

ARTICOLO DI OPINIONE

Stare al mondo “tra” psicoterapia e neuroscienze

Anna Di Leva¹¹ SiPGI–Postgraduate School of Integrated Gestalt Psychotherapy, Torre Annunziata, Italy**Citation**

Di Leva A. (2023).
Stare al mondo “tra” psicoterapia
e neuroscienze
Phenomena Journal, 5, 21-33.
<https://doi.org/10.32069/pj.2021.2.181>

Direttore scientifico

Raffaele Sperandeo

Supervisore scientifico

Valeria Cioffi

Journal manager

Enrico Moretto

Contatta l'autore

Anna Di Leva
anna.dilevapsy@gmail.com

Ricevuto: 6 dicembre 2022**Accettato:** 13 aprile 2023**Pubblicato:** 3 maggio 2023**ABSTRACT**

The brain as an organ, the mind as a process and the body as a map of our experiences are interconnected and have a fundamental role in the formation of our self, they are the holders of our memories and the propellers of our actions. On the basis of this reflection, the focus of this article emerges, the purpose of which is to find a correlation between the functioning of the brain as an organ and the modality that human beings use to place themselves in the world. Brain functioning will be outlined first and then the main concepts related to Gestalt psychotherapy to then be united in a series of reflections on the relationship between anatomy and psychology. Furthermore, space is given to the role of the social brain and how it is relevant in order to develop therapeutic alliance.

KEYWORDS

Neuroscience, Gestalt, interaction, self.

ABSTRACT IN ITALIANO

Il cervello in quanto organo, la mente in quanto processo e il corpo in quanto mappa delle nostre esperienze sono interconnessi ed hanno un ruolo fondamentale nella formazione del nostro sé, sono i detentori delle nostre memorie e i propulsori delle nostre azioni. Sulla base di questa riflessione si delinea il focus di questo articolo, il cui scopo è di trovare una correlazione tra il funzionamento del cervello come organo e la modalità che l'essere umano utilizza per porsi al mondo. Verrà delineato dapprima il funzionamento cerebrale e successivamente i principali concetti legati alla psicoterapia della gestalt per venire poi uniti in una serie di riflessioni sulla relazione tra anatomia e psicologia. Inoltre, è dato uno spazio al ruolo del cervello sociale e di come sia rilevante al fine di sviluppare alleanza terapeutica.

PAROLE CHIAVE

Neuroscienze, Gestalt, interazione, sé.



Attribution-NonCommercial 4.0
International (CC BY-NC 4.0)

Introduzione

Il funzionamento dell'essere umano è determinato dal contesto sociale in cui nasce, si sviluppa e dalle esperienze evolutivo/relazionali con le figure presenti nella sua esperienza di vita. L'organismo, secondo la tendenza attualizzante, è determinato per sopravvivere e mantenere il proprio equilibrio.

Le strutture cerebrali, che si formano sin dai processi gestazionali, modulano le risposte di sopravvivenza basilari. Le risposte apprese dalle aree primitive del cervello sino al cuore hanno effetti sul piano biochimico e comportamentale. Qualsiasi cosa accade al bambino contribuisce alla formazione della sua mappa emotiva e percettiva dell'ambiente circostante. Il processo terapeutico è fondato sulla relazione tra paziente e terapeuta. Lo scopo della terapia, affinché avvengano passaggi evolutivi, è quello di far rileggere gli avvenimenti del "lì ed allora" nel "qui ed ora", attraverso la sperimentazione di dinamiche differenti da quelle che hanno portato all'attuazione di schemi di risposta disfunzionali.

Il cervello in quanto organo, la mente in quanto processo e il corpo in quanto mappa delle nostre esperienze sono interconnessi ed hanno un ruolo fondamentale nella formazione del nostro sé, sono i detentori delle nostre memorie e i propulsori delle nostre azioni [1]. La relazione tra psicoterapia e neuroscienze si basa sull'ipotesi dell'interazione tra il mondo esterno che incide sulla formazione cerebrale e le funzioni cerebrali che incidono sul funzionamento dell'essere umano.

1. Elementi di Gestalt

Il processo è come l'essere umano sente e agisce all'interno dell'esperienza. Sperimentare il nuovo non significa rinnegare o negare ciò che è stato in passato, significa rileggerlo alla luce del momento presente, scoprendo un nuovo modo di stare al mondo più libero e consapevole: il proprio modo di essere al mondo. Il sé caratterizza il processo e la modalità con cui le persone agiscono ed entrano in relazione all'interno del campo in cui sono inserite. Il sé è un processo individuale e tipico di ogni persona, Perls (1951) considera il sé il sistema degli adattamenti creativi. L'adattamento creativo identifica nuovi modi per affrontare i bisogni che emergono nel corso delle esperienze e varia in base alle esperienze che vive, all'aumento della consapevolezza delle proprie abilità [2, 3, 4]. Ogni persona ha un proprio adattamento creativo sia agli eventi quotidiani che ad eventi traumatici, dà un senso a ciò che accade utilizzando le risorse che sente di avere a disposizione [4]. La flessibilità è uno dei concetti principali in gestalt ed è legata al processo di continuo movimento e adattamento in cui ogni essere è inserito. In contrapposizione a ciò vi sono le gestalt rigide, identificate come i blocchi che ostacolano il fluire dei comportamenti, delle sensazioni e delle emozioni. In questa ottica, si inserisce la Teoria Paradossale del Cambiamento di Beisser (1971) secondo la quale il cambiamento può avvenire quando accettiamo pienamente ciò che siamo, il processo di accettazione è legato alla conoscenza delle nostre funzioni del sé e del modo in cui entriamo in contatto con noi stessi e col mondo [3, 6]. Un altro assunto della teoria di Bessel è legato al concetto

