

Acquisizioni e considerazioni sullo sviluppo psicomentale.

Elena Sartore

La tesi che qui espongo si propone di rivalutare una dimensione troppo a lungo tenuta ai margini dall'idea comune di scientificità, quella dell'emozione e del sentimento, allo scopo di indagare sulla possibilità di perseguire un miglioramento della qualità della vita.

In questo senso, ho intrapreso una strada alternativa, percorsa da quanti ritengono che la pura razionalità e le sole abilità cognitive e tecniche non siano sufficienti per garantire gratificazioni e successi, tanto nell'ambito privato, quello della famiglia, quanto in quello strettamente professionale.

Studi recenti sull'anatomia cerebrale sembrano suffragare la tesi di poter analizzare, al pari di qualsiasi altra manifestazione dell'essere umano, quella sfera istintiva ed affettiva, quel mondo delle passioni e degli impulsi che, da Platone a Cartesio, è stato considerato come qualcosa da imbrigliare, come dei cavalli selvaggi che solo le redini della ragione possono tenere a freno.

Nell'ultimo secolo le ricerche neuroscientifiche hanno diffuso con una certa sicurezza che le funzioni psichiche hanno una determinata localizzazione cerebrale: così, ad esempio, nel 1861 Paul Broca ha scoperto che il lobo frontale sinistro presiede all'espressione linguistica e nel 1874 Karl Wernike ha individuato nel lobo temporale sinistro la sede della comprensione linguistica. Il XX secolo, poi, si è reso testimone di scoperte che si sono susseguite a ritmo vertiginoso: le funzioni motorie hanno trovato la loro collocazione nei lobi frontali, le funzioni somatosensitive dipenderebbero da quelli parietali, i compiti motori ed intellettuali avverrebbero, invece, grazie all'attivazione delle aree prefrontali dei lobi frontali e strutture subcorticali, quali ippocampo, amigdala, tronco encefalico, sembrano avere un'importante connessione con le funzioni mnemoniche e con la vita emotivo-affettiva.

È interessante notare, poi, che le aree corticali, deputate al ragionamento e alla cognizione, e quelle subcorticali, che regolano le emozioni e le risposte per la sopravvivenza, non sono entità separate ma, anzi, si influenzano reciprocamente, anche se le risposte emotive, dipendendo da aree evolutivamente più antiche, paiono avvenire anteriormente alle esperienze emotive coscienti e spesso fuori dalla consapevolezza. Le aree frontali hanno comunque il compito di esercitare un controllo, tramite i processi valutativi, sulle funzioni subcorticali.

Le risposte emotive sarebbero dunque, secondo Joseph LeDoux, una risposta più veloce ed imprecisa che l'organismo ha a disposizione per reagire all'ambiente circostante. La mente emotiva sembra captare con maggior finezza, rispetto alla sua controparte cosciente, quegli stimoli che potrebbero minare o favorire la sopravvivenza.

Molto spesso ci capita, infatti, di percepire qualcosa come pericoloso pur non sapendo bene di che cosa si tratti. Anche Charles Darwin raccontava di una volta in cui, pur sapendo che un serpente non avrebbe potuto nuocergli poiché chiuso dietro ad un vetro, sobbalzò ugualmente per la paura non appena il rettile si scagliò verso di lui. Questo esempio dimostra che spesso la nostra valutazione cognitiva e la nostra razionalità vengono sopraffatte dalla potenza di emozioni e di sentimenti, i quali acquistano maggior importanza proprio in relazione al loro essere strettamente legate alla corporeità e alla sopravvivenza, al loro essere

funzioni che salvaguardano l'organismo e la specie, mettendoli in un contatto più diretto ed immediato con l'ambiente fisico e sociale. In alcune circostanze una risposta imprecisa ed istintiva (come, ad esempio, fuggire davanti ad un pericolo) si può rivelare più utile di una risposta mediata dalla ragione e dal calcolo delle probabilità e, quindi, risultare vitale.

Le letture di Antonio Damasio mi hanno consentito ulteriori spunti di riflessione: i suoi studi di casi di importanti menomazioni di aree deputate ai processi decisionali e di connessioni tra regioni corticali e subcorticali, come quella di Phineas Gage, in seguito ad un incidente sul lavoro, o come il caso di Elliot, sopravvissuto ad un tumore al cervello, hanno permesso di osservare che, in situazioni simili, le capacità intellettive, linguistiche, mnemoniche e percettive rimangono intatte...piuttosto, tali pazienti perdono quelle importanti informazioni emotive, che spesso avvengono inconsciamente e che Damasio definisce "marcatori somatici", che danno colore ad un contesto e lo rendono preferibile ad altri; gli eventi perdono il loro valore, la loro tonalità distintiva, così il paesaggio decisionale appare piatto ed indifferente.

Se immaginiamo una situazione analoga nella nostra vita, è come se ogni opzione avesse la stessa ragion d'essere delle altre: per assurdo, un lavoro varrebbe l'altro, un matrimonio varrebbe l'altro e così via...

