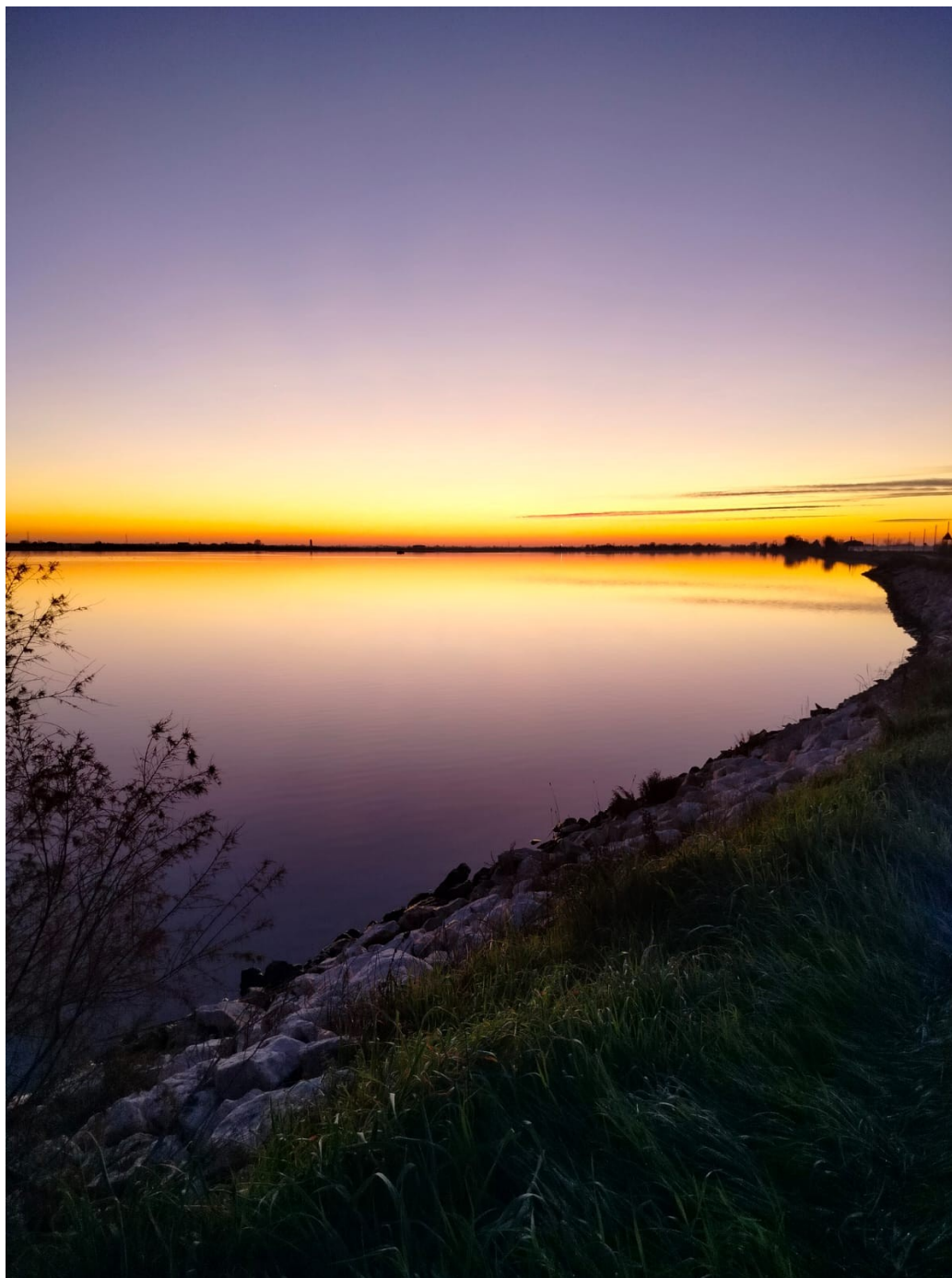


**LA MEMORIA: LA SUA IMPORTANZA NELLA
COMPrensIONE
E NELLA RIELABORAZIONE
NELLE ESPERIENZE**

Menazza Borgo Mara



INDICE

Introduzione	Pagina	1
Capitolo 1: Cenni sulla struttura e sulla fisiologia del cervello e del sistema nervoso	Pagina	2
Capitolo 2: Counseling e memoria	Pagina	13
Capitolo 3: Fare i conti con il passato – La terapia ambientale	Pagina	20
Conclusioni	Pagina	22
Bibliografia	Pagina	24

*“ Nessun maggior dolore
che ricordarsi del tempo felice ne la miseria”
(Canto V° Inferno Dante Alighieri)*

Introduzione

Ogni esperienza, che viene effettuata dall'uomo, genera delle “reazioni”. Queste possono essere immediate, oppure dilazionate nel tempo. Comunque ognuna di esse viene codificata, processata ed elaborata da quel sistema, molto complesso, che è costituito dal cervello. In questo ambito riveste molta importanza il ruolo dei ricordi, che si possono ricomprendere in forma molto ampia nel concetto di **memoria**, intesa come magazzino in cui ritrovare un vissuto per paragonarlo con ciò che accade momento per momento in modo da interpretarlo.

Dapprima verrà messa in luce, in questo elaborato in forma espositiva, la struttura e la fisiologia del cervello, cercando di individuare la sede della memoria e le sue varie tipologie, per poi evidenziarne l'importanza e di come si possa farne un uso migliorativo per il benessere personale con gli strumenti forniti dai principi del counseling e dalla sua visione olistica.

Questo per non finire malamente come Francesca da Rimini che per l'eternità rimpiange il passato felice.....

Capitolo 1

Cenni sulla struttura e sulla fisiologia del cervello e del sistema nervoso umano

Il sistema nervoso

Nell'uomo, individuato come struttura vivente complessa intesa come organismo evoluto, riveste grandissima importanza il sistema nervoso. Esso viene comunemente suddiviso in **Sistema nervoso Centrale** e **Sistema nervoso Periferico**.

Il primo, denominato S.n.C., è composto dal Cervello, dal Cervelletto (racchiusi all'interno della scatola cranica) e dal Midollo spinale (contenuto dentro al canale spinale della rachide).

Il secondo, denominato S.n.P. , comprende invece tutti quei gangli e quei nervi che si trovano fuori dalla spina dorsale ed in tutto il corpo. Si divide in una componente sensoriale e in una componente motoria. La prima si occupa della ricezione e dell'invio al S.n.C degli stimoli provenienti sia dal mondo esterno, inteso come ambiente, sia dall'ambiente interno, inteso come corpo umano. La componente motoria si occupa invece dell'invio degli stimoli e degli "ordini" dal sistema nervoso centrale al corpo. Viene ulteriormente suddivisa nel sistema nervoso somatico ed in quello autonomo. Il sistema somatico si occupa dei nervi che vanno ai muscoli. Quello autonomo invece porta gli ordini agli organi interni e viene scomposto in simpatico e parasimpatico. Quello simpatico predispone l'azione, il parasimpatico presiede alle funzioni di mantenimento dell'organismo.

Il cervello

All'interno della nostra trattazione il cervello riveste la parte del leone. Non si intende sminuire le altre componenti del sistema nervoso, ma il cervello inteso come "centralina", ne è sicuramente la componente fondamentale.

E' contenuto nella scatola cranica ed il suo peso nell'uomo adulto è di 1300-1400 grammi, rappresenta il 2% del peso corporeo, ma consuma il 20% delle risorse energetiche. La sua componente di base è il neurone, una cellula specializzata.

Diverse parti costituiscono il cervello:

- IL TRONCO CEREBRALE composto da bulbo, ponte di Varolio e mesencefalo;
- CERVELLETTO posto posteriormente al bulbo ed al ponte;
- DIENCEFALO E TELENCEFALO (emisferi cerebrali).

