

La mente in emergenza: due metafore per la formazione

Fabio Sbattella¹

Sommario

L'autore propone due metafore articolate, utili per la formazione degli adulti. Si tratta di descrizioni che cercano di illustrare la complessità e la forza della mente umana. Sono destinate a soggetti adulti, che non hanno studiato psicologia e tuttavia desiderano una prima formazione su temi psicologici.

In particolare, le metafore proposte illustrano i rapporti tra mente e cervello e aiutano a capire le reazioni traumatiche. Esse mirano ad agganciare e migliorare le rappresentazioni ingenuie della mente, a partire dalla cultura di base dei soggetti. In alcuni corsi di formazione, esse si sono dimostrate utili ad aggirare le resistenze verso la psicologia, a migliorare la comprensione del lavoro svolto dagli psicologi e a fornire una migliore comprensione dei comportamenti umani in situazioni di emergenza. L'uso di metafore ben strutturate nella comunicazione è proposto in generale come strumento professionale per migliorare la comunicazione, facilitare la comprensione e sviluppare nuovi apprendimenti.

Parole chiave

Mente, metafora, psicologia dell'emergenza, rappresentazione sociale, auto-organizzazione, trauma psichico.

Abstract

The author proposes two articulated metaphors, useful for adult training. The aim of the two descriptions is to illustrate the complexity and strength of the human mind. They are intended for adult subjects, who have not studied psychology and want a first training on psychological issues. Metaphors illustrate the relationship between mind and brain and help to understand the traumatic reactions. They aim to meet and improve the naive representations of the mind, starting with the basic culture of the subjects. In some training courses, they have proved useful to circumvent the resistance to psychology, to improve the understanding of the work done by psychologists and to provide a better understanding of human behavior in emergency situations. The use of well-structured metaphors in communication is proposed in general as a professional tool to improve communication, facilitate understanding and develop new learning.

Key words

Mind, metaphor, emergency psychology, social representation, self-organization, psychic trauma.

¹Docente di Psicologia Clinica, Università Cattolica Milano; Psicoterapeuta Didatta Idipsi

PREMESSA

All'interno delle azioni proprie della psicologia dell'emergenza, la formazione occupa un ruolo cruciale. Infatti, la riduzione dei possibili danni fisici e psicologici dovuti a eventi critici e potenzialmente traumatici, è fortemente correlata alla possibilità di realizzare azioni preventive e previsionali prima che le emergenze si realizzino (Sbattella 2009). Tra queste azioni si colloca la formazione, finalizzata a rinforzare le strategie di coping di tutti soggetti potenzialmente coinvolti, aumentare la loro consapevolezza dei rischi, consolidare le relazioni organizzative e personali che possono costituire una risorsa, in caso di necessità. Azioni di formazione sistematica vengono dunque promosse all'interno di territori e di gruppi a rischio, coinvolgendo cittadini generici e gruppi target, volontari e professionisti, gruppi vulnerabili e élite specialistiche. In questi contesti, è a volte chiesto di promuovere formazione anche in ambito psicologico, sensibilizzando tutti i destinatari a riconoscere il ruolo che la mente, propria e altrui, personale e collettiva, svolge sia in termini protettivi che potenzialmente lesivi.

I formatori si trovano così a confrontarsi con target diversi, spesso molto interessati alla psicologia e motivati a usarne praticamente i saperi, che tuttavia dispongono di informazioni generiche su cosa sia la mente umana e la sua complessità.

Accade, dunque, che alcuni di questi eventi formativi si trasformino in proposte d'indicazioni comportamentali, venendo incontro a domande semplici del tipo *"diteci come funziona la mente in emergenza e come possiamo controllarla"*. In altri casi, giovani formatori sperano di poter condividere in breve tempo ampie aree del loro sapere universitario, presentando agli interlocutori de-

cine di *slides* che illustrano sinteticamente il funzionamento del cervello e delle difese intrapsichiche, le varie sindromi post traumatiche o le radici della resilienza. Abbiamo in altra sede discusso (Sbattella 2005) l'opportunità di meglio dosare contenuti e obiettivi, calibrandoli ai reali destinatari delle azioni formative, soprattutto se si desidera realmente promuovere apprendimenti efficaci in termini preventivi, utili sul campo.

Desideriamo in questo lavoro presentare due metafore che abbiamo utilizzato in questi contesti formativi negli ultimi anni e abbiamo verificato essere molto efficaci, per facilitare la formazione rivolta a persone che non posseggano una preparazione universitaria in ambito psicologico.

