabili o emergono come una marea informe, non possiamo raccontare una storia coerente. Questa impossibilità di creare coerenza può essere generata dalla presenza di questioni non risolte. In condizioni del genere la narrazione sarà incoerente perché manca di complessi contenuti emozionali e autobiografici o in quanto non riesce a dare un significato a questi contributi della modalità destra. Elaborare storie che danno un senso alle nostre espe-

rienze richiede il pensiero, il ragionamento logico e anche l'accesso ai dati emozionali e autobiografici che si riferiscono a tali esperienze.

Consideriamo l'esempio di una donna di circa trent'anni che non aveva mai completamente elaborato la perdita del padre morto all'epoca della sua adolescenza. Quando cercava di parlare di quella fase della sua vita, gli occhi le si riempivano immediatamente di lacrime e si ritrovava incapace di continuare il racconto. L'ultima interazione con il padre era stata caratterizzata da una forte tensione; i due avevano litigato a causa della relazione che a quel tempo la donna aveva con un compagno di scuola, e poco dopo il padre era stato colpito dall'infarto che ne aveva provocato la morte. Solo quando fu in grado di affrontare e gestire il suo senso di colpa la donna diventò anche capace di elaborare pienamente il lutto e di integrare la perdita del genitore in una narrazione coerente della sua vita.

Quando riflettete su voi stessi, cercate di essere consapevoli di quelli che potete sentire come due modi abbastanza distinti dell'esperienza soggettiva; la combinazione di questi modi può avere un'importanza fondamentale nel consentire la creazione di una coerenza integrata della mente e la costruzione di una storia autobiografica coerente.

Coerenza e integrazione

La relazione con i nostri figli si basa sulla condivisione di esperienze; esperienze fondate su un'ampia gamma di processi interni favoriscono lo stabilirsi di interazioni interpersonali ben equilibrate. Quando processi differenziati separati e distinti contribuiscono a creare un insieme funzionale possiamo usare il termine "integrazione". Le modalità con cui le diverse attività cerebrali possono venire integrate sono molteplici. Per esempio, quando le attività più complesse, riflessive e concettuali mediate dalla corteccia cerebrale superiore sono combinate e coordinate con le funzioni fondamentali, emozionali e motivazionali delle regioni più profonde del cervello, noi acquisiamo la capacità di rispondere da uno stato integrato, raggiunto attraverso un'integrazione verticale fra modalità di elaborazione superiori e inferiori. In assenza di una partecipazione delle funzioni riflessive corticali, prevalgono invece modi di risposta "inferiori" e poco flessibili.

Forme di integrazione orizzontale consentono invece ai due lati del cervello di lavorare insieme. Come abbiamo visto, è probabile che tale integrazione bilaterale svolga un ruolo centrale nella creazione dei pro-

cessi narrativi che danno un senso alle nostre storie autobiografiche. Dato che la presenza di processi narrativi coerenti rappresenta uno dei migliori indici predittivi di un attaccamento sicuro, questi meccanismi di integrazione fra le attività dei due emisferi cerebrali possono inoltre contribuire significativamente alla capacità di un genitore di fornire ai propri figli una "base sicura" e un ambiente che li aiuta a crescere in maniera ottimale.

La costruzione delle narrazioni della nostra vita può dipendere anche da un'altra forma di integrazione, detta temporale, che ci consente di collegare i processi nel tempo. Questo è ciò che essenzialmente fanno le storie: collegano il Sé nel passato, nel presente e in un futuro previsto, con un viaggio mentale nel tempo che costituisce una caratteristica fondamentale di tutte le storie del mondo.

Dallo sviluppo di processi integrativi duttili ed efficienti all'interno delle nostre menti può quindi dipendere la capacità di stabilire relazioni sane e sicure, e probabilmente anche il nostro senso di coerenza e benessere. Il benessere mentale può essere legato in molti modi ai vari meccanismi e livelli di integrazione, che rendono più profondo il nostro senso di sintonia con noi stessi e con gli altri. Alimentare i processi di integrazione fra le molte funzioni differenziate e specifiche della mente può contribuire a migliorare la conoscenza che abbiamo di noi stessi e la qualità delle nostre relazioni interpersonali, e ad arricchire la nostra vita e quella dei nostri figli.

La condivisione di storie rappresenta uno dei meccanismi universali con cui le menti di diversi individui si mettono in relazione fra loro; in altre parole, le storie ci consentono di realizzare forme di integrazione interpersonale. Quando pensiamo a persone importanti nella nostra vita, spesso richiamiamo alla mente momenti di sintonia che trovano espressione in racconti che si riferiscono alla nostra relazione con loro. Nel corso di matrimoni, riunioni familiari o anche funerali spesso tutta una serie di racconti e di storie echeggiano nell'aria, mentre le persone coinvolte riflettono insieme sul potere delle esperienze passate che hanno in comune.

Riflettendo sulla storia della vostra esistenza potete accrescere la comprensione di voi stessi e la capacità di integrare le emozioni nella vostra vita di tutti i giorni, attraverso il riconoscimento dell'importanza di questo modo di apprendere. Se questi processi di riflessione cambiano in qualche modo la vostra mente, potreste accorgervi del fatto che cambiano anche le esperienze che condividete con i vostri figli. Come le esperienze plasmano la mente, la mente plasma le esperienze. La crescita per-

Modelli mentali: come le esperienze plasmano il nostro modo di vedere, vivere e creare la realtà

I risultati di diverse ricerche scientifiche indicano che fin dai primi mesi di vita il cervello è capace di creare generalizzazioni, o modelli mentali, a partire da esperienze ripetute. Questi modelli mentali sono parte della memoria implicita e si ritiene siano legati a pattern di attivazione neuronale che si formano nell'ambito delle varie modalità percettive (vista, udito, tatto, odorato, gusto) nel corso di interazioni ripetute. I modelli generati dal cervello costituiscono una specie di prospettiva o stato della mente che influenza in maniera diretta il modo in cui percepiamo e rispondiamo agli stimoli; i ricordi impliciti, in particolare i modelli mentali delle nostre varie forme di esperienze, sono inoltre probabilmente alla base dei temi centrali delle storie che raccontiamo, e svolgono un ruolo importante nell'organizzare le modalità con cui prendiamo decisioni.

Possiamo considerare i modelli mentali come una specie di imbuto, di setaccio attraverso il quale le informazioni vengono filtrate, o come lenti che ci aiutano a prevedere il futuro e quindi a preparare le nostre menti all'azione. Queste lenti operano a un livello non accessibile alla coscienza, e influenzano le nostre percezioni in assenza di una nostra consapevolezza della loro esistenza; sono costruite dalle nostre esperienze passate, vengono attivate attraverso processi specifici e agiscono rapidamente nel plasmare la nostra visione della realtà, le nostre convinzioni, i nostri atteggiamenti e il nostro modo di interagire con il mondo che ci circonda.

Per esempio, se da piccoli siete stati morsi da un gatto è probabile che in seguito la vista di un felino provochi un brusco cambiamento nel vostro stato della mente, inducendo l'immediato instaurarsi di uno stato di paura: vigilanza nei confronti dell'animale che si avvicina, attenzione focalizzata sui suoi denti, sensazione di panico, preparazione a reagire. Questo insieme di modificazioni percettive, di emozioni e di risposte di sopravvivenza (la cosiddetta reazione di "lotta o fuga") viene attivato in maniera automatica, ed è il risultato della capacità del vostro cervello di organizzare velocemente, senza una vostra partecipazione conscia, uno stato della mente che influenza le vostre percezioni e prepara il vostro corpo ad agire contro l'eventuale minaccia. In questo modo i modelli mentali derivati dalle vostre precedenti esperienze filtrano le informazioni che vi giungono dal mondo esterno e cambiano i vostri stati della mente.

I modelli mentali, e gli stati che sono in grado di generare, sono una parte fondamentale della memoria implicita; come tali, operano senza che noi abbiamo un senso conscio delle loro origini, anche se possiamo essere perfettamente consapevoli dei loro effetti (del fatto che osserviamo spaventati i movimenti di un gatto). Elementi legati al nostro passato possono influenzare i nostri comportamenti presenti e futuri alterando in maniera diretta il nostro modo di percepire ciò che succede intorno a noi e dentro di noi. Le ombre che i modelli mentali impliciti proiettano sulle modalità con cui prendia-

mo decisioni o raccontiamo le storie delle nostre esperienze possono essere rese esplicite attraverso processi consci di riflessione, che possono aiutarci ad approfondire la conoscenza di noi stessi, a modificare i nostri modelli mentali e ad aprire nuove possibilità di crescita e sviluppo personale. Una maggiore comprensione di ciò che siamo può liberarci da queste ombre del passato, ma richiede la capacità di riflettere sui meccanismi con cui i nostri pattern percettivi e comportamentali possono essere legati a modelli mentali stabili e consolidati e a rigidi stati della mente. La riflessione su noi stessi può riportare alla coscienza tali meccanismi, e generando consapevolezza può porre le basi per successivi cambiamenti.

