

COME PESCI FUOR D'ACQUA

Dania Cappellini e Julie Cunningham

E ho guardato dentro un'emozione

E ci ho visto dentro tanto amore

che ho capito perché non si comanda al cuore.

[Vasco Rossi]

In realtà basta un buon vocabolario. Per definire l'emozione come uno "stato psichico affettivo e momentaneo che consiste nella reazione opposta dall'organismo a percezioni o rappresentazioni che ne turbano l'equilibrio, un improvviso e forte turbamento provocato da commozione o da apprensione".

Quindi le emozioni, questi "turbamenti", sono profondamente collegate al cambiamento. Una risposta psicobiologica a tutto ciò che non corrisponde, accadendo, alle nostre aspettative. Un segnale di allerta che parte certamente da uno stimolo esterno ma in realtà racconta meglio di ogni lungo e approfondito racconto chi siamo noi e come reagiamo a questa sorta di "sorpresa".

Le emozioni ci segnalano – positivamente o negativamente – che qualcosa sta cambiando o è già cambiato, e che quindi dobbiamo adattarci rapidamente a questo cambiamento.

Come possiamo curare con le emozioni i disagi, i sintomi, i traumi determinati da altre emozioni?

È il tema dell'interessantissimo saggio, *Attraversare le emozioni – Volume II*, di tre autori americani, Diana Fosha, Daniel J. Siegel e Marion F. Solomon, che dopo il primo volume

(dedicato ai più recenti contributi alla comprensione delle emozioni provenienti dalle neuroscienze e dalla psicologia dello sviluppo) introducono il lettore alla conoscenza di nuovi modelli di psicoterapia, rispondendo in tal modo sia alle domande specialistiche degli psicoterapeuti sia alla curiosità delle persone che vogliono vivere con maggior consapevolezza le proprie vite.

Una storia antica racconta di due pesci (quelli che ritroviamo in copertina) che si incontrano. Uno chiede all'altro: "Come è l'acqua dalla tua parte?". L'altro gli risponde: "L'acqua, che cosa è l'acqua?". Le emozioni costituiscono una componente fondamentale dell'ambiente esperienziale in cui siamo sempre immersi anche se ne ignoriamo l'esistenza, così come il pesce della storia ignora l'esistenza dell'acqua in cui vive. Comprendere le emozioni e sviluppare, quindi, una competenza emotiva, costituisce un passaggio decisivo per lo sviluppo del benessere psicologico e la cura di eventuali disagi. E il libro, per condurci alla conoscenza di questa "acqua", o meglio ancora per non viverne al di fuori, integra neurobiologia, psicologia clinica, psicologia dello sviluppo e neuroscienze cognitive.

Diana Fosha ha sviluppato l'AEDP (Accelerated Experiential-Dynamic Psychotherapy), e dirige l'istituto AEDP di New York. Daniel Siegel è professore di Psichiatria alla Scuola di Medicina dell'Università della California (UCLA) e Marion Solomon è docente alla David Geffen, Scuola di Medicina dell'Università della California (UCLA).

L'obiettivo ambizioso che si pongono gli autori - come suggerisce Emma Fadda su *State of Mind* (www.stateofmind.it) - è quello di comprendere la totalità dell'esperienza dell'emozione attraverso l'analisi dei legami di interconnessione esistenti tra i diversi livelli strutturali gerarchici dell'emozione stessa: come organizzazione evoluta del cervello, come processo fisiologico, come stato di coscienza, come frutto dell'attaccamento, come integrazione e infine come agente di connessione tra le persone, capace di generare allo stesso tempo malessere e benessere.

Nell'opera originale, editata per intero, le emozioni ci vengono raccontate partendo dal punto di vista delle neuroscienze affettive, della psicologia dello sviluppo, della neurobiologia interpersonale, della teoria dell'attaccamento, della psicoterapia e della

mindfulness. Nell'edizione italiana il testo è diviso in due volumi, come *Kill Bill*: ma qui nessuno vuole uccidere nessuno, tantomeno le emozioni che stanno alla base di ogni nostro cambiamento. Questa seconda parte è quella che ci interessa e riguarda di più, in quanto dedicata più strettamente all'utilizzo e alla gestione delle emozioni come "cura" in psicoterapia. Qui gli autori offrono il loro contributo all'applicazione nel nostro ambito esponendo casi clinici e trascrizioni commentate di momenti particolarmente significativi di sedute terapeutiche.

