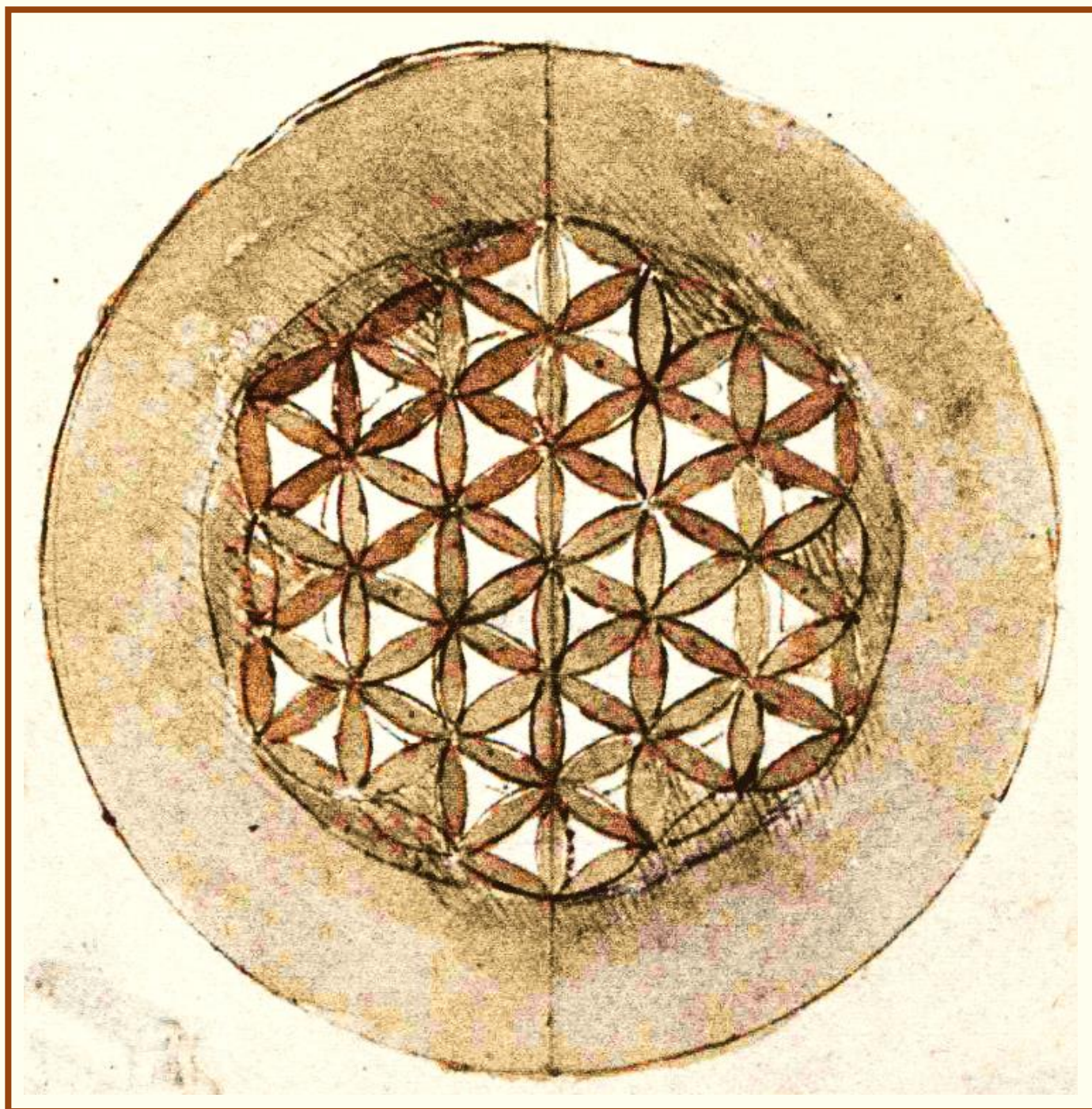




ASSOCIAZIONE
NAZIONALE
ECOBIOPSICOLOGIA

LA RETE DELLA VITA





La Rete della Vita

a cura di Dr.ssa Alessandra Bracci*

«Questo sappiamo che tutte le cose sono legate come il sangue che unisce una famiglia...
Tutto ciò che accade alla Terra, accade ai figli e alle figlie della Terra.
L'uomo non tesse la trama della vita; in essa egli è soltanto un filo.
Qualsiasi cosa fa alla trama, l'uomo la fa a se stesso».

