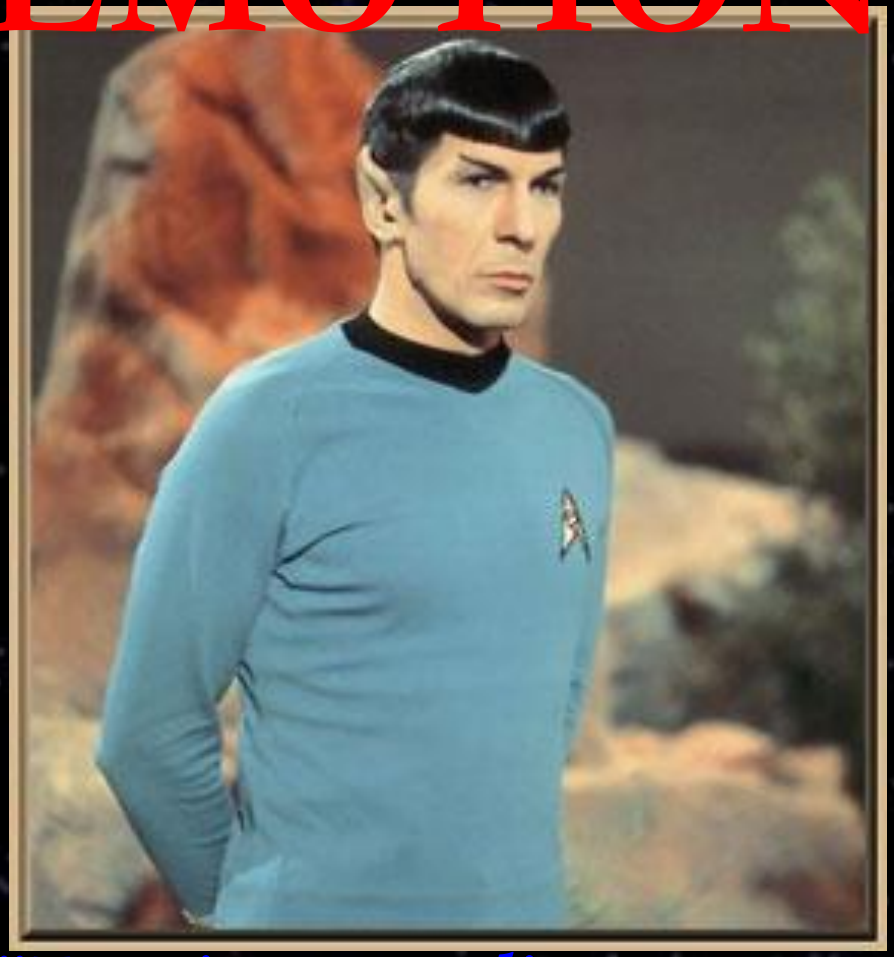
Il cielo in una stanza

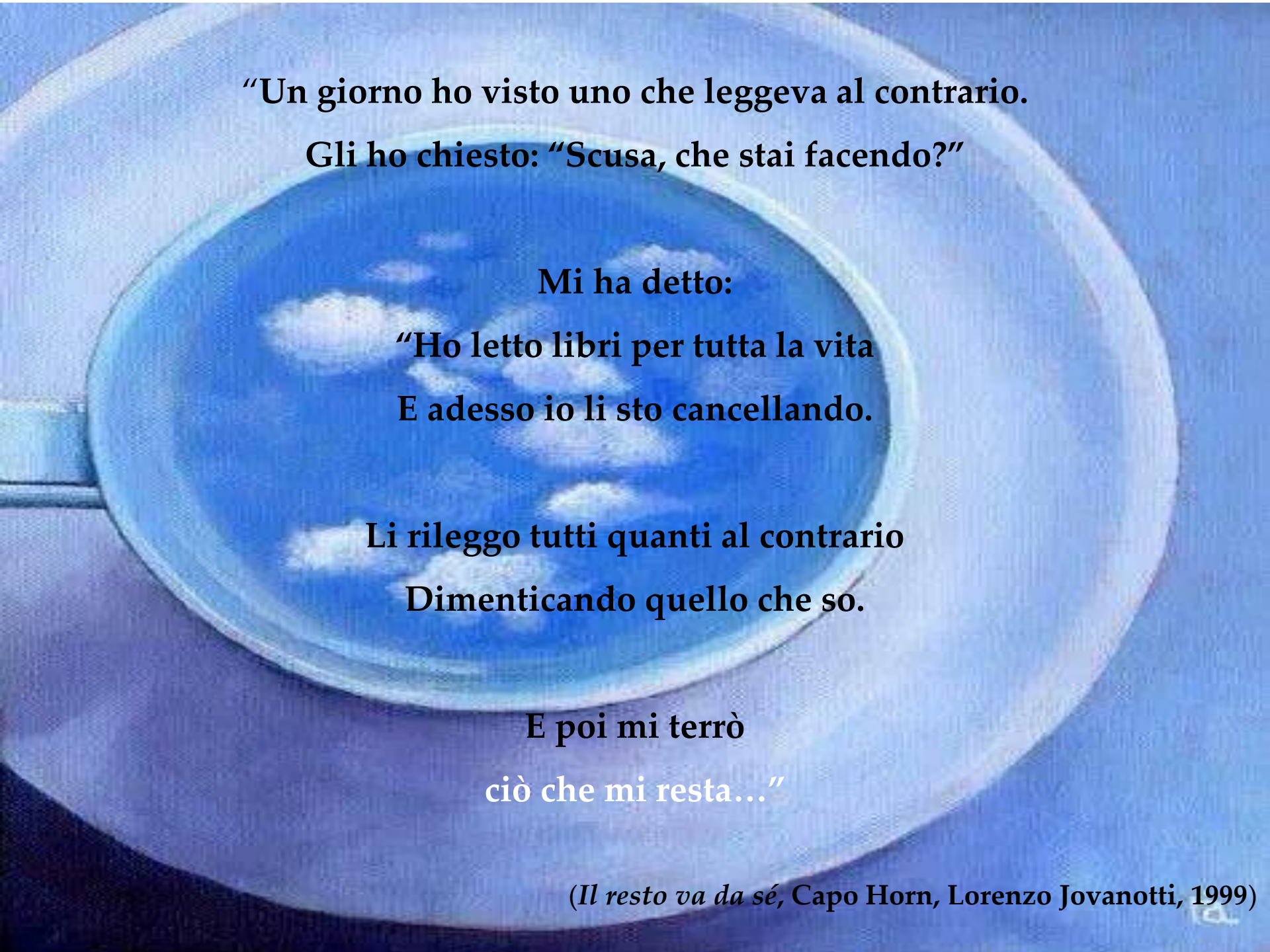
di Antonia Chiara Scardicchio

EMOTION



”Emotions are alien to me.
I am a scientist.”

dott. Spock



“Un giorno ho visto uno che leggeva al contrario.

Gli ho chiesto: “Scusa, che stai facendo?”

Mi ha detto:

“Ho letto libri per tutta la vita

E adesso io li sto cancellando.

Li rileggo tutti quanti al contrario

Dimenticando quello che so.

E poi mi terrò

ciò che mi resta…”

(*Il resto va da sé*, Capo Horn, Lorenzo Jovanotti, 1999)

FACCIO UN ELENCO DI TUTTE LE COSE CHE HO IMPARATO NELLA VITA...
PER LA VERITÀ, NE FACCIO DUE
PERCHÉ UN ELENCO È PIÙ LUNGO DELL'ALTRO?
È QUELLO DELLE COSE CHE H
IMPARATO SULLA MIA PELLE

La Mente Relazionale

Introduzione alla

Neurobiologia Interpersonale

Alla nascita

il cervello è l’organo in assoluto

meno differenziato.

I bambini nascono con un eccesso di neuroni geneticamente programmato, ma poche connessioni sinaptiche

La natura delle prime relazioni
condiziona la produzione
di specifici ormoni e
neurotrasmettitori
che determinano delle
precise alterazioni
della biochimica cerebrale:

