

RECENSIONI

Neurobiologia interpersonale e pratica clinica.

*Recensione del libro di Daniel J. Siegel,
Allan N. Schore, Louis Cozolino.*

Anna Santangelo

L'impulso a curare è reale e potente e risiede nel paziente.

*Compito nostro è evocare quel potere taumaturgico,
superare le sue prove e i suoi bisogni e supportarne l'espressione e lo sviluppo.*

Noi non siamo i guaritori, siamo il contesto nel quale si ispira la guarigione.

Ron Kurtz

Un'antica favola indiana racconta di un gruppo di uomini ciechi che al tatto percepiva soltanto una parte di un animale e insegna che, riunendo le conoscenze di ciascuno, gli uomini riescono a capire che si trattava di un elefante. Nel libro "Neurobiologia interpersonale e pratica clinica" (Siegel et al., 2025) viene offerto proprio questo raccordo, rappresentato da una cornice concettuale che raggruppa discipline scientifiche diverse e che si propone come guida alla nostra pratica clinica.

Nel campo della salute mentale, unire all'interno di una base comune singole discipline come la psicologia, la psicoterapia, l'assistenza sociale, il counseling, la psichiatria, consente di comprendere al meglio la mente e ridurre la sofferenza psicologica. Il punto di raccordo principale su cui il testo vuole far luce è che il funzionamento della mente viene influenzato dall'esperienza, in particolar modo dalle relazioni emotivamente significative. Più precisamente, siamo capaci di regolare le molteplici funzioni interne come le emozioni, gli affetti, la memoria e il pensiero grazie a legami contraddistinti da attaccamento sicuro. In questo modo,

le connessioni relazionali diventano connessioni neuronali che forgianno i nostri stati interiori nonché l'esperienza del sé.

Trovo molto interessante come questo concetto, in apparenza puramente scientifico, conduca a quello più umanistico in cui il senso di identità è strettamente legato al senso di appartenenza. Così come l'approccio sistemico ci insegna che tra i membri di un sistema non può esserci separazione se prima non c'è stata unione, questo testo spiega come l'esperienza interna del sé e la maturazione dei nostri stati interiori siano fortemente interconnessi con la rete di relazioni significative che esiste fuori di noi. La costruzione della dimensione personale e individuale passa necessariamente per quella relazionale e collettiva. Come potremmo essere sia un "me" che un "noi"? Lo siamo proprio grazie all'integrazione, intesa come differenziazione e successivo collegamento delle componenti di un sistema.

Sin dalla relazione che il bambino ha con la madre, la comunicazione non si avvale solo di parole, regolate dall'emisfero sinistro del cervello, ma anche e soprattutto di gesti, posture, espressioni del viso, sguardi, regolate dall'emisfero destro. Questi scambi sono alla base dell'attaccamento all'interno di qualunque relazione significativa, compresa quindi quella tra terapeuta e paziente sin dal loro primissimo contatto.

All'interno della nostra pratica psicoterapeutica siamo soliti avvalerci di diverse metodologie che spesso si avvalgono di una dimensione più metaforica piuttosto che di quella razionale e letterale. In questo modo consentiamo al paziente di lasciarsi andare e far parlare quel sentire profondo che generalmente è trincerato sotto corazze difensive, spostandosi da un luogo più certo verso uno più incerto e quindi nuovo. Secondo gli autori del testo, "al sicuro ma non troppo" è la modalità con cui il terapeuta dovrebbe condurre il paziente durante il lavoro introspettivo, così da aiutarlo a far prevalere le funzioni "creative" dell'emisfero destro rispetto a quelle "mentalizzate" del sinistro e a vivere esperienze emotive nuove dal potere correttivo. In quest'ottica, sincronizzazione e regolazione sono i principi cardine di questo processo: entrare nello stato emotivo del paziente e agire da regolatore affettivo implicito dei suoi stati emotivi disregolati.

Di fondo, la plasticità da cui il nostro cervello è contraddistinto, ci mostra come rapporti di affettuoso rispecchiamento siano capaci di modificare le percezioni