in gestalt riferito all'assunzione di responsabilità delle proprie scelte e sostenerne le conseguenze [3]. Quindi, il sé che esprimiamo è il frutto di tutte le esperienze vissute ed è legato sia alla storia personale che alle risonanze con il mondo esterno. Il nostro confine di contatto è modulato da "come" le funzioni del sé si sono sviluppate. Nello specifico le funzioni del sé, secondo la psicologia della gestalt sono: la funzione "es" che caratterizza il funzionamento endocrino: regola le pulsioni vitali come il battito cardiaco, la pressione sanguigna, il ritmo sonno-veglia, la respirazione, lo stimolo della fame e della sete ed agisce in automatico senza il controllo volontario dell'individuo. La funzione "io" è caratterizzata dalla responsabilità decisionale di agire o non agire e quindi soddisfare o non soddisfare i bisogni emergenti [4]. La funzione "personalità" è la rappresentazione che la persona ha di sé stesso e permette di riconoscersi responsabile di ciò che prova e ciò che agisce. Con la funzione "personalità" vi è una integrazione delle esperienze passate con i vissuti attuali, fornendo all'essere umano un senso di identità e di presenza nel tempo. Questo processo di riconoscimento dei propri bisogni e la loro soddisfazione avviene seguendo un ciclo di contatto. Ogni persona ha i propri ritmi per compiere il ciclo del contatto, esso è determinato dalle funzioni del sé e non vi è un tempo prestabilito entro cui ogni fase deve essere affrontata. Durante il ciclo possono esserci delle resistenze che la persona mette in atto, spesso sono legate a delle ferite del sé ed alla difficoltà della sua piena espressione. Goodman [4] distingue quattro fasi del ciclo del contatto: precontatto, contatto, contatto pieno e post-contatto. Nella fase di precontatto emerge la sensazione corporea in risposta a stimoli esterni che crea un bisogno da soddisfare; a tal funzionamento è legata la funzione "es". La fase di contatto è una fase in cui la persona inizia ad andare verso la soddisfazione del bisogno attivando le risorse necessarie per raggiungerlo, si passa progressivamente da una eccitazione viscerale ad una più cerebrale; tal funzionamento fa riferimento alla funzione "io". Il contatto pieno coincide con la piena realizzazione del bisogno ed è caratterizzata da una sintonia tra percezione, emozione e movimento. Il post contatto è caratterizzato dall'assimilazione dell'esperienza avvenuta e integrata con i vissuti della singola persona; in questa fase è presente la funzione del sé "personalità". Una volta che questo ciclo del contatto è stato completato, è stata chiusa una gestalt a cui corrisponde poi un periodo di vuoto fertile in cui è possibile la nascita di nuove esperienze e ricominciare un altro ciclo [2, 4]. Il legame tra i concetti di processo, sé e contatto rientra nella concezione di autoregolazione organismica in cui le parti dell'organismo sono in equilibrio ed integrate tra loro. Questo equilibrio può essere intaccato da eventi traumatici che in modo involontario e automatico, spingono la persona ad adottare risposte differenti nell'approcciarsi al mondo. L'equilibrio dell'organismo può trovare riscontro nel concetto di "polarità", secondo cui ogni cosa possiede un suo esatto opposto senza il quale l'uno non potrebbe esistere senza l'altro. Nessuna opposizione è rigida nemmeno in natura [3].

La consapevolezza di sé consente di raggiungere ciò che Rogers definisce "vita piena" [6]. La vita piena è un processo evolutivo in cui l'essere umano ha la libertà psicologica nella scelta di muoversi verso qualsiasi direzione in cui sente il bisogno

di andare e sperimentarsi. Vivere una vita piena significa: provare ed accettare i propri sentimenti, usare tutte le modalità sensoriali dell'organismo per comprendere il campo in cui si è inseriti, utilizzare le risorse del sistema nervoso per ascoltare le proprie sensazioni interne. Essere aperti alle esperienze significa provare ogni sensazione privandosi delle resistenze, non sentirsi minacciati dai sentimenti ma dargli un valore attraverso l'ascolto di sé per divenire attivamente parte stessa dell'esperienza. La piena accettazione di ciò che accade è legata alla consapevolezza di avere in sé le risorse per affrontare ciò che accade e la fiducia del proprio organismo come mezzo per scegliere in tutte le situazioni il comportamento più adeguato alla nostra sopravvivenza e nella sua capacità di accettare tutto ciò che viene dall'esterno. La fiducia nell'organismo è legata al concetto di "tendenza attualizzante" secondo cui la vita è un processo attivo in cui l'organismo risponde per sopravvivere e preservarsi avendo una piena fiducia nelle proprie risorse [5, 6]. La fallibilità dell'essere umano si palesa quando le esperienze precedenti vengono considerate come parte della realtà presente e non come appartenenti ad esperienze passate [5], determinando nei modi di essere al mondo disfunzionali.