Ovvero, agiscono come una particolare

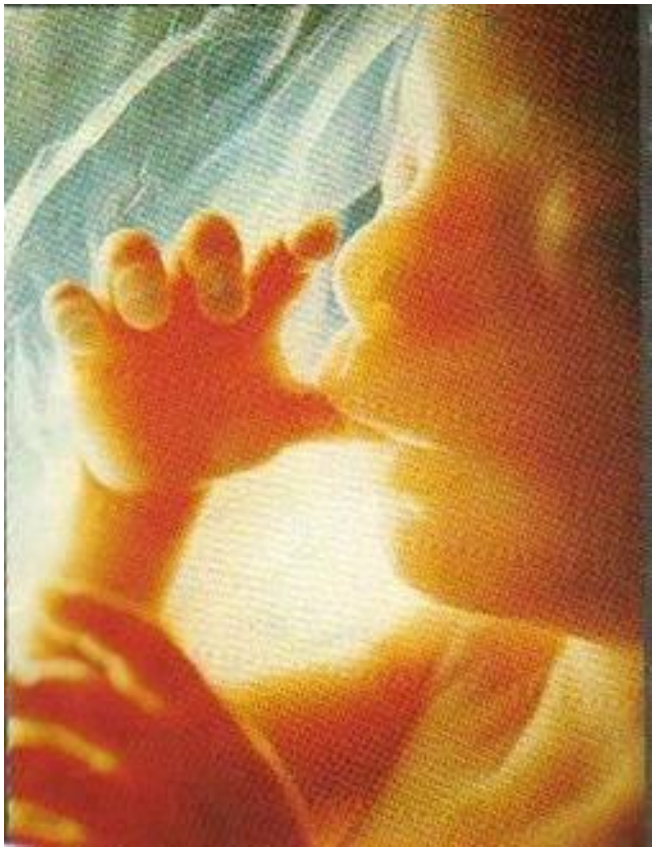
“programmazione” – un software-

dello sviluppo di alcune regioni cerebrali,

in particolare della

corteccia frontolimbica e orbitofrontale

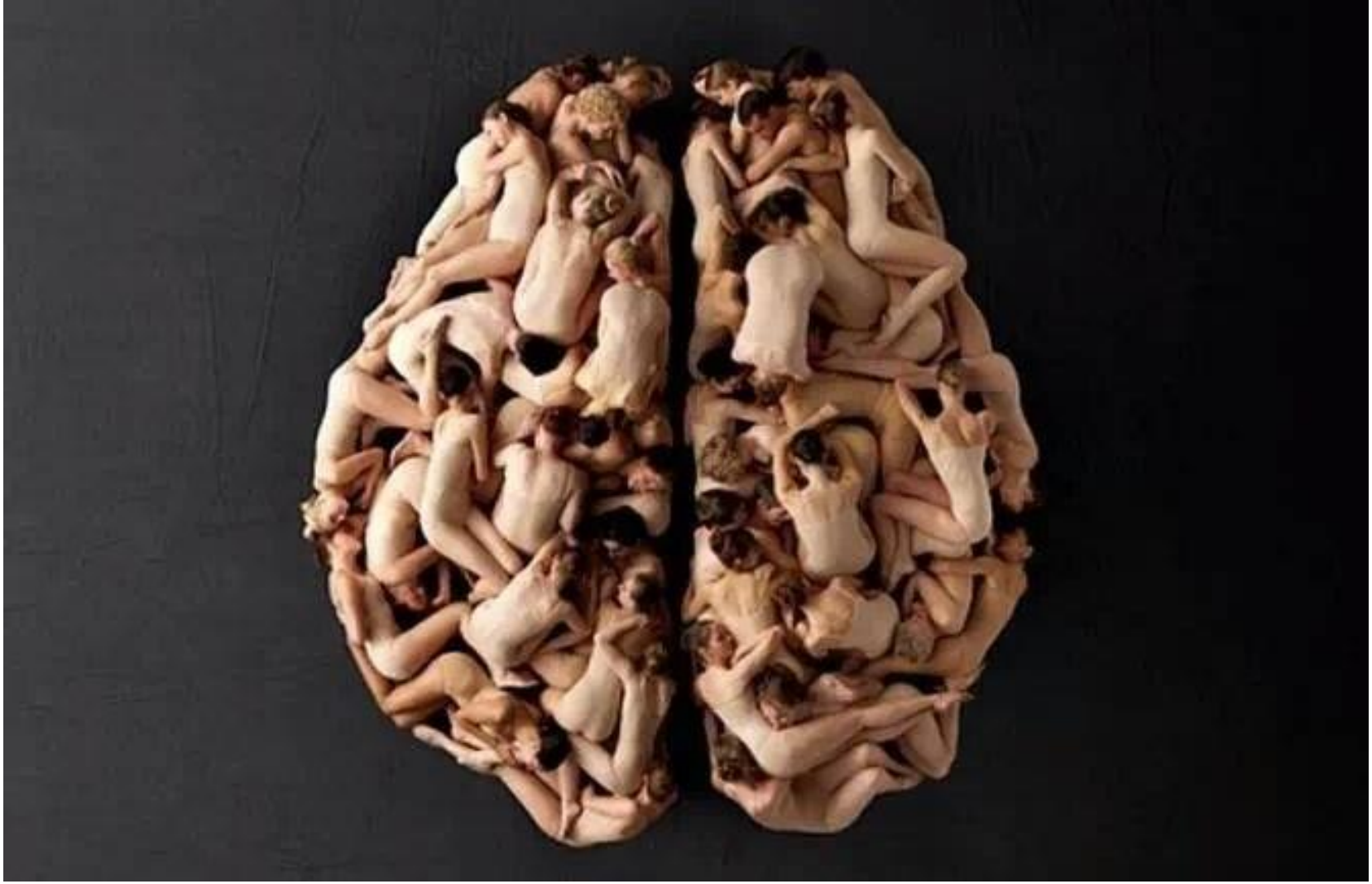
e del sistema limbico.



Lo sviluppo del cervello è esperienza-dipendente

stimolazione dall'ambiente circostante

densità delle connessioni sinaptiche



“Le *connessioni* umane plasmano
lo sviluppo delle *connessioni* nervose
che danno origine alla mente”

I circuiti cerebrali “ricordano” e apprendono delle passate esperienze attraverso l’accresciuta probabilità di attivazione di determinati pattern di eccitazione

Assioma di Hebb, 1949

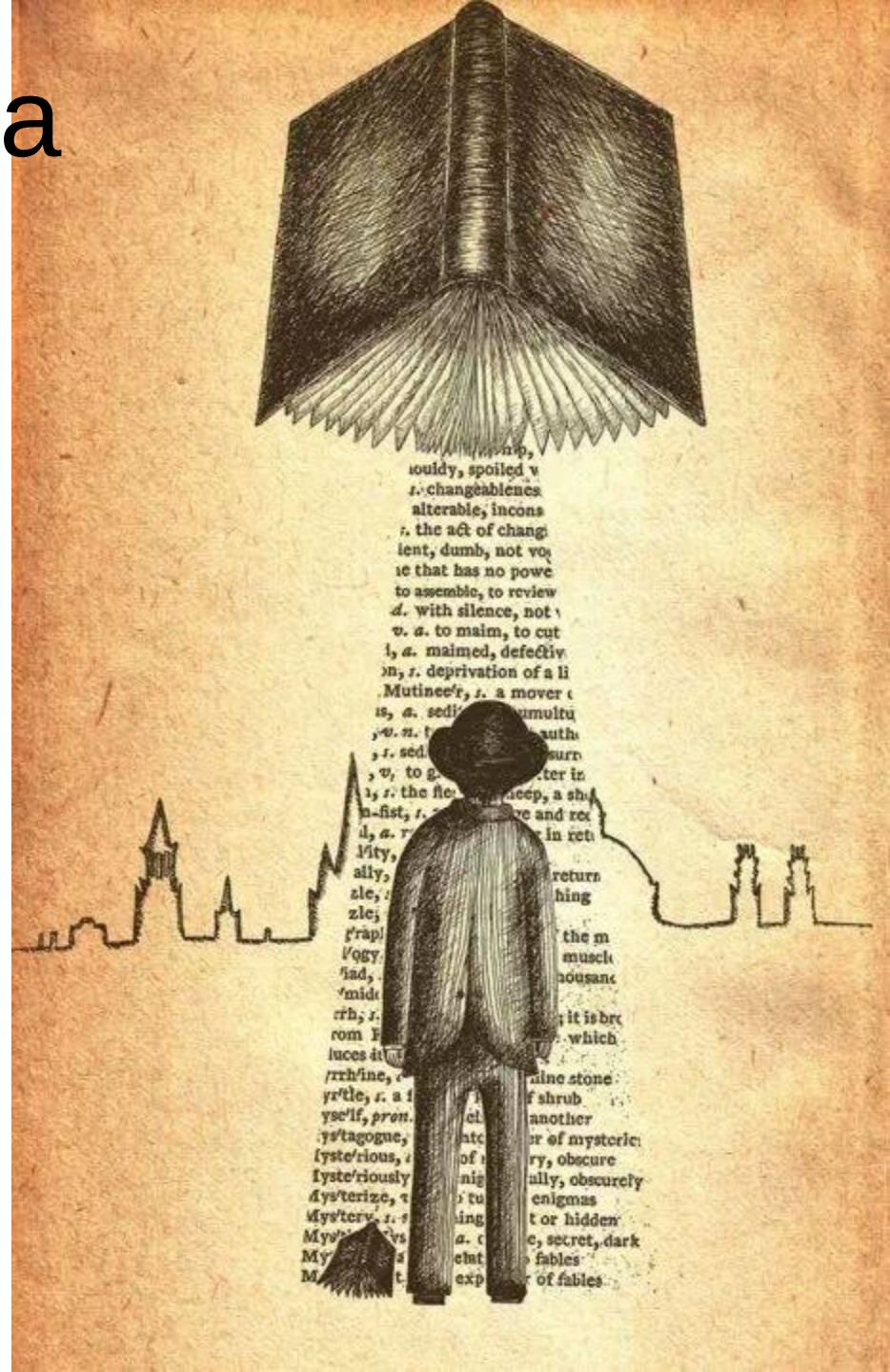
“neuroni che vengono eccitati contemporaneamente una prima volta tenderanno a essere attivati insieme anche in seguito”

La Memoria Umana

dall’archivio…

…al laboratorio

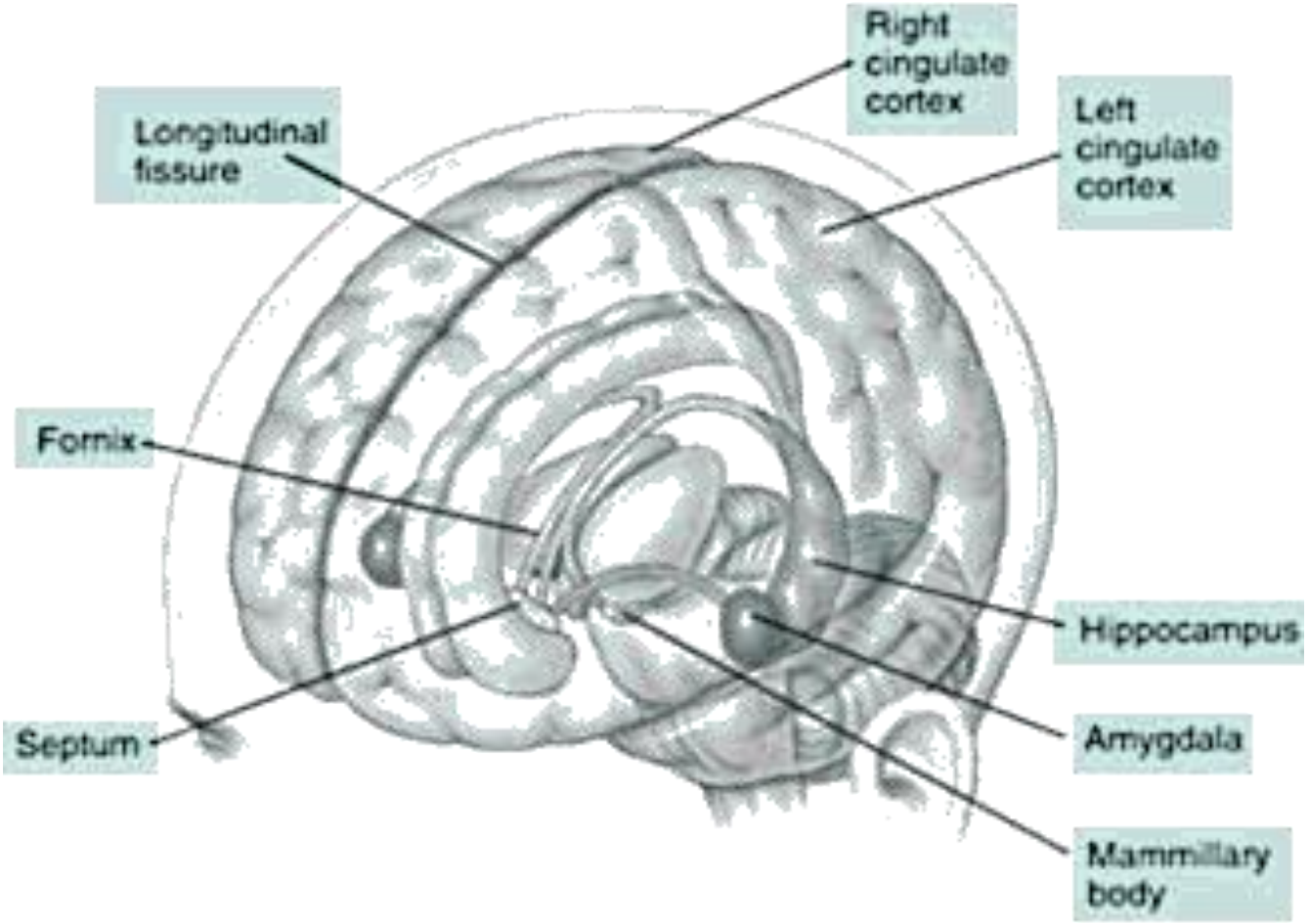
È l’insieme dei processi in base ai quali gli eventi del passato *influenzano* le risposte future



Noi agiamo, sentiamo e pensiamo senza necessariamente riconoscere l’influenza delle passate esperienze sulla nostra realtà presente.