Ci siamo accorti in anni di formazione che molti dei nostri interlocutori non specialisti inquadravano le informazioni raccolte in modo del tutto diverso rispetto agli intenti dei formatori. Evidentemente, le cornici concettuali e gli assunti di base di cui disponevano erano derivati dalla loro preparazione scolastica, professionale e culturale di base, sempre assai variegata e molto distante da quella di uno psicologo professionista.

Ci è parso dunque indispensabile comprendere meglio questi quadri concettuali di riferimento, per rendere le azioni formative e informative comprensibili e ed efficaci.

Un'azione formativa professionale, d'altro canto non dovrebbe mai essere realizzata se non a partire dall'esame di ciò che i destinatari già pensano e conoscono (Knowles, Holton e Swanson 2008). Soprattutto nell'ambito della formazione degli adulti, le linee d'intervento dovrebbero sempre puntare ad ampliare il patrimonio enciclopedico già sedimentato o trasformare le rappresentazioni già strutturate (una volta

che esse siano diventate note).

La prima domanda da cui ci è sembrato necessario partire è stata dunque: quale rappresentazione hanno i nostri interlocutori della psiche? Cosa pensano che essa sia e funzioni? Da quali saperi/pregiudizi/rappresentazioni sociali sono inizialmente influenzati?

Utilizzando sia osservazioni dirette sia risultati di ricerche sviluppate da altri (Marchetti e Massaro 2002; Antonietti e al. 2013; Iannello Antonietti 2006), siamo giunti alla conclusione che spesso, tra i destinatari di questi eventi formativi ed informativi erano diffuse una o più di queste rappresentazioni e concezioni della psiche:

1. Psiche come insieme di meccanismi deterministici.
2. Mente come insieme di dinamiche misteriose, potenzialmente inquietanti.
3. Mente come insieme di procedure consapevoli, addestrabili e educabili soprattutto con la forza di volontà.
4. Mente come soggettività insondabile, opinabile, indimostrabile.
5. Mente come sovrastruttura linguistica di scarsa importanza, utile tutt'al più a giustificare comportamenti e azioni, nelle relazioni sociali.

Nel primo caso (psiche come insieme di meccanismi deterministici) le persone pensano alla mente come a una macchina semplice e lineare e si aspettano che gli studiosi del settore siano in grado di descriverne le modalità di funzionamento in modo semplice. L'aspettativa, ad esempio, è quella di avere spiegazioni convincenti su "cosa sta dietro a certi comportamenti", "perché alcune persone vanno in panico", "perché Tizio o Caio ha fatto questo o quello". Tali attese sono felicemente risolte da chi offre diagrammi di flusso lineari e anche da chi pre-

senta il cervello come un oggetto concreto, i cui meccanismi sarebbero stati perfettamente compresi dagli scienziati. Rischiano invece di apparire deludenti, ai loro occhi, i contributi che sottolineano la complessità della mente, evidenziano le componenti casuali e stocastiche dei suoi processi, suggeriscono prudenza nel giudicare in modo standardizzato i comportamenti, riflettono sul ruolo che ha l'osservatore nel determinare i fenomeni psichici e comportamentali che crede di descrivere oggettivamente.

Altre persone, all'interno dei contesti che stiamo esaminando, sembrano riferirsi alla mente come insieme di dinamiche misteriose, potenzialmente inquietanti. Convivono, in queste rappresentazioni sociali, frammenti animisti e timori rispettosi per le complessità insondabili. La motivazione prevalente, spesso accompagnata da emozioni miste di fascino e paura, è quella di comprendere come sia mai possibile che emergano la follia, la violenza, il panico, anche all'interno di menti che appaiono agli occhi ingenui come "normali". La curiosità che accompagna l'acuto interesse alla materia è spesso orientata agli aspetti clinici della psicologia ed è finalizzata a conoscere segni e sintomi di alterazione psichica. Il desiderio prevalente è quello di riconoscere la follia altrui e confermare la diagnosi di normalità per se stessi.

Coloro che pensano alla mente come insieme di procedure consapevoli, addestrabili e educabili soprattutto con la forza di volontà, fanno riferimento alla parte conscia dei processi psichici, esperibile personalmente attraverso azioni riflessive e metacognitive. Sono particolarmente interessati a migliorare le proprie capacità di controllo, sul comportamento proprio e altrui.