Una leggenda narra che il 18 marzo di ogni anno si vede comparire, in una cappella posta nel cuore del Circo di Gavarnie nei Pirenei ove riposano sei templari, «un cavaliere del Tempio in tenuta da combattimento, con la lancia in resta e il famoso mantello bianco crociato di rosso al posto del sudario funebre. A lenti passi si dirige verso il centro della cappella, e qui manda un richiamo lacerante la cui eco si ripercuote in tutto l'anfiteatro montuoso: "Chi difenderà il Santo Tempio? Chi libererà il sepolcro di Cristo? A questo richiamo i sei templari sepolti si rianimano e si levano per rispondere tre volte: "Nessuno! Nessuno! Nessuno! Il Tempio è distrutto!"» (Corbin, 2010). L'eco di quelle voci risuona nelle pieghe del tempo e dei luoghi per richiamare ad una catastrofe al centro della storia universale: la distruzione del Tempio, la distruzione di quella forma che nella sua sacralità, è riflesso del mondo divino. Ma nel corso dei secoli, ricorre anche un'altra immagine trionfale, che oppone a questa apparente inevitabile disfatta, la volontà di una sfida permanente, ed è l'immagine della ricostruzione del Tempio, ove l'essere umano, perduta la sua anima, è chiamato ad un viaggio per ritrovare il significato della "cripta" e contribuire all'avvento del nuovo Tempio che assume le dimensioni di una restaurazione cosmica. Una vera e propria "eroica" ricerca di quel centro che "non è situato" in quanto "non è luogo", alla quale viaggiatori di ogni epoca hanno dedicato la propria esistenza, ognuno con il proprio passo mostrando che non esiste alcuna frattura nella spirale della vita poiché essa, nella caleidoscopica varietà delle forme, si estende senza soluzione di continuità dalle più oscure profondità fino alle altezze più vertiginose. Non è da tutti avviarsi lungo un siffatto e pericoloso cammino, ma ciò che conta è intraprenderlo e mantenere sempre vivo l'amore per la verità, quell'"amore" che consente all'essere umano di esprimere la dimensione più profonda e creativa della propria esistenza, di recuperare la propria esperienza di totalità, cercando di ritrovare quell'antica armonia con la Natura che costituisce la premessa vitale della sua stessa sopravvivenza.

Si tratta di un faticoso processo di trasformazione che investe, a livello individuale e collettivo, l'intera umanità: «la domanda decisiva per l'uomo è questa: è egli rivolto all'infinito oppure no? Questo è il problema essenziale della sua vita. Solo se sappiamo che l'essenziale è illimitato, possiamo evitare di porre il nostro interesse in cose futili, e in ogni genere di scopi che non sono realmente importanti. [...] Se riusciamo a capire e a sentire che già in questa vita abbiamo un legame con l'infinito, i nostri desideri e i nostri atteggiamenti mutano. [...] La più grande limitazione per l'uomo è il "Sé"; ciò è palese nell'esperienza: "Io sono solo questo!". Solo la coscienza dei nostri angusti confini nel "Sé" costituisce il legame con l'infinità dell'inconscio» (Jung, 2007). Può dunque l'uomo orientarsi verso tale nucleo originario, ad esso avvicinarsi e cogliere la propria totalità? Può muoversi nel labirintico percorso attraverso i più oscuri meandri della propria soggettività per compiere la propria metamorfosi? Quali caratteristiche psicologiche sono necessarie per attuare una tale trasformazione? In questa prospettiva le eterne domande dell'uomo sul senso della nascita, sul valore della morte, sul significato della vita e del suo progetto, sul perché del dolore o del piacere, diventano oggi le domande collettive più formulate.

Nell'eterno fluire dell'esistenza, il tempo si coagula in una forma, in un grumo di sensi secondo l'incessante processo che continuamente contempliamo nel farsi e disfarsi della materia. Se potessimo filmare la nostra esistenza personale, financo quella collettiva, e potessimo riprodurre la moviola e velocizzarne la sequenza

all'infinito, la nostra effimera vita e quella dell'intera umanità, scomparirebbero! Ed è proprio in questo breve batter di ciglia che l'essere umano è chiamato ad andare oltre la frammentazione e le "false divisioni" potendo riconoscere l'arazzo finemente intrecciato che costituisce il mondo di cui fa parte e risvegliare la consapevolezza di vivere in un universo interconnesso. La scienza moderna, infatti, dimostra che non vi è separazione fra uomo e ambiente, fra mente e natura, perché entrambe fanno parte di una serie di relazioni costruite su un modello a rete, che rende ogni nodo di esso relato agli altri nodi del sistema. Le recenti scoperte nel campo della biologia, dell'epigenetica, della fisica, della psicosomatica, etc. evidenziano la necessità di una metodologia e di criteri teorici di riferimento capaci di evolvere per accedere ad una visione trans-disciplinare e "a rete" del fenomeno che chiamiamo Vita.