(Siegel, 2001)

La memoria implicita …



Modelli Mentali
(Modelli Operativi Interni)

Sono appresi e impliciti.
Esercitano effetti diretti sul comportamento,
sulle modalità di comunicazione interpersonale,
sulla regolazione delle emozioni.

(Siegel, La mente relazionale)

- Interpretano
- il presente
  e prevedono
- il futuro…

- …riconducendo
- l'ignoto
- al **familiare**

- …creando
- **generalizzazioni**.

- .

(Siegel, La mente relazionale)

Alcuni individui possono essere sommersi da ricordi impliciti estremamente coinvolgenti, durante i quali perdono le forme di controllo tipiche della memoria episodica e si sentono non come se stessero ricordando intensamente un evento del passato, ma come se lo stessero vivendo in quel preciso momento

(Siegel, 1995)

- In particolare, ricordi dolorosi non elaborati non raggiungono la fase di consolidamento nella struttura narrativa della memoria …

- E dunque rimangono in uno stato instabile di potenziale attivazione implicita,

- Per cui tenderanno a inserirsi in maniera invasiva e incontrollata nelle esperienze interiori e nelle relazioni interpersonali dell'individuo.

Sneocdo uno sdtiuo dlel'Untisverià di Cadmbrige, non irmptoa cmoe snoo sctrite le plaroe, tutte le letetre posnsoo esesre al pstoo sbgalaito, è ipmtortane sloo che la prmia e l'umltia letrtea saino al ptoso gtsiuo, il rteso non ctona. Il cerlvelo è comquune semrpe in gdrao di decraifre tttuo qtueso coas, pcheré non lgege ongi silngoa ltetrea, ma lgege la palroa nel suo insmiee... vstio?

“Ciò che non si vede
guida la mente degli uomini
assai più
di quel che si vede”

“Più la famiglia ha impresso il suo carattere sul bambino, più egli tenderà a sentire e vedere nel suo mondo adulto il mondo in miniatura vissuto precedentemente” (K. G. Jung)

Emozioni e Cervello

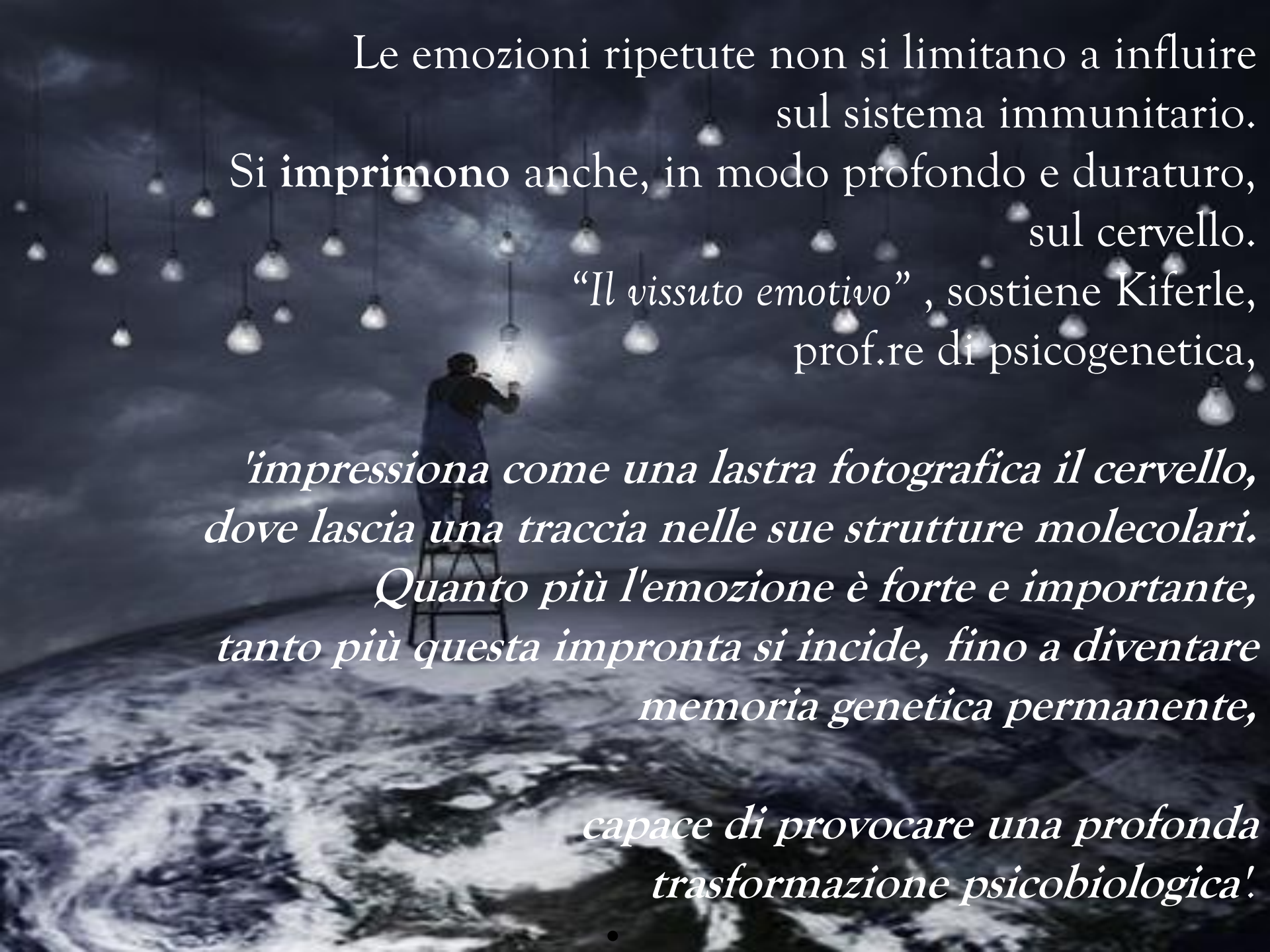
“Ogni singola emozione

è legata a una

modificazione permanente

di un circuito cerebrale”