Non mancano, in questi contesti formativi,

interlocutori del tutto scettici, non solo verso gli psicologi, ma ancor più radicalmente verso il loro oggetto di studio. Per alcuni di essi, la mente coincide con la soggettività, un elemento considerato come insondabile, opinabile, non studiabile in modo scientifico. Per altri, la psiche è concepita come sovrastruttura linguistica (un'invenzione prodotta da gente che si diverte a complicare la vita con le parole) di scarsa importanza, utile tutt'al più a giustificare nelle relazioni sociali comportamenti e azioni. Sono questi i soggetti più difficili da coinvolgere all'interno di quelle azioni formative che sono a volte obbligatorie nel settore della protezione civile. Le loro resistenze si esprimono con aperte squalifiche o profonde incomprensioni, che rappresentano comunque una sfida interessante per i formatori.

METAFORE PER COMPRENDERE

A partire da queste considerazioni, è nata l'idea di mettere a punto ed utilizzare alcune metafore semplici e strutturate, facilmente accessibili e in grado di rappresentare alcuni aspetti cruciali della complessità che caratterizza i processi psicologici in emergenza.

La scelta di ricorrere a un repertorio metaforico ben articolato, è congruente con una concezione del sapere e della sua condizione basata sul valore strutturante delle esperienze sensibili e delle loro rappresentazioni analogiche. Come ricordano Lakoff e Johnson (1998), infatti, le metafore sono strumenti di conoscenza essenziali e molto diffuse, anche a livello scientifico, perché facilitano la conoscenza di ciò che non è noto, attraverso ciò che è noto. In particolare, le metafore possono tradursi in immagini, offrono mappe di orientamento utili a organizzare e collocare le nuove informazioni

che via via sono acquisite (Sbattella, 2012). Le metafore che abbiamo strutturato cercano di utilizzare analogie soprattutto per comunicare la complessità dei processi psichici, l'importanza delle dimensioni relazionali nel determinare i comportamenti individuali, la strutturale funzionalità di comportamenti apparentemente caotici, la pluralità di risorse riparative presenti in ogni contesto traumatico o sconvolgente.

La prima metafora avvicina le situazioni emergenziali alla perturbazione di un formicaio. La seconda paragona le crisi a un blocco dei software su una rete di computer, oppure su un singolo elaboratore. Presentiamo dunque ciascuna metafora e un breve commento a essa.

IL FORMICAIO PERTURBATO

Avete mai avuto occasione, passeggiando in montagna, di osservare dal vivo un formicaio di una colonia di formica *rufa*? Si tratta di collinette di dimensioni significative (anche 50 cm.), fatte di aghi di conifera e rametti, che proteggono l'accesso a un dedalo di piccoli cunicoli e camere sotterranee. Osservandolo da vicino, sarà facile notare che esso brulica di vita.

I biologi dicono che esistono colonie anche di mezzo milione d'individui, in grado di divorare ogni giorno 50.000 insetti e 4.000 larve di parassiti degli alberi. Si tratta sostanzialmente di una piccola società iperorganizzata, paragonabile per molti aspetti a una città di medie dimensioni. Il traffico visibile all'occhio umano, sulla cupola esterna del formicaio, può sembrare notevolmente caotico. Diversi individui s'intersecano, s'incrociano, si fermano, si toccano e poi ripartono. C'è chi trasporta del cibo, chi collabora, chi scavalca gli altri, chi sale e chi scende. Un caos frenetico che tuttavia deve

avere un suo senso. Le prede, infatti (insetti di dimensioni varie), spariscono una dopo l'altra sotto la coltre degli aghi, mentre la collinetta mantiene nel tempo la sua forma armoniosa. All'interno del caos apparente, si possono anche individuare flussi di movimento quasi ordinati e costanti, che si allargano nel territorio circostante. Non sono esattamente file rettilinee con flussi regolari (ovunque infatti, c'è sempre qualcuno che sorpassa, si arresta, si allontana attorno al sentiero invisibile che altri sembrano seguire), tuttavia sono linee direzionali ben riconoscibili.

Non è un caso se l'immagine del formicaio è stata usata per discutere le comunità umane, fin dall'antichità. Si tratta di una società organizzata e laboriosa, di un sistema integrato composto di molti individui che, pur con pochi neuroni ciascuno, svolgono tutti insieme un'efficiente opera di pulizia dei boschi. Un'entità vivente che sa svilupparsi, mantenersi, difendersi, replicarsi. Anche in tempi recenti, i formicai sono stati seriamente studiati per comprendere la mente umana, le società e i rapporti reciproci tra l'una e le altre (Gandolfi 2008).

Volendo paragonare il formicaio a una delle nostre comunità locali, possiamo chiedere: cosa accade quando un evento avverso minaccia l'integrità delle strutture della comunità? Ad esempio, cosa accade quando un terremoto sconvolge una città o un territorio?