interne e quindi le aspettative di ciò che può avvenire nelle relazioni successive. Spesso accade di trovarci di fronte a pazienti "difficili" che, attraverso i loro comportamenti disregolati, attivano in noi sentimenti spiacevoli e schemi difensivi che diventano un ostacolo per questo processo di coregolazione. È proprio per situazioni come queste che le conoscenze fornite dalla neurobiologia interpersonale si rivelano particolarmente utili. Riporto un racconto che ho trovato molto interessante così come è narrato nel testo: *"uno dei miei studenti mi disse che era solito sentire il proprio corpo tendersi all'arrivo di una particolare paziente, perché sapeva che, ad un certo punto, durante la seduta, lei si sarebbe arrabbiata con lui. Lui mi disse che prestava attenzione ad ogni singola parola che diceva alla paziente per impedire che lei si arrabbiasse, mentre, dentro di lui, pensava a quanto questa persona fosse insopportabile. Con il tempo si accorse di riuscire a mantenere sempre di più un atteggiamento di curiosità verso ciò che avrebbe potuto far sentire la donna tanto in pericolo da indurla ad arrabbiarsi per proteggersi. Il mio studente spiegò che la differenza risiedeva principalmente nel suo maggiore senso di rilassatezza e ricettività a livello corporeo, che rendeva possibile la curiosità e una diversa percezione della donna. Le conoscenze che stava assimilando consentivano al suo sistema nervoso autonomo di calmarsi: tutto il resto veniva da sé. Notò anche come la paziente avesse meno bisogno di ricorrere alla rabbia, poiché lui era maggiormente in grado di "stare" con lei, di qualunque umore lei fosse".* L'atteggiamento empatico qui descritto del terapeuta consente alla paziente di sentirsi vista e questa, di per sé, è un'esperienza di legame sicuro che rigenera e disconferma le esperienze traumatiche passate. Mi è parso utile riflettere su come la capacità di integrazione neuronale, seppur sia insita nel nostro sistema, necessita della presenza di un'altra persona per tradursi in atto. Mi è sempre piaciuto tradurre il termine "psicoterapia" con "relazione che cura" e in questo testo c'è proprio la spiegazione scientifica di come le connessioni interpersonali siano capaci di dare, appunto, nutrimento. Di guarire siamo capaci a livello innato, ma per farlo abbiamo bisogno che qualcuno ci stia vicino. Durante la mia formazione mi sono scontrata tante volte con l'impulso di sostituirmi al paziente per non vederlo fallire e con la sottostante consapevolezza che per aiutarlo davvero dovevo invece allearmi con le sue capacità, così da aiutarlo a tirarle fuori al meglio e a crederci a sua volta. All'interno di un legame sicuro e di profonda coregolazione interna, il fatto che il terapeuta creda nel paziente suscita

in lui un'intuizione di per sé terapeutica del tipo: "ma allora crede davvero che io possa guarire!"

Nel testo gli autori insistono molto sul fatto che non pertiene al terapeuta trovare risposte o soluzioni ai problemi del paziente; le persone non possono riparare. Così come i medici riposizionano un osso o rimuovono un tumore e poi è l'organismo a guarire sé stesso, i terapeuti supportano il paziente nel processo di cura che risiede già dentro di sé.

Come ci insegna Herman Hesse, "io non posso darle nulla che non esista già dentro di lei, non posso aprirle altre visioni che quelle del suo spirito. L'aiuterò a farle vedere il suo proprio mondo. Ecco tutto."

Come può una relazione generare il processo di guarigione interno?

Per rispondere, la stessa neurobiologia interpersonale si avvale del concetto di "alchimia relazionale" che ha origine nelle tradizioni buddhiste, taoiste e indigene. In linea con il principio di unità, tanto caro anche a noi terapeuti sistemici, l'alchimia relazionale sottolinea che le qualità emergenti, distintive di ciascuna relazione, generano qualcosa di più grande delle componenti individuali. Considerata un precursore della chimica, l'alchimia si basava sulla supposizione che tutto ciò che esiste è imbevuto di spirito e può esser trasformato. La combinazione tra due o più sostanze, tuttavia, produce trasformazioni inaspettate. La stessa cosa accade all'interazione umana: l'alchimia relazionale riguarda la trasformazione enigmatica e non spiegabile a livello razionale di due o più persone e scaturita da una sincronia che va ben oltre la somma delle singole individualità. Il testo spinge a riflettere su come la sofferenza psichica scaturisca proprio dalla mancanza di unità, dall'assenza di integrazione di parti del Sé, della coscienza, delle strutture cerebrali più antiche con quelle più recenti, tra emisfero destro e sinistro del cervello. Come terapeuti siamo chiamati a lavorare per mettere le parti in comunicazione, sia che si tratti di membri di una famiglia o di corpo e mente o di parti della mente. Aiutare queste parti a parlare in modo aperto è un'arte e, qualunque cosa emerga, tra pensieri, paure, gesti, sensazioni, immagini e così via, è parte di un intero.

Questo libro, seppur tratti di un argomento che non trovo per nulla semplice e che non è stato alla base dei miei studi, consente di acquisire conoscenze sulla neurobiologia interpersonale senza troppa difficoltà, con l'obiettivo di renderci

terapeuti più consapevoli dei nostri processi di regolazione interni e aiutare il paziente a regularsi altrettanto e sentirsi più sicuro.

BIBLIOGRAFIA

Daniel J. Siegel, Allan N. Schore, Louis Cozolino (2025) “Neurobiologia interpersonale e pratica clinica” - Raffaello Cortina Editore.