

RECENSIONE

Cozolino Louis *Il cervello sociale. Neuroscienze delle relazioni umane*

A cura di Elena Arestia ()*

Cozolino con questo testo ci permette di compiere un affascinante viaggio ai confini delle neuroscienze e della psicologia, senza mai dimenticare l'intrinseco valore delle relazioni umane quanto fonte di benessere e prevenzione del disagio mentale.

Nel suo linguaggio semplice e lineare anche quando si affrontano argomenti complessi quali quelli della descrizione fisiologica e funzionale del sistema nervoso centrale, l'autore trova sempre singolari immagini, metafore e parallelismi per sovrapporre due mondi apparentemente distanti (neuroanatomia e psicologia) ma in realtà intrinsecabilmente legati.

Il testo è suddiviso in molte sezioni ma leggendolo si ha una visione del tutto come qualcosa di più della somma delle singole parti: ne possono trovare spunti interessanti educatori, medici, psicologi, etologi e antropologi o chiunque sia interessato a scoprire che cosa nello specifico rende la nostra specie così tanto evoluta rispetto alle altre ma, anche tanto bisognosa di contatti umani e relazioni affettive.

Dire che l'evoluzione premia chi sa costruire sane e autentiche relazioni umane non è un eufemismo: dati scientifici suffragano la stretta connessione tra benessere fisico - equilibrio emotivo e "sane" relazioni affettive.

La parola legame in tutto il testo assume un valore particolare: grazie alla relazione con i propri simili (che si tratti di animali, di cellule o di uomini) e alla comunicazione emotiva avviene evoluzione, specializzazione e differenziazione. La struttura fisica necessita dunque del contesto sociale e soprattutto dell' interazione emotiva tra soggetti per modificarsi; ogni processo di cura e di guarigione è inscindibile dal legame di fiducia e di sicurezza che si viene a creare tra simili.

Non esiste specie o materia vivente capace di esistere nel completo isolamento: la connessione sociale stimola la biologia in direzione di equilibrio o disequilibrio, armonia o disarmonia, benessere o malattia.

La prima relazione affettiva che ogni essere vivente sperimenta è quella con la madre. Ancora prima della nascita l'evoluzione predispone scambio comunicativo e relazionale tra il corpo e la mente di chi contiene e quelli di chi è contenuto.

* Elena Arestia, Psicologo - Psicoterapeuta

Gli scambi interattivi tra donna e feto costituiscono i primi tentativi di costruzione di un legame che starà alla base della crescita psicofisica del bambino e della sensazione di benessere o disagio dell'adulto. Esiste una relazione tra accudente e accudito che si ripercuote in entrambi i soggetti coinvolti nello scambio affettivo: ogni volta esiste legame si genera trasformazione evolutiva o involutiva a seconda della qualità degli affetti sperimentati. Attraverso il processo di accudimento, ossia nel modo di veicolare cura, calore e protezione la madre getta i presupposti per la creazione di un ambiente metabolico atto a permettere o meno al cervello del bambino di crescere, specializzarsi ed evolvere. Allo stesso tempo l'interazione affettiva con il figlio stimola il cervello materno in direzione di benessere o disagio.

Tutti sperimentano un legame strettamente personale con propria madre; ogni donna porta in sé il legame con la sua generatrice. In tal modo va da sé che la qualità del primo legame costituirà l'imprinting per le successive relazioni affettive.

Sperimentare nel legame con la madre distacco o disorientamento avrà conseguenze nella capacità del piccolo di costruire fiducia e senso di sicurezza nel rapporto con gli altri; ne conseguirà un circolo vizioso di solitudine e di limitata espressione emotiva. L'attaccamento si ripropone, dunque, come stile trans-generazionale predisponendo la ripetizione di modelli di attaccamento, di rifiuti, traumi o ferite già vissute.

Ogni donna entra con la gravidanza nello stato definito da Winnicott “ di preoccupazione” per il suo neonato. La regressione emotiva che la donna vive durante la gravidanza assicura maggior propensione e sensibilità alla sintonizzazione con lo stato emotivo del piccolo. L'aver sperimentato però certi modelli di attaccamento (evitante-ambivalente o disorganizzato) nella relazione con i propri genitori indurrà la ripetizione dello stile comunicativo-affettivo con il proprio bambino. Ansia, insicurezza, mancanza di fiducia sperimentate nel passato saranno veicolate, trasmesse e riattualizzate nella relazione presente. L'evoluzione dunque non lascia nulla al caso: l'intento è di favorire legame, crescita e specializzazione. La storia sociale e i modelli affettivi, però non sempre lo permettono. Tenere in braccio un neonato con la parte sinistra del proprio corpo significa assolvere uno specifico scopo relazionale: predisporre sintonia affettiva e comunicativa e avviare i processi di attaccamento.