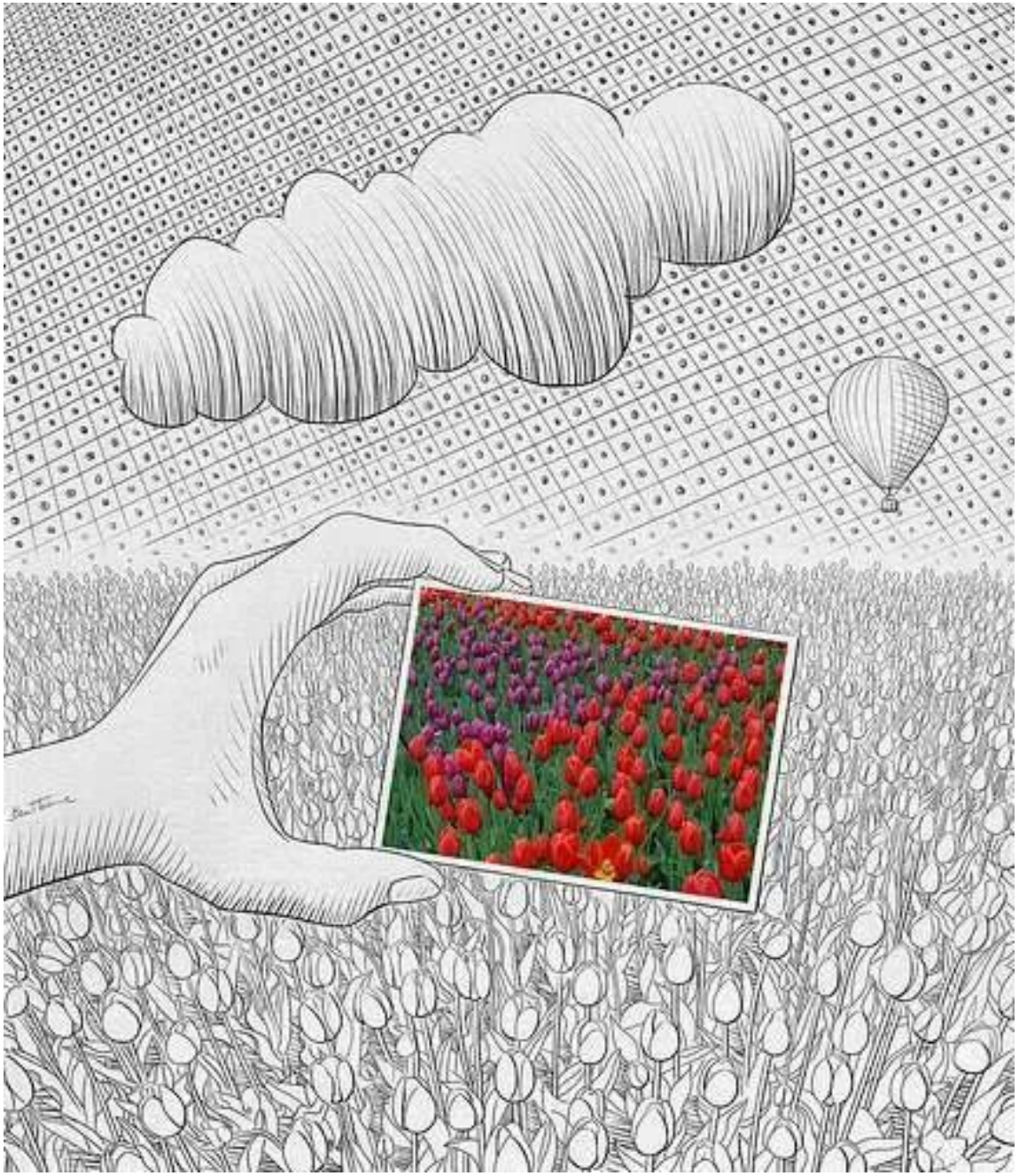
Antonio Malgaroli, neuroscienziato



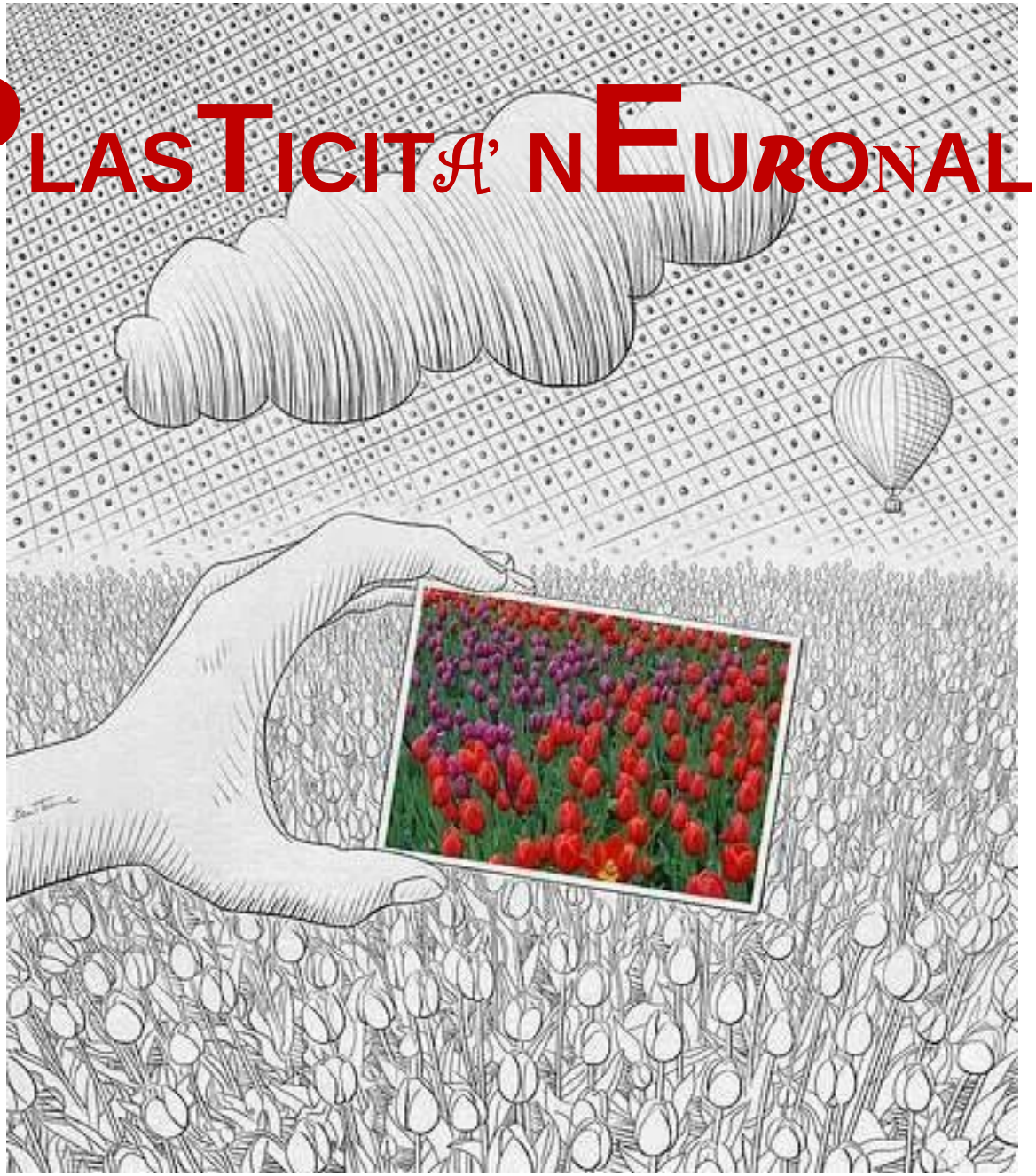
Le emozioni ripetute non si limitano a influire
sul sistema immunitario.
Si **imprimono** anche, in modo profondo e duraturo,
sul cervello.
"Il vissuto emotivo" , sostiene Kiferle,
prof.re di psicogenetica,

'impressiona come una lastra fotografica il cervello,
dove lascia una traccia nelle sue strutture molecolari.
Quanto più l'emozione è forte e importante,
tanto più questa impronta si incide, fino a diventare
memoria genetica permanente,

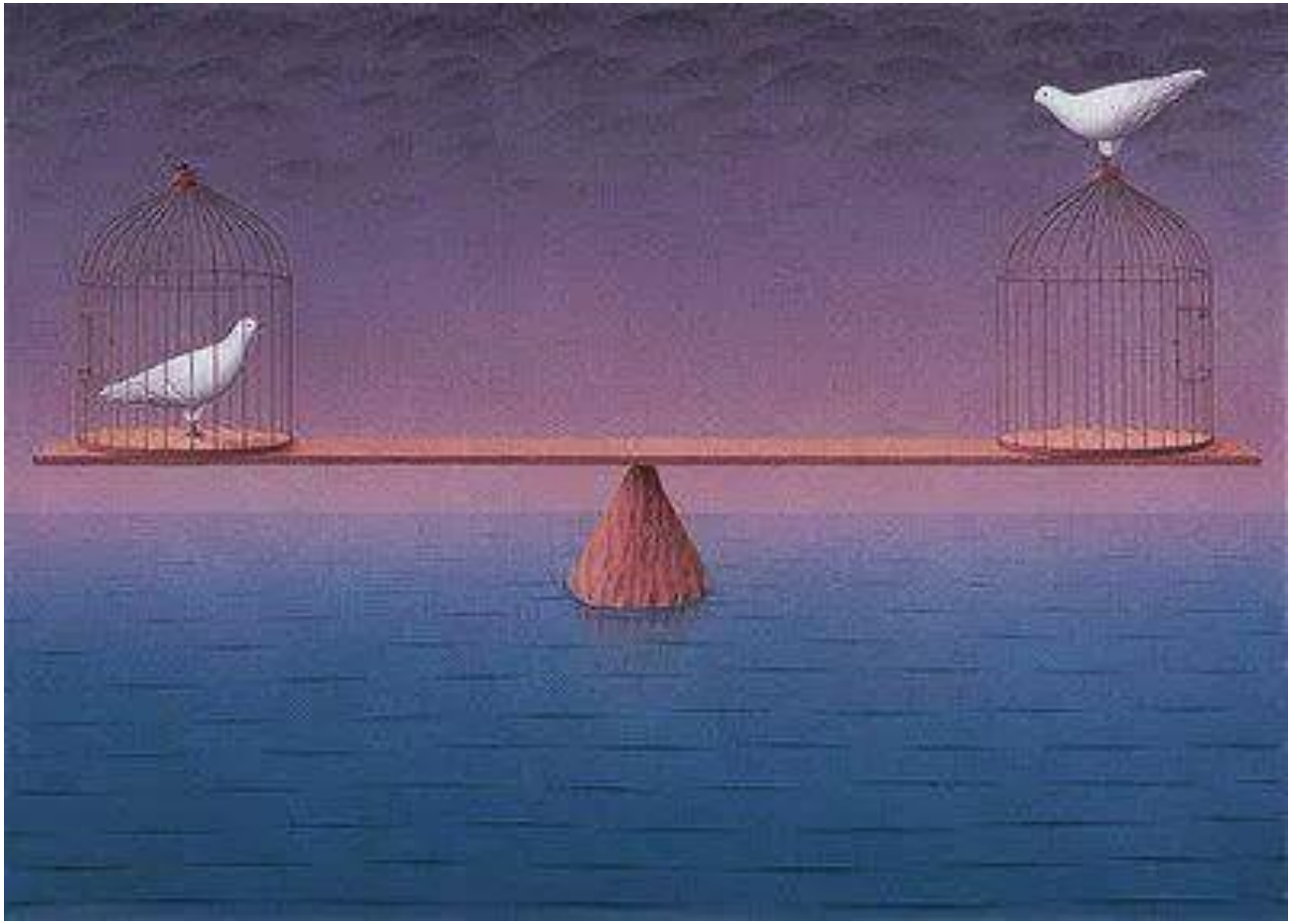
capace di provocare una profonda
trasformazione psicobiologica'.



PLASTICITA' NEURONALE

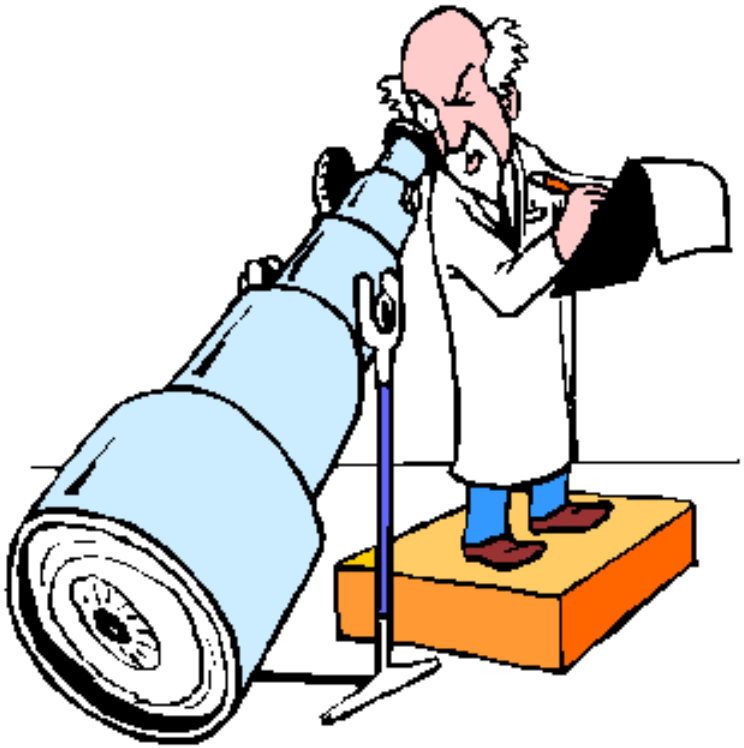


EPIGENETICA!!

