

Sede Amministrativa: Università degli Studi di Padova
Dipartimento di Scienze dell'Educazione
CORSO DI LAUREA TRIENNALE IN:
SCIENZE DELL'EDUCAZIONE E DELLA FORMAZIONE



Titolo della tesi:
DOPO IL TERREMOTO
RITROVARE L'EQUILIBRIO

Relatore Prof. Fabio Bonaldo

Correlatore Esterno Prof.ssa Raffaella Tore

Laureanda Martello Nicole
Numero di matricola: 1143850

Anno accademico 2022/2023

INDICE

CAPITOLO 1	4
1.1 Il ruolo delle emozioni nel gestire gli avvenimenti:	4
1.1.1.La memoria come supporto nella gestione del ricordo:	7
1.2 Il modello di Atkinson e Shiffrin	8
1.3 Memoria di Lavoro	9
1.4 Memoria Autobiografica	10
1.5 “Mood congruity effect”	11
1.6 Oblio	12
1.7 Come funziona la mente	15
CAPITOLO 2	17
REALTÀ o FANTASIA?	17
2.1 Volubilità, il tuo nome è memoria	18
2.2 Suggestione della mente	18
2.3 La mente di un bambino	23
CAPITOLO 3	25
LA TERRA TREMA, COSA RIMARRÀ DOPO?	25
3.1 Abracadabra, nulla è come prima	26
3.1.1 Approfondimento: Le conseguenze del trauma tramite il gioco	28
3.2 L'inquilino indesiderato: I Disturbi da stress Acuto e Post-Traumatico	29
3.3 La dissociazione	30
3.3.1 Approfondimento: L'attaccamento disorganizzato	31
CAPITOLO 4	35
UN DANNO CHE NON DOVEVA ACCADERE...	35
4.1 Ora è da risolvere: Sotto la superficie	36
4.2 Uno sguardo al passato	37
4.3 Volgendo gli occhi al futuro: Il concetto di salute e le Terapie Moderne	38
4.4 La terapia EMDR	39
4.5 Verso il centro della Terra	41
4.6 Comprensione e ascolto, la figura dell'Educatore	42
4.7 Approfondimento: Il minore e i contesti associati	43
4.8 Faccia a faccia con il drago	45
Bibliografia:	48

DOPO IL TERREMOTO

RITROVARE L'EQUILIBRIO

INTRODUZIONE

“Il filosofo William James nel 1890 s’interroga sul perché certe esperienze restano scolpite nella nostra vita per sempre e moltissime altre, semplicemente scivolano via.

Sembra che la capacità che abbiamo come esseri umani di emozionarci, permetta di scolpire nella memoria gli eventi della nostra vita. Quando stiamo vivendo emozioni intense, il nostro cervello si modifica per codificare in modo più efficiente alcuni dettagli della scena; come se l'emozione dicesse: "Ricordati questa esperienza - è importante!"

Quindi, possiamo dire che la storia che raccontiamo di noi, è essenzialmente fatta dai ricordi che collezioniamo grazie alla nostra esperienza emotiva, grazie alle nostre emozioni. E attenzione, non deve necessariamente trattarsi di emozioni che giudichiamo “positive”. La possibilità di essere veramente presenti alla nostra vita, momento dopo momento, ci permette di riconoscere tutte le emozioni: gioia, paura, rabbia, tristezza. E mentre diventiamo consapevoli della nostra storia emotiva, costruiamo un po' per volta il bagaglio indistruttibile dei nostri ricordi e di noi stessi.”¹

¹ <https://www.itacamindfulness.com/post/2017/08/11/quando-le-emozioni-diventano-ricordi>

CAPITOLO 1

1.1 Il ruolo delle emozioni nel gestire gli avvenimenti:

“Si chiama EMOZIONE una viva impressione, che può essere un'eccitazione positiva o un senso sgradevole di turbamento (l'e. della vincita, di quell'incontro inatteso; andare in cerca di nuove emozioni; la forte e. gli impediva di parlare; imparare a reprimere, a sfogare le emozioni); pur essendo in qualche caso usato come sinonimo di sentimento, il termine ha una sfumatura di significato un po' diversa, perché indica una sensazione più intensa ma anche più improvvisa e immediata, non necessariamente durevole (lasciarsi trascinare dalle emozioni del momento), mentre la parola sentimento, nell'uso comune, è connotata da una maggiore profondità e stabilità.