Studi condotti sulla registrazione dei ricordi mostrano che il modo in cui percepiamo è influenzato dalle nostre esperienze; nello stesso tempo, le nostre percezioni influenzano il modo in cui elaboriamo i diversi aspetti delle esperienze. Conoscenze esplicite e ricordi impliciti possono entrambi plasmare la visione che abbiamo di noi stessi e organizzare le modalità con cui interagiamo con il mondo. Endel Tulvig e i suoi collaboratori hanno definito *autonoesi* questo processo di conoscenza conscia di sé, che emerge dalle attività integrative dei circuiti neurali delle regioni cerebrali prefrontali; tale coscienza autoetica deriva dai legami che si creano fra i vari elementi della memoria immagazzinati nel cervello, dalla fusione di ricordi del passato, percezioni del presente e anticipazioni del futuro.

I meccanismi interattivi attraverso i quali le esperienze influenzano il modo in cui percepiamo il presente e prevediamo il futuro all'interno di modelli mentali del mondo ci rendono protagonisti attivi nella costruzione della nostra realtà, mentre le esperienze plasmano le modalità con cui elaboriamo la visione di questa realtà. Le esperienze che integrano le sensazioni che hanno origine dal nostro corpo e dalle nostre interazioni con gli altri possono costituire le basi su cui il Sé si sviluppa. La storia di Helen Keller (1880-1968), cieca e sorda dalla nascita, è descritta da Paul John Eakin come un esempio che illustra questi processi evolutivi. La vicenda di Helen Keller – afferma Eakin in *How Our Lives Become Stories: Making Selves* – rappresenta

un esempio raro e forse unico della coscienza di sé che può emergere nel momento in cui viene acquisito il linguaggio [...]. Anche se già possedeva un ristretto vocabolario composto dalle parole che l'insegnante Anne Sullivan articolava nella sua mano, fu solo quando la donna mise una delle sue mani sotto un getto d'acqua e formò la parola corrispondente nel palmo dell'altra che Helen acquisì simultaneamente un senso del linguaggio e del Sé. Fu realmente una specie di battesimo intellettuale e spirituale: "Seppi allora che 'a-c-q-u-a' significava quella cosa fresca e meravigliosa che stava scorrendo sulla mia mano. Quella parola dotata di vita risvegliò la mia anima". Ho riassunto schematicamente le conseguenze dell'episodio della fontana come segue [...] Fondamentalmente, questa analisi dell'episodio è in accordo con la visione del costruttivismo sociale sulla formazione dell'identità. La mia interpretazione schematica (Sé/linguaggio/altri) pone enfasi sul fatto che un'intera fase dello sviluppo, che nor-

malmente si svolge nell'arco di diversi mesi, nel caso di Helen è condensata nello spazio di un momento di rivelazione [...] La storia di Helen Keller sottolinea sia la dimensione relazionale dell'episodio (il ruolo decisivo dell'insegnante) sia il fatto che l'intera esperienza è basata su sensazioni che originano dal corpo. (pp. 66-67)

Le regioni prefrontali del cervello, in particolare la corteccia orbitofrontale, svolgono un ruolo cruciale nel mediare le forme di comunicazione interpersonale, le rappresentazioni del corpo e la coscienza autobiografica. Le potenziali capacità di continua crescita e sviluppo di queste aree corticali ci possono aiutare a capire come una maggiore conoscenza di sé possa modificare le modalità con cui percepiamo noi stessi e gli altri. Durante tutto il corso della vita le esperienze che viviamo con gli altri e all'interno del nostro corpo formano le fondamenta su cui si costruisce il nostro senso del Sé.

Trovare il tempo di riflettere sulle nostre esperienze interne e interpersonali può permetterci di crescere sviluppando una più profonda consapevolezza e conoscenza di noi stessi, costruita anche su una coerente autoanalisi che conferisce significato al nostro passato, al nostro presente e a come prevediamo e ci prepariamo al futuro. Il messaggio chiave è che possiamo diventare gli autori attivi della nostra autobiografia; in quanto tali possiamo aiutare anche i nostri figli a imparare a plasmare attivamente le modalità con cui percepiscono e creano la loro vita.

Logica e storie, mente e cervello

Lo psicologo dello sviluppo Jerome Bruner descrive due modalità fondamentali con cui la mente elabora le informazioni. La prima è un modo deduttivo "paradigmatico", in cui una serie di fatti tra loro correlati in maniera lineare sono collegati da interpretazioni logiche che fanno riferimento a rapporti di causa ed effetto; richiama il modo di conoscere logico, lineare e linguistico proprio della parte sinistra del cervello. La seconda è quella che Bruner definisce come modo "narrativo", in cui la mente elabora dati attraverso la costruzione di storie. Questo modo, che si sviluppa precocemente e si riscontra in tutte le culture, è un processo specifico che porta alla creazione di un mondo fatto di possibilità, non solo di eventi reali. Secondo Bruner le storie implicano la narrazione sia di una sequenza di avvenimenti sia della vita mentale interna dei personaggi coinvolti; attraverso questi processi narrativi possiamo immergerci profondamente nel mondo soggettivo delle persone.

Il modo narrativo non ha un corrispettivo anatomico ben definito a livello cerebrale; studi condotti su processi collegati come il richiamo dei ricordi autobiografici e la confabulazione (l'elaborazione di storie immaginarie che tentano di spiegare i dati disponibili, ma che non corrispondono alla situazione reale) ci permettono però di avanzare alcune ipotesi interessanti. Il lato sinistro del cervello tende a costruire storie. Ciò non ci sorprende: attraverso le

sue capacità logiche e deduttive cerca di spiegare come cose ed eventi sono legati fra loro nel mondo. Pieno di fatti e di rappresentazioni linguistiche, caratterizzato da un modo lineare di conoscere e di elaborare le informazioni e spinto dall'esigenza di creare categorie, l'emisfero sinistro svolge quelle che Michael Gazzaniga ha definito funzioni di "interprete". Tuttavia, quando non è collegato all'emisfero destro, nel tentativo di trovare spiegazioni, inventa storie che mancano di un contesto capace di dare un senso alle sue percezioni. Non sembra inoltre preoccuparsene; per l'emisfero sinistro è sufficiente ordinare dati ed eventi in una maniera apparentemente logica, anche se queste sequenze non necessariamente sono in accordo con il senso più ampio o il contesto di una situazione. Le storie dell'emisfero sinistro possono quindi essere caratterizzate dalla presenza di coesione (sono in qualche modo internamente logiche) ma non di coerenza (sono prive di significato nell'ambito di un contesto generale emozionale e sensoriale). Come è possibile tutto ciò?

Un modo per cercare di spiegare queste osservazioni è considerare il ruolo svolto dall'emisfero destro nel fornire gli aspetti contestuali di natura sociale ed emozionale. Il lato destro del cervello è la sede principale dell'elaborazione dei segnali non verbali, ed è più direttamente collegato ai circuiti limbici che generano emozioni e stati motivazionali. Per una serie di ragioni, è dalle attività dell'emisfero destro che sembrano dipendere le nostre capacità di sentire la vita soggettiva degli altri e di recepire e capire i loro segnali; le informazioni sociali, emozionali, non verbali e contestuali elaborate dall'emisfero destro formano il materiale grezzo su cui si basa la capacità di percepire la mente nostra e altrui.

Le storie raccontano sequenze di eventi e gli stati interni dei personaggi coinvolti e la vita mentale soggettiva di questi personaggi è percepita e compresa principalmente dal lato destro del cervello. Per "avere un senso" (per essere capace di incorporare il significato soggettivo, sociale ed emozionale della vita interna dei personaggi che ne fanno parte) una storia deve includere le modalità di elaborazione dei dati tipiche dell'emisfero destro. Di conseguenza, possiamo pensare che per raccontare una storia coerente (una storia che conferisce significato alle nostre esperienze o a quelle di altri) la mente deve essere in grado di integrare i processi mediati dai due lati del cervello; in altre parole, è probabile che la narrazione di storie coerenti sia il risultato di un'integrazione interemisferica bilaterale.

Lecture consigliate

- BRUNER, J., *La fabbrica delle storie. Diritto, letteratura, vita*. Tr. it. Laterza, Roma-Bari 2002.
- DEVINSKY, O., "Right cerebral hemisphere dominance for a sense of corporeal and emotional self". In *Epilepsy and Behavior*, 1, 2000, pp. 60-73.

- EAKIN, P.J., *How Our Lives Become Stories: Making Selves*. Cornell University Press, Ithaca 1999.
- OCHS, E., CAPPS, L., *Living Narrative*. Harvard University Press, Cambridge 2001.
- SIEGEL, D.J., *La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*. Tr. it. Raffaello Cortina, Milano 2001.
- SIEGEL, D.J., NURCOMBE, B., "The development of perception, cognition, and memory". In LEWIS, M. (a cura di), *Child and Adolescent Psychiatry: A Comprehensive Textbook*. Lippincott, Baltimore 2002.
- SPRINGER, S.P., DEUTSCH, G., *Left Brain, Right Brain*. Freeman, New York 1998.
- WHEELER, M.A., STUSS, D.T., TULVING, E., "Toward a theory of episodic memory: the frontal lobes and autoegetic consciousness". In *Psychological Bulletin*, 121, 1997, pp. 331-354.