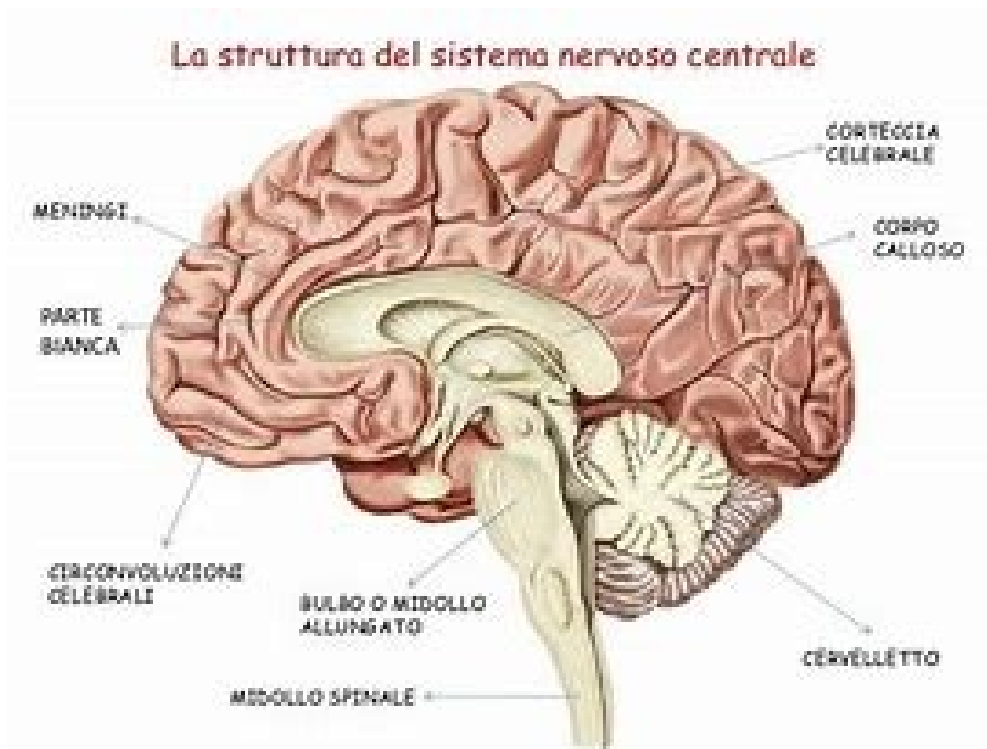


Figura 1 sezione del sistema nervoso centrale

Ogni parte del sistema nervoso è importante. Lo sviluppo e l'evoluzione dell'uomo hanno fatto sì che, accanto alle strutture cosiddette "primitive" preposte al controllo fisico e fisiologico del corpo (intese come attività prettamente animali), vi sia stato anche lo sviluppo delle strutture volte al controllo delle attività razionali. Queste ultime si collocano principalmente nel telencefalo costituito soprattutto dalla corteccia cerebrale (neo corteccia o materia grigia), che è la parte più esterna del cervello. Essa è simile, in modo abbastanza semplicistico, ad un gheriglio con delle scissioni, delle infossature, delle pieghe, che ne aumentano la superficie aumentandone così anche la "cilindrata" e pertanto la capacità delle sue prerogative. Vista la scarsità dello spazio a disposizione è intuitivo che la natura assieme all'evoluzione, ha optato per la formazione delle varie pieghe e circonvoluzioni per aumentarne la superficie utile. Dal punto di vista anatomico la corteccia si suddivide in quattro lobi: frontale, parietale, occipitale e temporale. Il diencefalo si suddivide in talamo, ipotalamo, ipofisi.

Nella parte più interna abbiamo una serie di strutture, non anatomicamente connesse, ma funzionalmente connesse chiamata Sistema Limbico in cui si colloca la sede, tra le altre, delle emozioni e del meccanismo della soddisfazione-ricompensa. Esse sono: lobo limbico, ippocampo, setto, amigdala (centro principale della paura) ed altre strutture.

Essendo un organo assai delicato la scatola cranica ossea protegge il cervello in modo meccanico. Esso è altresì avvolto da tre membrane, le cosiddette meningi, denominate Pia Madre, Dura Madre, e l'Aracnoide. Fra le ultime due vi è uno spazio riempito dal liquido cerebro-spinale, che riempie anche i quattro ventricoli cerebrali. Questo liquido ha la funzione di far galleggiare il cervello ed il midollo spinale, avvolto anch'esso dalle tre meningi, in modo che entrambi siano protetti e amortizzati e che non risentano dalla forza di gravità. Da ultimo ricordiamo la membrana Ematico- Encefalica, altrimenti detta Barriera Ematico-Encefalica, che riveste i vasi sanguigni del cervello. Essa ha il compito di proteggere chimicamente l'encefalo dalle sostanze nocive del sangue e contemporaneamente far sì che sia raggiunto dalle sostanze nutritive.

Struttura e funzione dei neuroni

I neuroni sono le cellule base per la costituzione del sistema nervoso. Dal punto di vista anatomico sono uguali a tutte le altre cellule animali. Ciò che li differenzia è la loro funzione di trasmissione degli impulsi nervosi. Inoltre dopo la nascita dell'uomo queste cellule cessano di riprodursi, quindi non si rigenerano, anche se in alcune parti del cervello è stata rilevata una modesta capacità rigenerativa. Strutturalmente essi hanno delle "braccia" che sono i dendriti e gli assoni.

I dendriti servono per la ricezione degli impulsi e generalmente possono essere numerosi per ogni neurone, mentre gli assoni sono uno per neurone e servono per l'invio degli impulsi. Nel cervello ci sono circa 100 miliardi di neuroni e si possono classificare in: neuroni sensoriali, che trasportano le informazioni dai recettori corporei verso il cervello; motoneuroni, che trasportano gli impulsi dal cervello ai muscoli; ed interneuroni che servono per la connessione fra i diversi neuroni del corpo.

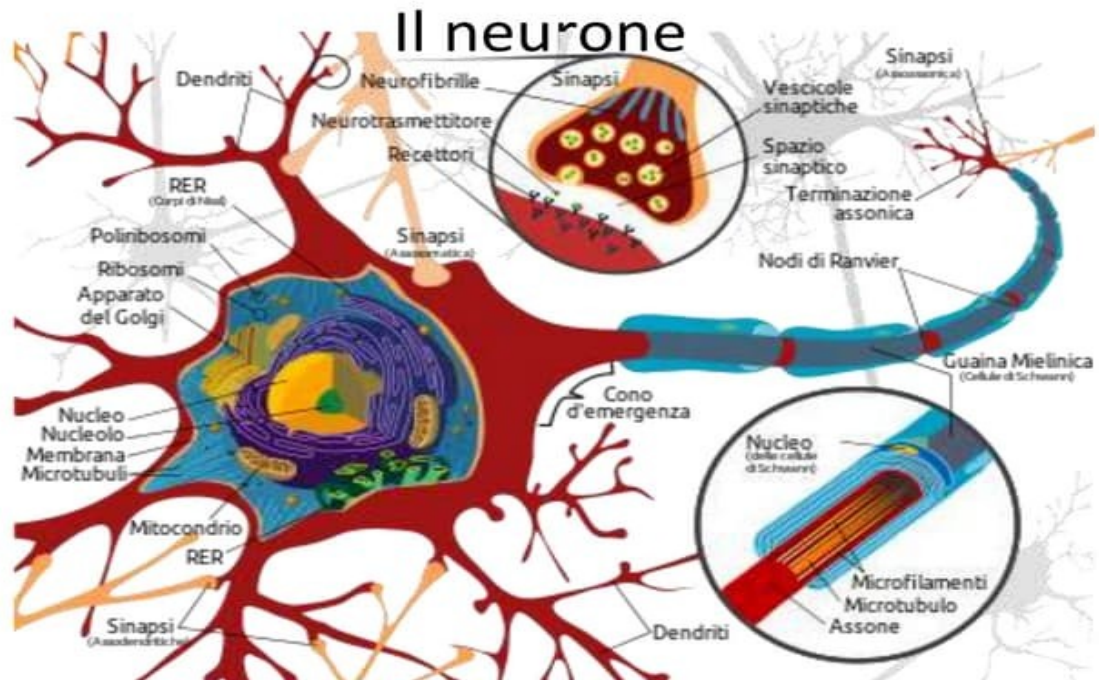


Figura 2 – il neurone

Un neurone può possedere un solo dendrite oppure molti, mentre possiede un solo assone. In estrema sintesi il neurone è composto dal soma, dai dendriti che portano le informazioni al neurone e dagli assoni che portano gli impulsi dal soma verso l'esterno del neurone. I meccanismi che presiedono alla trasmissione sono sia chimici, sia elettrici. Il meccanismo di tipo elettrico sfrutta la differenza di polarità fra l'interno e l'esterno del neurone, che in seguito alla ricezione di un segnale attraverso i canali ionici con l'ingresso di ioni K , determina una variazione della polarità a riposo del neurone. Questo processo è tipico dei neuroni ed è chiamato Potenziale d'Azione: dal soma parte il segnale elettrico che attraversa l'assone e giunge alle sue terminazioni, chiamate **sinapsi**, creando le condizioni per la trasmissione. Trasmissione del segnale che può avvenire sia attraverso la funzione elettrica ad un altro neurone o ad un'altra cellula, sia attraverso un fenomeno, questa volta chimico che si attua se non avviene quello elettrico fra cellule, con il rilascio di particolari sostanze: **i neuro trasmettitori**.

