# PSICOLOGIA

*"Coscienza, Identità e Disturbi Psicologici. Come la mente influisce sul corpo"*
*a cura del dott. Stefano Coletta*

*(Dispense dal Primo al Quarto Incontro)*

## DAL CERVELLO ALLA COSCIENZA

Buonasera e ben trovati! Pronti a rievocare quanto ci siamo detti nel corso di questi primi incontri? Bene, mettiamoci comodi e...iniziamo!
Serve metterci comodi perché i temi che abbiamo trattato sono molto delicati, seppur affascinanti. Mi riferisco, in particolar modo, al tema della Coscienza: un meraviglioso mistero!

***Che cos'è la Coscienza?***
Bhè, la Coscienza è anzitutto ciò che ci permette di "renderci conto" di ciò che accade *dentro* di noi (ci rendiamo conto di avere una certa emozione, una certa ansia, etc) e di ciò che accade al di *fuori* di noi (dove stiamo, cosa stanno facendo gli altri, etc).

Questo, che per noi è banale e ovvio, è in realtà un processo assai complesso.

Infatti, tale distinzione tra dentro e fuori di noi non è così immediata: il lattante, ad esempio, non distingue ancora il proprio mondo interno dal mondo esterno, vive uno stato molto particolare che il nostro caro Freud, il papà della psicoanalisi, chiama *"Sentimento Oceanico".*
Il bimbo, cioè, vive uno stato in cui non vi è alcuna distinzione tra dentro e fuori, dove ancora non percepisce i limiti del suo corpicino, dove mondo interno e mondo esterno sono fusi e amalgamati insieme.

***E poi? Che succede?***
Poi succede che il cervello inizierà a distinguere le cose che il suo corpo produce, da ciò che viene da fuori. Che vuol dire? Non è chiara questa definizione!
Facciamo un esempio: il bimbo piange, e quel suono entra nel suo orecchio e va al cervello. A quel punto, il cervello è come se dicesse: "*Alt! Questo suono, questo pianto, lo riconosco: l'ho prodotto io!*". Poi la mamma parla al bimbo, magari per tranquillizzarlo, e quelle parole della mamma, quel suono, entra nell'orecchio del bambino, va al cervello, che a quel punto esclama: "*Alt! Questo suono, queste parole della mamma, non vengono da me, non le ho prodotte io, quindi vengono al di fuori di me".*
Ed è così che, distinguendo dentro e fuori di sé, si struttura una prima bozza di coscienza nel piccolo bimbo!

***E poi?***
Poi tutto verrà consolidato intorno all'anno e mezzo. Perché? Cosa accade lì? Curiosi? Lo diremo alla prossima dispensa…. Scherzo.

Attorno all'anno e mezzo il bimbo imparerà a riconoscersi allo specchio: si guarderà e penserà: *"sono Io!"*. E' possibile sondare ciò con un piccolo esperimento: è sufficiente fare un pallino rosso sul naso del piccolo e, prima dell'anno e mezzo, vedendosi allo specchio proverà a toccare il pallino toccando lo specchio. Dopo quell'età, guardando allo specchio il pallino rosso, si toccherà il naso: vuol dire che ha riconosciuto il proprio corpo!
Da quel momento attribuirà a se stesso le esperienze e le emozioni che prova: *"sono io che ho vissuto questa esperienza!", "sono io che ho provato questa emozione!"*.
Inoltre, una volta riconosciuto il proprio corpo, memorizzerà nella sua mente la propria "*immagine corporea*" che diventerà poi basilare per vivere: infatti, riusciamo a portare alla bocca un cucchiaio o a toccarci un ginocchio bendati, proprio perché mentalmente abbiamo l'immagine del nostro corpo, che ci permette di orientarci su di esso.