Il linguaggio della psicologia definisce l'emozione in modo più preciso e tecnico, descrivendola come una reazione affettiva complessa e intensa, piacevole o spiacevole, che spesso si accompagna a una reazione anche di tipo fisico (per esempio rossore, pallore, cambiamento di espressione e così via.²

Tra le più conosciute ci sono Rabbia, Tristezza, Gioia, Paura, Sorpresa e Disgusto, e fanno parte delle Emozioni primarie individuate negli anni '50 da Paul Ekman, psicologo statunitense, nel corso del suo studio empirico sull'esistenza di espressioni facciali universali, e della loro importanza nelle relazioni interpersonali (Ekman, 2003).

Queste emozioni e le reazioni innate attribuite ad esse sono state validate in molte culture e dalle loro combinazioni si possono ottenere un



Immagini mostrate da Ekman e colleghi nel 1969 ad abitanti degli Stati Uniti, del Brasile, del Giappone, del Borneo e della Nuova Guinea.

Illustrazione 1

intero spettro di complessità emotiva, e sono molti i libri e lungometraggi che fanno fronte al bisogno di spiegarne le caratteristiche soprattutto ai soggetti più giovani, un

² <https://www.treccani.it/vocabolario/emozione/>

esempio si trova nel film d'animazione del 2015 della Disney "INSIDE OUT", dove lo stesso Ekman ha partecipato come consulente.

Secondo Ekman ciascuna di queste emozioni di base può essere associata a parti specifiche del sistema nervoso autonomo, come preparazione preventiva a possibili minacce esterne.

Un altro famoso studioso di emozioni è Robert Plutchik (Plutchik, 2001), che individuò otto emozioni fondamentali, rappresentate nella sua rappresentazione grafica, appunto chiamata "Fiore di Plutchik".

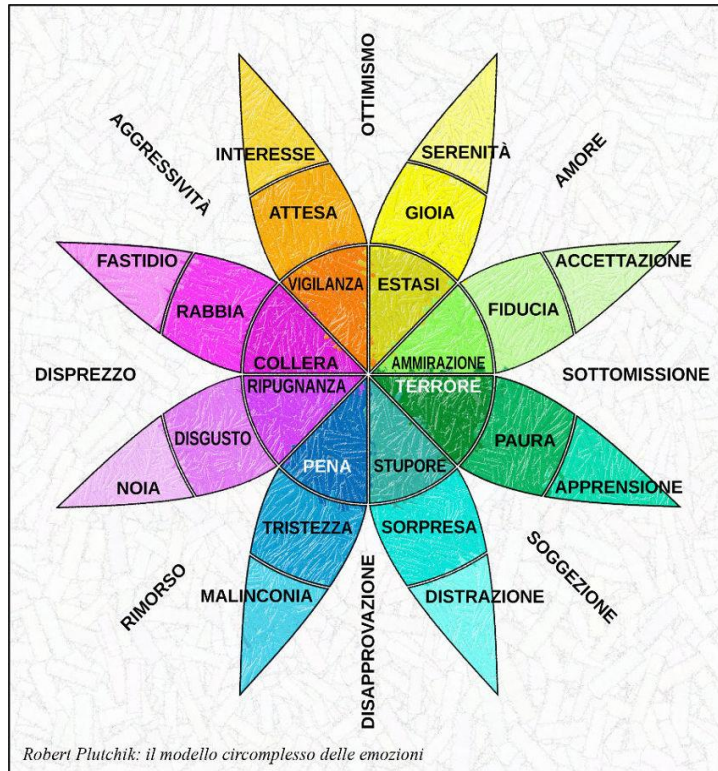


Illustrazione 2

Il "fiore" è composto da tre anelli:

- Interno: Gioia, Fiducia, Paura, Sorpresa, Tristezza, Disgusto, Rabbia, Anticipazione.
- Centrale: Contiene emozioni che si manifestano con maggiore intensità come Estasi, Ammirazione, Terrore, Stupore, Angoscia, Schifo, Collera e Vigilanza.
- Esterno: Meno intense comprendono Serenità, Accettazione, Apprensione, Distrazione, Malinconia, Noia, Irritazione, Interesse.