Le sinapsi

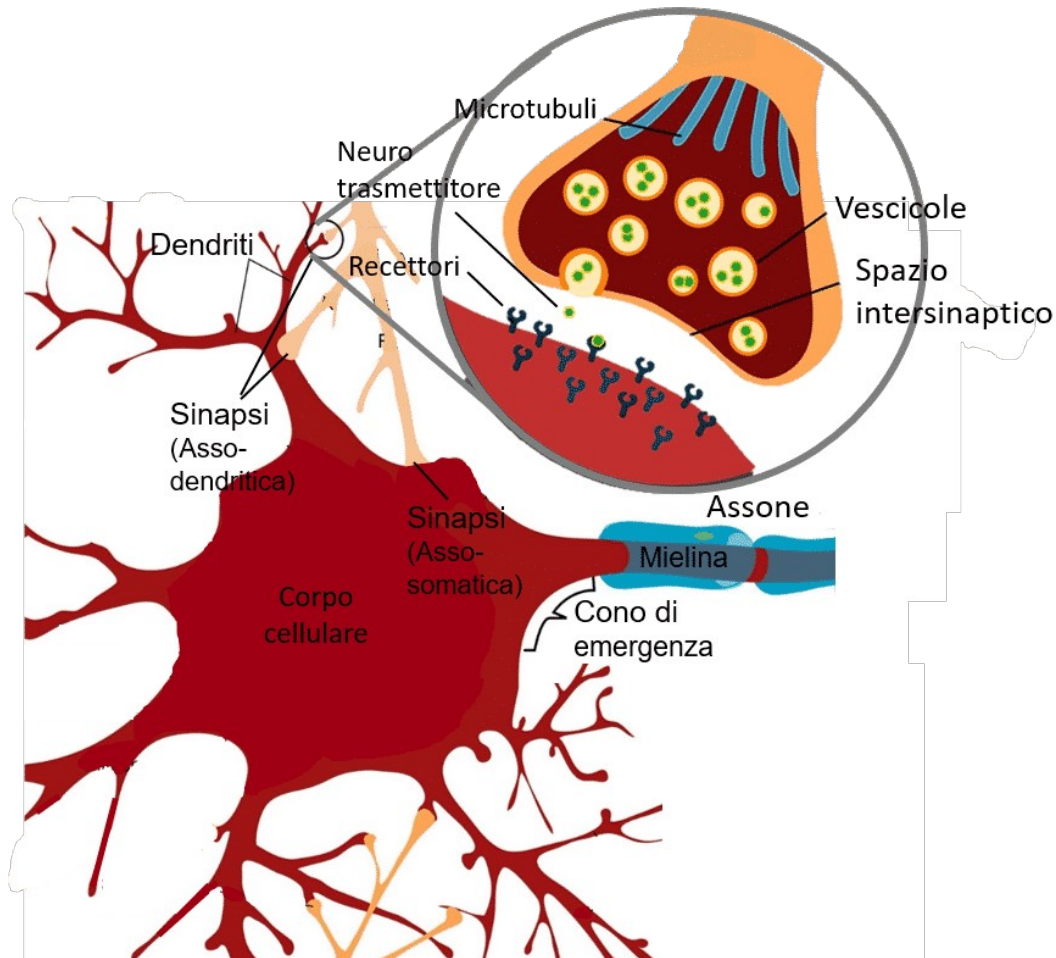


Figura 3 immagine di una sinapsi

Le sinapsi sono le “giunzioni” fra i neuroni, tra le terminazioni dell’assone di un neurone e le terminazioni dendritiche di altri neuroni. Le prime contengono le vescicole presinaptiche con all’interno i neurotrasmettitori, che vengono rilasciati a seguito dell’impulso trasmesso. Vengono “catturati” dai recettori delle terminazioni dendritiche, si legano a queste e trasmettono il segnale che veicolano. Sono in pratica come delle chiavi che aprono delle serrature idonee. I neurotrasmettitori lavorano di continuo, generando le reazioni per cui sono preposti.

Vi sono vari tipi di neurotrasmettitori: **eccitatori**, **inibitori**, **modulatori**.

Possiamo inoltre classificarli chimicamente suddividendoli in:

- Amminoacidi (GABA ed Acido glutammico);
- Polipeptidi (Ossitocina ed Endorfine);

- Monoammine (Epinefrina, Norepinefrina, Istamina, Dopamina, Serotonina);
- Ammine biogenetiche (Acetilcolina).

Si possono avere inoltre neurotrasmettitori non classificati come il monossido di azoto o il monossido di carbonio.

I neurotrasmettitori possono anche non funzionare in modo ottimale per l'assunzione di farmaci, droghe o alcool o per malattie. I farmaci possono avere sia funzione agonista, che antagonista.

Aspetti fisiologici neuronali

Le neuroscienze sono il complesso degli studi condotti, in modo scientifico, sul sistema nervoso e sul cervello. Sono state sviluppate ed hanno raggiunto un livello notevole di conoscenza soprattutto nell'ultimo secolo, grazie alle nuove metodologie di indagine e di diagnosi. Ai fini di questo lavoro interessa particolarmente dare un'esposizione del fenomeno, che rientra nell'ambito di studi delle neuroscienze, della **“plasticità neurale”**. Con questo termine si intende la capacità, che ha il nostro sistema nervoso, di variare la **“funzionalità delle sinapsi”**. Secondo la filosofa francese C. Malabou (2004) : “dalla plasticità come fenomeno proprio dell'infanzia e dell'età evolutiva, si giunge a concepire la neoroplasticità come fenomeno che caratterizza l'intero ciclo di vita: esiste una sorta di creatività neuronale che dipende soltanto dall'esperienza dell'individuo, dalla sua vita e dalle sue interazioni con il suo ambiente”. Similmente Siegel definisce la plasticità cerebrale come la disposizione strutturale e funzionale del nostro sistema nervoso a modificarsi in seguito alle sollecitazioni ambientali; in questo senso, dunque, il cervello possiede la capacità di modificare la propria struttura in risposta all'esperienza. (Siegel 2012).

Occorre dapprima però fissare alcuni concetti:

- il sistema nervoso è preordinato geneticamente a riconoscere stimoli specifici, che sono importanti per lo sviluppo di un dato comportamento;
- vi è durante la fase di sviluppo dell'organismo e del sistema nervoso il cosiddetto **“periodo critico”** in cui essere esposti allo stimolo determina un comportamento ed una acquisizione;
- dopo questo periodo le capacità acquisite non possono più essere modificate.