Tale immagine corporea è sottoposta a continui aggiornamenti e modifiche: da adulti, ma soprattutto in adolescenza, sarà molto influenzata dallo *sguardo* dell'altro: quante volte abbiamo sentito una sensazione "strana" davanti ad un certo sguardo?
Perché, a seconda se uno sguardo è accogliente o rifiutante, noi andremo a modificare la nostra postura, valorizzando e nascondendo quelle parti del corpo che reputiamo accettate o meno dallo sguardo dell'altro.
Capiamo quanto sia importante, soprattutto quando siamo piccoli, lo sguardo accogliente e amorevole di una mamma? E soprattutto, capiamo bene come tutte quelle patologie chiamate "disturbi alimentari" hanno più a che fare con lo sguardo dell'altro che non col cibo: l'anoressica desidera essere "invisibile", non essere vista, così dimagrisce ma più dimagrisce più darà nell'occhio; la bulimica, invece, si impone allo sguardo dell'altro, cercando continuamente di interpretarlo.

***Come facciamo a sapere se gli altri sono coscienti? E i robot, hanno coscienza?***
Ciò che fin ora abbiamo detto è che la Coscienza è prodotta del nostro cervello, che riceve gli stimoli dai sensi (udito, vista, etc), gli elabora e così ci fa rendere conto sia della realtà interna sia della realtà esterna.
Proprio da questa definizione viene da sé considerare che è cosciente chi risponde agli stimoli del mondo: è cosciente chi risponde alle mie domande, esegue i miei comandi, etc.
Eppure, oggi, nel mondo odierno, questa definizione non è più calzante: eh già, perché oggi abbiamo computer, elettrodomestici (come"Alexa" di Amazon), che non solo ci rispondono, ma eseguono anche i nostri ordini! Noi sappiamo che questi marchingegni non hanno coscienza, eppure non è così facile dimostrarlo. Molti scienziati ci hanno provato:
- *Cartesio* (1596/1650), dividendo l'uomo in corpo e anima, reputava la coscienza una cosa staccata, indipendente dal corpo. Per cui, anche se riuscissimo a costruire un computer con le fattezze umane, non potremmo mai duplicare la coscienza;
- *Thomas Hobbes* (1588/1679) uno dei massimi esponenti del materialismo afferma che, visto che la Coscienza è prodotta dal cervello, se riuscissimo a replicare un cervello umano in laboratorio, riusciremmo anche a produrre Coscienza;
- *Gottfried Wilhelm von Leibniz* (1646/1716) mette a tacere tutti dicendo che, anche se si riuscisse a duplicare un cervello, non potremmo mai sapere se quello ha davvero coscienza, in quanto è impossibile "entrare" dentro al cervello dell'altro.
Tutte queste cose servono a farci rendere conto di quanto sia complesso e delicato il tema della Coscienza!

Ma non solo. Infatti, fino a pochi decenni fa, si pensava che chi stesse in coma, ad esempio, non poteva avere coscienza in quanto non in grado di rispondere agli stimoli.
Eppure, alcuni esperimenti, hanno mostrato il contrario.
Siamo in Inghilterra, nel 2005. Una ragazza di 23 anni subisce un grave incidente stradale cui riporta un grave trauma cranico. Viene operata e parte della calotta cranica viene rimossa alleviando la pressione interna del cervello. Dopo qualche giorno la paziente entra nello stato vegetativo: gli occhi sono aperti ma non fissano, la testa non ruota verso gli stimoli, e gli arti non rispondono ai comandi. La paziente risulta così non cosciente.
Nel frattempo, una equipe di medici dell'Università di Cambridge, coordinati dal dott. Adrian Owen, aveva capito che era possibile "leggere" nel cervello le intenzioni delle persone tramite un sofisticato macchinario, la Risonanza Magnetica Funzionale: bastava che un soggetto immaginasse soltanto di svolgere una certa attività affinché, grazie a questo moderno macchinario, si vedesse il cervello attivarsi (se ad esempio si immaginava di compiere una certa attività fisica, si accendevano nel cervello le aree deputate al movimento).
Decisero di provare l'esperimento sulla ragazza. L'esperimento inizia: la ragazza viene messa nello scanner e la macchina inizia a registrare l'attività dei suoi neuroni.
Gli viene chiesto di immaginare diverse cose, ma senza risultati.
Poi, le vien chiesto di immaginare di giocare a tennis. La ragazza rimase immobile, ma il suo cervello no: in quel momento si accesero sullo schermo i neuroni della corteccia premotoria: la ragazza c'è, ha una volontà! Ha una coscienza e sta davvero immaginando di giocare a tennis!