Il neonato, infatti, in quella posizione riesce a percepire il battito del cuore materno, a riconoscere stati affettivi e sintonizzarsi con essi. La madre, invece, riesce a monitorare lo stato emotivo di suo figlio attraverso l'emisfero destro, più sensibile a regolazione emotiva e attaccamento.

Avviati i processi di attaccamento entra in gioco la propria storia personale; il piccolo ha bisogno di una presenza capace di fornire sicurezza e protezione ma soprattutto sensibile nell'entrare in sintonia con i suoi stati emotivi.

Nei primi diciotto mesi di vita si assiste a un balzo evolutivo del cervello destro (specializzato nell'elaborazione dei processi emotivi e corporei e associato alla mente inconscia): il piccolo per crescere ha bisogno di nutrirsi emotivamente del contatto fisico ed emotivo con la madre.

Il dialogo emotivo non verbale sarà registrato attraverso procedure corporee nel sistema di memoria implicita, andrà a costituire il nostro modo di essere e non verrà mai più perso. Nello specifico andrà a costituire le nostre sensazioni di sicurezza, stima, amore, fiducia e protezione ogni volta ci troveremo con gli altri importanti della nostra vita.

Come a dire che questa sorta di memoria inconscia non sarà accessibile al linguaggio verbale a differenza della memoria esplicita ma sarà visibile attraverso le nostre scelte di vita, i nostri atteggiamenti o credenze nei confronti degli altri o di noi stessi e costituirà l'ingresso d'accesso per il terapeuta alla parte più intima e autentica del paziente.

Il concetto freudiano di amnesia infantile trova dunque un ampliamento: il bambino non ricorda coscientemente e soprattutto non ha parole per narrare i ricordi di eventi di vita prima dei due anni. Le reti ippocampali deputate alla registrazione dell'evento in ricordo cosciente si formano solo verso i due anni di età, epoca in cui si forma anche il linguaggio e si assiste a un balzo evolutivo dell'emisfero sinistro.

Solo da tali acquisizioni il piccolo riesce a registrare e tradurre in parole un ricordo cosciente, senza dimenticare che è da poco che sono maturate le fibre del corpo calloso che permettono di integrare le capacità semantiche dell'emisfero sinistro con le reti emozionali e somatiche del destro.

La teoria dell'amnesia infantile trova dunque un senso se per amnesia intendiamo mancanza di un ricordo cosciente traducibile in parole. Tuttavia, gli eventi precedenti non sono persi, tutte le nostre esperienze (fin da quando galleggiamo nell'utero) sono registrate nel sistema della memoria implicita-inconscia. Le parole in questo caso non servono, I nostri ricordi più antichi sono registrati nelle reti sensoriali più profonde e primitive e “visibili” all'esterno attraverso il nostro modo di essere, di esprimerci e relazionarci con gli altri.

L'autore rileva l'estrema importanza delle terapie corporee: l'accesso a una parte molto antica di ognuno di noi è negato al mondo della parola, il corpo racchiude memorie antiche che strutturano il nostro modo di essere.

Il terapeuta che conosce il valore di una buona relazione, e che sa cogliere gli aspetti non verbali sa come accedere ad una parte nascosta e primitiva che ancor prima di essere narrata necessita di essere percepita e conosciuta nella sua essenza più autentica, nel suo modo di essere e esserci al mondo.

Le esperienze di accudimento “positivo”, fornite da una madre, da un terapeuta o da chi altro permettono l'integrazione di aree limbiche e aree associative fornendo la possibilità di coscienza unitaria di sé e del mondo.

Si viene così a creare un dialogo interattivo tra due cervelli destri che apprendono ad autoregolare e a interagire con le proprie e altrui emozioni scandendo un ritmo evolutivo fatto di sintonizzazioni, rotture e riparazioni.

Traumi o separazioni precoci, esperienze tossiche per l'organismo dissociano i due sistemi - implicito ed esplicito creando fratture nella personalità.

La relazione tra adulto e bambino è alla base di processi di sviluppo o involuzione così come la connessione tra terapeuta e paziente sta alla base dei processi di cura e cambiamento. Per essere buoni genitori o buoni terapeuti non occorre essere infallibili quanto adeguatamente sensibili per cogliere e favorire, nella relazione intersoggettiva che si va creando con l'altro, il delicato passaggio tra stati di regolazione emotiva, disregolazione con nuovi stati di regolazione. La riparazione di una rottura relazionale sia nella vita sia nella terapia è ciò che permette al sistema di memoria sensoriale, emozionale e motoria di costituire o riparare un bagaglio di ricordi impliciti delle relazioni.