19.4.2010

Come ci sentiamo: le emozioni nel nostro mondo interno e interpersonale

Introduzione

Come genitori vorremmo stabilire con i nostri figli relazioni durature, significative e piene d'amore. Capire il ruolo che le emozioni svolgono nei nostri rapporti interpersonali può esserci di aiuto: è attraverso la condivisione di emozioni che entriamo in sintonia con gli altri. Sono le forme di comunicazione che coinvolgono la conoscenza delle nostre emozioni, la capacità di condividerle e la capacità di percepire empaticamente quelle dei nostri bambini che costituiscono le fondamenta su cui possiamo costruire con loro una relazione che continui per tutta la vita.

Le emozioni plasmano le nostre esperienze interne e interpersonali e forniscono significati alla nostra mente. Quando siamo consapevoli delle nostre emozioni e siamo in grado di farne partecipi gli altri la nostra vita di tutti i giorni risulta arricchita, perché è attraverso la condivisione delle emozioni che rendiamo più profondi i rapporti con le persone che ci circondano.

Un genitore capace di comunicare le proprie emozioni aiuta i figli a sviluppare un senso di vitalità ed empatia; queste componenti possono alimentare nel corso dell'intera esistenza la crescita di relazioni interpersonali intime e intense basate sulla condivisione di emozioni, sull'amplificazione di quelle positive e sull'attenuazione di quelle negative. Le emozioni costituiscono sia i processi sia i contenuti delle relazioni che si creano fra genitore e figlio fin dall'inizio del loro rapporto.

Immaginate un bambino che corre tutto contento in casa dalla mamma per mostrarle un barattolo pieno di maggiolini colorati che ha trovato in giardino: "Mamma, guarda, non sono bellissimi?". L'unica cosa che vede la donna è una casa potenzialmente invasa da insetti: "Porta subito via di qui questi orribili animali!" è la sua reazione immediata e decisa. Il

bambino protesta: "Ma se non li hai neanche guardati, vedi come luccica questo verde?". La madre, dopo una rapida occhiata al barattolo, prende il figlio per un braccio e lo accompagna alla porta, ricordandogli che gli insetti "vivono fuori di casa ed è lì che devono restare".

In una situazione del genere le emozioni che il bambino sta vivendo vengono chiaramente ignorate; la sua eccitazione e la sua gioia non sono condivise dalla madre, e il bambino rimane probabilmente confuso sul significato e il valore di questa esperienza emozionale. La scoperta e la cattura dei maggiolini lo avevano fatto sentire "bene" e felice; era rientrato correndo per condividere con la madre queste sensazioni positive, ma le risposte ottenute lo inducono a pensare di essersi comportato "male". Un coinvolgimento emotivo significativo, una partecipazione empatica della donna all'avventura e all'eccitazione del figlio avrebbero aiutato il bambino a dare un valore alla sua esperienza. Ciò non vuol dire che in quanto genitori dobbiamo adattarci a vivere con la casa piena di insetti; significa solo che è importante cercare di entrare in sintonia, o in risonanza, con le esperienze emozionali dei nostri figli prima di cercare di modificarne i comportamenti. Entrare in sintonia con le loro emozioni può voler dire porsi al loro livello, avere un atteggiamento aperto e recettivo, esprimere curiosità ed entusiasmo anche con il tono della voce: "Oh, fammi vedere! Ma che belle bestiole colorate! Grazie per avermele portate. Dove le hai trovate? Forse però i maggiolini sarebbero più contenti di rimanere fuori in giardino, non credi?". Un'interazione di questo tipo avrebbe rinforzato il rapporto fra madre e figlio; sentendo che le sue idee e le sue emozioni avevano un valore per la madre, il bambino avrebbe inoltre provato un senso di sé più saldo e profondo. Quando i genitori sono capaci di entrare in sintonia con le sue emozioni, il bambino ha di sé un'esperienza positiva; le relazioni emotive lo aiutano a dare significato alle proprie emozioni e influenzano il suo modo di vedere i genitori e se stesso.

Ma che cos'è esattamente un'emozione? Possiamo riconoscere un'emozione quando la proviamo, ma è molto difficile descrivere la natura dell'esperienza. Alcune nozioni e concetti scientifici possono aiutarci a capire che cosa sono le emozioni e il ruolo centrale che esse giocano nella nostra vita, e di conseguenza ad approfondire la conoscenza di noi stessi e a migliorare le relazioni che abbiamo con i nostri figli e con gli altri.

Quando pensiamo alle emozioni in genere ci riferiamo a una serie di sensazioni più o meno definite che possiamo provare in noi stessi e percepire in altre persone, che di solito descriviamo con termini come tristezza, rabbia, paura, gioia, sorpresa, disgusto, vergogna. Queste emo-

Avore mi obbezz savento gferlo e recettivo
 COME CI SENTIAMO: LE EMOZIONI NEL NOSTRO MONDO INTERNO E INTERPERSONALE
Esprimere curiosità e entusiasmo
 zioni, spesso dette "fondamentali", sono universali, presenti in tutti gli individui e in tutte le culture del mondo; rappresentano però solo un aspetto di quel ruolo essenziale che i processi emozionali svolgono nella vita umana.

Per cercare di comprendere la natura delle emozioni in base ad altre prospettive, proviamo per un momento a mettere da parte il nostro modo abituale di concepirle e a prendere in esame, in maniera elastica e aperta, la possibilità che le emozioni non corrispondano necessariamente all'idea che normalmente ne abbiamo. Le emozioni possono essere considerate come processi che integrano entità distinte in un insieme funzionale. Questa definizione può sembrare troppo astratta; tentiamo quindi di renderla più chiara attraverso l'analisi dei meccanismi che generano le emozioni e le sensazioni associate che possiamo concretamente percepire nella nostra vita quotidiana.

Come processo integrativo fondamentale, le emozioni costituiscono un aspetto presente in ogni funzione del cervello umano. Come insieme di un'enorme quantità di cellule nervose che possono essere eccitate in maniera caotica, il cervello ha bisogno di processi di integrazione che permettano il raggiungimento di una qualche forma di equilibrio e autoregolazione. Le emozioni rappresentano i processi integrativi che rendono la mente capace di autorganizzazione. Come abbiamo visto in precedenza, la presenza di un'integrazione efficace può essere alla base di una sensazione di benessere che proviamo nei nostri confronti e nell'ambito delle relazioni che instauriamo con i nostri figli e con gli altri. Le modalità con cui percepiamo e comunichiamo le emozioni possono essere determinanti per lo sviluppo di un senso di vitalità e di significato all'interno delle nostre esistenze.

Meno differenziate rispetto alle già citate emozioni fondamentali sono le emozioni primarie, che possiamo descrivere nel modo seguente. In seguito a uno stimolo di origine interna o esterna il cervello in un primo tempo reagisce con quella che possiamo chiamare una "risposta orientativa iniziale", accompagnata da uno stato di aumentata vigilanza, che sostanzialmente segnala alla mente "Fare attenzione! Questo è importante!". A questo orientamento iniziale segue una fase di valutazione che deve stabilire se lo stimolo è "buono" o "cattivo"; in funzione di tale valutazione si ha quindi l'attivazione di altri circuiti neurali, che elaborano ulteriormente il segnale ed estendono il processo a regioni cerebrali associate. Questi fenomeni di valutazione/attivazione possono essere considerati come i processi fondamentali che modulano i flussi di energia associati all'elaborazione delle informazioni, attraverso i quali l'attività cerebrale

crea significato nella mente. Emozioni e significati sono generati dagli stessi circuiti neurali che, come vedremo, sono anche implicati nell'elaborazione delle comunicazioni sociali. Emozioni, significati e relazioni interpersonali sono quindi entità correlate e parallele.

Le emozioni primarie corrispondono dunque ai processi mediante i quali il cervello dà una valutazione iniziale dell'importanza di un'esperienza, e della sua positività o negatività. Attraverso le emozioni la mente si organizza e prepara il corpo all'azione: uno stimolo valutato come positivo genera risposte di approccio e avvicinamento; uno stimolo valutato come negativo genera risposte di ritiro e allontanamento. Quando chiediamo ai nostri bambini come si sentono, spesso ci sentiamo dire semplicemente "bene" o "male"; questi termini elementari, di cui a volte non apprezziamo sufficientemente il valore, esprimono in realtà in maniera abbastanza diretta i nostri processi emozionali primari.

Le emozioni primarie si possono riflettere direttamente nelle nostre forme non verbali di comunicazione: le espressioni facciali, gli sguardi, i toni di voce, i gesti, le posizioni del corpo o la rapidità e l'intensità delle risposte possono rispecchiare le variazioni nei profili di attivazione, i flussi di energia all'interno della mente, che costituiscono l'essenza di come ci sentiamo in un determinato momento. In questo senso le emozioni primarie sono "la musica della mente".