***La Coscienza è un mistero ancora da scoprire!***
Eh si, la Coscienza è una grande mistero ancora tutto da scoprire.
Infatti, se la Coscienza è prodotta dal nostro cervello, vuol dire che tutta la realtà che noi viviamo è una costruzione del nostro cervello.
Quando all'alba sorge il sole, o quando accendiamo una lampadina elettrica o una candela di notte, i nostri dintorni si illuminano e ci rendono visibile il mondo circostante.
Eppure l'universo – intrinsecamente – è buio: è l'occhio umano che interpreta come "luce" certi segnali elettromagnetici: il cervello, cioè, trasforma le onde elettromagnetiche in segnali luminosi colorati per rendere visibile l'ambiente circostante. Ma di per sé, la luce non esiste: è il risultato di questo processo di trasformazione del nostro cervello!
È possibile quindi sostenere che la luce esiste soltanto perché abbiamo un occhio e un cervello in grado di trasformare segnali elettromagnetici in segnali luminosi.
Il cosmo in realtà è buio, completamente buio, finché non giunge l'uomo ad osservarlo.
Il cosmo cioè si "illumina", si "accende" soltanto quando l'uomo, con il suo cervello, inizia a guardarlo: se non è meraviglioso questo!

# LA MEMORIA

La nostra Coscienza personale, la nostra identità, non è altro che ciò che ricordiamo di noi stessi. Le esperienze che ricordiamo, le cose che abbiamo fatto o detto, le persone che abbiamo incontrato. Noi siamo ciò che ricordiamo di noi stessi.
Questo lo vediamo bene in chi perde la memoria: all'inizio sono dimenticanze, inciampi; ma poi, man mano, ci si dimentica anche di sé. Senza memoria, non vi sono più affetti né identità. Sembra non esserci più nulla, come ci mostra quella tragica condizione che è l'alzheimer. Eppure, in questo nulla, un barlume di memoria sembra poter essere evocato grazie alla musica: ascoltando un certo brano, ecco che sembrano riemergere, seppur nel breve tempo dell'ascolto, dei ricordi e, con essi, anche quella identità perduta.
Non solo: la memoria può essere evocata anche dagli altri sensi, come il gusto e l'olfatto che ci catapultano, senza preavviso, in scene del nostro passato che sembravano dimenticate.

Noi siamo ciò che ricordiamo di noi stessi.
Eppure, i nostri ricordi, non sono stabili, come si pensava fino a poco tempo fa, ma vengono continuamente ristrutturati. Le esperienze successive possono dare una forma diversa al ricordo e quindi anche alla trama nervosa che ne è alla base.
Il ricordo, cioè, non è come una foto immutabile, ma è una foto continuamente ritoccata con "photoshop", che si modifica continuamente: se vi chiedessi di raccontarmi un episodio accaduto ieri, me lo raccontereste in un certo modo; se ve lo richiedessi tra un mese o tra un anno me lo raccontereste in tutt'altro modo, omettendo o aggiungendo elementi non presenti nell'esperienza originaria.
Esemplari, a tal proposito, gli esperimenti fatti dalla psicologa *Elisabeth Loftus,* la quale, mettendosi d'accordo col papà, riuscì ad indurre ad un bambino un falso ricordo: l'essere stato in mongolfiera durante una vacanza a Disneyland. Il bambino cioè, incalzato dalla psicologa e del papà, confermò di essere stato in mongolfiera, riferendo anche alcuni dettagli dell'esperienza, pur non essendoci mai stato.
Questi esperimenti hanno messo in luce un fatto importante, ovvero: tutti i nostri ricordi sono costantemente modificati dalle esperienze che facciamo, anche se non ce ne accorgiamo. Per i bambini, questo vale ancora di più, in quanto la loro memoria è influenzata dal fattore emotivo ed è piena di immaginazione e sono portati ad assecondare il racconto dell'altro soprattutto se questo è un referente emotivo (genitore, insegnante, psicologo, etc).