Pertanto accanto allo sviluppo complessivo dell'organismo, anche lo sviluppo del sistema nervoso avanza e si completa, si riorganizza e si rimodella. Questo darebbe l'immagine che il sistema nervoso sia una forma immutabile. Recenti evidenze e studi hanno tuttavia dimostrato che

una parziale e limitata plasticità neuronale è presente anche negli adulti. Questo è stato rilevato, in particolare, dopo delle reinnervazioni a seguito lesioni che hanno determinato appunto reinnervazioni. Ciò ha suggerito che vi sia una concreta possibilità che la plasticità avvenga non solo in conseguenza di lesioni o traumi, ma che sia un normale processo fisiologico, presente anche nell'adulto. Ancora una volta questo è stato dimostrato come vero. Giova precisare che i rimodellamenti non avvengono unicamente sul singolo neurone, ma anche su aree estese del sistema nervoso ed anche su mappe sensoriali. Concludendo questa breve dissertazione si può affermare che il meccanismo che porta al rimodellamento è presente anche in età adulta, che il cervello si riadatta continuamente nelle condizioni fisiologiche e che funziona in connessione a questo riadattamento. Inoltre parallelamente crea nuove connessioni anche nell'età adulta. Partendo dunque da studi di carattere prettamente clinico e medico sul sistema nervoso, susseguenti alla ricerca nella cura di patologie e lesioni che hanno evidenziato la plasticità come conseguenza e rimedio medico-fisiologico, si è scoperta una plasticità sia endogena, sia esogena che può essere sfruttata in maniera "psicobiologica" tesa al cambiamento/miglioramento. Il cervello però ha una tendenza strutturale e fisiologica all'omeostasi e a compiere il minor sforzo possibile, questo in contrasto con la ricerca e l'esplorazione del nuovo ed il tentativo di previsione degli eventi futuri come l'Ulisse omerico. Il cambiamento pertanto costa fatica, perché contrasta con le prerogative naturali e vi è la tendenza a non accettarlo anche perché, e soprattutto, porta all'insicurezza, all'incertezza, al dispendio energetico e si tende a cambiare solo se non costa fatica (Gazzaniga, Ivry e Magnum 2015). Questo anche se il cambiamento è positivo. Il cervello però è in una condizione di continuo cambiamento, anche se parziale, influenzato dall'ambiente e dai comportamenti. Mentre vengono svolti i lavori e compiti quotidiani, in pratica tutte le attività, anche quelle ludiche o di svago, il cervello è sempre attivo: si organizza per dare risposte agli stimoli che gli provengono. Queste risposte si estrinsecano in forma di linguaggio, pensieri e comportamenti. Nel contempo il cervello si adatta cambiando, anche in conseguenza alle nozioni di apprendimento.

Da non scordare che vi è pure l'influsso **dell'epigenetica**. Intendendo con questo termine la possibilità dei geni non di modificarsi, ma di fornire una risposta diversa da quella codificata, agli stimoli ambientali, che vengono comunque ricevuti come dei segnali chimici.

Dove ha sede la memoria?

Gli studi effettuati hanno posto in evidenza che la sede della memoria non è unica, tuttavia l'Ippocampo, chiamato così per la sua somiglianza con i cavallucci marini, è la sede principale della

formazione della memoria e l'inizio e la fine del complesso circuito chiamato “**Circolo di Papez**” costituito da: ippocampo, corpi mamillari, talamo anteriore e giro del cingolo. Papez è stato un anatomista americano, che nel 1937 stilò questa idea del cervello emotivo. In questa teoria il sistema Limbico ha un ruolo fondamentale. Esso è costituito dai suoi nuclei posti alla base del cervello, assieme a gruppi neurali della corteccia più antica (situata nel lobo temporale e nel giro cingolato) formando appunto un “limbo”, una cosiddetta barriera attorno al talamo. Elementi importanti sono anche i nuclei dell'amigdala, la corteccia entorinale e l'ippocampo. Questi tre si trovano nella parte più nascosta del lobo temporale e sono in comunicazione con l'ipotalamo, il talamo e la corteccia del cingolo. Le strutture sopra citate vanno a costituire il circolo di Papez o della memoria. In forma molto schematica si cercherà ora di esporre come le strutture sopra descritte acquisiscono e “*cerchino di interpretare*” gli avvenimenti, le sensazioni, le esperienze che si presentano e che vengono percepiti. Sensorialmente lo stimolo accede all'ippocampo entrando così nel Circuito e dà il via ad una prima risposta neuroendocrina; poi ritorna al talamo anteriore, viene rielaborato nella corteccia del cingolo, dove si compie l'esperienza emozionale (sentimento o cambiamento psicologico). Quindi l'informazione arriva all'ippocampo da dove sarà possibile che rimanga in circolo e quindi immagazzinata nella memoria oppure no. Rimarrà in circolo ed immagazzinata fintanto che sarà utile. Non è ripetitivo sottolineare che siamo nel terreno emozionale ed istintuale degli impulsi: il sistema limbico è connesso con il sistema nervoso autonomo quindi incoraggia le azioni positive per la sopravvivenza e un'ideale lettura delle emozioni per tale fine. Le esperienze passando attraverso il Diencefalo, raggiungono il Circuito di Papez divenendo eventi archiviati della vita.

Accanto al Circuito di Papez o anche chiamato Circuito dell'Ippocampo vi è un'altra componente cerebrale che si mette in moto nell'ambito delle informazioni o azioni ripetitive e fa sì che vi sia un meccanismo automatico di comportamento. Siamo nell'ambito dei comportamenti standardizzati (ad esempio gli esercizi ripetitivi che si svolgono in palestra). Questa componente cerebrale è il Corpo **Striato**, costituito da fasci di sostanza bianca. Il Circuito di Papez e il Corpo Striato competono fra di loro per quanto concerne la memoria, in particolare per le azioni imparate: il primo entra in azione di fronte alla novità, il secondo invece entra in azione quando le stimolazioni percepite diventano ripetitive e conosciute.

Come funziona la memoria?

Dal punto di vista anatomico, ma soprattutto fisiologico, rivestono importanza gli studi

effettuati dal premio Nobel per la medicina dell'anno 2000 Eric Kandel. I suoi studi, condotti su di un gasteropode l'*Aplysia Fasciata*, hanno introdotto i concetti fondamentali di **memoria a breve** e a **lungo termine**. Questo animale, anche se in possesso di una struttura neurologica molto più rudimentale rispetto a organismi più complessi come l'uomo, ha fornito informazioni fondamentali. Esso possiede un sifone, collegato con la branchia respiratoria, che se toccato la fa ritrarre. Questo perché il neurone sensoriale connesso al sifone attiva il neurone motorio connesso con la branchia. Il meccanismo è semplice, in quanto regolato dai soli due neuroni precedenti. Se il sifone è toccato la branchia si ritrae, se invece viene toccato ripetutamente avviene il fenomeno dell'abituazione: il muscolo diventa "abituato" allo stimolo e si ritrae sempre meno e questo è essenziale perché permette di ignorare informazioni che sono inutili oppure non pericolose, sempre nell'ottica richiamata di risparmio energetico. Tornando alle stimolazioni effettuate da Kandel sul sifone, egli scoprì che a seconda, non più della frequenza dello stimolo, ma dalla sua intensità, le sinapsi rilasciavano più o meno quantità di neurotrasmettitore. Questo comporta che diversa diventa la risposta del muscolo collegato al neurone trasmettitore; contemporaneamente si attiva la plasticità sinaptica, con una nuova produzione proteica e con conseguenze che rimangono nel tempo, generando appunto **fenomeni di memoria a lungo termine**, diversi da quelli generati da stimoli unici ed istantanei, che generano la **memoria a breve termine**. Lo studio effettuato sul gasteropode *Aplysia* ha dato il via alla possibilità di applicare i risultati anche verso l'uomo, pur nella consapevolezza che la struttura del suo cervello è assai più complessa. Tuttavia i concetti di memoria a breve e lungo termine necessitano di un approfondimento. La prima dà la possibilità di formare blocchi di dati per brevi lassi di tempo: si tratta di attività come conversare, guidare un veicolo oppure passeggiare; è un magazzino piccolo che viene riempito con dati che sostituiscono altri in modo continuo. Il cervello è in grado di distinguere ciò che può essere dimenticato e ciò che può essere ricordato e questo perché può mettere in "attesa" tutte quelle performance in fase di attuazione (effetto Zeigarnik, dal nome della studiosa Bluma Zeigarnik che lo approfondì). Nell'ambito della memoria a breve termine rientra anche la capacità di memorizzare, per esempio i numeri di telefono per breve tempo: si usano a tale scopo degli escamotage, come ripeterli più volte ed anche di ripeterli a blocchi, usufruendo sia del precedentemente ricordato piccolo spazio della memoria a breve termine e sia del fatto che giunge in aiuto lo spazio molto più ampio della **memoria a lungo termine**. Quest'ultima è un consolidamento della memoria a breve termine, grazie al meccanismo della plasticità sinaptica. La ripetizione degli stimoli elettrici, che si trasformano in stimoli chimici, dà origine a nuove proteine che corroborano, modificano o creano nuove sinapsi. In questo modo le memorie a breve termine diventano memorie a lungo termine.