Una visione del mondo che cerchi di intrecciare tutti i livelli – personale, sociale, collettivo e spirituale – in un modello il più possibile coerente, costituisce per l'individuo una necessaria ricerca di ordine, che va a riattivare gli archetipi universali e il loro divenire individuale, espresso non solo nelle vicende umane ma anche nella storia biologica e psicologica del corpo e della mente dell'uomo che ripete analogicamente le leggi del Macrocosmo, ove la parola "cosmo" racchiude nella sua dinamica due significati strettamente affini: l'ordine che è presente nell'Universo e che pertanto sarà presente anche nell'uomo e, l'armonia che ne regge le sue leggi immutabili che si esprimerà nell'uomo come sintesi di parti armonizzate nel tutto, come *continuum* biologico, psicologico e spirituale che si snoda nelle infinite metamorfosi filogenetiche, in un progetto virtuale che ha come fine la propria coscienza individuata. L'ecobiopsicologia, come sviluppo delle scienze della complessità e in accordo con le moderne teorie evoluzionistiche, propone un modello che ambisce a porre in relazione i codici semiologici delle forme del vivente e i loro particolari linguaggi (aspetto ecologico) con gli analoghi linguaggi del corpo umano, che sedimentano in sé la filogenesi del mondo (aspetto biologico) per poi ritrovare tale relazione fra "mondo" e "bios" umano negli aspetti psicologici e culturali dello stesso, grazie ai miti, alla storia delle religioni e alle immagini collettive dell'umanità (aspetto psicologico).

È in questo senso che possiamo parlare dell'uomo come "Creatura Integrale" che, nell'accezione più profonda del termine, esprime quella dimensione radicata nella sua fisicità che diviene "tempio" vivente della propria progressiva emancipazione cosciente verso l'unità, quella dimensione che non è stata ancora ordinata secondo quella costante armonica che definiamo come legge universale e che nel suo procedere verso l'integrazione, apre la coscienza a significati non prevedibili e trascendenti l'ordinario. Per accedere a quanto vive occulto nell'intimo "santuario" della propria anima, non è possibile avvalersi di una semplice logica descrittiva "lineare", quanto piuttosto di una lettura "circolare" capace di integrare la conoscenza razionale con il valore irrazionale dell'empatia ed una fondata consapevolezza dell'essenziale interazione ed interdipendenza di tutti i fenomeni: fisici, biologici, psicologici, sociali, culturali e spirituali. È necessario privarsi della vista esteriore che incatena l'essere umano ai bisogni entro cui imprigiona la propria esistenza, è necessario accogliere la graduale destrutturazione di ogni egoismo, è necessario sacrificare l'illusoria speranza di felicità proiettando nell'altro da sé il proprio bisogno di completezza, per aprirsi ad una vista interiore capace di andare oltre le barriere erette dalla volontà egoica ed abbracciare l'invisibile e l'inudibile.

Solo attraverso il superamento delle proiezioni dell'io si può avviare il proprio cammino verso una piena e vera trasformazione che presuppone il dolore e la sofferenza come mezzo privilegiato di conoscenza e consapevolezza di un senso di appartenenza ad una comunità di ordine più generale, quella costituita dalla Vita: noi tutti siamo parte integrante della "famiglia terrestre" e in quanto tali dovremmo comportarci come fanno gli altri membri di questa famiglia – piante, animali, microorganismi – che formano quella vasta rete di relazioni nota con l'espressione la "Rete della Vita". Questa rete vivente globale si è dischiusa, evoluta e diversificata nel corso di miliardi di anni senza mai rompersi. Come membri della comunità globale, è necessario che anche l'uomo sia in grado di sviluppare la propria progettualità in modo tale da non interferire con la natura della Vita. L'essere umano, parte integrante dell'universo intero, non è che un passeggero su questa terra che, di fronte allo sfaldarsi del tempo, è chiamato ad oltrepassare la soglia per accedere ad una rinnovata lettura del flusso della Vita entro il quale è costantemente immerso. Come direbbe Diego Frigoli «Il vero spirito dell'uomo integrato

non ha l'obiettivo di distruggere le forze naturali, ma piuttosto di dominarle, di adattare, di porle al servizio del proprio sviluppo interiore. In altre parole la coscienza umana deve prima dissolvere dall'interno tutte quelle tappe corporee della filogenesi, specchio individuale delle potenze cosmiche della vita. Solo con questa premessa la coscienza in corso di individuazione può aderire con il proprio movimento interiore, sempre più rapido perché ad impronta non più egoica, a quel più vasto movimento che regge la vita stessa. Ed allora in quel contatto vivificante la coscienza stessa dell'uomo diventa protagonista di quella danza eterna che trasmuta continuamente il divenire» (Frigoli, 1985).

Il problema, dunque, non è solo rispondere alle urgenze dettate dall'inquinamento, dall'esaurimento delle risorse disponibili, dalla sovrappopolazione, da un sistema economico ossessionato da idee di crescita e di espansione, dal decadimento politico, religioso, etc. quanto piuttosto iniziare ad guardare in profondità dentro noi stessi fino a che non iniziamo ad essere presenti a ciò che sta cercando di emergere: mentre stiamo ancora cercando strumenti e processi per tamponare ed arrestare una crisi che si impone, convinti della nostra supremazia sulla Natura, inebriati dai nostri successi e dalle nostre incredibili conquiste, non siamo ancora riusciti a controllare la nostra più intima natura, a comprendere il tumulto di emozioni che si agita nei diversi livelli del nostro "mare interno", ad accettare la crudezza dei nostri limiti e al tempo stesso la grazia e leggerezza che sperimentiamo nella materia dei nostri sogni, a mantenere vivo il fuoco della nostra più profonda ricerca, nonché a scoprire il prezioso oro nascosto nelle nostre profondità.