All'esterno troviamo invece tutte combinazioni delle emozioni primarie che sono adiacenti, tra Gioia e Fiducia troviamo Amore mentre tra Disgusto e Rabbia troviamo Disprezzo.

Questo anello esterno è composto da emozioni secondarie o complesse, composte da

emozioni più semplici, ma anche da fattori come la memoria, l'intelligenza e le esperienze di vita di ciascun soggetto.

Mentre Ekman basò le sue ricerche su ciò che accade tramite il comportamento esteriore, il suo studio fornisce una buona introduzione al lavoro di Jaak Panksepp (Panksepp, 2004), fondatore delle neuroscienze affettive, pur concordando sul concetto dell'esistenza di emozioni di base, ha approfondito la sua ricerca dal punto di vista neuroscientifico, aggiungendo alle emozioni già elencate l'eccitazione sessuale, la cura, la pena per la solitudine, il gioco (in particolare quello fisico) e la ricerca/voglia di fare.

Anche Daniel Goleman, nel suo libro "Intelligenza emotiva" (Goleman, 2011), tratta l'argomento spiegando come ogni emozione ha un determinato ruolo per attivare determinate risposte biologiche, come la Collera scatena il rilascio di adrenalina e quindi prepara all'attacco, la Paura allerta i sensi e stimola il potenziamento dei muscoli per la fuga, Felicità e Amore per rilassamento e soddisfazione e quindi favorire motivazione e vitalità, Disgusto per sopravvivere e Tristezza per l'elaborazione di un lutto, per dare un periodo di stallo per riequilibrare l'organismo e tornare gradualmente ad un nuovo inizio.

Nel libro Goleman (2011, p. 28) parla di "due menti", razionale e emozionale, due sistemi semi-indipendenti che solitamente cooperano in armonia, unendo le proprie capacità per fornire un'immagine il più dettagliata possibile del mondo circostante, ma questo equilibrio è spesso variabile, perché più è intenso il sentimento, meno il razionalità è efficace. (vedi paragrafo 1.3)

1.1.1. La memoria come supporto nella gestione del ricordo:

"MEMÒRIA s. f. [dal lat. memoria, der. Di memor - òris «memore»]. – 1. a. In generale, la capacità, comune a molti organismi, di conservare traccia più o meno completa e duratura degli stimoli esterni sperimentati e delle relative risposte. In partic., con riferimento all'uomo (nel quale tale funzione raggiunge la più elevata organizzazione), il termine indica sia la capacità di ritenere traccia di informazioni relative a eventi, immagini, sensazioni, idee, ecc. di cui si sia avuto esperienza e di rievocarle quando lo stimolo originario sia cessato riconoscendole come stati di coscienza trascorsi, sia i contenuti stessi dell'esperienza in quanto sono rievocati, sia l'insieme dei meccanismi psicologici e neurofisiologici che permettono di registrare e successivamente di

richiamare informazioni.”³

La Memoria può essere definita come una biblioteca piena di informazioni personali sempre in attività, dove l'individuo può prelevare a suo piacimento le informazioni necessarie per affrontare le situazioni che gli si presentano nella vita.

Indispensabile per l'apprendimento, questa abilità di base partecipa a innumerevoli attività umane, e spesso la consideriamo scontata, accorgendoci della sua importanza solo quando riscontriamo un problema o un deficit in essa.