È attraverso la percezione e la comunicazione di stati emozionali primari che possiamo condividere con gli altri sensazioni e sentimenti. Queste emozioni primarie sono costantemente presenti, anche se di solito diventiamo consapevoli di un'emozione solo quando i processi emozionali primari si differenziano e danno origine alle sensazioni meno vaghe e indefinite che corrispondono alle emozioni fondamentali. Tuttavia se pensiamo ai nostri "stati emotivi" solo come all'espressione di emozioni fondamentali, escludiamo dalla nostra concezione delle emozioni tutto l'insieme dei processi primari che sono alla base delle nostre capacità di creare relazioni interpersonali. Relazioni che implicano processi di sintonizzazione affettiva a livello di emozioni primarie ci permettono di integrare le nostre esperienze all'interno della nostra mente e con gli altri, e di generare stati di risonanza emotiva che consentono a ciascun individuo coinvolto di "sentirsi sentito" dall'altro. Quando si stabiliscono questi stati di risonanza, gli stati interni di due persone si influenzano reciprocamente, dando luogo a un senso di legame e di unione (vedi tabella 3.1).

L'importanza degli stati di risonanza

Tabella 3.1 Tipi di emozioni

Emozioni primarie: variazioni nei flussi di energia all'interno della mente

- Orientamento iniziale: "Fare attenzione, ora!"
- Valutazione e attivazione: "Buono o cattivo?"

Emozioni fondamentali: modi caratteristici di espressione presenti in tutte le culture

- Emozioni "discrete" o "di base" come tristezza, paura, rabbia, gioia, sorpresa, disgusto, vergogna

Entrare in sintonia sott'acqua

Un uomo di circa quarant'anni si presentò a Dan per un consulto perché era preoccupato dal fatto di "non sentire niente": sua madre stava per morire, a un suo amico era stata appena diagnosticata una malattia molto grave, ma l'uomo affermava che tutto ciò non suscitava in lui "alcun sentimento". Diceva anche che per tutta la vita era stato così: aveva lavorato, aveva fatto quello che gli sembrava necessario per sé e per la sua famiglia, ma come se niente per lui avesse veramente un significato.

Voleva cercare di cambiare perché desiderava avere relazioni migliori con i suoi familiari e perché pensava che non fosse giusto non provare sentimenti, specialmente rispetto alle malattie della madre e dell'amico. "L'unica cosa che sono capace di fare è razionalizzare, dirmi che le cose vanno così o che tutto andrà a finire bene anche se in realtà la situazione peggiora. C'è qualcosa di sbagliato, ma non sento proprio niente." Continuava dicendo che spesso si sentiva isolato e distaccato nelle sue interazioni con gli altri, e che la sua vita di tutti i giorni era pervasa da un senso di vuoto.

L'uomo non era affetto da depressione e non soffriva di particolari preoccupazioni, ansie o altre manifestazioni che potessero suggerire la presenza di un disturbo psichiatrico diagnosticabile e trattabile. Era un professore universitario di successo, molto apprezzato dai colleghi; era anche una persona intelligente e corretta, con cui collaboratori e studenti sembravano lavorare volentieri.

Per trovare una cornice in cui inserire le informazioni sulle proprie esperienze del presente, era necessario tornare al passato ed esaminare le esperienze dei primi anni di vita. L'uomo non aveva molti ricordi che si riferivano alle sue esperienze con i genitori. Quello che ricordava era che entrambi erano molto "intellettuali", e che non parlavano mai con lui di

ciò che pensava o sentiva; le interazioni con loro erano fondate sulla "spinta a riuscire" e sulla "definizione di comportamenti giusti e sbagliati", piuttosto che sugli aspetti interiori e soggettivi della vita. Il padre era morto all'epoca della sua adolescenza, ma la madre non aveva mai parlato con lui di questa perdita.

Ciò che all'inizio lo aveva maggiormente attratto nella moglie era la sua intensità emotiva; ora era padre di tre figli, la figlia maggiore stava entrando nell'adolescenza, e voleva sentirsi più vicino a lei e ai figli minori. Quando gli fu chiesto che cosa provava nei loro confronti, con gli occhi improvvisamente lucidi si mise a parlare della nascita della figlia, dicendo che in nessun'altra occasione aveva provato sentimenti così forti: era talmente innamorato della bambina, e nello stesso tempo così spaventato all'idea delle sue nuove responsabilità, da riuscire a malapena a tollerare questo insieme di sensazioni.

Da bambino era dotato di un notevole senso artistico; trovava un grande interesse nel valore estetico delle cose: l'aspetto degli oggetti, il modo in cui erano posizionati, l'accordo fra i colori. A un certo punto aveva pensato di studiare architettura, ma poi aveva scelto una carriera di ricercatore universitario.

La presenza di questo tipo di sensibilità artistica era in contrasto con l'ipotesi che l'emisfero destro dell'uomo fosse poco sviluppato. D'altra parte, la sua scarsa capacità di percepire la mente altrui e di stabilire relazioni interpersonali empatiche, nonché il generale senso di distacco dal suo stesso mondo interno, erano tutti elementi che indicavano la possibile esistenza di inadeguati processi di integrazione fra le modalità destra e sinistra di elaborazione delle informazioni.

Alla luce di queste conclusioni, nel corso della terapia l'uomo venne incoraggiato a tenere un diario, dato che il mettere per iscritto riflessioni autobiografiche richiede la collaborazione dei due emisferi del cervello. Durante le sedute settimanali, nel tentativo di favorire lo sviluppo di collegamenti funzionali fra gli emisferi destro e sinistro, gran parte del lavoro terapeutico era centrato sull'esplorazione delle sue sensazioni e delle sue capacità di immaginazione visiva, e sull'esame del significato di queste esperienze non verbali.

Dopo parecchi mesi di terapia nella relazione con la figlia intervenne qualcosa di nuovo. I due, in vacanza alle Hawaii, erano andati insieme a nuotare vicino a una barriera corallina; osservando le meraviglie di quel mondo subacqueo si scambiavano continuamente segnali mediante gesti o contatti visivi attraverso le maschere che indossavano. Più tardi l'uomo raccontò che nel corso di questa esperienza era entrato in sintonia con la

figlia e aveva provato una profonda sensazione di gioia. Dopo un attimo di riflessione aggiunse: "Scommetto che la necessità di comunicare in modo non verbale ha a che fare con ciò che è successo. Spesso sono così preso da quello che voglio dire o da quello che mia figlia sta dicendo, che perdo completamente la visione di ciò che sta realmente accadendo". Pensando esclusivamente al contenuto di questi messaggi verbali, con una modalità di elaborazione sinistra dominante rispetto alla modalità destra, l'uomo bloccava l'emergere di una consapevolezza delle sensazioni emozionali primarie che creano significato e sintonia. Sott'acqua padre e figlia si erano ritrovati liberi dalla dominanza dell'emisfero sinistro, capaci di dare origine a un potente senso di legame con l'altro generato dallo scambio di segnali non verbali.

Più o meno nello stesso periodo la ragazza disse al padre: "Papà, ma sai che stai diventando divertente? Veramente divertente!". All'uomo questa dichiarazione fece molto piacere. Disse che incominciava a provare una nuova consapevolezza del suo corpo, nuove sensazioni allo stomaco, al petto. Diventò progressivamente più consapevole anche di immagini che si formavano nella sua mente e che non erano collegate in maniera particolare a pensieri articolati o parole; raccontava inoltre che si sentiva sempre più "a suo agio" con i suoi familiari, meno preoccupato dai suoi pensieri e più partecipe alle situazioni che viveva nel presente. Con la crescita dei collegamenti fra le sue modalità di elaborazione destra e sinistra, l'uomo poteva anche essere pronto a esplorare gli elementi dei sentimenti non risolti relativi alla morte del padre e a diventare consapevole delle sensazioni evocate dalle malattie della madre e dell'amico.

Il fatto di accettare il bisogno di entrare in sintonia con gli altri spesso richiede il doloroso riconoscimento di quanto noi tutti siamo fragili e vulnerabili. L'uomo di cui abbiamo descritto la storia aveva compreso nel corso della terapia che fino ad allora non era stato consapevole delle sue emozioni primarie a causa di esperienze che risalivano ai suoi primi anni di vita. La valutazione delle relazioni interpersonali come importanti e "buone", innata e presente sin dalla nascita, aveva dovuto essere adattivamente scartata dal resto della sua mente in risposta alle esperienze precoci vissute all'interno della famiglia. Questa forma di adattamento, una specie di meccanismo di difesa minimizzante, era stata necessaria per contenere e ridurre il suo desiderio di contatto con gli altri e il suo senso di delusione e di abbandono, e per permettergli di sopravvivere nel deserto emozionale in cui si era ritrovato durante l'infanzia. Il blocco era stato talmente efficace da inibire anche in seguito i suoi sistemi di

elaborazione dei processi di valutazione e attivazione, impedendo la differenziazione di stati primari in emozioni fondamentali più definite e intense. Ciò lo aveva lasciato con un senso di vuoto; le comunicazioni emotivamente fredde e distanti che avevano caratterizzato il suo rapporto con i genitori avevano portato a una disconnessione dei processi responsabili della creazione di significato. Il lavoro svolto attraverso la terapia, le riflessioni su se stesso e la scrittura del diario gli avevano poi consentito di raggiungere una nuova consapevolezza delle sue esperienze interne e interpersonali e di sviluppare un nuovo modo integrato di essere in grado di generare i contenuti e i significati di cui la sua vita era stata in precedenza priva.