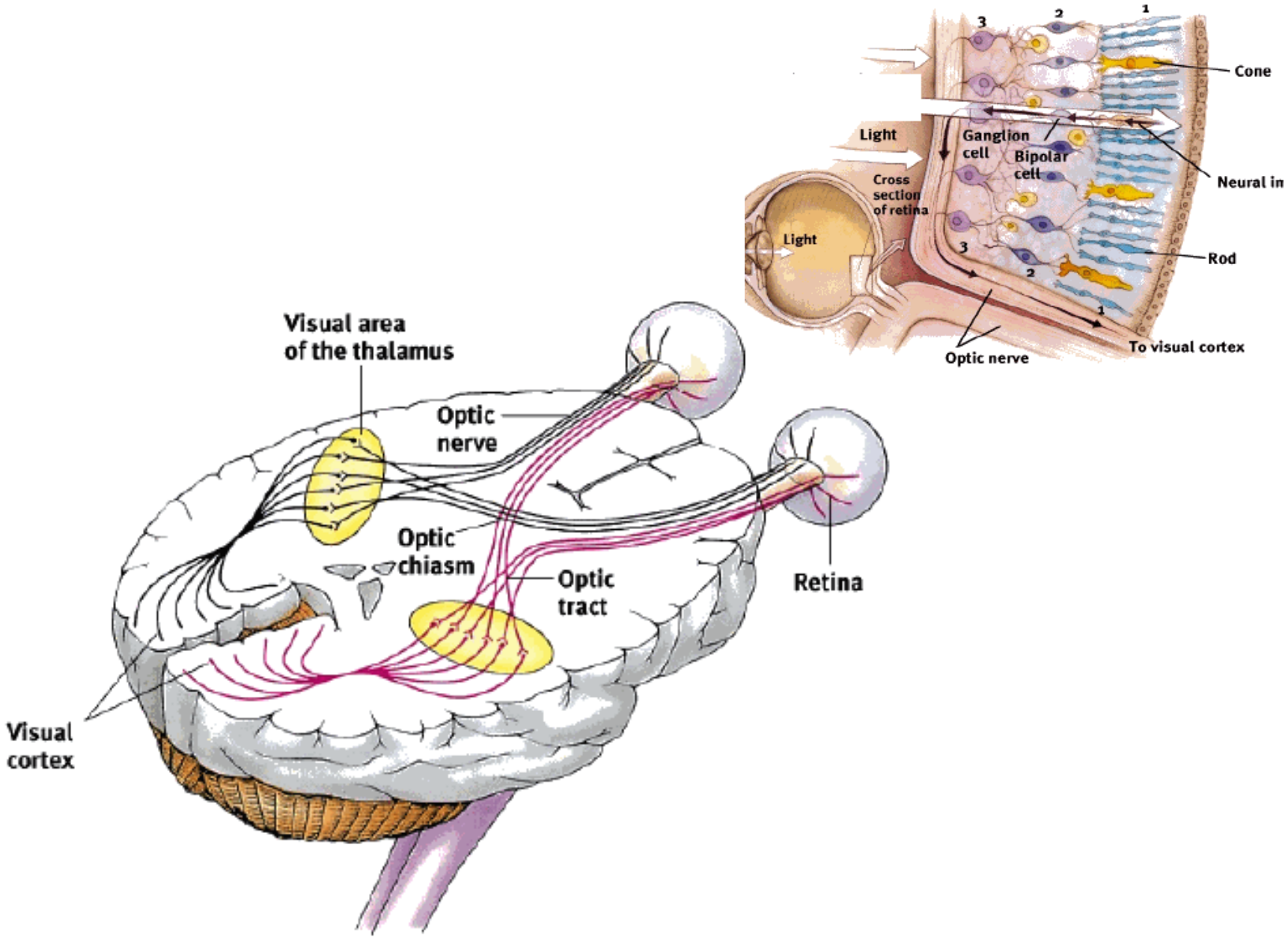


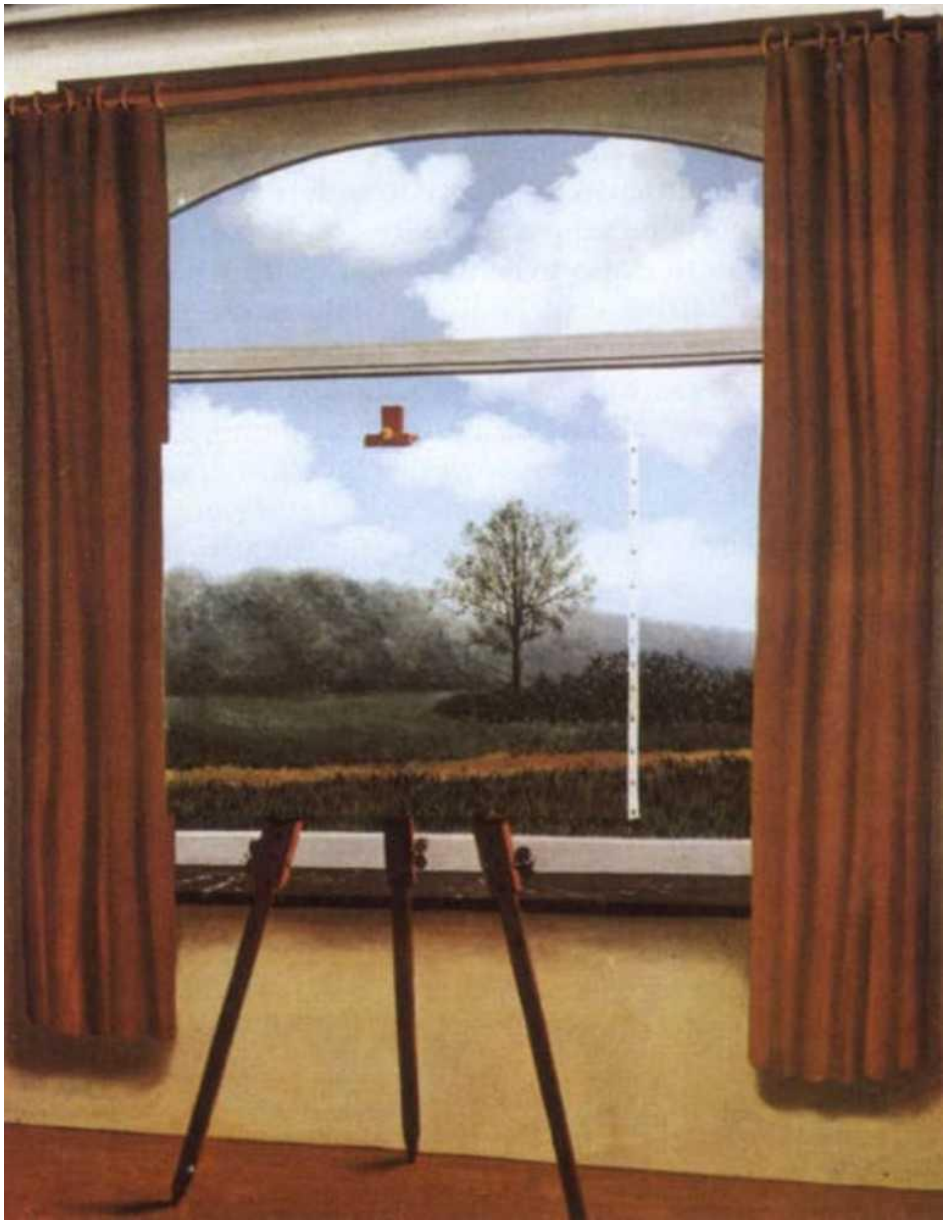
Pausa!

Percepire è…



SELEZIONARE


Visual area
of the thalamus
Optic
nerve
Optic
chiasm
Optic
tract
Retina
Visual
cortex
3
2
1
Cone
Light
Ganglion
cell
Bipolar
cell
Neural in
Cross
section
of retina
Light
3
2
1
Rod
Optic nerve
To visual cortex



Magritte, *La condizione umana*

"Il nostro pensiero è caratterizzato

da una curiosa inerzia.

Ci piace risolvere i problemi senza fatic

E riusciamo a farlo facilmente,

se possiamo rapidamente adattarli

entro una categoria soddisfacente,

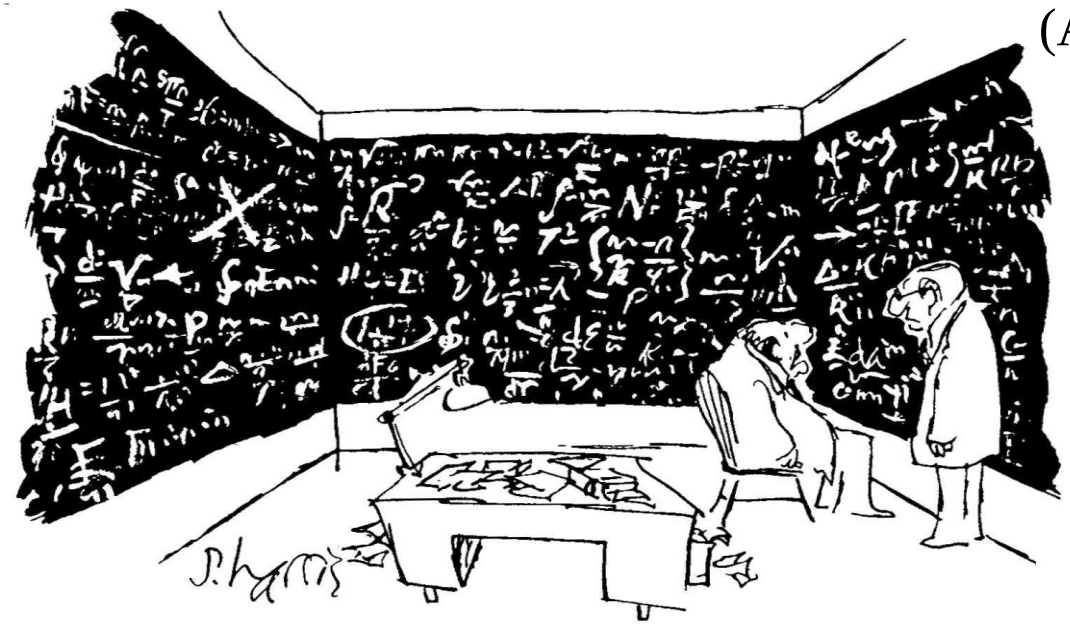
usandola come mezzo

per raggiungere rapidamente alla soluzio

(G.W.Allport, *La natura del pregiudizio*, 19

“Semplificare ci aiuta a vivere;
le nostre percezioni necessitano di stabilità.
Nello stesso tempo,
abbiamo una sete insaziabile di
spiegazioni.
Non ci piace che qualcosa resti in sospeso;
Ogni cosa deve avere il suo posto
nel nostro schema di realtà.”

(Allport)



"Non abbiamo mai

a che fare con

la realtà,

ma sempre

con immagini

della realtà,

dunque con

delle interpretazioni"

P. Watzlawick

"La risposta cerebrale riflette

ciò che ci aspettiamo di vedere

e non ciò che vediamo:

Credere è vedere. Vedere è credere.

Il significato che ogni persona attribuisce,

quel che conta
per lui o per lei,

è più importante
e *più forte*

di ciò che percepisce in realtà

SORPRENDENTE! IL MIO DITO E' PIU' GRANDE DELLA TORRE DI QUELLA CASA!
SAI PERCHE' LO VEDI PIU' GRANDE, MIGUELITO?
CERTO!
PERCHE' IL DITO E' MIO E CI TENGO E CI TENGO MOLTO DI PIU' CHE ALLA TORRE!

“Noi non
vediamo
con gli occhi,
ma
con il cervello” !

P.Cicerone

Il dogma della

IMMACOLATA OSSERVAZIONE

“Noi abbiamo bisogno di percepire

gli oggetti e le persone

con caratteristiche invarianti”

G. Allport

Le Profezie che si autoavverano

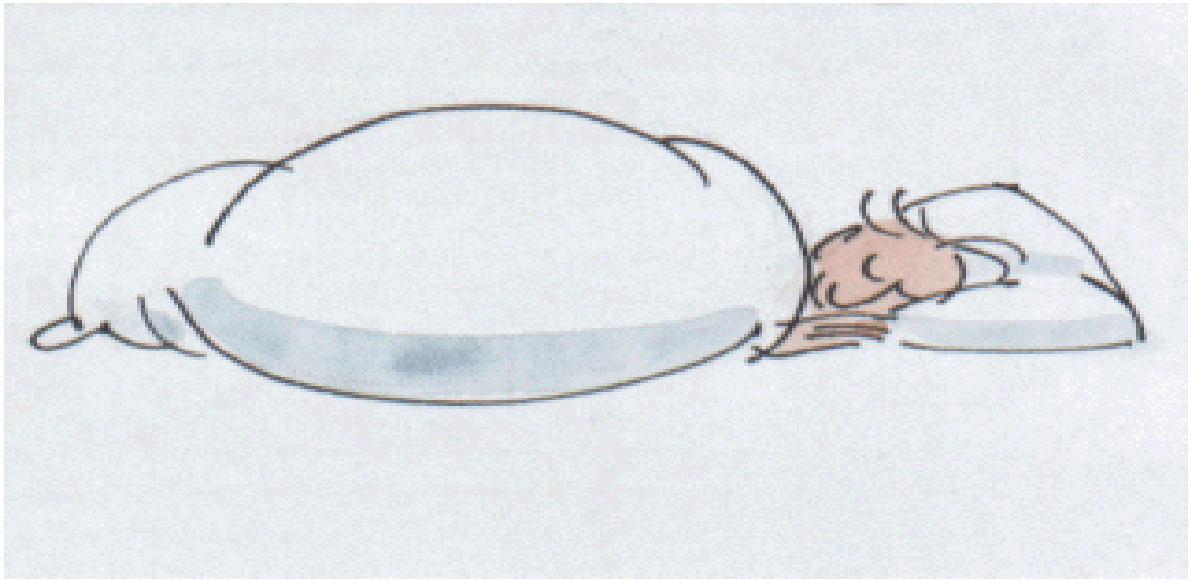
“La vita non consiste soprattutto
-e nemmeno in gran parte –
in fatti ed avvenimenti.

