

## Il concetto di “Attunement” in psicoterapia e counseling

Daniel Stern usa le seguenti definizioni: “La conoscenza implicita è non simbolica, non verbale, procedurale e inconscia, nel senso che non è cosciente nella riflessione. La conoscenza esplicita è simbolica, verbalizzabile, dichiarativa, suscettibile di narrazione e cosciente nella riflessione” (Stern, 2004).

Quando madre e bambino mostrano difficoltà nel rapporto, i film studiati da Stern mostrano che c’è un problema di “**attunement**”, ossia un problema nella **sincronizzazione dell’interazione non-verbale**. Questo problema, risiede pertanto nella **conoscenza implicita**. Notiamo che il ricercatore che sta guardando il film vede il problema, cioè il “misattunement,” fra madre e bambino, con una chiarezza esplicita dal suo posto di osservatore. Ma dentro, nell’esperienza conscia, la madre non ha questa chiarezza esplicita. Forse è totalmente fuori dalla sua coscienza, oppure rimane nella periferia della coscienza, come “appena cosciente. In ogni caso la dinamica non-verbale non è verbalizzata.

Questa ricerca sulle interazioni di “attunement” e di “misattunement” si può trovare nell’opera di Stern *Il Mondo Interpersonal del Bambino* (1985). Stern presenta i principi di questa interazione:

**L’attunement avviene quando l’interazione non-verbale fra madre e bambino corrispondono nel ritmo, nell’intensità e nella forma.** Quando nell’interazione manca questa corrispondenza, il bambino presenta disturbi di **comportamento** e la **fiducia** fra madre e bambino è ridotta. Ma, dato che questa interazione è implicita, la madre non può sapere esplicitamente (senza l’aiuto di un’altra persona) perché il suo bambino mostra disturbi.

Chiamiamo questa “attunement” non-verbale “**empatia corporea**”

”Se mi dico “Devo fare un intervento giusto, non devo sbagliare!”, posso **diminuire** la mia intuizione. Se, come studente in formazione, mi fisso sull’idea “*Devo fare la cosa corretta!*”, questo atteggiamento mentale può inibire i messaggi sottili che entrano nella periferia della mia coscienza. Se invece rimango “aperto mentalmente”, senza un senso del dovere schiacciante, posso focalizzare su “come mi sento” oppure su “mi sento che...”, e questo orientamento interno verso **la coscienza vaga** può portarmi informazioni importanti sulle cose che sottostanno all’apparenza.

a. **L’Intuizione Corporea:** Empatia corporea vuol dire movimenti “contagiosi” fra terapeuta e paziente. Il rispecchiamento (sempre parziale) del terapeuta aumenta l’espressione spontanea del paziente. Dato che tutto questo fenomeno è maggiormente implicito, o intuitivo, il risultato è che il paziente si mantiene in contatto con la propria intuizione corporea. L’emozione, persino se è parzialmente cosciente, o esplicita, continua a mandare messaggi impliciti al paziente. E il discorso del paziente riflette questa integrazione fra i pensieri ed emozione. “Mi sento... mhm... questa vibrazione dentro”. (A questo punto le mani del paziente spesso vanno a toccare il petto o il ventre.)

b. **L’Intensificazione dell’Esperienza:** La ricerca di Gerald Edelman (1989) mostra come le vie neuronali, iniziate nell’area motoria della corteccia, mandano neuroni collaterali ai gangli di base. Da questo sito sotto-corticale scendono anche di più ai centri nel brain stem (pons e midollo). Questi centri producono quattro neuromodulatori – dopamina, serotonina, noradrenalina e acetilcolina – che creano **un’attivazione generale** del cervello. La conseguenza? L’aumento dell’intensità dell’esperienze e l’aumento della memoria. In altri termini, aumentano il contatto con le emozioni, la lucidità mentale e l’impatto dell’esperienza terapeutica per il futuro.

c. **La Promozione della Capacità Sociale:** Hubert Montagner (1983) ha mostrato nella scuola materna che i bambini eccessivamente aggressivi, oppure paurosi e timidi, mostrano una mancanza di empatia corporea con i loro compagni. Quale è l’origine del problema? Guardando con la video-

camera i momenti di contatto fra questi bambini con le madri, si è osservato fra loro un'assenza di empatia corporea. Conclusione: I bambini non hanno sviluppato questa capacità comunicativa perché non l'hanno ricevuta dalle madri.