Comunicazione emozionale

Perché nell'interazione fra due individui ciascuno riesca a "sentirsi sentito", le persone coinvolte devono essere in grado di entrare in sintonia con le emozioni primarie dell'altro. Quando le emozioni primarie di due menti sono in sintonia, si stabilisce una risonanza emotiva che genera un senso di unione; la musica della nostra mente, le nostre emozioni primarie, può essere profondamente influenzata dalla mente di un'altra persona nel momento in cui ci sintonizziamo con i suoi stati emozionali primari. Se la comunicazione si basa unicamente sulle emozioni fondamentali, che si differenziano più raramente, perdiamo l'opportunità di vivere i magici momenti di condivisione interpersonale che possono crearsi nella nostra vita di tutti i giorni.

La sintonizzazione delle nostre emozioni primarie attraverso lo scambio di segnali non verbali porta all'instaurarsi di uno stato di risonanza. Possiamo continuare a sentire gli effetti di tale risonanza anche quando siamo fisicamente separati dall'altra persona; questa esperienza sensoriale diventa parte del nostro "ricordo dell'altro": l'altra persona diventa così parte di noi. Quando una relazione interpersonale prevede momenti di risonanza, può generare un potente senso di unione con l'altro, che è fonte di sicurezza ed energia e che non si esaurisce con il dissolversi dello stato di coinvolgimento emotivo; i processi di risonanza permangono sotto forma di ricordi, pensieri, sensazioni e immagini che si riferiscono all'altra persona e alla nostra relazione con lei. Questo duraturo senso di unione può essere considerato come il risultato dei meccanismi con cui due menti vengono collegate fra loro; in altre parole, come il risultato dell'integrazione di due menti.

Molto di ciò che succede nel corso di una relazione interpersonale coinvolge processi di risonanza, nei quali gli stati emozionali di un individuo si riflettono in quelli dell'altro; relazioni contingenti creano risonanza. Un altro fattore che può svolgere un ruolo centrale nel generare stati di risonanza è dato dai cosiddetti "neuroni specchio". Osservazioni relativamente recenti indicano che nel cervello umano esistono neuroni particolari, che collegano in maniera diretta percezione e azione; questo sistema neuronale potrebbe essere alla base dei processi che permettono a una mente di percepire al suo interno lo stato di un'altra mente.

Neuroni specchio si trovano in varie aree cerebrali e funzionano collegando azione motoria e percezione. Per esempio, un determinato neurone si attiverà se un individuo guarda un atto intenzionale compiuto da un'altra persona; ad esempio, se vede qualcuno sollevare una tazza, oppure se è lui stesso a sollevarla. L'attivazione di questi neuroni non avviene in risposta a qualsiasi tipo di azione; l'atto osservato deve essere intenzionale. I nostri neuroni specchio non vengono attivati se qualcuno ci agita le mani davanti in maniera casuale, ma solo se vediamo un'altra persona compiere un movimento con uno scopo specifico; i neuroni specchio testimoniano quindi del fatto che il nostro cervello è in grado di riconoscere le intenzioni degli altri. Questi meccanismi neuronali potrebbero essere coinvolti non solo in processi di imitazione e apprendimento, ma anche nello sviluppo della capacità di percepire le menti altrui.

I neuroni specchio possono inoltre collegare la percezione di espressioni emozionali alla creazione di questi stati nella mente dell'osservatore; quando percepiamo le emozioni di un'altra persona il suo stato emozionale viene così ricreato, automaticamente e inconsciamente, all'interno della nostra mente.

Per esempio, possiamo iniziare a piangere se vediamo qualcuno che piange. Impariamo a riconoscere che cosa provano gli altri "mettendoci nei loro panni"; possiamo capire come si sentono in base alle risposte del nostro corpo e della nostra mente. Per conoscere lo stato della mente di un'altra persona facciamo riferimento al nostro stato; questa è la base dell'empatia.

Esperienze fondate su comunicazioni emozionali empatiche generano sensazioni di legame; due menti si uniscono attraverso la condivisione dei flussi di energia associati alle nostre emozioni primarie. Quando i bambini provano sensazioni positive, come in momenti di gioia e di eccitazione, i genitori possono condividere questi stati emozionali e contribuire con entusiasmo ad amplificarli; nello stesso modo, di fronte a sen-

L'empatia

sazioni negative e spiacevoli, come in momenti di delusione o sofferenza, i genitori possono offrire una presenza che è fonte di consolazione e conforto. Queste situazioni di empatia e unione permettono al bambino di "sentirsi sentito", di sentire che lui esiste all'interno della mente del genitore. Quando un bambino prova una sensazione di sintonia con un adulto responsivo ed empatico si sente bene con se stesso, perché le sue emozioni sono state riconosciute e condivise in uno stato di risonanza. Forse il racconto che segue potrà chiarire ulteriormente questo concetto di "sintonia".

Entrare in sintonia vicino al platano

Mary è stata testimone di questa interazione, svoltasi tra una bambina e un'insegnante nel cortile della sua scuola. Sara era una bambina di quattro anni e mezzo, socialmente e fisicamente insicura, molto esitante e restia nei confronti di nuove esperienze. L'insegnante aveva precedentemente lavorato con attenzione per cercare di rinforzare la fiducia in se stessa della bambina, fornendole delle opportunità di apprendimento che avrebbe potuto affrontare con supporto e incoraggiamento.

Era primavera e Sara stava incominciando a mettere alla prova le sue capacità. Nel cortile c'era un grande platano, lungo circa tre metri, che era caduto anni prima ed era stato lasciato in mezzo al prato. I bambini amavano camminare sopra il suo tronco; riuscire a farlo senza cadere era in genere fonte di grande soddisfazione. Mentre la sua fiducia in se stessa sbocciava come i fiori del giardino, Sara affrontò per la prima volta l'albero un giorno di metà maggio; salì sul tronco e lo percorse fino all'estremità opposta. L'insegnante che la stava osservando a questo punto esplose in grida e applausi, per festeggiare l'impresa compiuta. "Evviva! Sei stata bravissima! Sei fantastica!" urlava eccitata la giovane donna, saltando e agitando le braccia. Sara, irrigidendosi improvvisamente, le lanciò uno sguardo timido, sorridendo appena. La bambina per settimane evitò accuratamente di avvicinarsi al tronco; solo in seguito a molte sollecitazioni ed esortazioni acconsentì a salire di nuovo sull'albero.

Che cosa c'era di sbagliato in questa interazione? L'insegnante si era comportata in maniera sicuramente positiva nei confronti dell'esperienza di Sara, ma non era entrata in sintonia con le emozioni della bambina. Le reazioni della giovane donna rispecchiavano il suo orgoglio e il suo entusiasmo, ma non l'essenza dell'esperienza di Sara, che aveva raccolto tutto il suo coraggio per affrontare un compito per lei estremamente ri-

schioso. Le esclamazioni e le manifestazioni di gioia dell'insegnante erano state eccessive per la bambina, e avevano in realtà avuto effetti controproducenti per quanto riguardava i suoi successivi tentativi di camminare sull'albero. È probabile che in quel momento i pensieri di Sara fossero del tipo: "Forse non sarò capace di farlo ancora così bene; forse la prossima volta cadrò dal tronco". Essere "fantastica" può non essere facile per una bambina insicura; le era andata bene una volta, ma Sara preferiva non sfidare ulteriormente la sorte.

Che cosa avrebbe potuto dire la donna per alimentare invece il senso di fiducia in se stessa di cui Sara aveva dato dimostrazione camminando sul tronco? Come avrebbe potuto incoraggiare la bambina rispettando i contenuti della sua esperienza? Quali risposte da parte dell'insegnante avrebbero indotto Sara a riflettere sul successo ottenuto secondo modalità che potevano contribuire allo sviluppo del suo senso di sicurezza?

Se la donna fosse stata capace di riflettere con attenzione e calore l'esperienza di Sara, la bambina avrebbe potuto sentirsi rispecchiata nelle reazioni dell'insegnante. La donna avrebbe potuto dire: "Sara, ti ho guardata intanto che mettevi un piede dopo l'altro sul tronco. Sei stata brava, sei arrivata fino in fondo. Magari avevi un po' di paura, era la prima volta che ci provavi; ma ci sei riuscita, sei stata coraggiosa. Stai davvero imparando ad avere fiducia nel tuo corpo".