All'interno dell'analogia proposta, la domanda diventa: cosa succederebbe se un passante maleducato si permettesse di colpire la cupola esterna con un bastone, distruggendo il lavoro svolto per settimane e mesi da migliaia di piccoli esseri operosi? Sicuramente sarebbe osservabile un rapido aumento del caos. O meglio quello che

agli occhi dell'osservatore potrebbe sembrare il caos apparente. Aumenterebbe la velocità dei movimenti di ogni formica, così come il numero degli individui presso il punto colpito dalla perturbazione. Si vedrebbero soprattutto aumentare i contatti tra le formiche operaie, che convulsamente si cercherebbero tra loro, toccandosi con le antenne. Solo usando una fantasia proiettiva si potrebbe pensare che i piccoli esseri sono emozionati, irritati, sconfortati o confusi. Semplicemente, essi continuerebbero a usare le proprie risorse per ripristinare il proprio posto nel mondo e dunque un contesto ordinato, in cui trovare il proprio collocamento e la propria direzione di vita. Toccandosi tra loro, attraverso scambi olfattivi, i piccoli insetti, infatti, cercherebbero di rimettere a posto le parti della cupola sconvolta e ritracciare con ferormoni le vie di trasporto. Ognuna cercherebbe il punto da cui ripartire, riposizionandosi personalmente lungo il cammino comune, in relazione alle altre. L'apparente confusione sarebbe legata al fatto che tutte, contemporaneamente, si spostano. Ognuna cerca di ricollocarsi rispetto alla posizione delle altre, le quali sono, tuttavia e a loro volta, in movimento. Questo è ciò che accade anche nelle comunità umane colpite da una catastrofe.

La distruzione del territorio corrisponde a uno sconvolgimento dell'organizzazione sociale e ciascun individuo sente il bisogno di ritrovare il proprio posto e il proprio ruolo nella struttura delle interazioni sociali. Ciò che alcuni giudicano come caos, confusione emotiva, iperattivazione individuale, altro non è che una risposta fisiologica alle perturbazioni: un insieme funzionale di tentativi paralleli di ritrovare un nuovo equilibrio comunitario. Ciascun componente del sistema complesso si attiva contempo-

raneamente e autonomamente per fare la sua parte, senza aspettare direttive dall'alto o piani di ricostruzione di ordine complessivo. Partendo dal basso, ogni persona si muove alla ricerca di una ricostruzione dei contesti rispetto ai quali i propri ruoli sociali possono funzionare. Ruoli genitoriali, familiari, professionali: ogni soggetto collabora sempre istintivamente alla ricalibrazione di un sistema comunitario complessivo, che è stato scambussolato.

Per qualcuno, tollerare l'apparente caos complessivo può essere stressante, ma è solo una questione di tempo. I tempi della ricalibrazione, infatti, sono strutturalmente lunghi. Il tempo necessario per ciascuno, per riaffermare le relazioni e i ruoli sociali essenziali (per riprendere il proprio percorso di vita) sono lunghi anche perché tutti, contemporaneamente, sono in movimento, alla ricerca degli altri.

Il paragone del formicaio perturbato potrebbe essere utile anche a chi volesse comprendere le risposte della mente dei singoli individui alle situazioni critiche. Si potrebbe, infatti, paragonare il formicaio in situazione ordinaria all'organizzazione mentale di una singola persona, che quotidianamente elabora idee e ricordi, organizza dati percettivi e nello stesso tempo costruisce e difende la sua struttura e la sua organizzazione funzionale. In tempo ordinario, nella mente umana come nel formicaio, sono attivi flussi di pensieri che vanno e vengono, trasportando idee, emozioni, ricordi, percezioni, apprendimenti.

Contemporaneamente, sono attivi gruppi di lavoro dediti alla difesa psichica, alla costruzione delle strutture di personalità, al mantenimento dell'energia vitale espansiva. Quando un evento esterno, di tipo improvviso e soverchiante, viene a perturbare la

mente, essa reagisce come un formicaio in fibrillazione. Impropriamente si potrebbe dire che la mente o il formicaio impazziscono in questi frangenti. Semplicemente rispondono, con iperattivazione, alla sfida ambientale grave. Per questo motivo, l'esperienza clinica segnala l'emergere d'iperarosal dopo l'incontro con eventi potenzialmente traumatici: la mente umana (che è un sistema complesso e stratificato come un formicaio) cerca di riattivare i suoi processi, recuperare le informazioni che sono andate disperse nel momento di rottura, ripristinare gli ordinari canali di processamento dei dati della realtà, interna ed esterna. Come in un formicaio sconvolto, può accadere di vedere emergere in superficie, dal profondo, risorse nascoste e anche aggressive. Sono come formiche soldato, ordinariamente schierate a difesa nelle camere più profonde.