Assieme alla capacità decisionale, anche la competenza emotiva rivela una grande importanza: Daniel Goleman, giornalista del New York Times, ha osservato quanto la capacità di riconoscere le proprie emozioni, di dare ad esse un nome specifico, di avvertire i mutamenti fisiologici del nostro corpo al loro insorgere al fine di tenerle sotto controllo, unitamente all'abilità di riconoscere quelle altrui, siano qualità che è bene possedere, oltre ad un alto QI e all'expertise, ossia l'esperienza tecnica, per eccellere in tutti i settori della vita, dal rapporto con i figli, al successo lavorativo, al settore assistenziale, nel quale sarebbe bene recuperare la dimensione soggettiva di sofferenza del malato, messa troppe volte da parte a causa di un'attenzione esclusiva sull'aspetto fisico della malattia.

Autori importanti, quali Goleman, John Gottman, Howard Gardner, insistono allora su un concetto di intelligenza poliedrico, che comprenda, assieme alle capacità didattiche, cognitive e linguistiche, anche quelle capacità più intuitive e creative che solo il rispetto per la diversità, per i sentimenti propri e per il prossimo possono fornire.

L'educazione alle emozioni si sta concretizzando in alcuni progetti: in ambito scolastico ho citato i lavori di Linda Lantieri, di Eric Schaps e di Mark Greenberg negli Stati Uniti, e quello di Mario Di Pietro, L'Educazione Razionale-Emotiva, in Italia. Sul versante professionale ho approfondito le posizioni di Goleman, di Richard Boyatzis alla Weatherhead School of Management, e il Michigan JOBS Program di Kaplan e Price. In ambito assistenziale ho avuto l'occasione di seguire un convegno sull'autismo e di visitare un centro di riabilitazione, l'A.G.R.E.S., nei quali sono venuta a contatto con un approccio terapeutico originale, messo a punto dal Dott. Romeo Lucioni.

Seguendo un'affermazione di Damasio, Lucioni cerca di risolvere un'ambiguità che si cela dietro alla parola "emozione", confusione che la lingua inglese, parlando di "emotional life", non chiarisce.

La lingua latina consente di differenziare tra emozioni e sentimenti, intendendo per emozioni quelle risposte istintive, automatiche e corporee (quelle descritte dal

comportamentista William James), e per sentimenti quelle risposte che richiedono l'intervento di un processo valutativo e, dunque, la mediazione di aree cerebrali prefrontali.

Nei disturbi pervasivi dello sviluppo, come l'autismo, e nelle malattie degenerative, come il morbo di Alzheimer, Romeo Lucioni ha identificato un quadro caratteristico: tali soggetti, la cui corteccia prefrontale non è giunta a maturazione (nell'autismo) o è degenerata prematuramente (nell'Alzheimer), presentano un'incontinenza delle reazioni emotive, una anestesia affettiva, un'ipereccitabilità, una mancanza di coscienza della propria sofferenza e una mancata integrazione emotivo-affettiva.

R. Lucioni ha notato, nell'arco della sua pratica clinica, che uno sviluppo cognitivo, che prescindendo da quello affettivo, è impossibile: anteriormente alla costruzione della razionalità e della capacità di giudizio, si devono strutturare il Senso del Sé e l'autostima, tanto nei soggetti normali, quanto nei disabili.

I bambini autistici, rispetto a quelli normali, presentano un vantaggio per la ricerca: in essi le piccole acquisizioni avvengono lentamente, possono essere così studiate con maggior attenzione e precisione, rispetto ai continui ed impercettibili mutamenti dei bambini normali. In entrambi i casi, la maturazione cognitiva avviene solo grazie al supporto offerto dal mondo degli affetti e delle relazioni con gli altri.

R. Lucioni ha costituito la "E.I.T.", Terapia di Integrazione Emotivo-Affettiva, e parla di Intelligenza Affettiva per sottolineare un approccio integrato, che consideri la persona nella sua unicità e globalità, essere razionale, sociale, inserito in una rete di relazioni affettive ed interpersonali, il cui pieno sviluppo cognitivo e il cui "esserci" hanno significato solo se visti in relazione con l'ambiente e con l'Altro.

Molti comportamenti cui spesso assistiamo nella sfera sociale, quali l'assistere alla sofferenza altrui senza compassione o emozione, l'ipocrisia, l'anaffettività, denunciati già da Goleman, sono indicativi, secondo R. Lucioni, di una "malattia dell'indifferenza", di un "autismo sociale". In tal senso gli interventi terapeutici volti all'autismo e all'Alzheimer si inseriscono in un tentativo più ampio, finalizzato ad un miglioramento della vita di tutti.

Gli argomenti che ho approfondito spaziano dall'età dello sviluppo all'età matura, dai soggetti normali a quelli malati, dal mondo privato a quello sociale e professionale, dalla storia della psicologia alle moderne scoperte neuroscientifiche... tutto ciò per cogliere un'urgenza, un sentimento di speranza per una vita più piena, vissuta con il "cuore", oltre che con la "testa", un'idea che mi entusiasma e che, probabilmente, mi ha indirizzato verso la scelta di questo tema.