Le reazioni dell'insegnante erano espressione della sua esperienza, mentre commenti di questo genere avrebbero rispecchiato più fedelmente l'esperienza di Sara. Offrendo un messaggio più tranquillo e riflessivo la donna avrebbe aiutato Sara a integrare l'esperienza del suo successo. La risposta dell'insegnante avrebbe dovuto essere in sintonia con lo stato emozionale della bambina, attraverso una forma di comunicazione collaborativa capace nello stesso tempo di riflettere i comportamenti di Sara e di esprimere comprensione per i suoi processi mentali interni. Per sviluppare una conoscenza coerente di se stessi, i bambini hanno bisogno di sentirsi riflessi negli altri in un modo che corrisponde alle loro esperienze sia esterne sia interne. Quando riusciamo a comunicare con i nostri bambini secondo modalità che creano un senso di unione e sintonia, li aiutiamo a creare una storia coerente e integrata della loro vita.

Comunicazioni basate su empatia e sintonia facilitano l'emergere di un Sé maggiormente autonomo e lo sviluppo di capacità flessibili di autoregolazione. Comunicazioni fondate sulla condivisione di emozioni danno origine a una forma di unione che costituisce un vero processo di integrazione, in grado di generare un senso di benessere e vitalità nell'adulto come nel bambino. Queste esperienze di unione aiutano i bambini

a sviluppare un più forte senso di sé, e aumentano le loro capacità di comprendere se stessi e gli altri.

Ciò non significa che dobbiamo sempre avere simili esperienze di unione, né che dobbiamo costantemente prestare attenzione ai nostri figli e riflettere sulle loro esperienze. Al contrario, un continuo atteggiamento di questo tipo da parte dei genitori potrebbe essere percepito da un bambino come intrusivo. All'interno della relazione genitore-figlio si alternano ciclicamente esigenze di unione e di separazione; è importante che i genitori imparino a riconoscere i momenti in cui i bambini hanno bisogno di sentirsi in relazione con gli altri e i momenti in cui hanno invece bisogno di essere lasciati soli. Essere in sintonia con il proprio bambino vuol dire anche essere capaci di rispettare i suoi ritmi, le oscillazioni naturali che lo portano ad avere desiderio e necessità di coinvolgimento o di solitudine. Non siamo fatti per essere continuamente in relazione con gli altri; per poter stabilire relazioni interpersonali fondate su empatia e sintonia dobbiamo saper rispettare i ritmi con cui si alternano le esigenze di unione e di allontanamento.

Perché le relazioni emozionali sono così difficili?

Per riuscire a stabilire con i nostri figli una relazione soddisfacente a livello emozionale dobbiamo essere profondamente consapevoli del nostro stato interno, e nello stesso tempo capaci di comprendere e di rispettare gli stati della mente dei nostri bambini; dobbiamo essere in grado di analizzare le situazioni sia dal nostro sia dal loro punto di vista. Ciò può risultare molto difficile se non siamo consapevoli delle nostre emozioni o se siamo paralizzati da questioni lasciate in sospeso e da reazioni emozionali che da esse derivano. Come abbiamo visto in precedenza, in noi sono spesso presenti questioni non risolte o lasciate in sospeso che ci portano a reagire in maniera automatica e istintiva, con modalità che possono compromettere le possibilità di creare uno stato di coinvolgimento e sintonia con i nostri figli. A volte non ci rendiamo conto della natura delle nostre emozioni primarie o fondamentali, che si rivela solo attraverso i comportamenti con cui esprimiamo i nostri sentimenti, comportamenti che sono frequentemente fonte di disagio o sofferenza per i nostri figli. È quindi importante cercare di essere consapevoli dei nostri processi emozionali, e di riconoscere il ruolo centrale che svolgono nelle nostre vite interiori e interpersonali. I bambini sono particolarmente vulnerabili; diventano con facilità i bersagli delle manifestazioni con cui proiettiamo all'esterno

emozioni inconscie e questioni non risolte. Meccanismi difensivi di adattamento che abbiamo sviluppato nel corso della nostra vita possono limitare le nostre capacità di essere recettivi ed empatici nei confronti delle esperienze interne dei nostri bambini. Se non tentiamo di identificarli e di comprenderli attraverso processi di riflessione su noi stessi, questi meccanismi difensivi possono influenzare e distorcere l'esperienza che i bambini hanno della realtà e delle relazioni interpersonali.

Per esempio, una madre di recente divorziata da un marito che l'aveva improvvisamente abbandonata era diventata molto irritabile nei confronti del figlio di tre anni che richiedeva costantemente la sua attenzione. Non ancora capace di gestire il suo senso di solitudine, la donna percepiva come una minaccia i comportamenti del bambino, che esprimevano il suo bisogno di entrare in sintonia con lei. Il figlio diventava l'oggetto della rabbia della donna, che in questo modo proiettava su di lui il disagio generato dalle sue esigenze di trovare aiuto e conforto negli altri. Si sentiva sola e rifiutata, sentimenti simili a quelli provati nel corso della sua infanzia, e non era in grado di essere recettiva verso i bisogni del figlio; il bambino restava così intrappolato nelle tempeste emozionali generate dalla questione non risolta della madre. In seguito, mentre elaborava il dolore legato al divorzio e integrava questo significativo cambiamento di vita con la comprensione delle sue esperienze infantili, la donna diventò capace di controllare e superare le sue reazioni difensive; non si arrabbiava più in maniera irragionevole con il figlio, ed era consapevole di come le sue questioni non risolte per molto tempo le avevano impedito di rispondere con amore ai desideri del bambino, che aveva bisogno di sentirsi vicino alla madre.

La riflessione su noi stessi e la comprensione dei nostri processi mentali ci permettono di reagire ai comportamenti dei nostri figli con un più ampio repertorio di risposte; la consapevolezza genera la possibilità di scegliere. Quando siamo in grado di scegliere le nostre risposte non siamo più controllati da reazioni che sono guidate unicamente da stati emozionali interni, e che spesso non hanno alcun legame diretto con i nostri bambini o con le forme di comunicazione che cerchiamo di stabilire con loro. L'integrazione della conoscenza di noi stessi contribuisce ad aumentare le nostre capacità di entrare in sintonia con i nostri bambini; la conoscenza coerente di sé e la capacità di creare un senso di unione interpersonale sono processi che si sviluppano parallelamente.

Quando esperienze interne ci impediscono di entrare in collegamento con i nostri figli, la percezione che i bambini hanno delle nostre intense emozioni può scatenare in loro l'attivazione di stati emozionali difensivi.

Se ciò si verifica, il rapporto genitore-figlio non corrisponde a una relazione collaborativa; al contrario, ciascuno degli individui coinvolti si sente solo e isolato, immerso nel suo mondo interiore. In situazioni nelle quali il Sé più vero e autentico, dell'adulto come del bambino, si nasconde dietro i muri mentali costituiti da difese psicologiche, nessuna delle due persone può sentirsi compresa e in unione con l'altra. Quando i nostri bambini provano questo senso di solitudine e di distacco possono esprimere la loro paura e il loro disagio attraverso comportamenti aggressivi o atteggiamenti di ritiro. Tali comportamenti possono suscitare la nostra attenzione, ma a causa del nostro senso di isolamento spesso non riusciamo ad attuare tentativi significativi di ristabilire una sintonizzazione emotiva. In base a meccanismi di questo tipo i nostri stati emozionali possono generare nei nostri figli risposte che ostacolano ulteriormente le nostre capacità di capire le loro emozioni.

In assenza di comprensione emozionale è difficile sentirsi in sintonia; relazioni fondate sulla comprensione degli stati emozionali aprono invece la strada a forme collaborative e integrative di comunicazione, in cui può svolgersi un dialogo che consente la creazione di un senso di condivisione con gli altri. Tutte le relazioni interpersonali, e in particolare il rapporto genitore-figlio, devono essere costruite su processi di comunicazione intonati e collaborativi, capaci di rispettare la dignità e la sovranità della "musica" di ciascuna delle menti coinvolte.

Comunicazione integrativa

Entrare in sintonia con i nostri bambini può essere una delle esperienze nello stesso tempo più difficili e più gratificanti. Come genitori abbiamo la possibilità, quando impariamo a sviluppare un senso di unione attraverso forme integrative di comunicazione, di costruire con i nostri figli una relazione significativa e duratura. Mediante la risonanza dei nostri stati interni, possiamo generare processi in cui gli elementi di base delle singole menti vengono integrati; se riusciamo a stabilire questo tipo di legame con la mente dei nostri bambini possiamo dare origine a un senso vitale di comunione con loro. Momenti di comunicazione integrativa possono verificarsi durante l'intero corso della relazione con i nostri figli. Stati di risonanza ci permettono di portare in noi altre persone, anche in situazioni di separazione fisica. Quando i nostri bambini provano questo senso di risonanza con noi, rappresentiamo per loro una fonte di conforto anche quando siamo fisicamente assenti. I nostri figli possono "sentirsi

sentiti" da noi, possono sentire di essere presenti nelle nostre menti, così come noi diventiamo parte del loro senso di sé in via di sviluppo. Questa sensazione di essere in sintonia con noi può fornire ai nostri bambini un senso di sicurezza, che li aiuta mentre esplorano le loro emozioni e il mondo che li circonda. Comunicazioni basate sulla comprensione e la condivisione di emozioni costituiscono le fondamenta su cui si costruiscono sia le relazioni fra noi e i nostri figli sia le relazioni dei nostri figli con altre persone; alcune indicazioni che possono essere utili per riuscire a sviluppare forme di comunicazione in grado di alimentare questo senso di unione interpersonale sono riassunte nella tabella 3.2.