Anche per la mente umana, come per un formicaio, la ricalibrazione ha bisogno di tempo. Non a caso i clinici chiedono di non fare diagnosi di PTSD se non dopo un mese. Nelle prime settimane dopo un evento potenzialmente traumatico, tutto il sistema mentale è fortemente al lavoro, in un modo che può apparire caotico e disordinato agli osservatori ingenui.

Proteggere un formicaio in queste condizioni significa impedire ulteriori perturbazioni (se possibile) e garantire le condizioni affinché il lavoro di ricostruzione possa essere svolto in autonomia. Come un formicaio, infatti, ogni mente umana è un sistema in grado di auto proteggersi, auto strutturarsi, auto curarsi per buona parte. Proteggere e sostenere una mente colpita da un evento potenzialmente traumatico significa, dunque, sicurizzare il contesto, favorire l'empowerment, facilitare la connessione con gli

elementi e i processi psichici di cui il soggetto necessita. Significa anche ricordare che la parola **trauma**, in psicologia, non si riferisce all'evento avverso in sé (cioè al colpo di bastone che percuote la cupola del formicaio), né alle convulse reazioni "sintomatiche" dei primi giorni e neppure alla rottura delle strutture o all'interruzione dei processi in corso al momento del colpo. "**Trauma**" è la condizione che potrebbe risultare dopo alcune settimane di inefficace azione auto riparativa. Una rottura permanente, legata all'insuccesso della fisiologica e paziente opera di autoriparazione.

Molti ricercatori (Liotti e Farina 2011) discutono oggi perché alcune volte (mediamente nel 20% dei casi), la mente permanga ferita nonostante le sue capacità di autoriparazione, come se fosse un formicaio mai più agguistato da chi lo abita. Alcune ipotesi parlano di un apprendimento al terrore, per cui il sistema mentale reagisce in modo convulso a ogni potenziale minaccia. E' come se il formicaio, ripristinato il funzionamento ordinario, reagisse a ogni nuvola come all'ombra del bastone di cui porta il ricordo. L'ipotesi è, in questi casi, che qualche sentinella di troppo sia rimasta di guardia all'esterno del formicaio e per prudenza, troppo spesso mandi segnali di allarme. Nel caso della mente umana, si tratterebbe, in questi casi, di avviare un processo di guarigione mandando a riposo i processi di allertamento o addestrarli a distinguere i nuovi pericoli dai ricordi traumatici.

Altre teorie ipotizzano che il trauma psichico sia dovuto a elementi o processi che sono stati perduti, smarriti nel caos della situazione iniziale (Van der Hart, Nijenhuis, Steele 2011). Nell'analogia del formicaio, è come se qualche formica con ruoli chiave fosse rimasta bloccata sotto una pietra, nei pres-

si del formicaio e non riuscisse tornare al suo posto. Se queste parti del sistema vivente hanno le chiavi di accesso a qualche magazzino importante (viveri nel caso del formicaio, idee, ricordi e capacità nel caso della mente umana), l'insieme ricostruito funziona a fatica. Guarire il trauma, all'interno di questo scenario, significa facilitare il ritrovamento dei ricordi smarriti, la connessione delle emozioni bloccate, il recupero delle funzioni psicologiche incomplete.

SOFTWARE E CLOUD

La seconda similitudine che presentiamo è stata fortemente apprezzata in ambiti tecnici e operativi. Davanti a persone preparate in ingegneria, informatica, comunicazione, logistica, gestione risorse, abbiamo proficuamente paragonato la mente umana a un insieme di software e il cervello a un hardware. Si tratta di una metafora che appartiene alla storia della psicologia (Morgan 2012), è considerata superata dalla letteratura scientifica e ha molti limiti.

I computer, infatti, sono solo esecutori di calcoli. Per quanto siano sofisticati, sono pur sempre macchine, che mancano di quella componente vitale, autopoietica e di autoorganizzazione che caratterizza i sistemi viventi (Maturana e Varela 1985).

Consapevoli dunque di usare questa similitudine per motivi didattici e non per modellizzare una realtà ben più complessa, abbiamo trovato funzionale, per certi interlocutori, partire da questo pallido paragone per parlare della forza della mente e delle sue sofferenze. Riportiamo ora il racconto di questa similitudine.