2. Elementi di neuroscienze

Uno dei campi di indagine delle neuroscienze è la relazione tra i correlati neurali e le esperienze svolte in prima persona nell'ambiente. All'interno della connessione tra mondo interno e mondo esterno, un ruolo principale è dato al sistema senso motorio, deputato alla trasmissione e trasformazione degli input tra il sistema muscolare e il sistema nervoso centrale durante l'esecuzione dei movimenti. La mente è l'insieme delle funzioni del cervello e la psiche è l'espressione di tale organo, secondo Berne il cervello è la base organica della mente [3, 7]. Il cervello funziona per sistemi complessi ed è caratterizzato da connessioni con aree cerebrali differenti, accomunate dallo stesso obiettivo funzionale, vi è la contemporaneità dell'attivazione e le reti sono modificabili attraverso l'apprendimento stabilendo nuovi circuiti neurali [7]. L'essere umano possiede tre cervelli esecutivi [2, 3], ognuno con la propria storia evolutiva. Il cervello rettiliano è deputato alla sopravvivenza dell'organismo attraverso risposte istintuali, automatiche ed immediate non sottoposte al controllo cosciente come la regolazione del ritmo sonno/veglia, delle funzioni vitali come la fame, la sete, l'attività sessuale, la regolazione termica, l'equilibrio endocrino generale, la pressione sanguigna, la frequenza del ritmo cardiaco e la respirazione. Le strutture coinvolte sono l'ipofisi e tronco encefalico. Il cervello limbico è identificato come l'interfaccia tra individuo e ambiente, è coinvolto nella percezione, gestione, regolazione delle risposte emotive e sensoriali controllando le risposte di pericolo. Le strutture cerebrali coinvolte sono principalmente amigdala ed ippocampo. È coinvolta l'area fronto-parietale deputata alla percezione spazio temporale e consente di muoversi nell'ambiente. Il cervello limbico è deputato alla lettura immediata delle emozioni e alla loro collocazione temporale, è un intermediario tra il cervello superiore e il cervello primitivo inoltre, modifica e modula le reazioni del corpo in base

alle sollecitazioni e esterne ed è alla base dei processi di comunicazione. Esso lavora in un processo di percezione dello stimolo esterno, della sua lettura intuitiva ed affettiva ed alla rielaborazione corticale superiore. Il cervello razionale, coinvolto nello sviluppo intellettuale, è caratterizzato dalla Default Mode Network che riguarda l'elaborazione del flusso cosciente, la riflessione su sé stessi e sugli altri [2]. Il suo funzionamento coinvolge le abilità intellettive, di controllo, di processi decisionali, nella abilità linguistiche e inibizione di risposte automatiche. Valuta e filtra gli input esterni per poi associarli alla percezione e programmare il movimento. La neocorteccia traduce gli input esterni e quelli provenienti dagli altri due cervelli per un funzionamento sinergico delle strutture cerebrali e la loro manifestazione attraverso il comportamento dell'individuo [3, 6, 7]. Durante la vita infantile, il sistema limbico è la struttura più sollecitata mentre lo sviluppo delle aree prefrontali avviene con l'avvicinarsi dell'età adolescenziale. Mc Lean [3] in riferimento alla trasmissione delle emozioni, individua una via alta e una via bassa. Entrambe hanno in comune la percezione dello stimolo e il suo passaggio per il talamo al cui interno avviene la divisione degli input. La via alta è più lenta e lo stimolo viene inviato alle aree corticali dove avviene l'elaborazione dei dati. La via bassa invece, è caratterizzata dall'immediatezza delle risposte ed è istintuale, gli input vengono trasferiti all'amigdala che ne attribuisce un significato emotivo e all'ippocampo che ne confronta con le esperienze passate e sensoriali. L'integrazione tra le informazioni elaborate da amigdala e dall'ippocampo, dal mondo esterno e mondo interno, crea ciò che è definito come esperienza personale emotiva [3, 7]. L'essere umano attraverso un processo di elaborazione corticale attribuisce un significato alle sensazioni provate e le chiama emozioni, collegandole successivamente con le conoscenze sensoriali, fisiche, emotive o cognitive immagazzinate nella memoria. Le emozioni sperimentate nella fase di vita infantile forniscono la prima conoscenza del mondo per cui, l'emozione è legata alla memoria e l'intensità del ricordo è legata alla carica emotiva che lo accompagna [6, 7]. Le sostanze chimiche che hanno un ruolo attivo per la formazione della relazione e sulle risposte emotive sono endorfine, ossitocina, vasopressina, dopamina e cortisolo. Le endorfine sono autoprodotte dall'organismo e sono deputate alla regolazione del dolore ed al senso di benessere, le sostanze oppioidi promuovono senso di sicurezza, permettono di fuggire e combattere diminuendo il dolore fisico e il disagio emotivo legato alla percezione del pericolo; i suoi recettori sono presenti principalmente nell'amigdala. Ossitocina e vasopressina sono ormoni prodotti nell'ipotalamo e inviati alla ghiandola pituitaria e al sistema limbico ed alla corteccia. L'ossitocina è prodotta dall'amigdala e dal cuore, il suo ruolo principale nella regolazione dell'ansia e nell'attaccamento a seconda della vicinanza con l'altro. Questa sensazione è legata alla percezione del pericolo ed all'invadenza nello spazio peripersonale di ogni individuo. Il rilascio di ossitocina e vasopressina facilita il legame di attaccamento, di accudimento e di coppia producendo benessere psicofisico dal loro rilascio, la produzione di ossitocina è favorita dal contatto fisico. La dopamina interviene sui meccanismi di ricompensa e motiva il legame, l'attaccamento e le interazioni sociali. Le interazioni coi genitori e con le figure di riferimento vengono vissute e memorizzate in