Consiste soprattutto
nella tempesta di pensieri
che infuria senza posa
nella nostra mente”

M. Twain

“Cambiare idea richiede molta più energia che conservarla immutata”

(Allport)



“ECONOMIA DELLA MENTE…”

In molte prove sperimentali si riscontra
un limite numerico
(sette più o meno due)
alle capacità di gestione
della mente.

Es.: E' molto difficile ricordare u
cifra formata da 10 numeri; ma
cifre anche molto più lunghe
sono facilmente memorizzabili se
spezzate in cinque o sei blocchi
(unità informative).

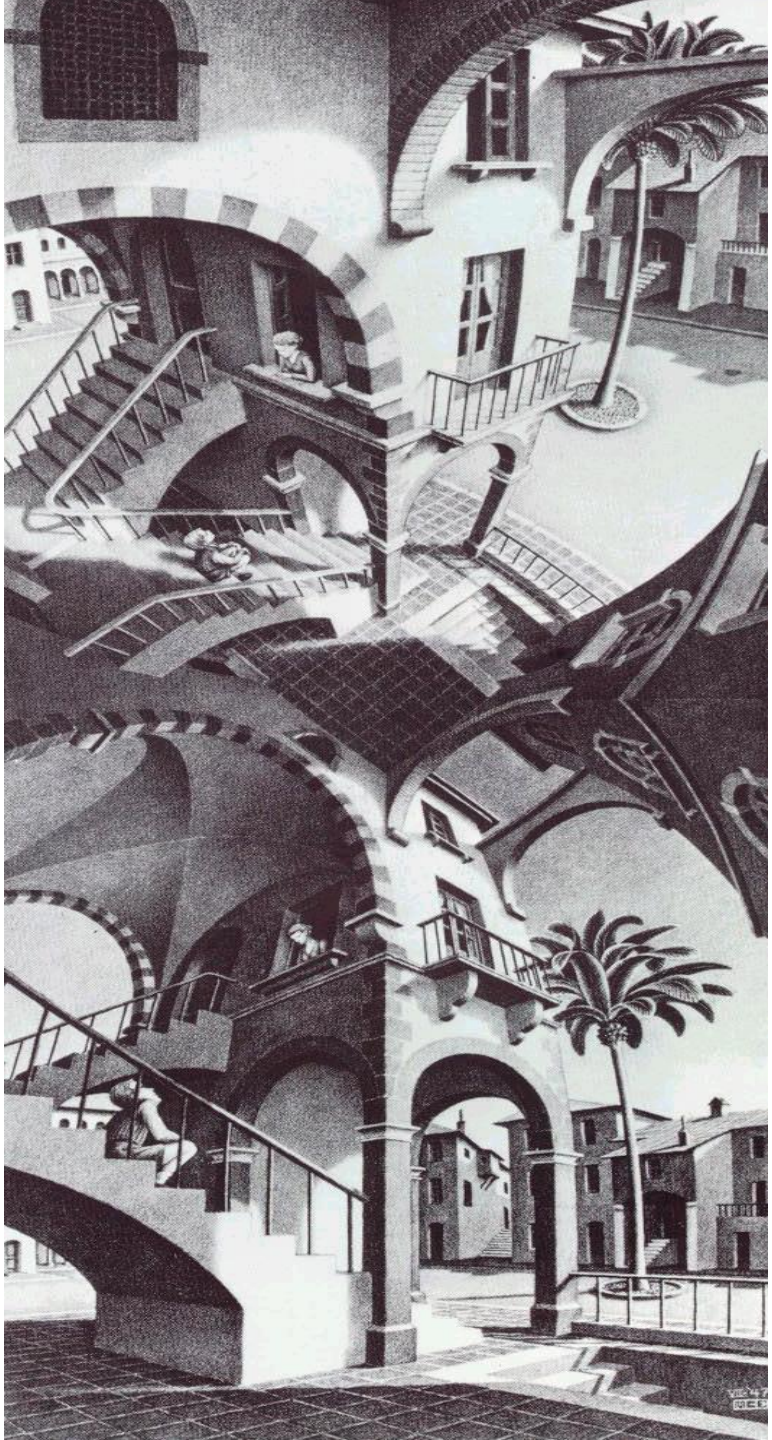
“L’occhio che vede,
non può vedere se stesso”

Non vediamo le cose
come sono,
ma vediamo le cose
come siamo.
C. G. Jung
Quello che le donne dicono

“Il vero apprendimento è

dis- apprendimento”

G. Bateson



“ E’ noto che

le menti creative..

sono in grado di sopravvivere

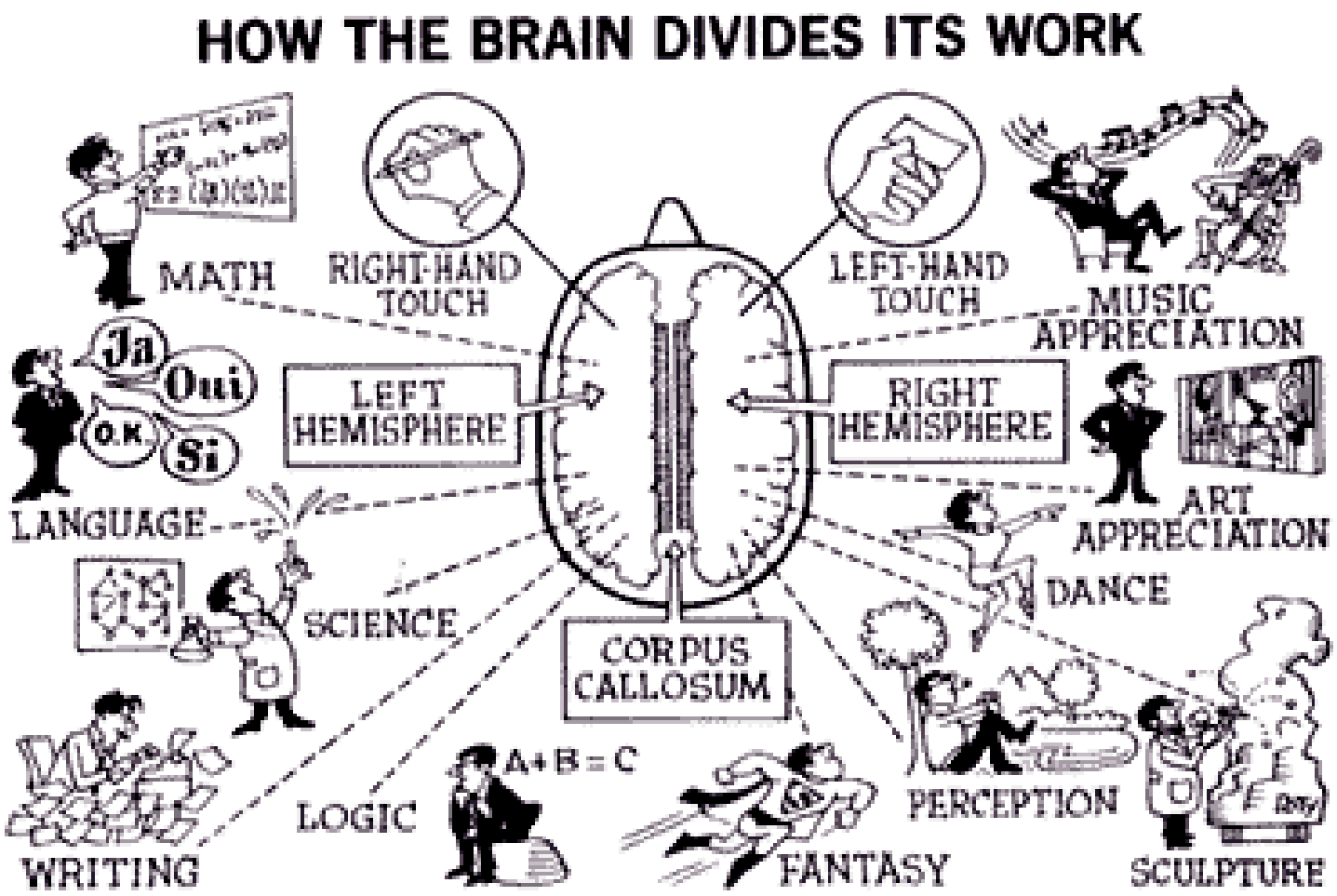
ad ogni tipo

di cattiva

formazione»