***Ma ci sono ricordi che non si modificano?***
Ebbene, si. I ricordi che non subiscono modifiche sono i ricordi di eventi traumatici. Quelli non vengono elaborati dal cervello, per cui restano esattamente così come si sono vissuti. Lo vediamo da come vengono raccontati: sempre allo stesso modo, con le stesse parole e con la medesima carica emotiva.

***Quante memorie esistono?***
Abbiamo diversi tipi di memoria, vediamoli:
***Le memorie procedurali:*** sono delle memorie precoci, legate alla motricità, che permettono al bambino di imparare ad utilizzare un cucchiaio o una forchetta.
Sono memorie automatiche, ripetitive, di ciò che facciamo tutti i giorni (ad esempio allacciarci le scarpe, fare il nodo alla cravatta, andare in bicicletta etc) e che ci accompagneranno per tutta la vita.
***Le memorie dichiarative:*** nascono subito dopo le memorie procedurali e sono legate al linguaggio: sono le memorie più fragili e il loro contenuto è più facile da dimenticare: col tempo infatti tendiamo a dimenticare nomi e cognomi, ad esempio. Inoltre queste sono le prime memorie a scomparire in caso di malattie neurovegetative (come l'Alzheimer).
***Memorie episodiche:*** sono quelle che formano la nostra identità: noi infatti non siamo altro che ciò che ricordiamo, le nostre esperienze: "*quella volta che ho fatto la maturità*" "*quella volta che sono andato a quella festa"*, etc: tutte queste immagini costituiscono dei fotogrammi che uniti insieme formano il film della nostra vita, ovvero la nostra autobiografia.
Le memorie più conosciute sono invece quelle *a* ***breve termine*** e a ***lungo termine:*** quando memorizziamo un numero di telefono ad esempio, dopo un po' tenderemo a dimenticarlo. Se però lo ripetiamo più volte, esso dalla memoria a *breve termine* entra in un altro tipo di memoria, quella a *lungo termine,* che implica una vera e propria modifica nella struttura dei circuiti cerebrali: quando memorizziamo in maniera stabile e duratura qualcosa cioè, quel ricordo rimane nelle nostre trame nervose, nel nostro cervello.

## LA DOPPIA PERSONALITA'

Una volta che abbiamo compreso bene come nasce la Coscienza e il ruolo che ha la memoria, possiamo addentrarci in quel tema così affascinante che è la doppia personalità, ovvero quella condizione patologica in cui siamo noi, ma siamo anche altro.
Noi conosciamo questa condizione grazie al cinema e alla letteratura: "*Psyco"* di Alfred Hitchcock, il *Dottor Jekyll* e *Mister Hyde* sono solo alcuni esempi dell'ampia produzione artistica che questo tema ha stimolato.
Ma non solo: infatti abbiamo esperienza diretta di questo "doppio", ad esempio quando parliamo con noi stessi, quando ci rimproveriamo, quando ci esortiamo. Quando esclamiamo: "*ma che ho combinato?!", "ma come mi è venuto in mente!*".
Ecco questi esempi ben dimostrano come, nel nostro dialogo interiore, trattiamo noi stessi come "doppi": e questo è perfettamente normale, anzi! proprio grazie a questo dialogo interiore ci è possibile ascoltare la voce della nostra coscienza e poter così interagire con gli altri, avendo prima fatto le "prove" con noi stessi.