Per comprendere cosa sia la mente in emergenza (e quale sia il ruolo degli psicologi in questi contesti) è indispensabile avere chiaro cosa sia la mente, altrimenti detta

psiche. Il senso comune spesso confonde mente e cervello, forse anche perché alcuni psicologi amano ricordare che ogni processo psichico individuale lascia una traccia o evidenza una corrispondenza a livello di strutture nervose. Far coincidere tuttavia semplicemente mente e cervello è un errore di tipo riduzionista e cercheremo di spiegare il perché. Come primo indicatore, potremmo segnalare che esiste una rivista divulgativa di qualità, che si chiama “Mente & Cervello”. Possiamo anche ricordare che esistono professioni diverse, con percorsi di laurea diverse: gli psicologi (che si occupano della psiche) si formano alla Facoltà di Psicologia mentre i neurologi (che si occupano del cervello) si formano a Medicina. Coloro che si occupano delle connessioni tra mente e cervello si chiamano neuropsicologi o psicobiologici e si specializzano in questi settori venendo o da una preparazione medica o da una psicologica. Per intenderci, parleremo qui del cervello come di un organo biologico che sta nella scatola cranica, costituito da cellule nervose, cellule gliali e molto altro, che funziona con scambi biochimici e piccole cariche elettriche. Parleremo invece della psiche individuale (esiste anche una mente collettiva, di cui non parleremo qui) come un insieme di funzioni precisamente studiabili scientificamente: memoria, ragionamento, emozioni, percezioni, stati di coscienza, linguaggi. Usando un paragone molto approssimativo, ma utile a orientarsi, potremmo dire che la mente è come software, mentre il cervello è come hardware. Alcuni pensano che tutto ciò che è “soft” sia di poco valore, perché leggero come parole al vento, mentre ciò che è “hard” sia veramente importante, perché tangibile, pesante e consistente. Chi s’intende d’informatica ben sa che si tratta di

un grave errore: alcune aziende produttrici di software hanno assunto così valore da giungere a fagocitare grandi aziende produttrici di hardware. Il software dunque (la psiche nel nostro discorso) non va sottovalutato: esso è potente, così come lo è l’hardware.

Hardware è dunque, nei computer come nel caso del cervello, un sofisticato sistema integrato di componenti fisiche, all’interno del quale si possono rilevare complessi scambi elettrici. Nel caso del computer, esso è fatto di plastica, metalli, vetro e moltissime connessioni tra le componenti (unità di memoria, elementi circuitati etc.), accuratamente studiate. Poco potrebbe fare tuttavia il migliore hardware (ad esempio un superbo elaboratore acquistato direttamente in fabbrica) se non venisse dotato (e non fosse stato a monte progettato per l’uso) di qualche programma software.

Come può essere definito, invece, il software per non addetti ai lavori? Forse come un insieme di programmi che includono procedure e istruzioni, più o meno coerenti tra loro, che dicono all’hardware come funzionare.

A livelli molto basilari anche giovani studenti possono oggi concepire e scrivere piccoli programmi software, anche senza ricorrere a hardware particolari: si tratta di stringhe d’istruzioni che usano semplici regole logiche e particolari linguaggi. Questo può forse essere detto dei software: sono programmi d’azione basati sulla logica e sul linguaggio. Il linguaggio dunque, può generare azioni significative! Nella nostra analogia, l’insieme complesso e stratificato di software, che costituisce la mente umana, viene acquisito e caricato in memoria tramite i processi di apprendimento formali (scuola, libri etc.) ed informali (interazione quotidiana con la real-

tà e con altri esseri umani).

Le relazioni tra hardware e software sono particolarmente interessanti per quanto riusciamo a capire, noi utenti comuni: ciascuno può stare al mondo senza l'altro, ma ciò non avrebbe molto senso. Un computer senza alcun software (neppure quello di base, che comprende il sistema operativo) sarebbe un inutile soprammobile. D'altro canto, un programma software, più o meno complesso, che non potesse "girare" su una macchina, sarebbe ugualmente poco utile al mondo. Ciascuno dunque sembra essere fatto per l'altro, pur potendo sussistere ed essere studiato in qualche modo senza l'altro. Similmente si potrebbe dire delle relazioni tra mente e cervello.

Questa complementarità può generare situazioni particolari: possono esistere hardware sovra dimensionati (con troppe risorse) rispetto ai semplici software che devono "far girare" abitualmente o viceversa, possono esistere programmi che non riescono a funzionare perché caricati in hardware che non hanno le caratteristiche sufficienti per eseguire tutte le istruzioni richieste.

Ciò si può dire anche in certe situazioni della mente umana: a volte il sistema nervoso ha potenzialità e spazi del tutto inutilizzati, altre volte le persone non funzionano perché vengono loro proposti processi mentali che non sono in grado di gestire con le risorse neurologiche che hanno.