Agli inizi del novecento, gli psicologi tedeschi Georg Elias Muller e il suo allievo Alfons Pilzecker diedero il via all'ipotesi che le memorie si rafforzassero da breve termine a lungo termine, mediante il transito dei ricordi dall'ippocampo verso altre aree del cervello, attraverso studi su pazienti con danni neurologici. Molto tempo dopo, negli anni duemila, Sergio Della Sala dell'Università di Edimburgo e Nelson Cowan dell'Università del Missouri confermarono che, sempre in pazienti che avevano subito danni neurologici, vi era il consolidamento dei ricordi, tramite il passaggio di questi dall'ippocampo soprattutto verso la neurocorteccia, trasformando appunto la memoria da breve a lungo termine. Veniva evidenziato altresì che questo processo si verificava attraverso il riposo. E' stato aperto così uno scenario, pur nell'incompletezza degli studi sul cervello umano, molto importante sul consolidamento, ma anche sulla rielaborazione dei ricordi nel senso che, nella rete degli stessi, vengono immagazzinati ed elaborati solo quelli essenziali e degni di essere ricordati, ma anche che il riposo, oltre a ritemperare la forma fisica, è importante per l'aspetto cerebrale e mnemonico.

Tipi di memoria a lungo termine.

Le memorie a lungo termine possono essere suddivise in **implicite** ed **esplicite**. Quelle implicite non possono essere descritte, ma sono importanti perché permettono di compiere le azioni e sono anche denominate **procedurali**. Esse fanno sì che si riesca a eseguire le varie attività dopo averle imparate. Si tratta di attività come ad esempio andare in bicicletta, nuotare et cetera, che vengano fatte più o meno inconsciamente ed apparentemente senza processo razionale. Quelle esplicite invece servono per ricordare i vari episodi e si dividono in **semantiche** ed **episodiche**. Le prime sono il complesso delle conoscenze che si hanno, le seconde riguardano gli episodi specifici della vita. I due tipi di memorie a lungo termine lavorano separatamente in modo autonomo ed in aree diverse e separate del cervello. Un'applicazione delle due in forma congiunta darebbe risultati negativi al comportamento. Basti pensare ad un calciatore che deve colpire il pallone: se dovesse ogni volta richiamare alla memoria tutta l'azione da compiere, la macchinosità della sequenza andrebbe a scapito dell'istantaneità ed istintività come invece impone la situazione.

Nell'essere umano la ricezione, l'elaborazione e l'immagazzinamento delle informazioni investe aree diverse e più ampie del cervello rispetto ad organismi molto più elementari come l'*Aplysia* di Kandel. In particolare questo immagazzinamento, che si può identificare con la memoria, assume carattere di selettività anche anatomico-fisiologica, nei termini in cui c'è un'identificazione delle regioni cerebrali legate ad un singolo dato inteso come gruppo di neuroni specifici per quel dato. Questo gruppo prende il nome di **engramma** e fu introdotto nel 1904 da

Richard Semon. Concettualmente allora l'ENGRAMMA è un insieme di neuroni che sono necessari per ricordare un dato avvenimento. Vi è l'ipotesi che l'Engramma di ogni ricordo sia sparso in varie parti del cervello e che l'insieme di neuroni sia unico e specifico per ogni stimolo: se un fatto importante diventa una memoria, questo è perché i neuroni creano una significatività di quel ricordo rinforzando le sinapsi.

Quanto esposto nelle pagine precedenti, pur nella sua brevità, è importante per una comprensione delle possibilità che l'uomo ha di modificare modificandosi.

Capitolo2

Counseling e memoria

Cenni introduttivi

Alcune considerazioni si rendono ora utili. La prima è che, anche se solo una parte del ricordo viene incontro, si mette in moto l'engramma e l'intero episodio si ripresenta alla memoria. Degli esperimenti condotti su dei ratti hanno evidenziato che una stimolazione esterna su aree cerebrali richiamava loro alla mente l'intera vicenda. Conseguentemente questo esperimento, mutuandolo al cervello umano, porta a pensare che vi sia anche la capacità di "creare" delle memorie e così di mettere in dubbio la completa attendibilità della memoria. Inoltre è importante rilevare come un singolo neurone può entrare in svariate combinazioni, moltiplicando il numero di engrammi e quindi la capacità di memoria. Un altro aspetto riguarda il flusso dei ricordi. Questi non sono scollegati gli uni dagli altri, ma connessi, seppur in zone differenti del cervello ed il collante è fornito dalla funzione dell'ippocampo, che stimolato attiva le varie aree cerebrali andando a ripescare i ricordi in esse collocati, attivando appunto le cellule specifiche per la sequenzialità di una certa situazione. Esempio di questo è quanto faceva Cicerone che, per ricordare i discorsi che teneva al Senato Romano, usava la tecnica dei "loci": egli collocava idealmente le varie parti del suo sermone in siti della sua abitazione o di un luogo a lui conosciuto in una sequenza facilmente memorizzabile perché abituale. Il cervello pertanto con una figurazione spaziale ideale e conosciuta ordina i ricordi. Altra considerazione da non sottovalutare è quella per cui di una data vicenda persone diverse possono evidenziare aspetti diversi e come una stessa persona ha memorie più forti di altre memorie o più care di altre. Per spiegare la diversità sia a livello interindividuale che intraindividuale viene in soccorso l'intensità emotiva dell'esperienza vissuta: più è forte, più si hanno possibilità che venga ricordata. Le emozioni personali influenzano i ricordi e pertanto anche la memoria. (Ad esempio lo uno scoppio di un mortaretto può risvegliare, su di un reduce da un campo di battaglia, dolorosi ricordi a causa dei traumi subiti; mentre su di un bambino può risvegliare il piacevole ricordo di una bella festa passata con gli amici).

Fisiologicamente anche il sistema simpatico entra in azione durante le forti emozioni, producendo il glutammato (il sale monosodico dell'acido glutammico) che inviato all'ippocampo contribuisce alla formazione dei ricordi. Si potenziano i neuroni ippocampali rimodellando le sinapsi e potenziando la memoria a lungo termine. Giova precisare che le situazioni di tensione

hanno funzione positiva, se sono lievi. Se invece sono prolungate o assai intense diventano negative, in quanto si ha un depotenziamento dell'attività dell'ippocampo, a vantaggio dell'amigdala con predominanza di azioni istintuali non sempre suffragate da memorie positive ed utili.

I ricordi piacevoli, legati ad emozioni altrettanto piacevoli vanno incontro anch'essi a fenomeni di rafforzamento, che diventano tanto più duraturi quanto più passa il tempo. Tutte queste considerazioni, dal punto di vista psicobiologico ed olistico diventano uno dei terreni del lavoro del counseling: al cliente va fatto comprendere che è opportuno portare nel presente e nel futuro il solo bagaglio che può servire per il viaggio verso il benessere, usando le varie tecniche e i "trucchi" forniti dal consulente all'interno della relazione di aiuto.

Il ruolo del Counselor Psicobiologico

Lo spazio in cui si muove il Counselor Psicobiologico è estremamente olistico e rivolto al miglioramento ed al benessere della condizione del cliente. La relazione di aiuto è volta a portare alla luce la consapevolezza del cliente sulle sue qualità, rendendolo appunto consapevole delle proprie potenzialità. Al centro viene posta la persona e non il problema: la forza della psicobiologia sta appunto nel concentrare il lavoro (che va svolto in sinergia tra cliente e consulente) verso gli aspetti positivi della persona, sulla sua unicità e formando il cliente in un percorso di ricostruzione della propria vita usando il passato in termini di positività. Nel passato vanno individuati gli schemi, le modalità e i modelli di organizzazione di pensiero comuni, per ricondurli ai comportamenti individuali: l'individuo diventa così unico, ma contemporaneamente assimilabile al resto del genere umano per quanto concerne i comportamenti di base, che sono le aspettative, le motivazioni e i bisogni. Dalle aspettative universali vengono estratte quelle del cliente, che sono peculiari e da incentivare per migliorare la sua vita. A questo punto si apre una divaricazione fra le metodologie usate dall'impostazione biomedica psicologica tradizionale e quelle del counselor psicobiologico, che trovano applicazione pratica nei principi della "Scienza della Salute". La prima si concentra sugli aspetti negativi del paziente/cliente, sulle sue discrepanze dalla normalità, incentrandosi sul particolare, staccandosi dalla sua globalità e cercando di "aggiustarlo" senza un successivo programma migliorativo ed in modo totalmente impersonale. Il consulente invece indirizza il cliente verso il cambiamento per costruire appunto il benessere. Volendo scomodare il filosofo inglese Francis Bacon vi sarà una "*pars destruens*" a cui seguirà una "*pars construens*": il passato andrà distrutto assieme agli schematismi, alle abitudini, alle illusioni, alle credenze ed alle suggestioni.