base al valore dato alla ricompensa emotiva che ne deriva e quindi in base a quanta soddisfazione emerge da quel tipo di relazione. Ciò porta all'apprendimento di schemi di attaccamento e la loro messa in atto; il percorso che segue questo neurotrasmettitore è dal tronco encefalo verso il talamo, amigdala, corteccia prefrontale per tornare di nuovo a strutture sottocorticali [6]. Inoltre, il cortisolo, ormone prodotto dalla ghiandola surrenale, agisce in particolar modo sull'amigdala e l'ippocampo aumentando l'intensità delle reazioni alla paura. Con la cronicità dell'esposizione al trauma o all'evento stressogeno vi è una diminuzione della sua produzione, ciò porta ad una riduzione della sua funzione protettiva, con un perenne stato di allerta anche per stimoli non realmente pericolosi; l'aumento di cortisolo è legato anche alla diminuzione del volume ippocampale con conseguenti risvolti sulle capacità di immagazzinamento delle informazioni e influenzare il sistema immunitario. Il Sistema Nervoso Autonomo è deputato alla gestione dei processi vitali non controllabili consapevolmente, è composto da fasci di fibre efferenti ed afferenti lungo il midollo spinale per lo scambio di informazioni ed ha una componente simpatica e una parasimpatica. La componente SNA-simpatica è deputata alle risposte di attacco/fuga, risposta a stimoli minacciosi, di ansia. La parte del SNA-parasimpatico è deputata a funzioni di rilassamento, recupero e assimilazione. Il SNA, in risposta a situazioni ambientali, regola il livello di arousal attraverso la lettura degli stimoli enterocettivi. Il ruolo del corpo e del respiro ed è fondamentale nella regolazione dell'arousal, la fase di inspirazione attiva il SNA simpatico mentre la fase di espirazione attiva il SNA parasimpatico regolando il valore della pressione sanguigna del cervello primitivo attraverso il nervo vago e circuiti di feedback interni [2, 6]. Nella connessione tra il mondo interno e il mondo esterno dell'essere umano, la teoria polivagale (o sistema di coinvolgimento sociale) spiega in un'ottica bidirezionale la relazione tra cervello e il corpo.

Il nervo vago modula il funzionamento degli organi interni quali cuore, polmoni, gola, testa, viso e stomaco, attraverso la regolazione fisiologica, la comunicazione emotiva tramite le espressioni facciali come la costrizione orecchio interno e la dilatazione delle pupille. In particolare, la comunicazione tra nervo vago e cuore regola la pressione sanguigna, la regolazione della respirazione, associati a stati di rilassamento, calma e sicurezza. A tal proposito, Andrew Armour parla di "cervello del cuore" [5]. Il SNA è costituito da neuroni che monitorano gli ormoni circolanti, la chimica corporea, la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna. Vi sono impulsi neurologici che dal sistema nervoso del cuore viaggiano al cervello. Il cuore può influenzare l'attività cerebrale riuscendo ad elaborare informazioni di tipo ormonale e tradurle in impulsi nervosi che viaggiano nel nervo vago e finiscono alla neocorteccia e al sistema limbico [5]. L'elettricità dei neuroni cerebrali è sensibile alla pressione sanguigna, quindi, al variare del ritmo cardiaco varia il tipo di informazioni inviate al cervello intervenendo particolarmente sulle risposte emotive legate all'attivazione del sistema limbico. Negli anni '90 dall'HeartMath Institute, ha concettualizzato la "Coerenza Cardiaca" [5] come lo stato di funzionamento ottimale mediante il quale l'essere umano può esprimersi in modo più efficiente, sperimentando una maggiore

stabilità emotiva e un miglioramento della funzione cognitiva. Il ritmo di un cuore sano anche in riposo è irregolare con l'intervallo di tempo tra battiti cardiaci consecutivi in continua evoluzione. La naturale variabilità della frequenza cardiaca "battito per battito" è un modo per monitorare il funzionamento e l'equilibrio del sistema nervoso e la capacità di adattamento alle sollecitazioni ambientali [5].