L'eco di quella lontana voce continua a risuonare: «Chi difenderà il Santo Tempio?»: ogni cambiamento si origina da qualche parte, si avvia in ogni essere umano ... chiunque di noi. "Nessuno" ha il diritto di stare a guardare aspettando che altri facciano quello che egli non è disposto a mettere in atto personalmente.

Cambiare o non cambiare: questo dunque non è il dilemma! Siamo testimoni di una gara fra punti di non ritorno e, alla luce della teoria della complessità, sappiamo che tali punti di instabilità possono portare tanto a danni quanto ad innovazioni. Come direbbe Albert Einstein, la coscienza che ha creato il problema non può essere quella che lo risolve, pertanto il "superamento" si caratterizza con un innalzamento del livello di coscienza: il problema non viene risolto in modo logico, non viene rimosso, ma appare sotto un'altra "luce". Mentre ad un livello inferiore si resta bloccati in una situazione di crisi che possiamo definire "patologica", ad un livello più elevato, a cui chiunque potenzialmente può accedere, si dispiega un ampliamento della coscienza capace di reggere la tensione degli opposti, di riconoscere la legittimità di entrambi e di integrare nuovi orizzonti. Si pone l'accento sulla "mentalità" necessaria alla comprensione della dimensione simbolica che può consentire ai protagonisti del mondo globale di approcciare gli eventi potendo cogliere non soltanto l'aspetto visibile ed immediatamente percepibile della realtà, delle persone, delle informazioni e degli eventi ma anche di penetrarne in profondità le articolate connessioni.

A partire da tale premessa, il progetto denominato **"La Rete della Vita"** intende incontrare Ricercatori appartenenti alle più svariate discipline per accogliere la loro "lettura" non solo del tempo attualmente vissuto dall'umanità quanto anche della "rivoluzione delle coscienze" che occorre mettere in atto. La spinta al cambiamento si fa sempre più intensa e risulta necessario rinforzarla ed informarla contribuendo a legare assieme le varie conoscenze proposte da differenti discipline sui medesimi ambiti della realtà, permettendo alle teorie costruite sui fatti empirici da parte di ciascuna scienza, di trovare un accordo che permetta una sorta di criterio interno di verità e una prospettiva mirata di sviluppo integrato. Nel mentre del nostro più sincero ringraziamento a tutti i Ricercatori che hanno accettato di aprire un dialogo con la nostra Scuola, coltiviamo la speranza di poter procedere insieme lungo il necessario processo di metamorfosi collettiva della coscienza.

Immagine. Leonardo da Vinci, Fiore della Vita in Codex Atlanticus, fol. 309v, particolare, 1478 - 1519

***Dr.ssa Alessandra Bracci** - Manager presso una multinazionale automotive e vincitrice di premi nazionali ed internazionali nel marketing. Capo Redattore della rivista MATERIA PRIMA - Rivista di Psicosomatica Ecobiopsicologica. Autrice di pubblicazioni in ambito scientifico.



Intervista al Daniela Lucangeli a cura di Dr.ssa Costanza Ratti*

«Per far crescere un bambino che diventa un adulto che possa far luce dentro di sé è necessario che abbia a fianco adulti che sanno fare la loro parte di adulti, / *care*, mi prendo cura di te, ti ho a cuore, “ho a cuore cosa senti tu, di te”» (Daniela Lucangeli)

Nei primi decenni del Novecento, mentre la psicoanalisi apriva la strada all'esplorazione dell'inconscio sotto la coscienza, dell'infante dentro l'adulto, dei bisogni primari dietro le competenze, la psicologia dello sviluppo, guidata da Jean Piaget, studiava e osservava i bambini nei contesti reali cercando di individuare i loro passaggi di crescita e di sviluppo. In questo clima di riscoperta della vita mentale, Lev Vygotsky, psicologo e pedagogista russo, coniò uno dei concetti più fecondi della scuola storico-culturale, la Zona di Sviluppo Prossimale, ovvero quell'area di sviluppo potenziale che il bambino poteva raggiungere grazie all'aiuto di altre persone più competenti. Concetto intuitivo e rivoluzionario al tempo stesso, la ZSP, acronimo con cui è spesso comunemente indicata, attribuiva all'ambiente un ruolo cruciale nello sviluppo cognitivo – e non solo cognitivo – del bambino, anticipando l'idea su cui confluirono più tardi i risultati delle scienze, sia in campo psicologico con la teoria dell'attaccamento, sia nel campo della biologia molecolare e delle neuroscienze. La rete eco-bio-psicologica nella quale siamo immersi, se virtuosa, feconda e dunque vitale, ci offre gli strumenti per crescere e diventare ciò che siamo con la ricchezza unica del nostro sentire; quando invece soffre di mancata coesione e connessione, risuona internamente in noi con la stessa divisione.