(L'empatia corporea rappresenta una capacità innata che è influenzata dall'apprendimento.)  
Il terapeuta che sta in risonanza fisica con il suo paziente sta favorendo la rinascita di questa competenza. Quindi la capacità sociale si sta rinforzando.

#### **d. Memoria corporea**

Ogni giorno nella nostra vita accadono degli eventi che alcune volte ci rimangono indifferenti ed altri che invece segnano il nostro percorso. Tutti gli accadimenti appaiono apparentemente dimenticati ma sono presenti comunque nelle nostre cellule e rappresentano per noi la via da cui proveniamo.

Spesso, succede che i ricordi legati a quegli eventi sono dolorosi e nel momento in cui accadono non vengono ben elaborati. E' solito pensare che il tempo è una buona medicina, che ci possa aiutare a guarire. Questo è vero, il tempo ci aiuta a dimenticare, a stare meglio, ma non del tutto però, perché nel momento in cui quel ricordo riemerge, riaffiora anche il dolore e all'improvviso ci accorgiamo che tutti gli anni impiegati ad annullare quei ricordi dolorosi sono serviti a poco. Questo succede perché sembra che, tutte le storie dolorose della nostra vita sono memorizzate in diversi in diversi punti del corpo. E' questo quello che viene affermato in un articolo di "Scienza e Conoscenza", da V. Di Spazio.

L'Autore esprime la sua ipotesi ed afferma che, ciò che avviene nel corso della nostra esistenza sembra si registri non solo nelle aree cerebrali, ma anche in quelle spino-midollari. Queste ultime in particolare sembrano atte a registrare eventi che abbiamo percepito come minacciosi o, in un linguaggio più moderno "stressanti". Nell'articolo ci si sofferma sui versanti laterali dei processi spinosi delle vertebre. In pratica si tratta di 24 coppie di punti scaglionate dalla prima cervicale alla quinta lombare con esclusione del segmento sacro-coccigeo.

Questi punti chiamati anche "placche spinali" hanno la capacità di attivarsi in relazione ad accadimenti dolorosi, di registrare gli effetti di esperienze stressanti secondo un preciso modello temporale (ad es. la quarta dorsale corrisponde al 17° anno di età). Questa ipotesi porta lo stesso Autore ad una riflessione: "E' plausibile l'esistenza di placche spinali, che registrano segnali a carattere traumatico? Se dovessero esistere tali placche, ciò porterebbe a pensare che esistano mappe neurali della nostra memoria autobiografica oltre i limiti dei confini cranici. In altre parole, possiamo immaginare che anche le strutture nervose spino-midollari possano in qualche misura codificare la registrazione mnemonica di eventi a connotazione traumatica.

L'Autore sostiene l'ipotesi che, un trauma vissuto (lutto, separazione, trauma fisico, etc.) in un certo periodo della nostra esistenza si stratifica su una precisa area che resta dolorabile anche a distanza di anni. Questi punti spinali possiedono la meravigliosa facoltà di registrare il "Tempo della nostra vita", così come gli anelli concentrici della sezione di un tronco documentano l'intero ciclo biologico di un albero. L'articolo si conclude con il supposto che la risposta corporea è totalmente autonoma da possibili arrangiamenti corticali perché, viene generata in modo diretto dalla eccitazione di precise aree riflesse delle strutture spino-midollari.

Allora chi meglio del nostro corpo, del nostro modo di essere, di camminare, di parlare, d'interagire etc. può dirci chi siamo e da dove veniamo? Le situazioni dolorose possono essere memorizzate nella zona spino-midollare, ma anche nel torace, nella mandibola, nelle spalle, nell'addome, nel bacino etc. Possiamo scegliere di non ascoltare il dolore del nostro corpo, possiamo invece scegliere di darci una possibilità e scoprire cosa impedisce ad un torace bloccato una respirazione limpida, o cosa non permette al nostro bacino di sentire il piacere delle proprie sensazioni. Quali sono le emozioni che blocchiamo, che non riusciamo ad esprimere, che ci portano lontano dal nostro fluire, che ci rendono incapaci di avere fiducia in noi? Appare chiaro che quel ricordo non ci fa vedere fuori dalla finestra e noi ne rimaniamo spesso schiavi.