3. Integrazione tra Gestalt e Neuroscienze

L'integrazione di gestalt e neuroscienze si basa sull'interrelazione tra il funzionamento fisiologico del cervello e la modulazione di input/output in risposta a stimoli esterni. L'essere umano e il cervello hanno abilità dinamiche e adattive che consentono la sopravvivenza ed il funzionamento reciproco. Uno dei contributi delle neuroscienze alla gestalt è la funzione della plasticità neuronale nel chiudere le gestalt irrisolte o fisse attraverso la formazione di nuove connessioni e alla creazione di nuovi corpi neuronali attraverso la neo-neurogenesi. Ciò che consente lo sviluppo neuronale e la possibilità di mettere in atto nuovi adattamenti creativi alle esperienze è l'interazione con gli stimoli ambientali; finché l'essere umano non è stimolato tende a stare in una situazione neutrale che non spinge né all'azione e né al cambiamento. Le reti neurali si attivano e si inibiscono all'interno del processo in cui l'essere umano è nel mondo, si collegano insieme per cui, più si rievoca una situazione con schemi, comportamenti e sensazioni ad essa collegati, più essa viene rinforzata. Questo processo influenza i comportamenti sia in modo funzionale che disfunzionale per cui i feedback esterni sono modulatori che possono o meno rinforzare risposte, modulare le reti neurali e le credenze su sé stessi e sul mondo. L'individuo sente il bisogno che ha in quel momento e attiva circuiti neurali che possono contribuire al suo soddisfacimento [2, 3, 7]. Questo processo di attivazione dinamica avviene sulla base del funzionamento dei tre cervelli: all'esperienza esterna risponde una prima modalità istintiva, successivamente la componente razionale guida nell'elaborazione dell'esperienza in modo consapevole. L'emozione è legata alla memoria e l'intensità del ricordo varia a seconda dell'emozione che lo accompagna al momento del suo immagazzinamento, su questa base è possibile intervenire con la terapia rielaborando il contenuto emotivo attraverso la modulazione della percezione attuale del ricordo stesso attribuendogli una nuova valenza emotiva [2, 3]. Citando Laborit, *"le emozioni non sono altro che la coscienza di certe attività dette "vegetative"*, vale a dire il risultato dell'attività del sistema limbico stimolato dall'esterno o delle nostre rappresentazioni interne [4]. La difficoltà nel modulare le emozioni può essere legata ad una mancanza di esperienza delle stesse per cui è presente una difficoltà nella loro rappresentazione, nel pensarle e riflettere sui significati; in questa dinamica avviene la connessione tra corteccia frontale e amigdala, una inibisce l'attività dell'altra poiché si controllano a vicenda. Quando uno stimolo esterno attiva l'amigdala, essa modifica l'elaborazione delle informazioni sensoriali che arrivano alla corteccia aumentandone il tono emotivo a scapito della funzione cognitiva. La neurodinamica dei tre cervelli può essere ricondotta alle fasi del ciclo di contatto. È ipotizzabile un

legame tra la fase di precontatto e il cervello primitivo, entrambi partono dalla sensazione corporea che poi diventa progressivamente in figura e degna di interesse ed è legato alla funzione "es". Nella fase di contatto/contatto pieno si elabora ciò che si sta vivendo e si mobilitano le energie per sperimentare attivamente l'esperienza in linea con la funzione "io" legata al cervello limbico. Infine, con la fase del post-contatto interviene il cervello superiore nell'assimilazione e nella comprensione dell'esperienza vissuta per poi immagazzinarla e renderla parte integrante della persona attraverso la funzione del sé "personalità". Attraverso la relazione psicoterapeutica avviene il passaggio di interazione e modulazione tra le funzioni di sé e funzionamento cerebrale [2]. Un'ipotesi di ciò che accade nel processo terapeutico gestaltico in interazione con il funzionamento cerebrale, risiede nell'ascoltare cosa comunica il cervello primitivo attraverso le sensazioni, dare un contenuto emotivo a carico del cervello limbico per poi averne consapevolezza attraverso l'attività del cervello superiore. Di base, quindi, sono gli stimoli emotivi esterni che producono reazioni corporee e i messaggi ritornano al cervello integrati con le esperienze vissute. Nell'essere umano, in particolare in caso di traumi, sulla base del principio anatomico dell'assioma di Hebb, si ripete e si attiva in automatico il modello relazionale in base alla propria esperienza e non viene rielaborato per dare un nuovo significato alla luce del contesto attuale [3]. Quindi, l'integrazione della terapia con le neuroscienze pone un nuovo modo di leggere la vita attraverso l'integrazione di differenti circuiti ed il loro proprio funzionamento. Il cambiamento mnesico e affettivo modifica la connessione tra i neuroni e, grazie alla plasticità neuronale, è possibile l'adattamento ad uno nuovo stato e ad una nuova modalità di stare nell'esperienza. Le relazioni sono la base per il cambiamento e per la comunicazione, sono un processo attraverso cui vi è una reciproca ricostruzione del vissuto in cui il terapeuta "pulisce" le vie del paziente. Il funzionamento del pensiero è legato al funzionamento della memoria, a tal riguardo Kandel esprime che *"la memoria garantisce continuità alla nostra vita, senza la forza agglomerante della memoria le esperienze sarebbero scisse in tanti frammenti quanti sono i momenti della vita. Senza la possibilità di compiere viaggi mentali nel tempo non avremmo consapevolezza della nostra storia personale. Siamo quelli che siamo per via di ciò che impariamo e di ciò che ricordiamo"* [3].