Oggi gli studi più recenti ci confermano che l'individuo non è il prodotto determinato dei suoi geni bensì un essere di straordinaria complessità alla cui formazione concorrono in maniera co-causale e interdependente le sue predisposizioni spontanee e le componenti sociali, emotive, cognitive, affettive del suo ambiente. Geni e ambiente. Natura e cultura. *Nature e nurture*. Noi e gli altri. Se solo ci soffermiamo un istante a pensare che il nostro DNA è per oltre il 97% silente, ovvero non codifica per alcun gene, eppure serve, cioè contiene memorie filogenetiche del passato, indicazioni di struttura, riserva di geni in caso di deterioramento e molto materiale in avanzo per il futuro; che ciascuno di noi possiede un genoma determinato ma anche un'impronta molecolare sensibile all'ambiente e trasmissibile di generazione in generazione che legge e interpreta la sequenza del DNA modificandone l'espressività (epigenetica); che possediamo degli speciali neuroni motori (neuroni specchio) che si attivano simmetricamente al solo *vedere* un'altra persona muoversi, allora sarà sempre più chiaro che gli altri, gli altri che ci circondano, possono essere “cosa sacra”, come confidava Seneca a Lucilio nelle sue lettere, cioè potenziali “catalizzatori di funzioni umane” (Lucangeli, 2020) e noi al tempo stesso possiamo essere “catalizzatori” per gli altri.

Questo concetto è al cuore del percorso umano e professionale di Daniela Lucangeli, docente di psicologia dello sviluppo presso l'Università di Padova, psicopedagogista esperta nei disturbi del neuro-sviluppo, promotrice del modello di apprendimento centrato sulle emozioni B612, ricercatrice nel campo delle scienze cognitive e, non da ultimo, scrittrice del suo nuovo libro “A mente accesa. Crescere e far crescere”.

Con umanità, passione e rigore scientifico, in questa intervista, insieme ai ricchissimi contributi che offre sulle riviste accademiche, ma anche sui suoi seguitissimi canali social, la professoressa Lucangeli getta uno sguardo sotto la superficie, sotto la schiuma delle onde, per iniziare a interrogarci insieme su come diventare il contenitore pulsante del nostro sentire e di quello dei nostri bambini affinché, in virtù di questa risonanza, possiamo creare la forma unica e sempre più armonica della loro e della nostra “rete della vita”.

Nel web sta circolando una bellissima frase: "Tutto ciò che ho vissuto nella mia vita mi ha preparato per questo momento". Come questa affermazione è vera per lei? Qual è la domanda su cui si fonda la sua ricerca e cosa c'è al cuore del suo lavoro?

Al cuore della mia ricerca non c'è una sola domanda, ce ne sono tante! Fin da piccola, lo dico all'inizio del mio libro, mi domandavo “Sotto che c'è? E più sotto che c'è? E se guardo sotto sotto, che trovo?”. Mi stupivo che gli

altri bambini non si chiedessero ad esempio perché le stelle sono luminose e bellissime e la sabbia morbida. Ero vissuta come bizzarra dagli altri però ero accettata perché ero docile, non davo fastidio nella mia modalità di vedere le cose.

Ciascuno di noi si porta dentro delle coloriture del proprio sé che sono ricchissime ma, per qualche motivo, noi pensiamo di dover prendere la *forma mentis* degli altri... eh, no! Continuo a domandarmi cosa c'è più sotto ma adesso lo faccio con la consapevolezza di avere anche un punto di forza. E questo dialogo interiore mi è talmente connaturato che tuttora guida la mia attitudine di ricerca. Di solito una persona di studio e di scienza, proprio perché ha studiato, valuta come applicare quello che ha studiato. Per me è sempre stato il contrario. È dalla domanda della situazione che non sapevo risolvere che mi sono messa a studiare. Ogni bambino che ho incontrato mi ha posto una domanda e da quella domanda è nato il passo di conquista successivo a livello di scienze. È per rispondere a loro che mi sono messa a studiare. Ho sempre cercato di mettere insieme la donna di scienza con l'umano che sono, perché per me vita e ricerca non sono parallele ma sono intrecciate e unite. Questo è il mio concetto di scienza servizievole, una scienza che parte dalla domanda sull'altro, siamo in una lettura etica del nostro compito. Se no, lo studio diventa un'eco dell'ego e questo non è servizievole...

Nel suo libro "A mente accesa. Crescere e far crescere" cita una frase di Seneca "*Homo sacra res uomin*", l'uomo è cosa sacra all'uomo. Questa è un'intuizione su cui si fondano le professioni educative e di cura. Cosa ci dice oggi la scienza rispetto al ruolo dell'Altro nella crescita e nello sviluppo della mente umana?