E allora, quand'è che questo "doppio" diventa patologico? Quand'è che la nostra Coscienza si sdoppia dando seguito ad una doppia personalità?
Bhè, per spiegarlo, occorre fare un piccolo ripassino su quanto già detto sul tema della coscienza: vi trascrivo qui di seguito quanto abbiamo già detto:

"Attorno all'anno e mezzo il bimbo imparerà a riconoscersi allo specchio: si guarderà e penserà: *"sono Io!"*. E' possibile sondare ciò con un piccolo esperimento: è sufficiente fare un pallino rosso sul naso del piccolo e, prima dell'anno e mezzo, vedendosi allo specchio

proverà a toccare il pallino toccando lo specchio. Dopo quell'età, guardando allo specchio il pallino rosso, si toccherà il naso: vuol dire che ha riconosciuto il proprio corpo!
Da quel momento attribuirà a se stesso le esperienze e le emozioni che prova: *"sono io che ho vissuto questa esperienza!", "sono io che ho provato questa emozione!".*

Bene, questo è ciò che avviene nello sviluppo sano. Ma cosa accadrebbe se, proprio in quella fase in cui si sta sviluppando la Coscienza, il bambino subisse un evento così traumatico da generare in lui un'angoscia insostenibile (un abuso)?
Accadrebbe che, dinanzi a quell'evento, il bambino direbbe a se stesso: *"No. Non sono io che ho vissuto questa esperienza!", "No. Non sono io che ho provato questa emozione!".*
Dicendo così, è come se allontanasse da sé quel brutto episodio, allontanasse da sé quell'angoscia provata. Da quel momento la Coscienza, ancora labile e malleabile, inizierebbe a "sdoppiarsi", creando due personalità con due memorie differenti: una personalità che ha subito il trauma e una personalità che non l'ha vissuto.
La psiche cioè, per difendersi dal dolore troppo forte provocato dall'esperienza traumatica, non ha altri strumenti se non quello di scindersi perché, sdoppiandosi, il dolore viene attribuito solo ad una delle due personalità, lasciando una parte di sé libera dal dolore e dall'esperienza traumatica.

Da questo capiamo alcune cose importanti:
- La doppia personalità è un evento assai raro e solo la psiche di un bambino può "sdoppiarsi": infatti, una volta che la Coscienza si è formata e strutturata, non si può più scindere; può frantumarsi, crollare, come accade nella follia, ma non può più "sdoppiarsi";
- Man mano che il bambino cresce, le due personalità prendono sempre più le distanze tra di esse, assumendo tratti e caratteristiche diverse: infatti, una parte del bambino crescerà, diventerà grande, ma una parte rimarrà piccola, rimarrà al momento in cui è successo il trauma, custodendo in sé quel dolore;
- Essendo la Coscienza del bambino ancora in formazione e quindi malleabile, si può scindere anche in più personalità, ognuna delle quali custodirà una certa emozione: avremo, così, una personalità arrabbiata, una personalità infantile, una personalità adulta, etc etc.

Ma soprattutto, la cosa più sorprendente di tutto ciò è che la "doppia personalità" non è tanto una "malattia mentale" quanto un sistema che la psiche adotta per difendersi da un dolore troppo forte. La psiche cioè si "divide" per non far provare troppa angoscia o troppo dolore al bambino! Questa è la cosa stupefacente della nostra psiche: che anche il disturbo peggiore sembra formarsi per difesa, per difenderci cioè da un dolore ancora più grande!

E con questo, possiamo concludere qui la prima parte del nostro Corso.
Prima però, permettetemi di augurare a Voi tutti Buone Feste e Buon Natale!
Noi, se vorrete, ci rivedremo il 12 Gennaio :)

Per Approfondimenti e Contatti:
Dott. Stefano Coletta – Studio di Psicologia Albano Laziale – Via Risorgimento 131
- Pagina Facebook: dott.stefanocoletta (Studio Psicologia Castelli Romani)
- Blog: www.stefanocoletta.blogspot.it
- Cell. 347 657 5381
- Mail. stefano.col@live.it