Questo processo di elaborazione può essere influenzato da fattori come l'attenzione posta all'ambiente circostante e la motivazione del soggetto, dall'importanza emotiva dello stimolo in corso, nonché dall'umore e dallo stato emotivo.(Baroni, 2008)

1.2 Il modello di Atkinson e Shiffrin

Tra i classici e i primi modelli esplicativi della memoria ritroviamo il famoso modello di Richard C. Atkinson e Richard M. Shiffrin dove nel 1968 hanno presentato l'esistenza di tre sistemi fondamentali(Baroni, 2008):

- registro sensoriale,
- memoria a breve termine (MBT)
- memoria a lungo termine (MLT)

Il registro sensoriale o anche detto magazzino, trattiene l'informazione in entrata per una durata da un decimo di secondo a un mezzo secondo.

Perde nitidezza con la scomparsa dello stimolo fornito dai sensi, come ad esempio una sensazione tattile, ciò permette l'inizio del processo di elaborazione dell'informazione sensoriale che verrà passata alla MBT.

La memoria a breve termine(MBT) contiene le informazioni per un tempo limite di 30 secondi , a meno che non venga commessa una reiterazione (ripetizione) del materiale volontaria. Superato il limite, la traccia decade. Una delle caratteristiche di questo magazzino mnestico è contenere contemporaneamente poche informazioni, nel caso della lettura di un testo scritto, è probabile che verranno ricordate le prime e ultime parole invece del contenuto centrale. Infatti, in molti esperimenti è stato dimostrato che le unità contenibili nella MBT sono state quantificate in sette più o meno due, variando a seconda delle caratteristiche del materiale da ricordare. Se queste tracce riescono a essere consolidate tramite la priorità data dalla reiterazione, fluiscono nella MLT,

³ <https://www.treccani.it/vocabolario/memoria/>

altrimenti sono destinate a scomparire.

La memoria a lungo termine (MLT) è un archivio avente capacità quasi illimitata che ha la capacità di conservare tutte le esperienze e le conoscenze acquisite nel corso della vita e tutto quello che è stato filtrato tramite la nostra attenzione ed è sopravvissuto all'oblio. La MLT non comprende solo gli eventi recenti ma anche i sedimenti, come i significati del linguaggio.

A partire dagli anni '70 Endel Tulving (Baroni, 2008) fece una distinzione tra memoria episodica e memoria semantica: "la prima interessa il ricordo di eventi vicini e lontani (p.e. quello che abbiamo mangiato a cena sabato scorso, oppure quello che è successo la prima volta che in macchina siamo stati tamponati); la seconda comprende invece le conoscenze sedimentate che abbiamo sul mondo, senza che sappiamo ricostruire – tranne in pochissimi casi – quando le abbiamo apprese (p.e. Il significato delle parole che usiamo, oppure il carattere del nostro migliore amico, oppure le proprietà del clima subtropicale)" (Baroni, 2008, p. 81)

La MLT e MBT sono interconnesse, scambiandosi a vicenda informazioni per operare al meglio, come per esempio l'associare esperienze passate all'immagine di un volto presentato davanti a noi, per garantire il riconoscimento.

Come verrà poi approfondito nel paragrafo 1.4, un tipo particolare di MLT è quella autobiografica.

1.3 Memoria di Lavoro

Baddeley (Làdavas, Berti, 2009) introdusse il modello della Memoria di Lavoro (ML), come modello più specifico rispetto alla concettualizzazione della memoria a breve termine di Atkinson e Shiffrin.

Si tratta di una specificazione del concetto di MBT ed è responsabile dell'elaborazione e del mantenimento temporaneo dell'informazione verbale nuova e familiare. Costituita "da un sistema attenzionale (l'esecutivo centrale) che supervisiona e coordina due sistemi sussidiari (slave systems); il ciclo articolatorio o fonologico, responsabile dell'informazione linguistica, e il taccuino visuospatiale (visuospatial sketchpad) da cui dipenderebbe l'elaborazione del materiale non verbale." (Làdavas, Berti, 2009, p. 240)

La ML si basa su un codice fonologico, elementi simili dal punto di vista uditivo verranno immagazzinati in maniera analoga e quindi la loro rievocazione partirà da tracce mnestiche confondibili, più difficili da ricordare a differenza di elementi differenti tra loro. Tale confusione viene considerata normale nel funzionamento del magazzino fonologico, e una sua assenza è considerata un'alterazione.