L'integrazione può essere definita come un processo attraverso il quale parti separate vengono collegate in un insieme funzionale. Per esempio, una famiglia integrata permette ai suoi membri di avere caratteristiche distinte e li incoraggia a rispettare tali differenze mentre li unisce per dare origine a esperienze di coesione familiare. In sistemi familiari integrati di questo tipo le forme di comunicazione presentano una vitalità che riflette l'alto grado di complessità raggiunto attraverso la fusione di due processi fondamentali: differenziazione (le persone che formano il sistema sono individui separati e unici) e integrazione (le persone che formano il sistema entrano in relazione fra loro). Questa miscela di differenziazione e integrazione permette alla famiglia di creare un sistema più ampio della somma delle singole parti che lo costituiscono. Forme integrative di comunicazione aumentano l'individualità di genitori e figli; nello stesso tempo collegano i membri di una famiglia in un unico insieme ("noi"), che incrementa il loro senso di connessione col mondo.

Tabella 3.2 Comunicazione integrativa

- **Consapevolezza.** Prestare attenzione alle proprie sensazioni, alle risposte del corpo e ai segnali non verbali degli altri.
- **Sintonia.** Permettere ai propri stati della mente di adeguarsi a quelli degli altri.
- **Empatia.** Aprire la mente alle esperienze e ai punti di vista altrui.
- **Espressione.** Comunicare con rispetto le proprie risposte interne; manifestare all'esterno il proprio stato interno.
- **Unione.** Essere disponibili a un aperto scambio di comunicazioni con gli altri, a livello verbale e non verbale.
- **Chiarificazione.** Aiutare a dare un senso alle esperienze degli altri.
- **Individualità.** Rispettare la dignità e la separatezza di ogni singola mente.

ESERCIZI***Dal proprio vissuto all'esperienza genitoriale***

1. Pensate a situazioni in cui voi e i vostri figli avete reagito in modo differente. Cercate quindi di analizzare gli eventi dal punto di vista dei vostri figli. In cosa era differente la vostra valutazione delle singole esperienze? Come pensate reagirebbero i vostri figli se offriste una spiegazione delle modalità con cui voi avete interpretato e dato un senso a una loro esperienza?
2. Considerate i principi relativi alle forme di comunicazione integrativa elencati nella tabella 3.2. Osservate le interazioni che avete con i vostri figli e riflettete su come possono essere state parte delle comunicazioni che avete stabilito con loro. Cercate di tenere presenti questi principi nelle vostre future interazioni. I vostri figli si "sentono sentiti" da voi? In che modo si evolve il senso di unione che provate nei confronti dei vostri figli?
3. Pensate a modalità con cui potete utilizzare questi principi in processi di comunicazione con voi stessi. In che modo potete provare un senso di apertura nei confronti dei vostri stati interni e delle vostre emozioni primarie? Prestate maggiore attenzione alle sensazioni interne, ai pensieri e alle immagini che generano una più profonda e intensa consapevolezza di voi stessi. Mentre lasciate emergere alla coscienza questi processi interni, cercate di percepirla con empatia, senza emettere giudizi o tentare di modificarli.

Le ricerche scientifiche più recenti**L'evoluzione delle emozioni**

La scienza delle emozioni è un campo complesso, che comprende lo studio delle culture, dei processi mentali e delle funzioni cerebrali. Ricerche condotte su animali indicano che le emozioni non sono una prerogativa esclusiva degli esseri umani: situazioni di pericolo inducono in molti animali reazioni fisiologiche e comportamentali (che portano alla lotta, all'immobilità o alla fuga) che presentano caratteristiche tipiche delle risposte "emozionali". Nel regno animale i mammiferi sembrano tuttavia costituire un gruppo unico per quanto riguarda l'evoluzione di elaborati sistemi di espressione che permettono di comunicare stati interni ai propri simili. In questo senso le emozioni sono il riflesso di processi interni che possono essere comunicati all'esterno ad altri individui. L'acquisizione di questi meccanismi comportamentali procede parallelamente all'evoluzione delle strutture cerebrali che mediano emozioni e motivazioni, il cosiddetto sistema limbico.

Paul MacLean ha coniato il termine "cervello trino" per descrivere la sua concezione del cervello, che considera formato da tre parti separate ma interconnesse: una parte profonda, il tronco cerebrale, una parte intermedia, il sistema limbico, e una parte superiore, la neocorteccia. Le aree che costituiscono il tronco cerebrale sono viste come strutture "primitive", e corrispondono a quello che alcuni definiscono cervello rettile. I circuiti limbici dello strato intermedio, che nel corso dell'evoluzione sono diventati parte importante del cervello dei mammiferi, comprendono l'amigdala (che ha un ruolo centrale nel mediare emozioni importanti come la paura e probabilmente la rabbia e la tristezza), il cingolato anteriore (una specie di centro operativo di controllo che svolge funzioni esecutive nel dirigere i processi dell'attenzione), l'ippocampo (coinvolto nei meccanismi della memoria esplicita, "organizzatore cognitivo" che fornisce un contesto ai ricordi), l'ipotalamo (struttura fondamentale nel sistema neuroendocrino che collega attraverso meccanismi ormonali il cervello al resto del corpo) e la corteccia orbitofrontale (che integra un'ampia serie di processi, tra i quali la regolazione delle emozioni e la memoria autobiografica).

Anche se il sistema limbico non sembra avere confini anatomici ben definiti, i circuiti che lo compongono apparentemente utilizzano gli stessi tipi di neurotrasmettitori e hanno un'origine evolutiva comune. Le attività del sistema limbico hanno un impatto generalizzato sulle strutture cerebrali, a livello sia delle regioni del tronco cerebrale sia delle aree neocorticali.

Le strutture limbiche regolano le attività del tronco cerebrale; nello stesso tempo si può dire che coordinano gli stati interni, incluse le funzioni viscerali dell'organismo, con le interazioni con l'ambiente esterno, in particolare quelle di natura sociale. In effetti, lo sviluppo del sistema limbico aiuta a spiegare perché molti mammiferi provano interesse per il mondo sociale: le interazioni sociali contribuiscono a regolare le funzioni del loro organismo. Questa capacità di coordinare il proprio mondo interno con il mondo interno degli altri è specifica dei mammiferi, e li rende animali squisitamente sociali.

Nella grande classe dei mammiferi il cervello è cambiato ulteriormente con l'evoluzione dei primati. L'evoluzione non consiste semplicemente nell'aggiunta di nuove strutture; prevede piuttosto l'adattamento di vecchi circuiti per nuove funzioni. Gli strati superiori del sistema limbico, la corteccia orbitofrontale e il cingolato anteriore, sono quindi considerati anche parte delle regioni cerebrali neocorticali in via di sviluppo.

Nella specie *Homo sapiens* le aree neocorticali corrispondono alle regioni cerebrali più evolute. Noi siamo capaci di percezioni, concetti e ragionamenti altamente sofisticati grazie alle complesse e intricate strutture che formano la nostra neocorteccia. I processi neocorticali, specialmente quelli mediati dalle zone frontali, ci consentono di pensare in maniera flessibile, di riflettere su idee astratte come la libertà o il futuro, di utilizzare parole per descrivere ad altri queste idee complesse. Le parole, per quanto il loro potere

di esprimere esattamente ciò che vogliamo dire sia limitato, ci permettono di prendere le distanze dai vincoli della realtà fisica, dandoci la libertà di creare, o di distruggere. Il linguaggio rappresenta un potente sistema simbolico, attraverso il quale possiamo manipolare le persone e il mondo che ci circonda; le parole ci forniscono inoltre la possibilità di comunicare oltre i confini di tempo e di spazio che normalmente separano le singole menti. Il poeta greco Aristofane scrisse: "Le parole danno ali alla mente". Le attività neocorticali sono alla base della civilizzazione e dell'evoluzione della cultura umana.

Alla luce di questa struttura "trina" del cervello si potrebbe pensare che la neocorteccia, sede del ragionamento astratto, sia da considerare come la porzione cerebrale predominante, ma non è così; almeno, la situazione non è così semplice. Diversi studi mostrano che il ragionamento è profondamente influenzato da processi emozionali e somatici; le attività neocorticali sono plasmate in maniera diretta dai processi mediati dal sistema limbico e dal tronco cerebrale: emozioni e stati dell'organismo influenzano le funzioni superiori coinvolte nel pensiero e nel ragionamento. La neocorteccia non funziona da sola; l'elaborazione delle informazioni sociali, emozionali e viscerali mediata da altre aree del cervello plasma i processi neocorticali che danno origine a percezioni e ragionamenti astratti.

Cervello e vita sociale

Quasi tutti i mammiferi hanno legami di tipo sociale; particolarmente forti sono quelli che si creano fra la madre e i suoi piccoli. Le regioni limbiche del cervello dei mammiferi permettono la convergenza di due processi fondamentali: da una parte, il mantenimento dell'equilibrio di funzioni più primitive che collegano corpo e cervello, come frequenza cardiaca, respirazione e cicli sonno-veglia; dall'altra, la ricezione di informazioni dal mondo esterno, specialmente dal mondo sociale di altri mammiferi.