4. Il terapeuta tra gestalt e neuroscienze

Il funzionamento dell'essere umano avviene nella connessione tra il corpo, la mente e il cervello. Nel processo terapeutico è fondamentale comprendere che la memoria corporea del trauma non è più parte del presente ma che le reazioni fisiologiche sono attivate da automatismi difensivi del cervello arcaico. Citando Porgers [7] *"il sistema nervoso valuta pericoloso anche quando l'ambiente è scuro"*. L'essere umano ha un sistema adattivo complesso, ovvero, l'organismo ha proprietà dinamiche e auto-organizzanti, possiede una finestra di tolleranza entro cui regge le situazioni di stress prima di giungere ad una risposta polarizzata da caos a rigidità. Le reazioni al trauma sono un adattamento creativo per fronteggiare l'esperienza avversa con le risorse mi-

glieri a disposizione in quel momento [7], ed allo stesso tempo mettono in guardia l'individuo quando si presentano situazioni affini o che egli reputa simili a quelle originarie [3]. Tuttavia, non è lecito affermare che le reazioni del "lì e allora" siano funzionali per il "qui ed ora" [6, 7] difatti, attraverso il processo terapeutico, con la rielaborazione dei vissuti, si rieduca l'amigdala partendo dalla distinzione del "lì-allora" dal "qui ed ora" in riferimento al contesto fisico ed alle esperienze vissute [7]. Quindi, all'interno della relazione terapeutica attraverso la condivisione dell'esperienza si attribuisce un significato differente ai vissuti, si riformulano i circuiti neurali e si rieduca la loro attivazione alla luce delle esigenze presenti rispettando la finestra di tolleranza del paziente. Il processo ed il percorso fisiologico-terapeutico avvengono attraversando i tre cervelli a seconda del canale di comunicazione del paziente e della sua predisposizione ad affrontare i vissuti in figura. Affinché avvenga questa interazione, è necessario che il paziente si senta in una zona comfort, senta il contesto e il rapporto con il terapeuta sicuro e degno di fiducia. In una prima fase terapeutica, quando i nuovi adattamenti non sono ancora ben integrati e fatti propri dalla persona, è possibile che si tenda attuare schemi di risposte conosciuti ed istintivi [7], l'intuito è una risposta imminente ed istintiva [3]. Lo spazio della finestra di tolleranza è soggettivo e la sua dinamicità varia a seconda delle situazioni e dello stato psico-fisico del momento presente. Più essa è ampia e più è possibile lavorare con i vissuti riportati. Il terapeuta è attento a come il paziente si muove all'interno della finestra di tolleranza ed insieme scoprono quanto è possibile andare oltre il limite per ampliarlo, questo processo è favorito dalla sensazione di sicurezza che il paziente sente verso il terapeuta e verso la fiducia che il proprio corpo sappia auto-organizzarsi [7]. Nel cervello limbico scaturiscono i ricordi associati alle relative emozioni e la loro associazione alle esperienze passate mentre si vive nel momento presente; quindi, vi è un processo di ristrutturazione del significato attraverso esperienze riparative tra ciò che è stato e ciò che è [4]. L'essere umano riconosce poco il fluire dei sentimenti che prova momento per momento e tende a costruire la propria esperienza con un riferimento più o meno rigido a quella del passato considerando in maniera minima i dati presenti [6]. Nella la psicologia della gestalt il legame tra presente e passato è rilevante dal momento in cui si guarda al passato dalla posizione del presente, la traccia del passato importa nella misura in cui si manifesta nel presente [4]. Il terapeuta, durante l'incontro, è centrato ovvero, attento alle proprie sensazioni ed emozioni e oscilla in modo consapevole tra esse e le risonanze del paziente per sentire cosa accade all'interno della relazione e portare il paziente alla sperimentazione dei vissuti rispettandone i tempi [6, 7]. Il reciproco adattamento tra la componente fisiologica e quella comportamentale rientra nella seguente equazione: più aumenta la percezione della realtà esterna e delle proprie abilità da parte del paziente, più aumentano gli adattamenti creativi che sente di poter mettere in atto, così come il sistema nervoso si adatta a nuovi stimoli, utilizzando determinati neurotrasmettitori a seconda degli input ricevuti e delle risposte da inviare. In conclusione, in terapia l'interruzione del contatto è notata dalle resistenze o titubanze che il paziente mette in atto; la persona sente che qualcosa non va, la dissociazione crea asincronia tra ciò che vive e ciò che

