

LA MENTE RELAZIONALE

Daniel J Siegel

INTEGRAZIONE

Collegamento tra i diversi stati della mente che crea un senso di coerenza e di continuità di sé

Questa capacità é valutata tramite la coerenza della narrazione di chi si sta raccontando

Raccontarsi crea coerenza tra diversi tipi di memoria.

Se tale coerenza manca si può inferire su ciò che non è stato utilizzato nel racconto

MEMORIA

Il cervello è una macchina che anticipa il futuro in base all'esperienza, depositata nelle memorie

La memoria è un insieme di funzioni diverse che è in qualche modo reso coerente durante il ricordo.

L'ecforia, fenomeno per cui stimoli esterni fanno emergere stimoli simili presenti in memoria dà luogo a un'imprevedibile serie di associazioni tale per cui il ricordo che ne risulta è un assemblaggio di frammenti di memoria solo simile alla realtà

MEMORIA

L'assemblaggio delle memorie è influenzato dal contesto della rievocazione. Ciò che si rievoca assomiglia soltanto ai fatti ricordati. Per tale motivo rievocare è modificare i ricordi per adattarli alla narrazione che abbiamo costruito di noi. Lo stesso vale nella prospettiva della narrazione di Sé, che è una costruzione sociale influenzata dalle aspettative di chi ascolta e dal clima emotivo del racconto

EMOZIONI PRIMARIE

Sono gli stati cerebrali generati dalle risposte di orientamento, di arousal, di valutazione, che danno un ampio ventaglio di esperienze emotive diverse.

Sono fluttuazioni dei flussi di informazione e di energia

Sono distinte dalle emozioni fondamentali che sono stati della mente differenziati implicanti una valutazione preliminare automatica

EMOZIONI FONDAMENTALI

Stati mentali differenziati sviluppati in base a insiemi di attivazione specifici

Il modo in cui un'emozione si manifesta è detto AFFETTO. Perciò ci sono affetti primari e affetti fondamentali.

EMOZIONI COSCIENTI

Le emozioni sono processi per lo più non consci che preparano una certa azione soprattutto attraverso il sistema nervoso autonomo [simpatico e parasimpatico](#)

Come si arriva alla coscienza? Cos'è coscienza?

Le informazioni sull'ambiente esterno e interno arrivano alla corteccia prefrontale laterale dove l'attenzione può essere focalizzata su certi aspetti della rappresentazione interiore

Coscienza o consapevolezza

Tale focalizzazione che contiene anche una rappresentazione del Sé, genera la sensazione interna di coscienza o consapevolezza.

Com'è che processi simultanei sono collegati fra loro per conferire continuità all'esperienza?

Si pensa che onde d'attivazione che attraversano il cervello (onde talamo corticali 40 Hz) quando incontrano profili attivati simultaneamente li uniscano virtualmente dando origine al senso di continuità (come nel cinema o nello schermo TV)

Frequenze di aggiornamento

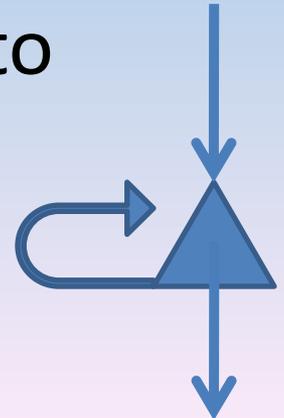
- Monitor LCD: 60 Hz
- Schermo catodico TV: 89 Hz
- Cinema: 48/72 Hz
- Cervello: 40 Hz

Il cervello avrebbe due schermi e perciò due forme di coscienza (cfr. il crollo della mente bicamerale e l'origine della coscienza)

Rappresentazioni e Coscienza

Il processo di rientro (rinforzo) stabilizza i profili di eccitazione neuronale e tale stabilizzazione consente un'attivarsi della coscienza:

Coscienza primaria quando il percepito risuona col concetto = **PRESENTE RICORDATO**, che genera un senso di familiarità non definito ancora in termini verbali e non collocato ancora lungo una linea del tempo



Coscienza

Edelman ha identificato tre gruppi di neuroni: percettivi, categoriali e linguistici. Quando i primi due sono attivati contemporaneamente c'è coscienza primaria: PRESENTE RICORDATO