Cosa accade quando un computer dà sintomi di mal funzionamento? Spesso il servizio di assistenza propone di riavviare il computer, rivelando così che anche le "macchine che apparentemente non sbagliano mai" in realtà funzionano con alcuni processi random e qualche errore lo fanno. Se il riavvio non funziona, possono essere formulate diverse ipotesi. Potrebbe esserci

un problema di "hardware" (paragonabile a un problema organico e neurologico, volendo parlare di cervelli) oppure di software (cioè di funzionamento degli apprendimenti o di esecuzione dei ragionamenti o dei modelli d'azione).

Gli psicologi clinici sono paragonabili a esperti di "software", capaci di individuare problemi di funzionamento mentale. A volte, per migliorare le prestazioni mentali, basta concedersi una dormita: è come se il sistema complessivo avesse bisogno di "svuotare la cache". In questi casi, le fatiche mentali sono legate alle molte ore di lavoro protratto, durante le quali la mente si è impegnata in tanti e diversi processi, che sono rimasti parzialmente aperti.

Altre volte la mente non funziona a causa d'idee o emozioni disfunzionali, suggerite o apprese negli scambi esterni. Si tratta come di "virus informatici": processi mentali, informazioni, linguaggi che interferiscono con altri programmi o addirittura escludono l'accesso ad alcune componenti dell'hardware (la tastiera del computer, la capacità di proferir parola nella persona umana). Ne sono un esempio i ragionamenti controfattuali, spesso presenti nelle sindromi post traumatiche. Tali schemi di ragionamento pongono domande insolubili (del tipo: "cosa sarebbe successo se mi fossi comportato diversamente da quello che ho fatto?"), che creano un rimuginio e mandano in "loop" i sistemi mentali.

Altre volte i problemi non sono dati da programmi malevoli, ma da interferenze tra software non compatibili tra loro o che usano le medesime risorse dell'hardware o che vanno a cercare risorse che quello specifico hardware non possiede più. In questi casi è necessario a volte aggiornare i software, inserire o riposizionare dei file, collegare nuo-

ve componenti hardware e così via.

Nel caso di malfunzionamenti psichici questo significa a volte dover recuperare ricordi, modificare idee o modi di pensare o gestire le proprie emozioni e relazioni.

Comprendere se il malfunzionamento di un computer sia dovuto a problemi di hardware o di software (o anche dall'interazione tra i due livelli) è probabilmente più facile che fare una simile diagnosi differenziale in caso di malfunzionamento mentale. Le connessioni tra mente e cervello sono ancora difficili da comprendere per noi umani. Facendo perno sul paragone che stiamo usando, possiamo dire che la situazione è complicata dal fatto che esistono software in grado di emulare elementi di hardware. Con opportuni programmi, si può far credere allo stesso elaboratore di essere un lettore musicale, una console di gioco, un disco di memoria esterno, una calcolatrice tascabile e molto altro. Si possono anche creare tasti virtuali, cioè immagini simboliche che, una volta "virtualmente premute con un clic" hanno effetti concreti sull'hardware, come se fossero tasti reali.

Simili fenomeni avvengono nella mente umana: immagini, ricordi e simboli (come sono le parole) sono in grado di agire sull'hardware al punto da suscitare il pianto, alterare l'attività elettrica cerebrale, creare conseguenze registrabili a livello di pressione sanguigna, di respirazione, di secrezione ormonale etc.

Volendo applicare questo paragone al funzionamento della mente in emergenza, in che modo esso può aiutarci a comprendere i fenomeni in atto?

Innanzitutto ricordando alle persone più critiche che la psicologia non è fatta di parole al vento, realtà superflue in contesti dove sembrano prioritarie le azioni "concrete

e pesanti". Opportuni schemi di ragionamento, linguaggi, comunicazioni emotive, possono profondamente incidere sulla ricalibrazione emotiva, cognitiva e comportamentale delle persone e dunque sulle loro capacità di fronteggiare le crisi e ricostruire. Attraverso la metafora hardware/software si potrebbe anche rendere comprensibile ai non addetti ai lavori l'azione degli psicologi: alcuni dialoghi, in funzione diagnostica, servono a comprendere il funzionamento mentale dell'altro, altri a valutare l'eventuale presenza di processi emotivi e/o cognitivi (software) disfunzionali, altri ancora a facilitare il processamento delle informazioni o degli apprendimenti necessari in un contesto nuovo.