sente. Lo scopo della terapia è favorire la capacità integrativa del paziente di riappropriarsi di sé nel mondo attraverso un cambiamento del locus di controllo, dall'esterno a sé stesso motivandolo a non essere vittima degli eventi e di agire nel campo poiché, più si sviluppano abilità relazionali più aumenta la percezione del proprio potere personale. Il meccanismo della dissociazione e tutte le difese attuate, intese sempre come adattamenti creativi, vanno onorate per poi essere progressivamente abbandonate. All'interno della relazione terapeutica vengono riprodotti i propri modelli operativi interni e quindi la propria dinamica relazionale; il percorso terapeutico può riattivare i bisogni e le mancanze arcaiche, in questo contesto viene risperimentato il dolore della rottura e, come dice Perls [6] passandoci attraverso è possibile accettarlo, integrarlo e ripararlo [4, 7]. La terapia interviene sulle false introiezioni che caratterizzano i comportamenti disfunzionali che non fanno sentire la persona in linea con il proprio processo di soddisfacimento dei bisogni. Il ruolo dei neuroni specchio all'interno della relazione terapeutica, intesa come micromondo, consiste nell'attuare una nuova identificazione con una figura di cui ha fiducia e in un contesto sentito sicuro, interiorizzando e sperimentando un nuovo modo di stare al mondo. Il terapeuta e il paziente diventano parte uno dell'altro creando significati condivisi [2, 3]. Attraverso l'attivazione del sistema dei neuroni specchio, l'individuo pone una ristrutturazione delle proprie credenze, una messa in gioco poiché è possibile entrare in contatto con l'altro provando ad immaginare cosa suscita nella persona stessa e cosa la persona suscita nell'altro [3]. Il terapeuta non trasferisce i contenuti ma fa risuonare nelle altre sensazioni che possono produrre un cambiamento, se l'altro è pronto ad accettarlo. È possibile ipotizzare un parallelismo tra il funzionamento dei neuroni specchio e la tecnica del rispecchiamento in gestalt in cui il terapeuta funge da specchio per i movimenti del paziente, ciò può essere utile nella comprensione di come il mondo potrebbe vedere il paziente. Il cervello funziona all'unisono con l'ambiente ed è immerso al suo interno [3]. Il sistema dei neuroni specchio è collegato a sistemi sensoriali, motori e motivazionali per l'apprendimento attraverso l'osservazione e di come i comportamenti e le emozioni degli altri risuonano nell'individuo. In terapia questa risonanza è fondamentale per la comprensione dello stato emotivo dell'altro; il terapeuta è allenato a mantenere un giusto confine di contatto per evitare la confluenza ed il contagio emotivo [2, 4]. La struttura cerebrale varia al variare dell'assetto mentale degli altri, vi è sintonizzazione mentale con l'altro. I cervelli si collegano tra loro, si regolano reciprocamente e si sintonizzano in modi che migliorano e modulano la risonanza emotiva attraverso il bilanciamento delle esigenze individuali con quelle degli altri [2] sulla base di principi di empatia, autenticità e accettazione incondizionata [6]. Il terapeuta utilizza la connessione reciproca sulla base che tutto ciò che l'essere umano compie modifica il funzionamento del sistema nervoso, intervenendo sul funzionamento delle differenti aree cerebrali secondo il principio di neuroplasticità e modulando anche l'attivazione dell'arousal [2, 7]. Il cervello ha sistemi neurali multipli e deputati a ricevere, elaborare e trasmettere informazioni agli altri. Le esperienze sociali si traducono e incarnano nella struttura neurobiologica del cervello ed hanno la tendenza a stabilizzarsi nel tempo, ad esem-

pio: all'aumento del numero di recettori per le endorfine corrisponde un abbassamento dell'attività dell'amigdala. Questo processo fisiologico conduce alla diminuzione della vulnerabilità allo stress ampliando la finestra di tolleranza, cambiando così il modo in cui si entra in contatto con il mondo [2].

5. Cervello Sociale: Essere nel mondo

Le prime forme di relazione dell'essere umano influenzano la sua biologia corporea, modellano la sua struttura encefalica e delineano le attribuzioni di significato delle esperienze dando luce ai copioni individuali, ai suoi modi di agire e rapportarsi nel mondo [3]. La qualità del rapporto è la base per stimolare il cambiamento cerebrale ed il modo in cui l'essere umano si relaziona è determinato dal modo in cui entra in contatto con l'altro; la modalità di contatto propria di ogni individuo discende dalle prime forme di relazioni. Berne, collegandosi alle scoperte delle cariche elettriche nei neuroni, fa dell'energia mentale il fulcro per la comprensione del sé e delle funzioni mentali [3]. Gli organi principali deputati alla connessione tra mondo interno ed esterno sono il talamo, l'ippocampo e l'amigdala. Il talamo è la struttura cerebrale che smista e media gli stimoli in entrata e in uscita inviando le sensazioni esterne ed interne alla corteccia per essere letti dai sistemi deputati come gli organi interni e ghiandole ormonali. L'ippocampo associa i ricordi con le esperienze attuali, fornisce una collocazione temporale e contestuale alle esperienze ed ai ricordi, consente di ricordare degli elementi particolari del contesto con un forte significato emotivo. L'amigdala gestisce le reazioni di sopravvivenza, è l'archivio delle esperienze traumatiche e delle reazioni immediate; agisce confrontando quanto accade nel presente con quanto è accaduto nel passato ed è un crocevia per dare contenuto emotivo alle esperienze [3]. La sinapsi sociale è il "tra" nella relazione, è lo spazio che esiste tra le persone, il mezzo attraverso cui gli esseri umani comunicano e si relazionano. Il modo in cui l'individuo è trattato influisce sulla trasmissione sinaptica, influenza l'ambiente attorno ai neuroni; questi feedback si basano sulle espressioni facciali e messaggi non verbali.