L'amigdala gioca un ruolo cruciale nella percezione e nell'espressione delle risposte facciali e nella regolazione degli stati emozionali. Queste attività biunivoche, che vanno dall'interno all'esterno e viceversa, sono alla base di un altro aspetto unico dei mammiferi: l'attenzione che rivolgiamo agli stati interni dei nostri simili, anche qui soprattutto nell'ambito di relazioni fra genitori e prole. Attraverso l'attenzione che concentrano sui propri piccoli, gli adulti possono sviluppare modalità con cui riescono a regolare in maniera equilibrata gli stati interni dei figli. Ciò è vero per i ratti come per le scimmie o altri primati come noi; animali inferiori come rettili, anfibi e pesci, privi di circuiti limbici altrettanto evoluti, non manifestano né lo stesso tipo di interesse nei confronti degli stati della prole, né hanno forme di vita sociale paragonabili a quelle dei mammiferi. Come esseri umani, noi possiamo invece stabilire relazioni di natura emotiva sia con altre persone sia con animali, per esempio con il cane che in questo momento sta accucciato ai piedi di qualcuno di voi.

Neuroni che rispecchiano altre menti

In tutti i mammiferi si sono evoluti circuiti limbici che sono in grado di "leggere" gli stati interni altrui; nei primati si è inoltre apparentemente sviluppata la capacità unica di ricreare stati interni che riflettono quelli di altri individui. I primati rispondono agli stati mentali dei propri simili in base alle modalità con cui tali stati si manifestano all'esterno attraverso comportamenti intenzionali. Gli esseri umani, che possiedono una neocorteccia maggiormente sviluppata e che possono comunicare mediante il linguaggio, sono in grado non solo di essere consapevoli e di entrare in sintonia con gli stati della mente di altri individui, ma anche di assumerne le prospettive. Studi recenti stanno incominciando a chiarire i meccanismi neurali che sono probabilmente coinvolti in queste funzioni sociali incredibilmente complesse.

I "neuroni specchio" sono stati per la prima volta identificati nelle scimmie, circa dieci anni fa, e in seguito negli esseri umani; questa affascinante scoperta ha generato nel campo delle neuroscienze tutta una serie di nuove e stimolanti domande sulla natura dell'empatia, della cultura e delle relazioni umane. Presso il Center for Culture, Brain and Development dell'Università di Los Angeles (UCLA), Marco Iacoboni, uno dei ricercatori che ha individuato i neuroni specchio nell'uomo, e i suoi collaboratori stanno esplorando alcune idee su come questi sistemi neurali potrebbero funzionare nel trasmettere aspetti della vita emozionale e sociale nelle varie culture.

L'esistenza dei neuroni specchio costituisce un'ulteriore prova di come il nostro cervello si sia differenziato per essere profondamente relazionale. Gli esseri umani sono animali sociali che sono sopravvissuti nel corso dell'evoluzione grazie alla capacità di decifrare le espressioni e le manifestazioni esterne di stati interni, e i neuroni specchio ci permettono di rispondere in maniera pronta e precisa alle intenzioni degli altri. In termini di sopravvivenza, il valore della capacità di "leggere le menti" in un contesto sociale è notevole, in quanto ci consente per esempio di determinare se gli individui che abbiamo di fronte sono da considerare amici o nemici. Empatia e capacità di percepire altre menti trovano quindi radici nella nostra storia evolutiva.

A questo sistema neuronale sono associate potenzialità importanti per quanto riguarda la comprensione delle esperienze sociali. Le nostre funzioni empatiche possono essere viste metaforicamente come la capacità di mettersi nei panni mentali degli altri. Impariamo a capire gli stati interni altrui attraverso gli stati che i neuroni specchio creano in noi; la comprensione emozionale degli altri è così direttamente legata alla consapevolezza e alla comprensione che abbiamo di noi stessi.

Nell'ambito delle relazioni tra genitori e figli, adulti che hanno una sviluppata capacità di percepire le menti, e che sono in grado di esprimere una profonda consapevolezza dei processi interni propri e altrui, sembrano avere una coerenza della mente correlata al fatto di avere bambini che crescono in

maniera sana e sicura. I dati finora disponibili non ci consentono di formulare ipotesi sui meccanismi attraverso i quali il sistema dei neuroni specchio potrebbe essere influenzato dalla qualità dei rapporti genitore-figlio, né sulle modalità con cui tali influenze potrebbero tradursi in uno sviluppo ottimale o meno del bambino. Non conosciamo inoltre ancora il ruolo che questo sistema neuronale potrebbe svolgere nelle interazioni empatiche che si verificano nella vita quotidiana di genitori e figli, o nei processi che permettono agli adulti di dare un senso alle loro esperienze e di elaborare narrazioni autobiografiche. Questi sono solo alcuni dei temi che saranno in futuro oggetto di studi e scoperte in questa nuova ed eccitante area di ricerca.

Le emozioni come processi integrativi

Un concetto che emerge dalle varie discipline accademiche che studiano le emozioni è che questi processi elusivi hanno funzioni integrative. Secondo alcuni le emozioni collegano fra loro processi fisiologici (dell'organismo), cognitivi (elaborazione delle informazioni), soggettivi (sensoriali interni) e sociali (interpersonali). Altri sottolineano invece le relazioni fra la regolazione delle emozioni e le emozioni come processi regolativi: le emozioni regolano la mente e sono regolate dalla mente.

Il tentativo di descrivere e definire le emozioni può portare a risposte "circolari", del tipo: le emozioni sono i processi che si sviluppano quando si provano forti sentimenti; i sentimenti sono generati da stati emozionali. Forse il motivo per cui ricercatori e clinici entrano in questa specie di spirale concettuale quando considerano le emozioni umane sta nel fatto che spesso si limitano a esaminare solo alcuni aspetti di un quadro più ampio, come nella già citata storia degli uomini ciechi intorno all'elefante. Un quadro più corretto e completo può emergere solo se si considerano le emozioni come fenomeni legati a un processo chiamato integrazione neurale. L'integrazione è un processo attraverso il quale componenti separate vengono collegate in un sistema più ampio; l'integrazione neurale collega fra loro le attività di diverse aree del cervello e dell'organismo. A livello cerebrale, "zone di convergenza" sono formate da cellule nervose i cui prolungamenti si estendono diffusamente a numerose regioni, raccogliendo in un unico insieme funzionale impulsi e informazioni che derivano da una serie di aree distinte. Zone di convergenza che integrano le attività di varie regioni cerebrali sono per esempio la corteccia orbitofrontale, l'ippocampo, il cervelletto; altre attività neurali sono integrate dal corpo calloso, che connette i due emisferi cerebrali, o dall'amigdala, che attraverso un esteso sistema di fibre afferenti ed efferenti può collegare processi che coinvolgono elementi percettivi, azioni motorie, risposte dell'organismo e interazioni sociali.

Se le consideriamo come il risultato di processi di integrazione neurale possiamo comprendere il ruolo fondamentale che le emozioni svolgono nel

funzionamento di una persona; possiamo inoltre capire le modalità con cui alterazioni dei processi di integrazione, che normalmente garantiscono il mantenimento di un equilibrio tra le varie attività cerebrali, sono in grado di dare origine a disfunzioni emozionali generando quadri di "dis-integrazione". A livello interpersonale, possiamo sentirci emozionalmente collegati ad altri individui quando le nostre menti vengono integrate fra loro. Questo legame fra due menti si instaura quando lo stato soggettivo interno di una persona viene percepito, rispettato e corrisposto dall'altra; possiamo così sentire che la nostra mente esiste in quella della persona che abbiamo di fronte. Tutto ciò può essere visto come il risultato di processi interpersonali di integrazione neurale, che permettono il collegamento delle attività di due cervelli distinti.

Lecture consigliate

- CIOMPI, L., "Affects as central organising and integrating factors: a new psychosocial/biological model of the psyche". In *British Journal of Psychiatry*, 159, 1991, pp. 97-105.
- DAMASIO, A.R., *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello*. Tr. it. Adelphi, Milano 1995.
- IACOBONI, M., WOODS, R.P., BRASS, M., BEKKERING, H., MAZZIOTTA, J.C., RIZZOLATTI, G., "Cortical mechanisms of human imitation". In *Science*, 286, 1999, pp. 2526-2528.
- LEDoux, J.E., *Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni*. Tr. it. Baldini Castoldi, Milano 1998.
- LEWIS, M.D., GRANIC, I. (a cura di), *Emotion, Development, and Self-organization*. Cambridge University Press, New York 2000.
- ROLLS, E.T., *The Brain and Emotion*. Oxford University Press, Oxford 1999.
- SIEGEL, D.J., *La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*. Tr. it. Raffaello Cortina, Milano 2001.
- THOMPSON, R., "Emotion regulation: A theme in search of definition". In FOX, N.A. (a cura di), *The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59, 1994, pp. 25-52.