La mente è qualcosa di straordinariamente complesso; la coscienza, l'autocoscienza sono processi straordinari di cui sappiamo poco in realtà. Tutti a scuola abbiamo studiato che siamo un sistema nervoso centrale e periferico ma siamo molto di più di questo. Non siamo solamente tessuti nervosi attraverso cui passano le informazioni ma abbiamo un intero *self*, organismo. Tanto è vero che per spiegare il cervello arrivo sul limite della correttezza scientifica e dico che abbiamo neuroni non solo nel cervello ma anche nel cuore, nei polmoni, nell'intestino, neuroni nel derma. Addirittura, la pelle è intessuta di neuroni che si chiamano *c-cells* che sono direttamente collegati alla centralina nel farci sentire il contatto, la consolazione, il conforto, oppure il pizzicare, il dolore. Il nostro *self*, cioè l'intero sé vivente, non solo *intellige* ma anche *sente*, *intellige* e *sente*. Perciò quando deve tracciare delle memorie, non traccia solo l'evento cognitivo ma traccia anche l'emozione con cui le informazioni sono state apprese. E quando ritorniamo a prendere dal cassetto della memoria ciò che abbiamo imparato, riprendiamo non soltanto le informazioni che ci abbiamo messo, ma anche le emozioni con cui l'abbiamo tracciato. E questo vale anche per il corpo.

Ti faccio un esempio. Io ho una cicatrice sulla gamba che mi sono fatta a due anni quando mi sono ferita lo stinco dallo scivolo. In quel punto la pelle ha cambiato le cellule molte volte nel corso della mia vita e in un periodo di tale plasticità che non dovrei avere la cicatrice; eppure la cicatrice è ancora lì, perché? Perché c'è una memoria cellulare, una memoria che è epigenetica e che dice a tutte le cellule successive "stai attenta, stai attenta a non ferirti più". Il corpo cellularizza le memorie per ricordare di non incorrere più nello stesso errore. Cioè, riassunto: quel tessuto è stato colpito con informazioni che il radar, intessuto fino al mio stinco, ha percepito importanti per proteggermi nel futuro; me ne lascia un segno, mi ricorda che è pericoloso dimenticarsi di parti del corpo. C'è un'intelligenza, un'armonia nella memoria del dolore, che è necessaria. Fino a che non si supera con consapevolezza resta a dirtelo: "è pericoloso". Lo dico con la convinzione dello scienziato che conosce come l'informazione neuro-elettrica stabilizza le memorie sulle cellule.

Ora, se io sono una struttura vivente e sono connessa a ogni punto del mio *self*, questa immagine di radar senziente deve entrare in connessione con un altro radar senziente che in questo caso sei tu. Come ci entro in contatto con te? Con il tatto, innanzitutto, che è il primo senso che si sviluppa nell'embrione e l'embrione sente le carezze materne dal grembo attraverso vibrazioni. Pensa che il tatto passa per vibrazioni così come un soffio che in questo momento arriva a muovere nel derma dei neuroni speciali, appunto le *c-cells*, che sono collegati direttamente alla nostra centralina, il nostro *brain*, in quella parte antica delle emozioni. Se il contatto in quel momento è fatto con cura, e non per violare ovviamente, arriva subito come *warm*, una connessione calda, emozionale, affettiva.

La mappa delle connessioni attraverso cui il nostro intero radar fa esperienze e apprende è stata chiamata *connettoma*. Per darti un'idea, il cervello gemma connessioni in millesimi di secondo a seconda delle informazioni che riceve; dunque in questo momento ciascuno di noi ha milioni di miliardi di connessioni. E cosa interviene a modificare

tutto questo? Le informazioni che stanno entrando e che, in qualche modo, seminano qualche cosa di nuovo e potano qualcosa di vecchio. Se pensi che questo processo avviene in millesimi di secondo, prova a moltiplicare per i secondi, i minuti, le ore ecc., ottieni un numero che tende all'infinito che è il potenziale di trasformazione di quel *connettoma* in funzione di sé stesso e dell'ambiente.

Questo è il concetto di neuro-plasticità, la capacità del sistema nervoso centrale di modificare la propria struttura, connettività e funzione, in relazione all'esperienza. Considera che il nostro cervello è sempre plastico, il nostro *connettoma* continua a modificarsi fino all'ultimo giorno della nostra vita, ma in certe finestre di tempo la neuro-plasticità è massima. Mi riferisco in particolare ai primi mille giorni di vita e poi all'adolescenza (in cui avviene una grande attività di potatura delle connessioni), quei periodi critici, in cui il nostro cervello subisce le maggiori trasformazioni e i circuiti neurali sono più sensibili alle influenze provenienti dall'ambiente. Nei primi mille giorni le influenze esterne possono causare persino modificazione epigenetiche e influire dunque sull'espressione del fenotipo. Quindi *homo sacra res homini* perché io non posso diventare il meglio del mio *intelligere* e del mio *sentire* se non attraverso il come sono connesso a te che lo nutri, da quando arrivo al mondo fino a quando sono in completa autonomia.

Il corpo è una dimensione umana che è stata a lungo trascurata nella nostra tradizione culturale oppure, come accade talvolta ai nostri giorni, se ne fa uso come se fosse un oggetto da mostrare, ammirare, enfatizzare con la palestra, i trattamenti estetici ecc., senza entrare in una connessione profonda con i suoi bisogni. Cosa ne pensa?