Lo span di tempo della ML è costituito dal numero di parole pronunciate in 2 secondi e più è compromessa la traccia mnestica richiesta al soggetto, come nel caso dell'effetto di soppressione articolatoria(es. pronunciare sillabe senza senso durante un compito) la prestazione diminuisce e il ripasso articolatorio viene bloccato dalla presenza di materiale irrilevante, ciò accade con l'udito e con la vista.

Questo effetto intralcia il ciclo fonologico(Loop) e previene che il materiale verbale presentato visivamente si trasferisca nel magazzino tramite il ripasso articolatorio, mentre il materiale udito passa indisturbato.

Il buffer episodico ha la funzione di rendere possibile lo scambio di informazione tra le componenti del modello come intermediario.(Làdavas, Berti, 2009)

1.4 Memoria Autobiografica

La memoria Autobiografica “è quella parte di memoria retrograda che riguarda specificatamente i ricordi personali” (Làdavas, Berti, 2009, p. 259)

Questa tipologia di memoria è particolare perché non è verificabile, nessun dettaglio può essere accurato e la cronologia degli eventi accaduti è relativa all'individuo stesso, certi fattori e particolari sono deformati, spesso involontariamente dal narratore quando viene invitato a ricordare eventi passati.(Baroni, 2008)

Ci sono vari metodi di recupero, i più usati sono:

- la rievocazione, che si basa sul resoconto verbale, senza aiuti esterni, di tutto ciò che il soggetto ricorda.
- il riconoscimento, dove il soggetto viene esposto a stimoli simili al ricordo da evocare, e deve rispondere se ne riconosce o meno la somiglianza, questo metodo è più semplice della rievocazione perchè utilizza strumenti come immagini e foto, ma manca nel fornire dettagli e associazioni spontanee che il soggetto fa durante il discorso.
- il ricordo guidato consiste nel fare un resoconto verbale guidato da domande specifiche e uguali per tutti i soggetti coinvolti.
- il riapprendimento, è una tecnica applicabile in poche situazioni ideata da Herman Ebbinghaus(vedi paragrafo 2.1) che riuscì a calcolare, in una situazione controllata, il tempo di decadimento e di recupero della memoria, scoprendo che il tempo impiegato a riapprendere un'informazione è inferiore a quello di apprendimento iniziale.

Tornando al discorso iniziale, bisogna tenere sempre conto del fatto che gran parte della nostra vita è parte di un Racconto a cui sin dall'inizio sono state intrecciate le altre vicende del mondo circostante, formando un tessuto complesso dalla trama di ricordi mutevole, variopinto e interminabile, che la persona può sempre riesumare e intrecciare ogni volta che la condivide con il pubblico.

Quando ci ricordiamo la nostra storia, non ci viene in mente ciò che abbiamo fatto di recente, del quotidiano, ma eventi, piccoli e grandi, piacevoli e non, che ci hanno colpito, che hanno contribuito a formare ciò che siamo e che hanno colorato in parte la nostra visione di noi stessi e del mondo.

1.5 “Mood congruity effect”

Il 30 settembre 2016, la dott.ssa Martina Bagiolini ha pubblicato questo articolo sul sito <https://studiassociati-psicologitoscana.com/> su come le emozioni possano facilmente influenzare la memoria:

“L’emozione è un fenomeno complesso che ci permette di essere pronti ad agire. Numerosi studi hanno analizzato le caratteristiche e le funzioni delle emozioni, ma anche la loro relazione con altri processi cognitivi. Quello che vorrei prendere in considerazione oggi è l’importante questione del rapporto fra le emozioni e la memoria e l’attenzione.

Esiste una relazione fra questi aspetti? I sentimenti che proviamo possono influenzare le nostre capacità attentive e di memorizzazione?

Dalle numerose ricerche che sono state svolte la risposta sembra essere affermativa.

Lo studio di Bower (1981) ha mostrato come i soggetti coinvolti prestavano più attenzione ai personaggi e agli eventi narrati in una storia congruenti con il loro stato emotivo del momento, rispetto a quelli incongruenti.