Il passato dovrà fornire insegnamenti e significati scevri da quella sovrastruttura che Skinner nel 1973 denominava **superstizione**: essa fornisce una falsa sicurezza, in quanto vi è stata una rilettura del passato frettolosa e “comoda” perchè il soggetto privo delle metodologie fornite dalla psicobiologia ha seguito una scorciatoia. Seppur animato da coraggio, da consapevolezza e da conoscenza, autonomamente fatica nel processo di cambiamento. Ma i tre aspetti precedentemente richiamati ossia coraggio, consapevolezza e in particolare la conoscenza vanno supportati ed aiutati dal lavoro del counselor, che fungerà come il catalizzatore che viene aggiunto nelle reazioni chimiche. Il cliente deve confrontarsi con un altro punto di vista verso due direttrici: la prima direttrice è l'individuazione del blocco di informazioni complessive che riguardano la sua vita (abitudini, informazioni, relazioni) e la scelta di quali di questi aspetti mantenere o eliminare; la seconda direttrice concerne il raffronto tra il significato che il cliente dà a questi aspetti e quello di qualcun'altro, in modo da rapportare le diversità. Questi passaggi sono fondamentali perché permettono di scegliere la via verso cui dirigere il lavoro e le eventuali e necessarie correzioni di rotta successive. Il processo è auspicabile che avvenga con l'aiuto del consulente, la cui formazione professionale permette appunto di fornire al cliente gli strumenti per la crescita. Sostanzialmente il cliente vive una situazione di carenza di benessere e questo si riconduce sempre e comunque a una carenza di soddisfazione di uno o più bisogni (interpretazione di Maslow): va compreso che nel passato, nei ricordi, nella memoria vi è un episodio o più episodi, che determinano del malessere. Non sono questi però che creano disagio, non è il fatto nella sua concretezza, ma riallacciandosi appunto a Maslow, il disagio è dovuto al mancato soddisfacimento di un bisogno. In questo percorso diventa interessante notare una serie di particolarità in cui gioca un ruolo importante la memoria: essa tende, inconsciamente, a depotenziare il carico di sofferenza derivato dai ricordi dolorosi, in una forma di autoprotezione che l'essere umano mette in atto. Il counselor deve far capire al cliente che il passato è ineliminabile e imm modificabile e va lasciato al suo posto non dedicandogli energie, che vanno invece convogliate nella costruzione del benessere presente e futuro. Nella memoria e perciò nel passato vanno ripescate le risorse di sopravvivenza che hanno fatto superare le vicende spiacevoli, da usare come dei mattoni di costruzione da cui tarre forza, nella consapevolezza delle proprie potenzialità.

La lettura del passato e la sua interpretazione in chiave psicobiologica

La visione psicobiologica da dare al passato diventa così uno strumento potente di crescita. Le chiavi di lettura diventano in questo modo dirompenti: esso non è un “confortevole abbraccio”,

un rifugio inutile e autoingannatorio, ma è soprattutto un blocco che va “significato” e su di esso va appunto fatto un segno. Il segno va fatto dal cliente con l’aiuto del consulente, in forma strettamente razionale, cogliendolo (il passato) ed usandolo come “*instrumentum discendi*” per imparare da esso. Il passato va smaltellato, non usando i principi della psicoterapia che lo ama e che utilizza i ricordi rielaborandoli e pretendendo di lenire le ferite, ma operando come lo scalpello che sbozza la pietra che ritiene più adatta, togliendo il materiale che non serve. Questo è il lavoro che svolgono congiuntamente consulente e cliente: **il convogliamento del bagaglio energetico fornito dal passato, dalla memoria e dai ricordi in forma di cernita utilitaristica, ma soprattutto costruttiva**. Il cliente va reso consapevole delle sue potenzialità, perché è portatore di un’energia intrinseca e primordiale e non ha bisogno di innumerevoli sedute e di uno scavo continuo nel suo passato come nella psicoterapia. Tutte le sue esperienze lo hanno formato ed esse sono immutabili, ma se lui diventa consapevole di due aspetti cardini della psicobiologia che sono: il saper condurre il suo problema dal concreto all’astratto ed il comprendere, che pur nella sua unicità, egli rientra in una universalità comune, riuscirà a costruire un percorso di vita migliore.

Nella mitologia greca Cronos (il tempo) dapprima evira il padre Urano per prendere il suo posto e poi, avendogli vaticinato un indovino che un figlio l’avrebbe spodestato, ingoia i suoi figli per ucciderli e non perdere così il suo potere. Il tempo pertanto uccide i suoi figli e fra questi ci siamo anche noi: egli col suo scorrere accorcia la nostra esistenza, ci logora piano piano e questo genera in noi angoscia. Sta a noi trovare dei rimedi, soprattutto che siano costruttivi e non consolatori, ma validi. Suddividendo il Tempo in tre momenti: il passato, il presente ed il futuro, possiamo cercare di trovare un senso che ci permetta di affrontare la nostra esistenza in chiave positiva e consapevole ed in questo la PSICOBIOLOGIA DEL BENESSERE, con la sua impostazione scientifica, fornisce strumenti utili.

Dapprima essa dà la chiave per interpretare **il passato**. Esso va visto come esperienza, come ricordo, ma soprattutto come memoria utile per elaborare delle strategie adattative per la vita futura: è la teoria Darwiniana che nella selezione naturale permette la sopravvivenza solo per chi sa adattarsi e che trasmette, tramite il corredo genetico, le informazioni e le caratteristiche più valide per sopravvivere alle generazioni future. Tuttavia la possibilità perché questo avvenga è correlata ad un approccio razionale di ricerca, nel passato, del **significato** di ciò che è accaduto rielaborandolo, in un approccio migliorativo dell’esistenza. Questo andrebbe fatto e va fatto continuamente però nel tempo **presente**.

Allora tramite la Psicobiologia del benessere avviene un doppio ribaltamento. **Il primo** riguarda l'approccio terapeutico verso il passato che il cliente, col consulente, deve fare. Come è stato su esposto e che è totalmente diverso da quanto fa la psicologia classica, che scava nel passato alla ricerca dei traumi per eliminarli collidendo con l'evidenza che il passato non si può cambiare. **Il secondo** ribaltamento è la diversa concezione del *presente* che, per chi si avvicina alla visione psicobiologica, non diviene un eterno attimo senza tempo come possibilità di vita (visione tanto cara agli approcci di ispirazione orientale così di moda), ma come il momento in cui si fa una sintesi, un esame continuo della situazione, in modo razionale, su dati reali e la cui analisi può anche turbare il soggetto che compie questo percorso con il counselor. Ritornando alle idee offerte dal concetto di pensiero positivo, ma da intendere come "positivo ad ogni costo" e dal concetto di immanenza in un continuo presente, tanto cari alle correnti di ispirazione esotico-orientali che vanno tanto per la maggiore in certi ambiti e che forniscono, ad avviso di chi scrive, la classica via di fuga per la strada più battuta, detti spunti sono antitetici alla visione psicobiologica del benessere, che propone invece una lettura diversa del presente. La civiltà greca, che influenzò quella romana e che ancora dovrebbe influenzare la nostra, può offrire un punto di partenza totalmente diverso. Il filosofo greco Eraclito, vissuto a cavallo del V° secolo A.C. è noto per la locuzione "panta rei" che significa che tutto scorre e per l'idea che è impossibile immergersi due volte nello stesso fiume, in quanto dopo che ci si è immersi una volta, esso è già cambiato per il suo scorrere e non è più lo stesso. Questo avviene anche per il tempo presente, che non è statico, come invece vorrebbe la visione orientale sopra richiamata e che implicherebbe anche la staticità dell'esistenza, ma è un presente in continua evoluzione, come del resto la vita e questo implica invece duttilità ed adattamento. Dare lo stesso peso al passato, al presente ed al futuro collocandoli in strutture rigide, intese come tradizioni, rituali e schemi di vita obbliga a fissità, obbligando a sua volta la vita in una coazione a ripetere di comportamenti non adeguati. Dalle esperienze passate va invece tratto insegnamento, disancorandosi da esse nella loro immodificabilità, elaborandole criticamente nel presente, armonizzandolo con la costruzione di progetti di cambiamento/miglioramento, in difesa dall'ignoto e per poter affrontare meglio il **futuro**. Quest'ultimo diventa lo spazio di espressione del vivere, perché è verso di esso che la vita tende, nella dimensione del *panta rei* e della dinamicità.