Sai, il concetto di *self* include anche il corpo; prendersi cura del *self* significa prendersi cura anche del corpo. La cicatrice di cui ti parlavo prima per esempio è lì a dirmi "Svegliati, devi ascoltare il tuo corpo, i suoi bisogni". Io sto facendo una specie di battaglia pacifica nel rendere consapevole me stessa, insieme agli altri, che noi non siamo abitati da una mente, come se mente e corpo fossero due entità separate e come se solo quello che è cosciente rappresentasse ciò che noi siamo, scegliamo, viviamo. Se continuiamo a scindere i concetti restiamo dentro un meccanismo di *bias* di ragionamento, perché il dolore che prova una parte del corpo, lo sento anche nella mente. Qualunque parte del mio *me* è collegata con l'intero, e la mia mente e le mie strutture viventi sono un *flusso informativo sincrono*. Ora nel momento in cui noi facciamo l'errore di pensarle come condizioni che pur nelle specificità, sono in dialogo costante, oppure, pur nelle specificità, sono tra loro indipendenti, ecco che a seconda del modello che prendiamo, rischiamo di rimanere parziali nella visione. Perché in realtà senza questo circuito vivente non esploreremmo ciò che in ogni istante sperimentiamo, cioè l'esserci.

Quando scindiamo uno di questi elementi che compongono il circuito vivente creiamo delle distorsioni nel pensare a noi stessi. Ti faccio un esempio di questo *bias*. Quando proviamo gioia nel nostro corpo si attiva il circuito dopaminergico. L'amigdala rilascia delle dosi di un neurotrasmettitore fondamentale per l'umore con l'attivazione della dopamina; in pratica è un meccanismo biochimico che determina una ricompensa che fa sì che tu stia meglio. Ma se noi pensiamo che il circuito dopaminergico corrisponda alla gioia stiamo facendo confusione. È come se confondessimo una sinfonia di Mozart con le note che la compongono, certo che nella gioia c'è la dopamina, nella sinfonia le note, ma non sono la stessa cosa. Noi siamo diventati una specie che non riconosce la differenza tra la gioia e il neurotrasmettitore che la determina e va in cerca del neurotrasmettitore ora con il cibo, ora con la musica, ora con il sesso, ora con le droghe, ora con la tecnologia. Cioè se la procura. Questa è una visione parziale. Se noi siamo un *self* che *intellige* e *sente* in sincrono, allora una carezza fatta con calore e affetto non è soltanto un contatto piacevole per il corpo, è ben altro, è un'informazione per tutto il *self*. Lo stesso se la carezza è adoperata con altre finalità. I bambini sentono con il loro radar intessuto nel corpo non solo le informazioni dichiarative ma la parte calda vivente che le accompagna. Quindi ad esempio, non basta dar loro una pacca sulla spalla, che pure è un contatto fisico, se quell'azione non è accompagnata dalla fiducia che abbiamo in lui. Allo stesso modo non basta dirgli verbalmente che le difficoltà le può superare ma bisogna farglielo sentire, prenderlo per mano e accompagnarlo passo a passo. Quindi, non c'è contraddizione tra il lavorare su un disturbo specifico e lavorare sull'intero sistema, perché ciascuno di noi è un organismo vivente di formidabile complessità – un sistema appunto – e quando l'informazione che arriva è sistemica e armonica, crea connessione. Per far crescere un bambino che diventa un adulto che possa far luce dentro di sé è necessario che abbia a fianco adulti che sanno fare la loro parte da adulti, / *care*, mi prendo cura di te, ti ho a cuore, "ho a cuore cosa *senti* tu, di te".

A questo proposito, nel nostro approccio ecobiopsicologico diamo grande valore all'immaginazione come una funzione che riesce a coniugare pensiero e sentimento in un'unità armonica. Quanto secondo lei è importante l'immaginazione nell'accendere la mente?

L'immaginazione è una facoltà straordinaria della nostra mente. Ci sono tre vie con cui la mente scambia ed elabora informazioni. La prima è "da dentro a fuori": quando vado nelle mie memorie e porto fuori delle informazioni, non solo le conoscenze dichiarative ma anche il modo in cui le dico, ad esempio il rossore, la voce tremante, le emozioni che arrivano all'altro e determinano una reazione. "Da fuori a dentro" quando ricevo informazioni dall'esterno sottoforma di parole, comportamenti, emozioni ecc. E poi c'è il processo "dal dentro al dentro", ovvero l'elaborazione, la trasformazione delle informazioni in entrata e in uscita, il mio *connettoma* che trasforma quello che sei tu in quello che io ti riporto, arricchito di me, delle mie memorie, errori e bisogni. "Dal dentro al dentro" è la trasformazione attiva, è la vita mentale. È il modo che il sistema ha di comunicare con sé stesso e di esprimere la propria unicità. In ciascuno dei miei alunni io ritrovo un gemmare di tante diverse possibilità di rispondere alle sfide della vita. E in quella trasformazione c'è anche l'immaginazione in cui sta il futuro di ciascuno. L'immaginazione è una facoltà che implica trasformazione. Non è puro fantasticare. Nell'immaginare c'è qualcosa che appartiene proprio alla psiche nel senso inteso dagli antichi come "respiro, anima, soffio vitale", l'elemento sacro che risiede in ciascuno di noi. Laicamente la intendo un po' come un sesto senso aristotelico, un'intuizione, capace di integrare in un'informazione armonica tutti i livelli di percezione e di aprire la nostra mente a una comprensione più ampia delle cose.