Anna Freud

Le basi biologiche



"non può imparare a dominare

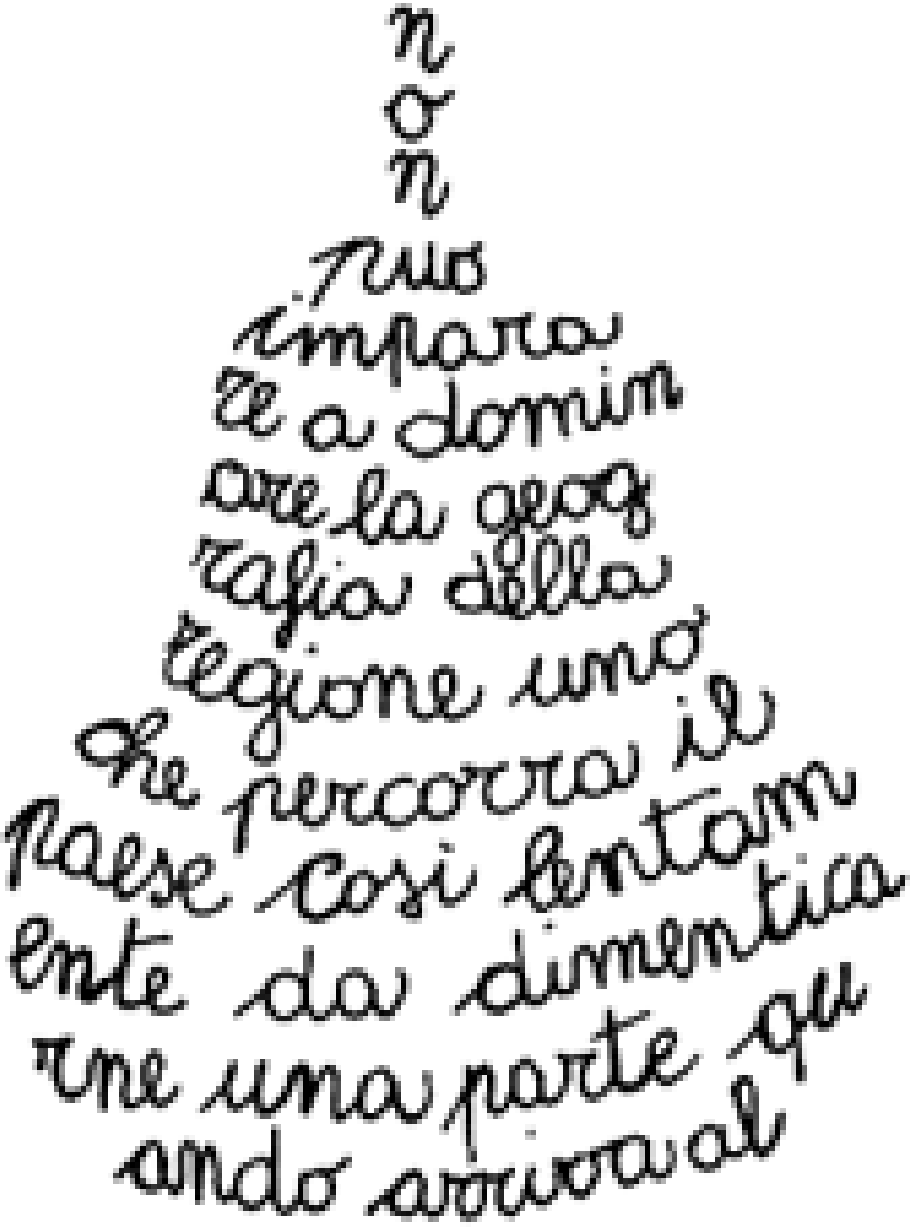
la geografia della regione

uno che percorra

un paese così lentamente

da dimenticarne una parte

quando arriva all'altra"



n
o
n
puo
impara
re a domin
are la geog
rafia della
regione uno
che percorra il
paese cosi lentam
ente da dimentica
rne una parte qu
ando arriva al

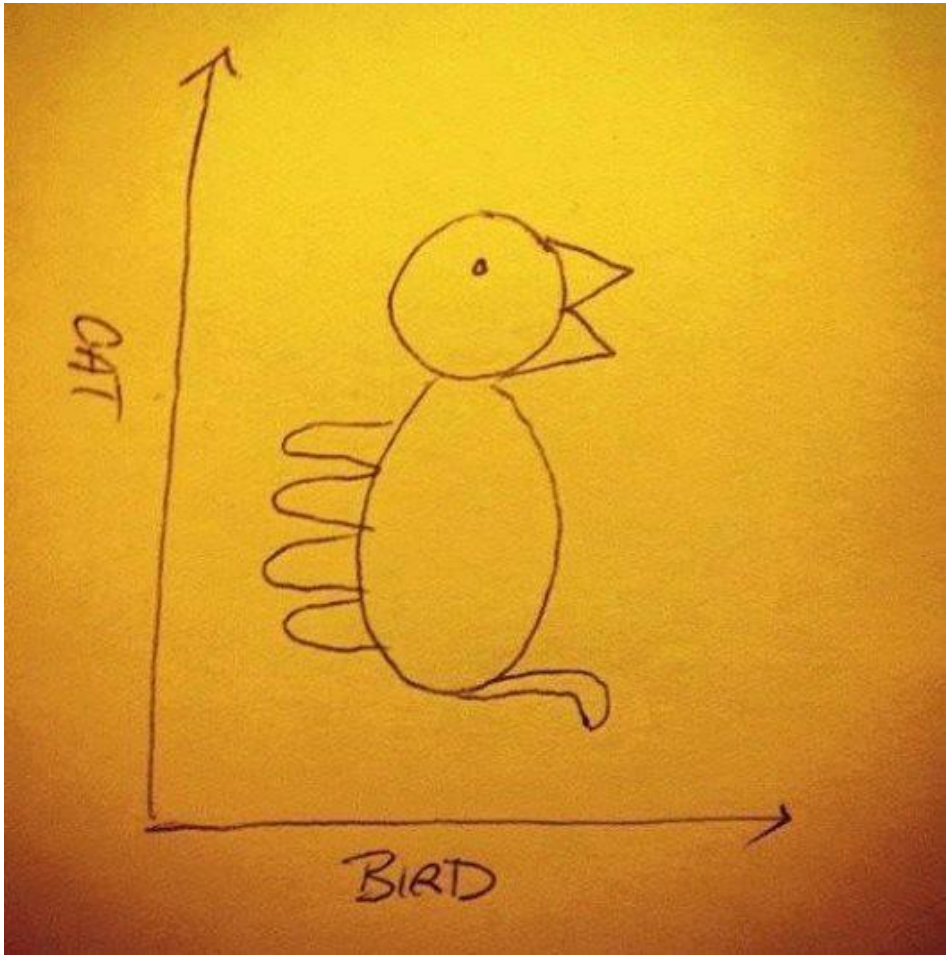
Il neurologo Kurt Goldstein considera

SEGNO DI FUNZIONALITA' OTTIMALE

DI UN CERVELLO INTEGRO E SANO

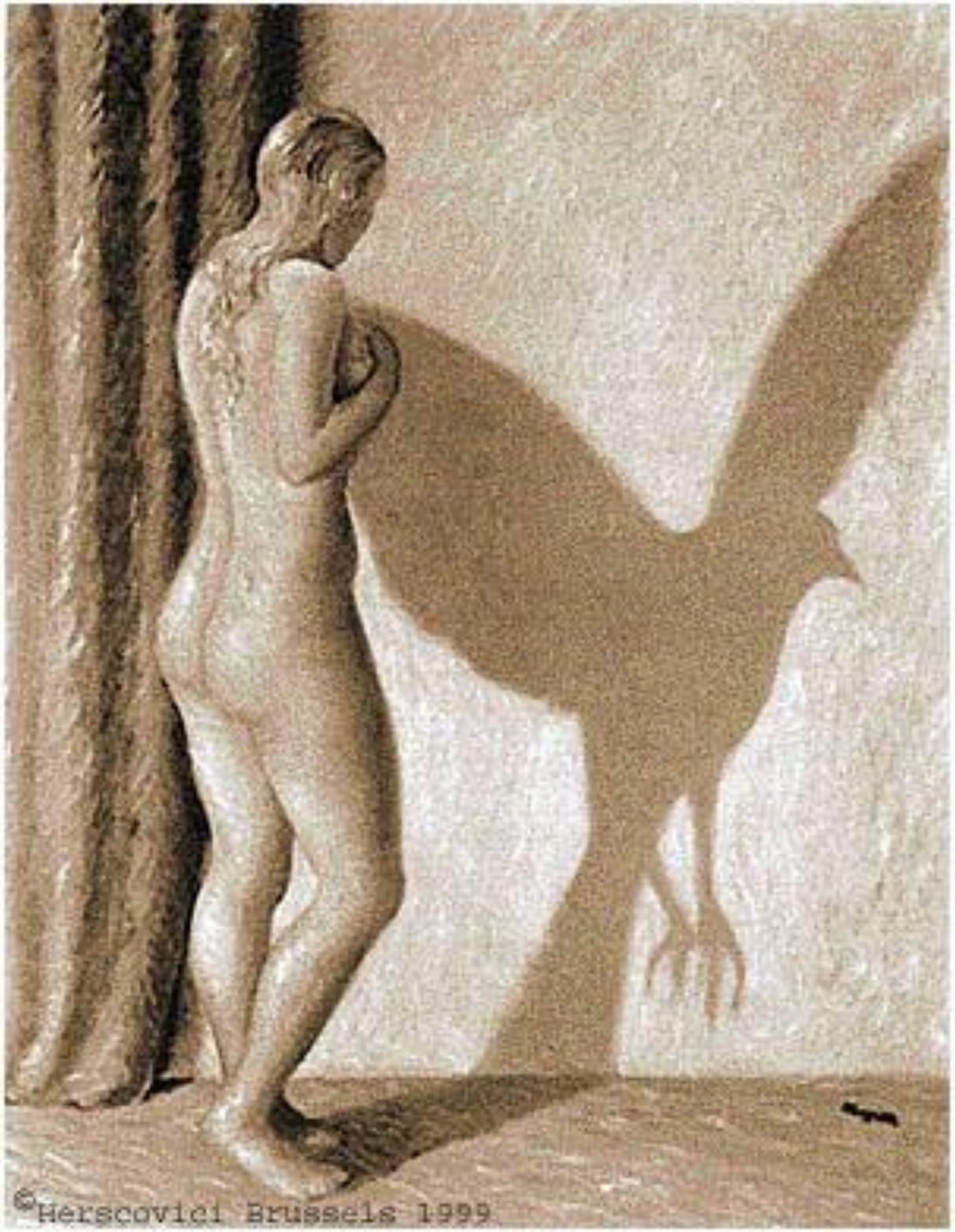
IL SAPER ASSUMERE UN ATTEGGIAMENTO VERSO IL POSSIBILE"