La simultanea attivazione di neuroni categoriali e linguistici produce una coscienza superiore che supera il presente ricordato e sarebbe collocabile lungo una linea del tempo

Autoregolazione

L'auto organizzazione è carattere centrale dei sistemi complessi. Una delle forme di tale auto organizzazione sono le emozioni. Le emozioni integrano perché sintonizzano diverse funzioni e diverse menti verso le esigenze del dato contesto

Le emozioni a loro volta sono valutate e regolate da organizzatori superiori come la coscienza

Il tutto per muovere il sistema e i sistemi verso una maggiore complessità

Perché esiste la coscienza?

- Perché i processi mentali che sono collegati all'interno della coscienza possono essere manipolati per essere maggiormente adattivi

INTEGRAZIONE neurale

Flussi che avvengono in parti diverse del cervello sono integrati dalle aree integrative del limbo (emozioni) e della corteccia prefrontale (coscienza)

C'è un'integrazione verticale o gerarchica

C'è un'integrazione dorso ventrale legata alle vie archicorticali dorsale (prev. E. Dx) e paleocorticali ventrale (prev. E. Sx) che implica una minore lateralizzazione funzionale

Integrazione dorso ventrale

- L'E. Sx è assertivo, tende ad avvicinare
- L'E. Dx è accettivo, tende ad allontanare

Le vie limbo corticali dorsali prevalenti nel DX influenzate da valutazioni edoniche e legami sociali danno origine ad una forma di controllo olistico e impulsivo

Le vie amigdalo corticali ventrali controllano più rigidamente l'autoconservazione, prev. a SX

Integrazione laterale

- Le tre forme di integrazione trovano la loro massima manifestazione nella corteccia orbito frontale e sono perciò interdipendenti
- Nei processi di integrazione trovano un ruolo centrale le emozioni, non solo per le funzioni interne ma anche nel funzionamento sociale

Attaccamento e integrazione

Un adulto capace di riflettere con coerenza sulla propria storia ha maggiori probabilità di crescere figli con un attaccamento sicuro

L'attaccamento insicuro manca di esperienze che alimentino processi di integrazione del Sé

Integrare un Sé è integrare processi neurofisiologici e relazioni personali

integrare

L'integrazione non è una funzione del Sé ma ciò che il Sé è!

Quindi la mancata integrazione di esperienze significative implica una profonda distorsione del sistema del Sé. Queste mancanze sono la incoerenza della struttura del Sé

Questi vuoti e queste fratture all'interno della storia personale spezzano l'integrità del Sé

Reintegrare il Sè

In ogni momento diversi processi cerebrali possono essere coordinati in ciò che è detto:

STATO della MENTE

Stati della mente coesi e ripetitivi che danno un senso di continuità nel tempo sono detti:

Stati del Sé

Come creare un senso di coerenza fra questi stati del Sé talvolta molto diversi tra di loro?

Creare coerenza

Ciò che dà coerenza agli stati del Sé è la capacità **auto organizzativa** del cervello

Capacità che non si esaurisce nel cervello ma c'è anche nelle capacità autorganizzative d'altri Sé

L'auto organizzazione non è funzione semplice e progressiva ma è la complessa organizzazione, disorganizzazione e riorganizzazione ... degli stati del SE'

Creare coerenza

Stati del Sé anche molto differenti convivono bene se l'integrazione crea congruenza ed unità tra di essi.

Conflitti irrisolti tra bisogni, mappe mentali, stati del Sé, creano difficoltà interne o esterne.

Per creare coerenza possono essere necessarie terapie o comunque relazioni interpersonali "integrative"

Incoerenza profonda

Negli attaccamenti disorganizzati il nucleo più profondo del Sé rimane frammentato e perciò fragile, nucleo di condensazione di fratture successive che si esprimeranno come maggior suscettibilità a:

ATTACCHI DI PANICO

PTSD

Disturbi Borderline di Personalità

Depersonalizzazione

Effetto KETAMINA

Un effetto simile alla dissociazione si ha con la Ketamina che blocca i grandi neuroni tipici delle regioni integrative

Si ipotizza che la predisposizione a dis-associare sia mediata da una debolezza delle regioni integrative della corteccia prefrontale

Qual è il percorso inverso alla dis - associazione?