La ricerca del significato

Dopo aver esposto nei paragrafi precedenti le varie situazioni e gli obiettivi verso cui tende la connessione sinergica fra cliente e consulente del benessere, vi è ora il doveroso passaggio alla

praxis, all'operare, dove trova applicazione la teoria. Innanzitutto è opportuno ritornare sulla divaricazione fra vivere il presente e vivere il futuro. Quest'ultimo rappresenta la progettualità verso cui tendere e per cui vivere, in pratica *l'ananke* o necessità immodificabile e imprevedibile, che però può essere affrontato con maggior consapevolezza, usando le informazioni del passato, rielaborate nel presente. Operazione che potrà essere fatta solo se vi sarà la **ricerca del significato delle esperienze del passato**. Il counselor insegna a fare questo, con l'attività **ermeneutica** di ricavo del significato di ciò che accade al cliente, in modo da predisporre un progetto di vita più efficace ed adatto alla situazione concreta. Successivamente andrà eliminata l'elaborazione delle esperienze, però non cancellandola, ma integrandola con la personalità del cliente. L'importanza di questa fase è decisiva. Il valore mnemonico, l'esperienza, il ricordo non va rimosso e tenuto staccato, ma fatto proprio col suo contenuto, in modo tale che la sua necessità elaborativa sia effettuata una volta per tutte e non reiterata. Questo per far sì che lo stimolo, se non codificato ed elaborato nel suo significato, non continui a "girare" dentro ai pensieri creando un'inutile sovrastimolazione e per non far sì che ogni nuova esperienza venga vissuta sempre come fosse la prima volta che si presenta (Come lo scoppio del mortaretto, che se non codificato, continua a girare dentro il Circuito di Papez, come nell'esempio sopra richiamato usato nella parte fisiologica di questa trattazione).

Nel capitolo dedicato ai tipi di memoria si è fatto cenno alla memoria **procedurale**. Essa, come si è visto, consente di svolgere le varie attività una volta apprese, come ad esempio andare in bicicletta: una volta che lo si è imparato diventa patrimonio e non sarà necessario impararlo di nuovo: questa qualità del cervello umano diventa un altro tassello nel percorso migliorativo dell'interazione cliente/consulente. Infatti l'attività estrattiva, elaborativa, ermeneutica deve diventare automatica e contestuale all'esperienza che si presenta. Così da sfronarla dai condizionamenti e dalle comparazioni col vissuto precedente. In questo modo si evita un sovraccarico emozionale improduttivo, dispersivo ed inutile. Questa procedura si differenzia dall'approccio psicologico che scava nel passato alla ricerca del ricordo doloroso da rimuovere. La psicobiologia invece insegna ad attingere dal passato come ad un "*magister vitae*", sia attraverso la metodologia rielaborativa del significato delle esperienze sopra esposta e sia attraverso la caratteristica del cervello umano di possedere la memoria procedurale.

In questo modo la capacità del consulente di indirizzare il cliente verso l'ermeneutica del significato dell'esperienza, la sua elaborazione contingente, la sua collocazione nella "*weltanschauung*" personale in modo coerente e chiaro, dà un complesso di "attrezzi" per la costruzione di uno schema, di un progetto di vita collocato nel futuro e costruito attimo per attimo nel momento presente.

Azione concreta del consulente

Il consulente del benessere, durante gli incontri con il cliente, deve tenere desta la sua attenzione nei riguardi dei suoi comportamenti, dei suoi atteggiamenti, delle sue idee, in modo che il cliente stesso possa intravedere che cosa essi celano e lo possa fare in modo efficiente. Questo va fatto principalmente per non perseverare nella condotta errata. Le condotte passate non danno un pericolo concreto, ma sono comunque degli ostacoli verso il benessere. Quindi il consulente deve far riflettere il cliente sul suo operare ed anche, e soprattutto, metterlo nelle condizioni di correlare i vari fenomeni che lo riguardano, individuando il tratto comune fra le situazioni anche se esse sono disparate e su piani diversi. Tale lavoro permette di risparmiare ed ottimizzare il tempo e le energie: le situazioni che si presentano, anche se nuove, vengono lette attraverso il vissuto, che interpretato e significato, diventa una griglia su cui adagiare i problemi sopra venienti, riconducendoli pertanto a ciò che è conosciuto e già fronteggiato, in modo tale da avere un saldo positivo del vivere. L'essere umano nel suo processo evolutivo accanto alla conoscenza dei fenomeni, alla loro comprensione ed alla loro condivisione con i suoi simili, ha affiancato la conoscenza di sé. Questa caratteristica gli ha permesso di effettuare la continua ricerca, oltre che del significato della sua collocazione nel mondo, anche il conoscere sé stesso, il "*nosci te ipsum*". Quindi di questi aspetti si fa portatrice la psicobiologia che spinge continuamente alla ricerca del significato nel mondo interno dell'uomo, perché solo in esso si ricava l'ermeneutica delle motivazioni, al contrario del mondo esterno, dove si ritrova il riflesso fenomenologico dei bisogni innati e dove le motivazioni sono solo individuate e non significate. La psicobiologia pertanto si fa portatrice di questo aspetto ed essendo una disciplina costituita su basi scientifiche e su basi pratiche ha l'intento di essere di ausilio per l'uomo. Uomo che per vivere è costretto a consumare energia, fisica e psichica, uomo che vive in un mondo che può presentare insidie, ma uomo che fondamentalmente deve soddisfare i suoi bisogni dapprima primari e poi secondari e poi via via. I bisogni primari hanno stampo universale, quindi comune e pertanto presentano analogie collocandosi in una unità del tutto. Allora, se l'essere umano è portatore del suo innato istinto di sopravvivenza, che si basa sul soddisfacimento dei bisogni e se egli è anche portatore di capacità cognitive (fra queste la capacità di categorizzare, che in ottica psicobiologica dà la possibilità di cogliere le analogie fra i fenomeni in forma olistica, ma anche di risparmio energetico) si comprende come la Psicobiologia, nel suo pragmatismo permetta, se applicata con rigore, una tendenziale ricerca del benessere.

Capitolo terzo

Fare i conti con il passato – La terapia ambientale

Il passato non è separabile dall'uomo, in termini filosofici esso è necessario e immanente. Alla stessa maniera l'ambiente non si separa mai dall'uomo, che in esso vive, lo trasforma in modo più o meno limitato e ne viene a sua volta trasformato. Nei capitoli precedenti si è parlato delle esperienze, dei ricordi che sono collegati al passato. Ora è utile esporre brevemente **la terapia ambientale** e la sua utilità in chiave psicobiologica. Essa si basa sul principio che ogni evento traumatico, avverso, sfavorevole, possa avere un altro significato in termini migliorativi. Compito del consulente sarà quello di far comprendere al cliente le prospettive che si nascondono all'interno di quelle negative, dandone un'impronta diversa rivolta al miglioramento della qualità della sua vita.

Il primo passo consiste nel fissare un punto semplice ed incontrovertibile: **il passato è imm modificabile**. Esso va lasciato dove si trova. Non può essere rivissuto, non è riproducibile e non può essere compreso collocandolo nell'attualità: diventa inutile rinvangarlo perché come il fiume dell'esempio di Eraclio le situazioni concrete sono sempre diverse.

Il secondo passo consiste nello smettere di cercare le cause del comportamento odierno nel passato: per la psicobiologia non esistono finalità, ma necessità e quella della soddisfazione dei bisogni guida l'essere umano.

Il terzo passo è la comprensione che i bisogni hanno una duplice caratteristica: sono sia universali, perché sono riconducibili ad una generalità per il genere umano (Piramide di Maslow), ma sono anche personali, perché ogni persona presenta le proprie caratteristiche, sia interne che esterne (intese quest'ultime come ambiente).