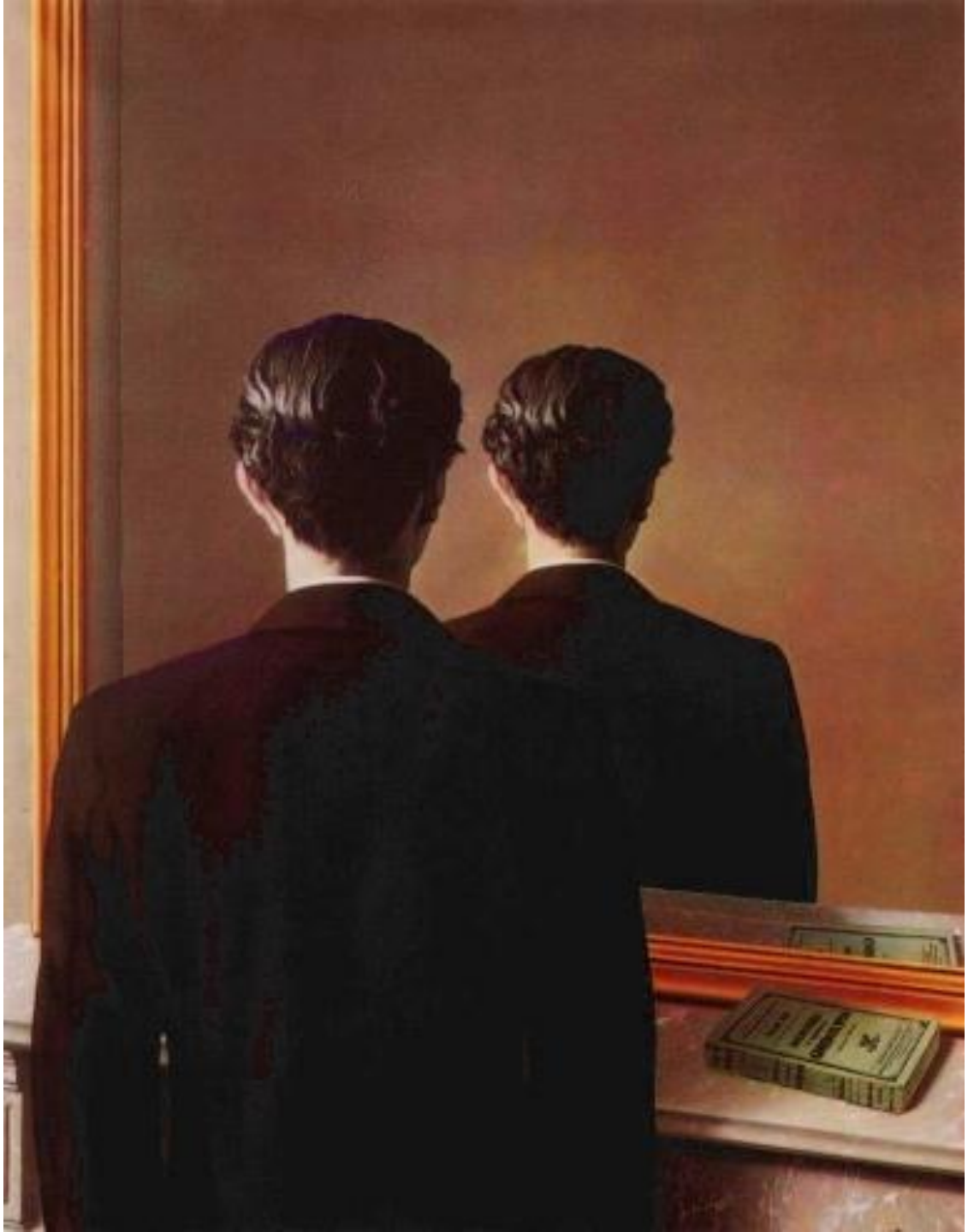
- K. Goldstein, Human Nature in The Light of Psychopathology, Harward Univesrity press, Cambridge, Mass, 1940

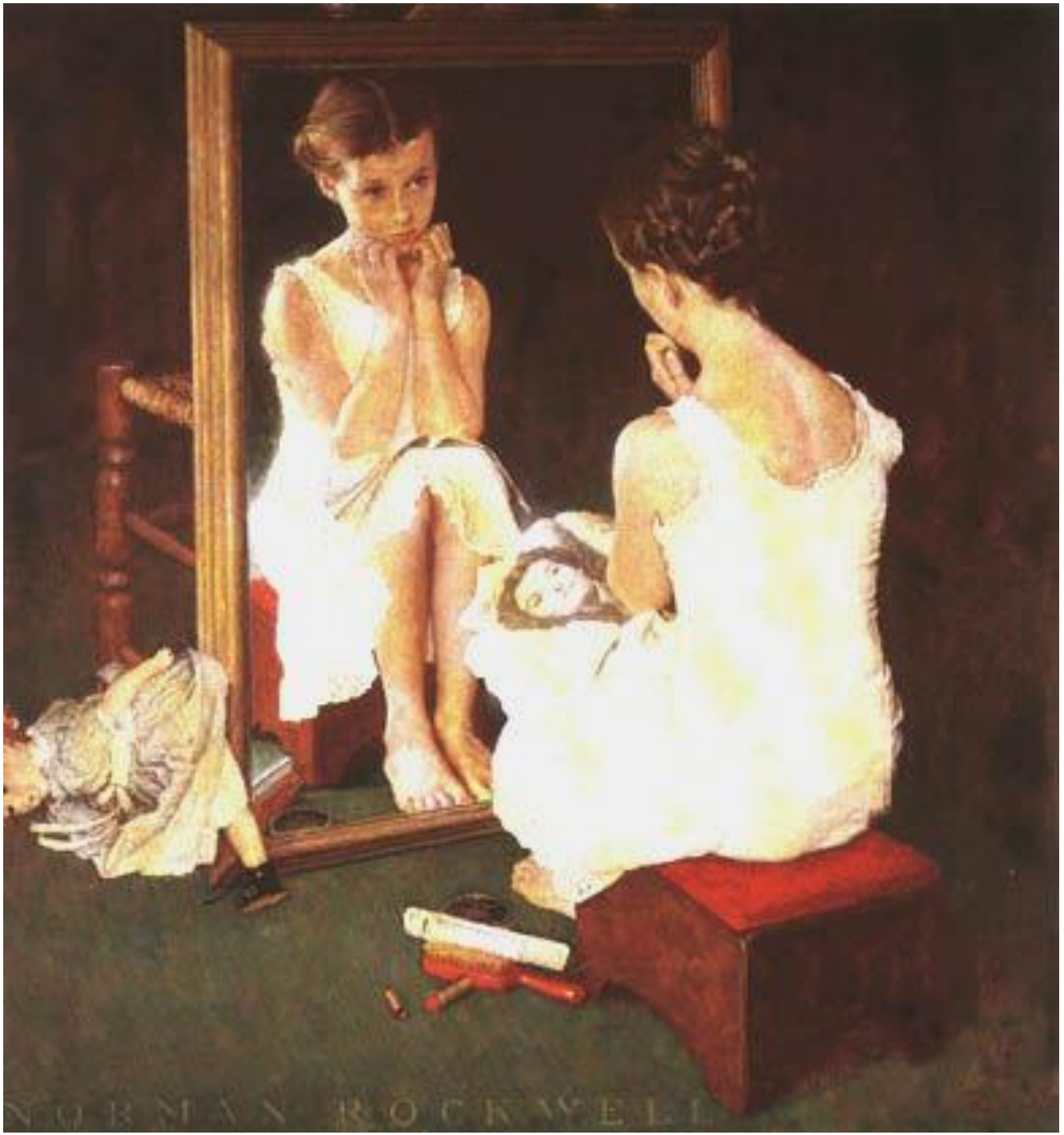

CAT
BIRD

Già all’età di 18 mesi è presente una forma di memoria, definita “evocativa” che consente ai bambini di richiamare alla mente l’immagine di una figura di attaccamento, immagine che può contribuire a calmarli e confortarli.

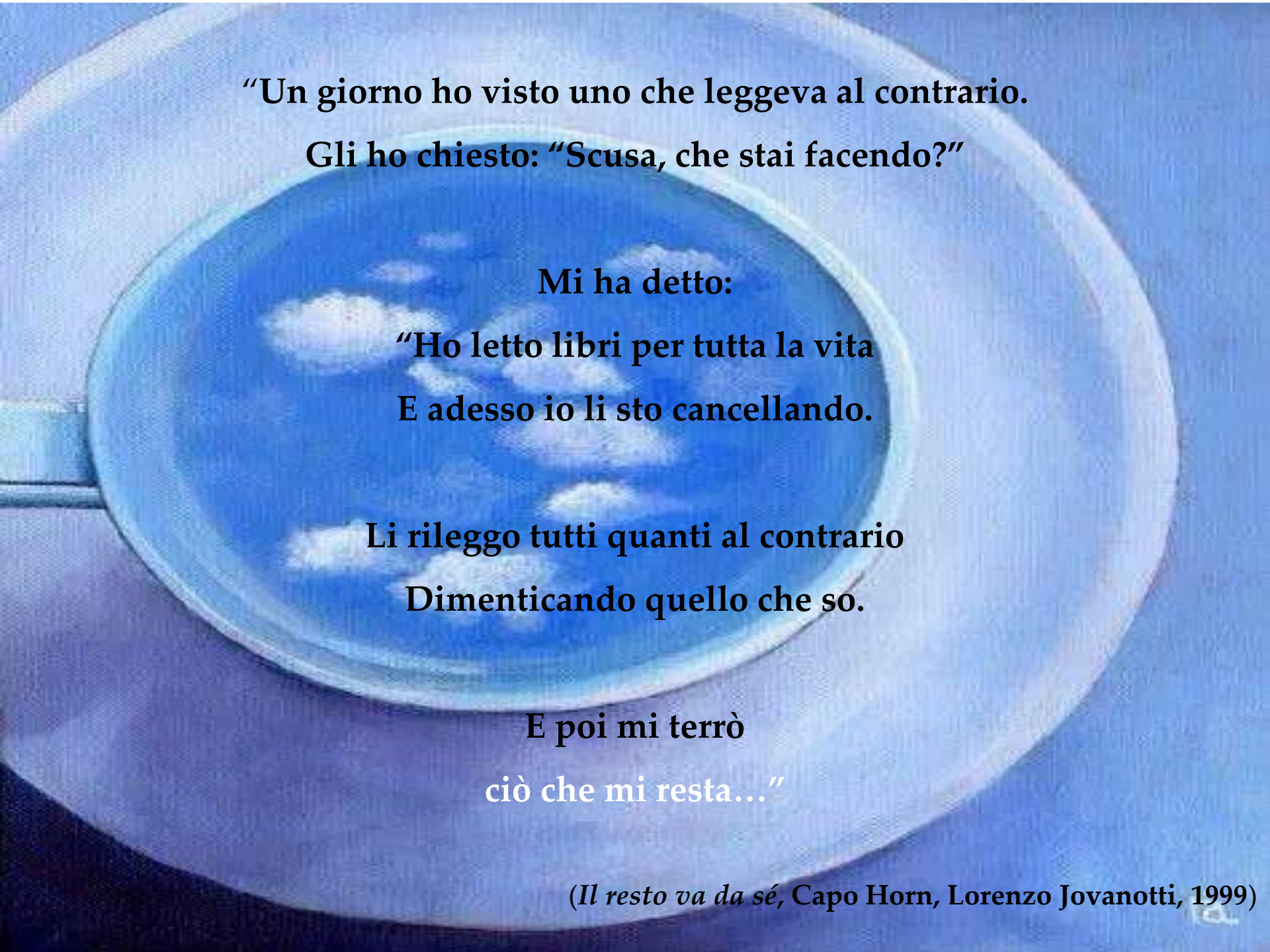
(Schore, 1994)


©Herscovici Brussels 1999




NORMAN ROCKWELL

PSYCHIATRIC HELP 5¢
THE DOCTOR IS IN
Oggi mi sento stranamente fiducioso
Per la prima volta dopo mesi ho la sensazione che per me possa proprio esserci qualche speranza
Cosa ne pensi, Lucy?
THE DOCTOR IS IN
Probabilmente hai lo zucchero nel sangue un po' alto... Cinque cents, prego!
THE DOCTOR IS IN



“Un giorno ho visto uno che leggeva al contrario.

Gli ho chiesto: “Scusa, che stai facendo?”

Mi ha detto:

“Ho letto libri per tutta la vita

E adesso io li sto cancellando.

Li rileggo tutti quanti al contrario

Dimenticando quello che so.

E poi mi terrò

ciò che mi resta…”

(*Il resto va da sé*, Capo Horn, Lorenzo Jovanotti, 1999)

Il cielo in una stanza