Il Corona virus è una pandemia che ha portato alla luce allo stesso tempo limiti e risorse, debolezze e potenzialità della nostra società e della nostra psiche. In che modo, secondo lei, questo tempo può diventare uno stimolo per creare sempre maggiore connessione e consapevolezza sia a livello collettivo, sia a livello individuale?

Qui dobbiamo fare una distinzione tra piano individuale e piano collettivo. Prima che un evento acquisisca un senso sul piano della collettività spesso è necessario moltissimo tempo, non sappiamo quanto, e nel frattempo le persone stanno soffrendo profondamente questa pandemia. Forse sul piano individuale questa situazione può smuovere qualcosa nel breve periodo, ma per la società nel suo insieme il processo richiederà più tempo, magari molto tempo.

Quando siamo in periodi tempestosi, come quello che stiamo vivendo oggi, accade che il mare porta a galla tutti i detriti e così oggi la pandemia fa emergere tutte le condizioni di verità che in qualche modo erano velate. Se tu mi chiedi qual è il positivo, il positivo è che sono emersi, che sono venuti alla luce. Se mi chiedi qual è il negativo è che le persone non sanno come raccogliere questi detriti e fare pulizia dentro sé stessi. Per questa ragione sto cercando di fare un po' di alfabetizzazione emotiva con delle riflessioni condivise sui social, con il libro, le interviste. Adesso farò dei webinar in cui parlo scientificamente di dolore, morte, paura della malattia, do delle spiegazioni che sono soltanto degli anticipatori concettuali, che però consentono di capire qualcosa in più di come funzioniamo e magari attivano il desiderio di saperne di più. Perché rischiamo di essere completamente analfabeti, e quando dico "mente" non mi riferisco al cognitivo ma proprio alla parte del radar profondo che è completamente sconosciuta.

Qui torna il concetto di scienza servizievole ed entra in gioco il rapporto tra l'io e il noi. L'io dipende dagli altri ma gli altri siamo noi, quindi l'io dipende da noi, ma anche il noi dipende dall'io. Tutti gli studi dagli anni Sessanta del Novecento ci hanno spiegato che l'immagine di noi dipende dal messaggio delle persone che ci sono vicine. Narciso sa di sé perché si specchia. Così i nostri neuroni speciali, chiamati neuroni specchio, neuroni *mirror*, sono capaci di determinare l'imitazione differita dell'intenzione dell'altro. Quindi noi creiamo informazioni su noi stessi soprattutto dallo specchio umano che sono i noi affianco all'io anzi, affianco a *me*. Se la nostra mente è al buio e non sa conoscere il proprio stato e non sa sentirsi, non può aiutare l'altro a rispecchiarsi e, in un momento come questo in cui siamo messi alla prova, rischiamo di cadere. Conoscerci profondamente e ammettere che oltre alle vulnerabilità noi siamo anche dei punti di forza è soltanto un inizio, però faccio del mio meglio. Ciascuno di noi riesce a vedere oltre il proprio limite perché, come dice Bernardo di Chartres, "siamo sulle spalle dei giganti", perché chi ci ha preceduto ci ha preso sulle spalle, ma nessuno di noi è immune al dolore e alla sfida continua con i propri limiti. Tutti noi abbiamo bisogno di andare oltre l'ostacolo che ci blocca

e trovare un nuovo passo da fare. Questo è il rapporto tra l'io e il noi, e il contributo che possiamo dare. Siamo sulle spalle dei giganti, ma non ci è concesso di non camminare.

Bibliografia di riferimento

Lucangeli D. (2020). *A mente accesa. Crescere e far crescere*. Milano: Mondadori

Lucangeli D., Vicari S. (2019). *Psicologia dello sviluppo*. Milano: Mondadori Università

Caviola S, Mammarella I.C., Lucangeli D., Cornoldi C., (2014). Working memory and domain-specific precursors predicting the success in learning written subtraction problems. *Learning and Individual Differences*, in *Learning and Individual Differences*, 36, 92–100

Sella F., Re A.M., Lucangeli D., Cornoldi C., Lemaire P., (2012). Strategy Selection in ADHD Characteristics Children: A Study in Arithmetic, in *Journal of attention disorders*, vol. 23, pp. 87-98

***Dr.ssa Costanza Ratti:** Laureata in lingue orientali e in psicologia, poi dottore di ricerca in antropologia ed epistemologia della complessità, si è specializzata in psicoterapia presso l'Istituto Aneb. Lavora come psicologa e psicoterapeuta presso Fondazione Esperia a Milano e collabora con l'Associazione Aneb. Ha pubblicato: // *sacrificio nell'Israele antico* (2017) e "Le nozze delle Vergini (Mt 25,1-13). Corpo, psiche e spirito del femminile in una prospettiva ecobiopsicologica" (2020).