Il concetto di sinapsi sociale mostra la similitudine tra la morte dei neuroni che non sono in grado di sviluppare legami con altri neuroni e la necessità che ha il neonato o l'anziano di legarsi a figure di riferimento per sopravvivere [2]; inoltre, la necessità di affiliazione, amicizia e riproduzione è propria degli esseri umani e determinata anche dalla secrezione di appositi ormoni come l'ossitocina e la vasopressina. La considerazione del cervello come organo sociale è parallela sia al concetto di flessibilità in gestalt sia al processo di continuo adattamento in base alle esperienze vissute ed affrontate con le abilità a disposizione. Più si affrontano esperienze, più si creano circuiti e consapevolezze che vanno a modularsi continuamente nel corso della vita. Su questa ipotesi si innesta Berne, secondo cui il destino di ogni essere umano viene deciso da quanto succede dentro la sua testa, dopo che si è confrontato con quanto avviene fuori di essa [3]. Berne, inoltre, identifica le cariche elettriche dei neuroni come il fulcro per la comparsa delle funzioni mentali. La loro energia è il punto di

contatto tra neurologia e psicoterapia, come l'energia che si crea nel campo relazionale tra le persone. Quindi, si può ipotizzare una connessione reciproca tra l'attivazione energica tra le persone e l'attivazione energetica delle reti neurali, entrambe ne escono modificate e modificanti. Berne paragona l'energia del neurone all'energia tra le persone per cui i legami, così come le sinapsi aumentano, si fortificano a seconda dei vissuti e dalla coltivazione delle relazioni [3]. In psicoterapia, intesa come micro mondo, possono essere coinvolti questi sistemi, i circuiti di attaccamento sono plastici per tutta la vita e infatti non è detto che un tipo di attaccamento es. ambivalente non possa diventare sicuro. La psicoterapia è come una buona genitorialità, attraverso la relazione terapeutica si possono modificare gli stessi circuiti di attaccamento formati nell'infanzia [2]. Sono le relazioni coi genitori generalmente a determinare lo stile di attaccamento e di conseguenza il modo in cui l'individuo entra in contatto con sé stesso, con il mondo, con gli altri ed alle risonanze che ne derivano [3]. Chi si prende cura dell'essere umano fin dalla nascita rappresenta tutto il suo mondo per cui è l'input di queste interazioni che funge da guida sul come rapportarsi al mondo per ottenere ciò di cui si ha bisogno, a regolare le paure e il modo di relazionarsi. L'utilizzo della narrazione in terapia è fondamentale dal momento in cui aumenta la consapevolezza di ciò che si è vissuto. Creare delle narrazioni comprensibili e lineari dipende dallo sviluppo e dall'integrazione di reti neurali emotive, cognitive ed esecutive. Le aree coinvolte sono le reti espressive e ricettive dell'emisfero sinistro per la comprensione e organizzazione della comunicazione verbale così come sono attivi i centri del linguaggio dell'emisfero destro per dare prosodia e contenuto affettivo alle parole. Sono implicate le aree frontali in relazione alla teoria della mente per cui quando si parla gli interlocutori si creano man mano un'idea del contenuto discriminando ciò che non è rilevante. I neuroni specchio intervengono nella lettura e nella sintonizzazione emotiva, espressiva e posturale durante la comunicazione. Creare all'interno del processo terapeutico una narrazione del sé coerente, aiuta lo sviluppo di una relazione sicura per sviluppare un nuovo modello di attaccamento nel paziente traumatizzato. La narrazione del trauma viene elaborata e riorganizzata per includere nuove prospettive legate al momento presente. Attraverso di essa si conferisce al paziente lo status di autore della sua vita. Una caratteristica della narrazione è il sé in divenire che dà un senso alla propria vita, coerente in psicologia della gestalt, come un processo fluido che conduce all'evoluzione e non una concezione rigida del sé. Inoltre, attraverso la narrazione, si rafforza la parte adulta per dare voce alle altre parti di sé riguardo ciò che vogliono esprimere. La funzionalità sociale della narrazione è anche il tramandare storie di vita, generazionali come spesso accade con gli anziani; la narrazione fornisce un senso di appartenenza alla comunità e continuità delle tradizioni e dei legami [2, 7].

Conclusioni

Per Gallese l'intersoggettività è ciò che accade nell'incontro tra corpi vivi e attraverso ciò, il proprio mondo di stare al mondo, il proprio copione esistenziale per cui ciò

che accade nella testa è un fenomeno di esperienze fatto proprio, incarnato [3]. Attraverso la riorganizzazione mentale, si introietta come l'altro si rapporta a noi, per cui il modo che l'essere umano ha di stare con gli altri dipende dalla dinamica relazionale che ha introiettato. Il cervello è plastico, può adattarsi con le modifiche dell'apprendimento e la relazione sincera, vera ed empatia è alla base di questo processo [3].

BIBLIOGRAFIA

1. Van Der Kolk B. (2015). *Il corpo accusa il colpo: mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche*. Raffaello Cortina Editore
2. Cozolino L. (2021). *Neuroscienze per i clinici*. Raffaello Cortina Editore.
3. Fantini M. (2020). *Analisi Transazionale e Neuroscienze: Un binomio da scoprire*. Kemet Edizioni.
4. Ginger S., Ginger A. (2015). *La gestalt: terapia del con-tatto emotivo*. Edizioni mediterranee.
5. Ongaro E. (2021). *Le Emozioni e L'Alzheimer: come entrare in relazione con la persona affetta da demenza e affrontare lo stress*. Maggioli Editore.
6. Rogers R. C. (2019). *La terapia centrata sul cliente*. Giunti Psychometrics S.r.l.
7. Taylor M. (2016). *Psicoterapia del trauma e pratica clinica: Corpo, Neuroscienze e Gestalt*. FrancoAngeli s.r.l.