Ad esempio il lavoro sull'affettività viene approfondito da Solomon nell'ambito delle relazioni di coppia, all'interno delle quali possono riattivarsi emozioni dolorose sperimentate nel legame di attaccamento precoce infantile, rischiando di compromettere il legame.

Ma nonostante l'attenzione costante e interessante degli autori alle emozioni in terapia, il nostro gruppo di lettura ha trovato che questo secondo volume assomigliava troppo a un testo con istruzioni sull'uso di nuovi modelli di psicoterapia a volte piuttosto lontani dai nostri modi di percepire la psicoanalisi. Questa sensazione è dovuta in parte al fatto che la raccolta di tanti scritti di autori vari dà solo un assaggio dei vari approcci che spesso sono stati approfonditi in libri interi.

Siamo rimasti perplessi anche dal tentativo degli autori americani di trasformare teorie di neuroscienza in modelli nuovi di pratica. Il nostro approccio ci sembra piuttosto quello di tentare la comprensione migliore di fenomeni già presenti nelle nostre relazioni con i pazienti. Viene spiegato nell'introduzione al libro in inglese: "Viviamo in tempi eccitanti di paradigmi che cambiano e frontiere emergenti. La rivoluzione della neuroscienza che ha già cambiato il nostro campo ha rivelato l'importanza primaria degli affetti nella condizione umana [...]. Nello stesso modo in cui alcuni avvenimenti emotivi traumatici possono distruggere il tessuto psichico individuale e familiare, alcune emozioni possono anche agire come catalizzatori potenti per la guarigione".

Abbiamo scelto il libro per poter continuare a studiare l'esperienza umana, e in questo caso in prima posizione c'erano le emozioni, con una conoscenza più profonda delle scoperte

COME PESCI FUOR D'ACQUA – DANIA CAPPELLINI E JULIE CUNNINGHAM delle neuroscienze. Lo abbiamo visto come una continuazione dell'ultimo libro letto insieme e centrato sui neuroni a specchio. Abbiamo trovato un breve video che unisce in modo molto semplice e commovente le aree della neuroscienza e delle emozioni (vedi http://www.ted.com/talks/roberto_d_angelo_francesca_fedeli_in_our_baby_s_illness_a_life_lesson).

Racconta la storia di una coppia italiana e del loro primo figlio che soffre di un ictus alla nascita, cosa che viene comunicato ai genitori quando il bambino ha dieci giorni di vita.

I genitori sono devastati da questa notizia e dopo settimane di sofferenza partecipano, sempre sfiduciati, a un progetto riabilitativo che utilizza la ricerca sui neuroni a specchio per aiutare il neonato a sviluppare delle capacità motorie nella parte sinistra del corpo colpita dall'ictus. I genitori tentano di far imitare i propri movimenti stimolando i neuroni a specchio e scoprono che il bambino rispecchia non solo i movimenti degli arti, ma anche le loro stesse emozioni, ovviamente molto tristi. Vedono nei suoi occhi la loro stessa disperazione. Si rendono conto di poter continuare con la riabilitazione motoria, ma solo se vengono riconosciute le emozioni fortissime di tutta la famiglia.

È molto chiara qui l'azione dei neuroni a specchio in tutti i loro risvolti, ma è solo il riconoscimento delle emozioni che motiva i genitori a un cambiamento fondamentale nel modo di guardare e amare il proprio figlio come individuo.

*** *Attraversare le emozioni, Volume II - Nuovi modelli di Psicoterapia*, di Diana Fosha, Daniel J. Siegel e Marion F. Solomon, Mimesis Edizioni, pagg. 240, € 16,00