Non è possibile fare esperienza di una “sana” relazione se non vi è capacità di riparare gli eventuali stati di disregolazione emotiva che ogni rapporto a due prevede. Genitori accidenti o eccellenti terapeuti possono creare stati di mancata sincronizzazione e incomprensione ma sanno accorgersene e adeguatamente riparare e ristabilire la relazione.

Offrire un'esperienza riparativa significa fornire ai figli o ai pazienti l'esempio diretto che si può sbagliare, ma si può anche rimediare se si è attenti ai segnali inviati dal proprio corpo e dal corpo dell'altro.

Ne consegue una maggiore fiducia nelle proprie capacità e una maggiore propensione ad affidarsi agli altri: sentire che nonostante i limiti è possibile continuare a restare in una relazione, comunicazione autentica rende più aperti e predisposti alla crescita.

Da bambini ma anche da adulti nelle relazioni abbiamo bisogno di sperimentare: contatto fisico calmante, sensazioni di calore, ripetute transizioni da stati di disagio a stati di calma. Per imparare a gestire le proprie emozioni e per essere capaci di coinvolgerci adeguatamente con

gli altri abbiamo bisogno di sperimentare con gli altri stati emozionali positivi in modo prolungato.

Le cure genitoriali non solo **insegnano da modello** a reagire con risposte appropriate alle sfide della vita, ma costituiscono gli oggetti buoni interni autoregolatori che ci aiutano a gestire al meglio le nostre emozioni. In altre parole, esperienze ripetute di buon accudimento genitoriale permettono di strutturare una rete di ricordi viscerali, somatici ed emotivi che inconsciamente guideranno autostima, capacità di autoconsolarci e qualità e natura delle nostre relazioni adulte.

Ovviamente non è sempre possibile né auspicabile non sperimentare frustrazioni nella vita; l'autore a tal proposito ci parla anche di cosa accade quando il piccolo si allontana dalle persone da cui dipende per la crescita e per la stimolazione biologica. Sofferenza e dolore si accompagnano anche a squilibri metabolici (livelli inferiori di oppioidi si traducono in ansia e comportamenti mirati a ricercare la vicinanza fisica con il soggetto-oggetto calmante). Gli stessi squilibri metabolici si osservano in soggetti adulti che fanno uso di sostanze o inducono in atti autolesionistici o in relazioni “sbagliate” nel tentativo di ricercare sostituti mai realmente appaganti del calore materno.

Manipolare la biochimica del legame e di attaccamento, per chi non si è potuto nutrire del calore materno, diventa l'unica soluzione per regolare stati emotivi intensi e ingestibili. Il sostituto creerà dipendenza ma anche confusione: non sapere più riconoscere la vera fonte di piacere porterà ad allontanarsi da ciò che realmente è gratificante. Ne conseguirà un circolo vizioso che porterà a sofferenza e annientamento psichico.

Interiorizzare aspetti ansiogeni o disorganizzanti di una madre assente o violenta comporterà avere a che fare con questi aspetti anche nelle relazioni adulte: il presente riattualizza il passato, l'interno diventa esterno.

Il circolo si può interrompere nonostante tutto: l'aspetto plastico del nostro cervello ci permette di apprendere da relazioni salutari successive, di crescere grazie a psicoterapie riuscite e di rivedere l'assetto biopsichico per mezzo di gruppi sociali nutrienti.

Le esperienze positive e vitali sono sempre possibili; occorre solo uscire dai circuiti della paura, da esperienze antiche di rifiuto e abbandono. Se un singolo momento a forte impatto emozionale ci può terrorizzare per sempre, al contrario imparare a non aver paura può costare anni di sforzo. Secondo l'autore il primo gradino su cui basare la ricostruzione del Sè è nel legame e nello specifico nella condivisione della fiducia. Dare fiducia a un proprio simile (che sia un terapeuta o un'insegnante) significa rompere vecchi schemi di ferite e abbandoni.

Ricevere fiducia dall'altro costituisce un buon nutrimento riparativo.

Lo step successivo indispensabile per il benessere emotivo personale sarà, allora, sperimentare in mezzo agli altri un buon senso di sicurezza. Grazie a nuove relazioni appaganti e nutrienti il passato perderà il suo impatto traumatico: la ferita sarà sanata e la struttura rinforzata. Ne conseguirà un maggior radicamento delle strutture dell'Io e un riassetto delle reti neurali dissociate: solo allora saremo pronti ad aprirci a sentimenti nuovi.