Infine, abbiamo usato questa similitudine per ribadire l'importanza delle attenzioni relazionali in emergenza: così come gli attuali computer utilizzano ampiamente memorie e programmi dislocati in "cloud", così la mente umana conta su gli altri. Parti delle memorie personali sono depositate nei luoghi e negli oggetti. La loro distruzione o sparizione, in contesti drammatici, causa forti disfunzionalità alle menti "software" che contano su di essi per funzionare. Per questo motivo va posta molta attenzione al recupero degli luoghi e degli oggetti in emergenza, al loro uso e all'introduzione di nuovi artefatti. Come appare con grande evidenza soprattutto con gli anziani, la migrazione forzata e la perdita repentina dei propri oggetti più importanti, può mettere in crisi il funzionamento mentale anche di base.

Alcuni "programmi mentali" hanno inoltre bisogno di altre persone, perché concepiti in termini intersoggettivi, come se fossero "in cloud". La perdita di queste persone importanti causa dei gravi blocchi al funzionamento mentale. Facilitare il ricongiun-

gimento relazionale e/o l'elaborazione dei lutti dovuti a perdite improvvise significa ripristinare le condizioni affinché anche i singoli possono nuovamente tornare a "funzionare". Al termine di questa presentazione vogliamo sottolineare ancora una volta l'importanza di calibrare, in ambito formativo, queste similitudini alla cultura degli interlocutori. Solo agganciandosi alle più forti conoscenze dell'altro si possono realizzare alcune trasformazioni delle rappresentazioni, in termini di apprendimento. Chi non conoscesse realmente un formicaio o avesse vaghe e confuse conoscenze in-

formatiche, rischierebbe di recepire questi discorsi come semplici ed eteree allegorie. La costruzione di metafore² basate sulle due similitudini che abbiamo proposto, risulta persuasiva solo quando uno dei termini della similitudine è ben conosciuto (Perelman 1981)

Esse si prestano ad articolazioni narrative capaci di dare senso alle azioni sul campo e di comunicare a terzi il senso stesso del lavoro psicologico. La loro ricchezza può facilitare il lavoro euristico, partendo dall'idea che alcuni elementi della similitudine non siano stati ancora esplorati.

²Una metafora si genera dal collegamento sintetico degli elementi delle due realtà connesse con l'analogia. Nei casi esposti, sono metafore le immagini di "formiche soldato che difendono le parti profonde della mente", "sentinelle del trauma psichico", "cittadini del formicaio", "ragionamenti malware", "cervello che stacca la spina" etc..

Bibliografia

Antonietti, A., Cantoia, M.E.A., (2012) Indagare le concezioni ingenuie su mente e corpo, *Psicologia e Scuola*, N. Febbraio, pag. 1-8

Antonietti A., Cantoia M.E.A. (2013) Per i bambini la mente è diversa dal cervello. *Psicologia e Scuola* N.6 pag. 11 – 16.

Iannello P., Antonietti A. (2006) Rappresentazioni della mente. *EDUCatt Università Cattolica*.

Gandolfi A. (2008) *Formicai, imperi, cervelli. Introduzione alla scienza della complessità* Bollati Boringhieri, Torino.

Knowles M.; Holton E.F. III, Swanson R.A. (2008) *Quando l'adulto impara. Andragogia e sviluppo della persona*. Franco Angeli, Milano.

Lakoff, G., Johnson, M. (1998) *Metafora e vita quotidiana*. Bompiani, Milano.

Liotti G., Farina B. (2011) *Sviluppi traumatici. Eziopatogenesi, clinica e terapia della dimensione dissociativa*. Raffaello Cortina, Milano.

Marchetti A., Massaro D. (2002) *Capire la mente. La psicologia ingenua del bambino*. Carocci, Roma.

Maturana, H.R., Varela, F.J., (1985) *Auto-poiesi e cognizione. La realizzazione del vivente*, Marsilio, Venezia.

Morgan G. (2012) *Images. Le metafore dell'organizzazione*. Franco Angeli, Milano.

Perelman C. (1981) *Il dominio retorico: retorica e argomentazione*. Einaudi, Milano.

Sbattella F. (2005) *Competenze in psicologia dell'emergenza: verso una definizione di ruoli e saperi*. *Nuove Tendenze della Psicologia*, vol. 3/2, p. 261-281.

Sbattella (2009) *Manuale di Psicologia dell'emergenza*. Franco Angeli, Milano.

Sbattella, F. (2012). *Reframing, metafore e relazioni*. *Cambiamenti* N. 2/2012 pag 2-14.

Van der Hart O., Nijenhuis E.R.S., Steele K. (2011), *Fantasma del sé. Trauma e trattamento della dissociazione traumatica*. Raffaello Cortina Editore Milano.