Coerenza = complessità

Integrare è necessario per permettere, tramite coerenza, l'equilibrio che permette al flusso di informazioni di muoversi verso la massima complessità.

Questo muoversi verso la massima complessità del sistema coinvolge sia stati mentali diversi sia menti diverse, in un processo molto più ampio che tende all'autogoverno tramite la massima inclusione possibile.

Cosa dice ciò sul piano della convivenza globale?

Coerenza = complessità

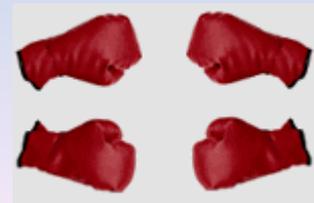
Equilibrio (che permette il fluire verso la massima complessità) significa che il sistema evolve ma anche si stabilizza mantenendosi in una finestra compresa tra continuità e rigidità da un lato e novità e cambiamento dall'altro.

In questo flusso ottimale si crea il maggior numero di collegamenti fra processi diversi interni ed interpersonali

Coerenza = complessità

L'integrazione è lo stabilirsi di meccanismi di co-regolazione reciproca in quella che abbiamo definito RISONANZA mentale.

L'integrarsi è necessario per aumentare la complessità; questa a sua volta permette maggiore stabilità che ricorsivamente consente maggiore integrazione



Coerenza ↔ Complessità

Nel muovere verso la complessità la mente unisce processi in stati mentali coesi cioè collegati in un dato momento. Quando tale collegamento dura nel tempo c'è coerenza, dovuti a meccanismi più ampi di risonanza.

Un esempio naturale di coerenza che comporta anche massima prestazione si ha nello stato di FLUSSO: che implica anche buona integrazione sociale. (Csikszentmihalyi)

Processi narrativi

Le storie sono racconti di avvenimenti, ai quali le storie danno un senso. È anche questo un modo per dare coerenza ai diversi ricordi?

Il bambino comincia come biografo verso i 2 anni e poi diventa autobiografo.

La narrazione contribuisce quindi ai meccanismi d'integrazione ma non basta per dare coerenza fra i diversi stati del Sé, nel tempo

Il biografo interno

Altro modo per capire l'integrazione è quello degli **stati alterati di coscienza**

Nella **trance** c'è la capacità d'osservarsi e di giudicarsi (terza persona) per modificarsi

L'osservatore, è il risultato d'un processo di integrazione che c'è non solo nell'ipnosi ma sempre, anche nel bambino, il quale, a un certo punto, sa raccontarsi in terza persona

L'osservatore interno

Nelle psicosi dissociative compare spesso un Sé dissociato che commenta certi momenti dell'esperienza o dà dei consigli o degli ordini sul comportamento da tenere.

[Van der Hart](#)

(teoria della mente bicamerale)

Narrazione tra neuroni

L'ippocampo è un organizzatore cognitivo che
CREA UN SENSO DEL SE'

ORDINA LE CATEGORIE PERCETTIVE

COLLEGANDOLE ALLE VALUTAZIONI EMOTIVE

Le aree associative corticali creano mappe e
rappresentazioni complesse del Sé che
possono essere proiettate nel futuro. Questa
mappa del Sé nel tempo è detta auto noetica

Narrazione tra neuroni

L'integrare verticale, assieme all'integrare dei processi dei due emisferi assieme all'integrare dorso ventrale dà luogo a una narrazione che è un prodotto finale dell'emisfero sinistro:

descrizione lineare di causa effetto

Narrare, cioè dare un senso alle esperienze interne, è un modo in cui il cervello connette più stabilmente i suoi processi interni

Narrazione tra cervelli

La narrazione media anche l'integrazione tra persone perché il narrante è influenzato ricorsivamente dalle aspettative di chi ascolta che in tal modo modula toni e contenuti del racconto.

Un attaccamento sicuro facilita tale capacità integrativa

Forme di attaccamento insicuro producono incoerenza

Integrare menti diverse

Creare coerenza è un progetto cui si lavora per tutta la vita.

Narrazioni coerenti riflettono una integrazione dei due emisferi perciò aiutano a superare un attaccamento insicuro.