Il quarto passo, nella terapia ambientale, è l'azione concreta nel presente per la costruzione del futuro. Questo andrà fatto in modo spontaneo: il cliente seppur guidato, dovrà procedere da solo nell'attività "estrattiva di significati" e "costruttiva". Andrà fatto in modo naturale, intendendo con questo termine sia il significato di semplice, ma anche di biologicamente pulito, sano e salutare: la visione olistica investe anche l'alimentazione, l'attività fisica, lo svago ed anche "*l'otium*" nel suo significato latino positivo. E da ultimo andrà fatto in tempi brevi: l'atto scaturente dalla psicobiologia privilegia l'incisività, inscritta in una relativa velocità di realizzazione nella e della terapia di aiuto.

Burrhus Skinner (1904-1990) fu uno psicologo americano e come molti studiosi si occupò di vari ambiti e dalla sua opera trae spunto la Terapia ambientale. Egli fornì un principio fondamentale per il cambiamento e la costruzione del benessere: **il cliente deve essere reso consapevole e capace di spostare un po' più in là nel tempo il soddisfacimento dei bisogni**. Questo, non in un esercizio di resistenza, ma come conoscenza ed elaborazione dell'esperienza.

Una precisazione diventa a questo punto obbligatoria. La brevità in precedenza esposta va applicata all'intervento del consulente, brevità intesa come numero di sedute: il processo che invece il cliente deve compiere sarà lento, perché secondo Skinner: “ *quanto più rapido è l'apprendimento, tanto più l'organismo che apprende è vulnerabile a contingenze casuali. La comparsa accidentale di un rinforzo consolida ogni comportamento in via di sviluppo e lo assoggetta al controllo di stimoli correnti. Chiamiamo questo risultato superstizione. A quanto sappiamo ogni specie capace di apprendimento sulla base di pochi rinforzi è soggetta alla superstizione e le conseguenze sono spesso disastrose*” (Skinner, 1973). Il cliente dovrà armarsi di una grande quantità di pazienza per attuare il cambiamento e contemporaneamente porsi degli obiettivi precisi e inseriti all'interno di un programma altrettanto preciso. L'uscire da questo binario porta a risultati deludenti, a sprecare energie. La priorità sarà la *distruzione del passato* e l'uscita dalla zona di sicurezza dove le paure trovano un apparente conforto. Come afferma Maslow o restare nella sicurezza effimera o andare verso la crescita, che implica seguire la strada meno battuta. Vanno messe in dubbio credenze, illusioni, suggestioni che mascherano la vera essenza dell'essere e quello che l'essere vuole diventare. L'essere allora può, con la terapia ambientale, diventare l'esser-ci di heideggeriana memoria (senza voler accostare queste considerazioni al grande pensatore tedesco) : l'uomo esiste ed è, perché è presente nell'**ambiente**. Ecco perché è importante la **Terapia ambientale** fornita con il supporto del Counselor. Egli darà, tramite i colloqui e le tecniche apprese nella sua preparazione, i metodi per l'acquisizione della conoscenza e della consapevolezza delle qualità necessarie per procedere verso il benessere. Tuttavia conoscenza e consapevolezza sono assieme condizione necessaria, ma non sufficiente per il cambiamento. Diventando anzi deleterie se non vi sono condizioni ambientali idonee. Allora come avverrà il processo di cambiamento? Avverrà solo e soltanto se il cliente capirà, che pur nella sua finitezza, può con pertinacia e pazienza, in forma minima, agire su sé stesso ed agire, in forma osmotica anche sul mondo che lo circonda, perché non è isolato, è appunto esser-ci, essere nell'ambiente. L'uomo non può modificare in forma larga l'ambiente, ma solo in forma bassa, minuta e pur tuttavia anche il poco che viene fatto diventa innesco al cambiamento, in interazione sinergica col mondo circostante. *Allora e solo allora si avvierà il processo che può portare al benessere: mutamento del cliente, inserito in un ambiente favorevole per le sue mutate condizioni generate dal suo comportamento virtuoso.*

Conclusioni

Il cliente riceve dal consulente un aiuto sotto forma di terapia. Questa deve però essere uno strumento che gli permette di gestire in maniera autonoma la propria vita e non come una forma di assistenza continua, costante, assidua e prolungata. Le cure non vanno somministrate in situazioni che non lo richiedono, nè prolungate oltre il limite della loro utilità perché diventano dannose. Se l'aiuto è inutile, produce effetti opposti a quelle che sono le intenzioni. La terapia di cui si occupa il consulente del benessere ha uno stigma **salutogenico**, perché è improntata ad una visione della vita condotta dentro i limiti propri, ma con la consapevolezza che ognuno ha delle risorse, che magari non pensa di avere e a cui può attingere se correttamente stimolato e reso edotto dal principio di essere protagonista della propria vita. Accanto a questo compiti, che il consulente assume quasi in forma maieutica, vi deve essere anche l'indirizzo di rendere noto al cliente di vivere in forma autonoma, in modo da non dipendere dagli altri. Questo avviene attraverso il riconoscimento delle situazioni in cui cercare aiuto e dove invece fare affidamento sulle proprie risorse: il counselor deve portare il cliente su questa via. La psicobiologia tende al recupero del rapporto con se stessi, per vivere la vita come si presenta, accettando tutte le situazioni come delle opportunità per crescere e non lasciando che altri operino al posto del cliente.

Per **terapia salutogenica** si intende porre se stessi, come consulenti, al servizio degli altri e in questo caso il terapeuta, con il suo bagaglio di conoscenze, abilità e risorse, fornisce al cliente gli strumenti che non possiede, ma che gli servono per ricercare la salute e il benessere generale. La salutogenesi pertanto non cura malattie, ma serve per migliorare la qualità della vita.

Per fare questo vi sono dei capisaldi:

- il primo è che il cliente, fornito delle chiavi di lettura avute dal consulente, deve migliorare da solo la qualità della vita;
- il secondo è quello della rapidità nel processo di aiuto e miglioramento;
- il terzo è quello che non vi deve essere dipendenza del cliente nei confronti del consulente;
- il quarto è il significato da attribuire al **passato**: la salutogenesi si serve del passato unicamente come un bagaglio di esperienze a cui attingere e contemporaneamente come un bagaglio che contiene aspetti, informazioni ed esperienze utili da utilizzare in forma positiva per migliorarsi e non per angustiarsi crogiolandosi inutilmente.

L'approccio salutogenico coinvolge la persona nella sua interezza e non solo in una sua parte, ricercando i bisogni fondamentali ed universali del cliente, sviluppando le sue risorse ed aiutandolo a costruire uno specifico programma di vita. Il cliente in questo modo capisce che ha trovato qualcuno che si prende cura di lui e che nel contempo coopera con lui dandogli fiducia. In questa accezione cooperativistica vengono stimolati dei meccanismi tipicamente evolutivi e di adattamento positivo alle situazioni della vita.

Secondo Cicerone “ *la memoria è tesoro di tutte le cose*”, quindi rivestono un ruolo fondamentale le esperienze del cliente. Compito del consulente sarà quello di far riflettere e far elaborare al cliente il bagaglio del suo vissuto con approcci diversi, così da dare ad essi una accezione positiva. L'interesse del counselor per il cliente deve essere sincero, deve immedesimarsi nella sua situazione vivendola, non perdendo mai di vista il fatto che le esperienze per le persone adulte si identificano con loro.

Bibliografia

- I percorsi della memoria Gisella Vetere 2023;
- Estratti dalla mia tesi di fine corso in Counseling Psicobiologico anno 2023 dal titolo: “neuroscienze e cambiamento: un percorso di crescita e di benessere rivolto a tutti. Il ruolo del Counselor Psicobiologico e l’impegno personale”;
- Manuale di gestione del colloquio nel counseling psicobiologico;
- Introduzione alla psicobiologia del benessere Paola Vigliani e Guido A. Morina;
- Counseling o consulenza del benessere Dr. Guido A. Morina;
- Manuale Cosa fa e cosa non può fare il Counselor Ludovico Gastaldi e Guido A. Morina;
- Introduzione alla terapia ambientale Dr. Guido A. Morina.