Uguualmente, altri studi (Derryberry & Tucker, 1994) hanno evidenziato che i sentimenti guidavano automaticamente l’attenzione sugli stimoli congrui all’umore.

Lo stesso risultato è stato osservato per quanto riguarda l’apprendimento di nuove informazioni (Bower, 1981; Isen, 1985).

Tutte queste ricerche hanno portato a ritenere che vi sia una tendenza a prestare maggiore attenzione agli eventi congrui con il nostro stato emotivo e, di conseguenza, ad apprendere più facilmente le informazioni in sintonia con le nostre emozioni.

Questo aspetto è stato riassunto nel concetto di “mood congruity effect” (Bower 1981; Teasdale & Russel, 1983).

Dunque lo stato emotivo può influenzare i processi cognitivi della memoria, dell'attenzione e dell'apprendimento, sia filtrando soltanto le informazioni correlate alle emozioni attuali, sia promuovendo l'accesso a ricordi congrui all'umore del momento.

Questo implica, ad esempio, che una persona che si trova in uno stato d'ansia sarà maggiormente portata a vedere e prestare attenzione alle possibili minacce rispetto a quando si sente tranquilla, escludendo così dal campo attentivo i segnali che smentiscono la presenza del pericolo stesso.

Se proviamo ansia, nella nostra mente è più probabile che diventino accessibili eventi, immagini e ricordi congrui all'ansia e che possano divenire esempi che attestino la presenza di una minaccia.

Nello stesso modo, se una persona si trova in uno stato ansioso, tale emozione influenzerà i processi attentivi portando ad esaminare con sistematicità e prudenza le informazioni provenienti dall'ambiente esterno, con lo scopo di individuare la minaccia che la spaventa. Ugualmente lo stato emotivo può indurre il soggetto a cambiare le proprie valutazioni sugli eventi e sull'ambiente.

In contesti di apprendimento, il "mood congruity effect" ci suggerisce che i nostri sentimenti durante l'apprendimento possono aumentare la disponibilità di ricordi in sintonia con quel sentimento, facendo sì che questi ricordi siano più facilmente associabili alle nuove informazioni, anche esse associate allo stato emotivo attuale. Riprendiamo un passo esemplificativo di questo fenomeno dal testo di Atkinson & Hilgard's(2011):

"supponiamo che sentiate la storia di uno studente che viene bocciato. Se vi sentiti tristi quando vi raccontano la storia, alcuni dei vostri ricordi su esperienze di insuccesso (specie insuccessi scolastici) possono essere facilmente accessibili, e la similarità tra questi ricordi e il materiale nuovo di qualcuno bocciato renderà facile la correlazione. Al contrario se vi sentirete felici quando vi raccontano la storia, i vostri ricordi più accessibili potrebbero essere troppo diversi da un fallimento scolastico per promuovere la correlazione tra vecchie memorie e materiale nuovo".

In conclusione il fenomeno del "mood congruity effect" risulta molto importante per comprendere il rapporto reciproco che sussiste fra emozioni e processi cognitivi come ad esempio la memoria, l'attenzione e l'apprendimento. In particolare, da un punto di vista clinico, riflettere sul "mood congruity effect", ci permette di comprendere il ruolo che esso può avere nel mantenimento dell'ansia. Infatti prestando attenzione più facilmente agli stimoli congrui all'ansia e ricordando più facilmente eventi in cui c'è stato un pericolo o una minaccia che ci ha spaventato, non faremo altro che impedire alla

nostra attenzione di individuare gli elementi che potrebbero, al contrario, tranquillizzarci. Di conseguenza questo impedisce all'ansia di diminuire e mantiene l'attivazione ansiosa per un periodo eccessivo di tempo. Dal punto di vista dell'apprendimento e delle possibili strategie di memoria, può essere utile considerare che i nostri sentimenti influenzano quali ricordi sono più accessibili e come questi hanno un effetto su ciò che è più facile imparare in un determinato momento.”

1.6 Oblío

“Perché anche l'oblio è una forma della memoria, il suo luogo sotterraneo, l'altra faccia segreta della moneta”

Jorge Luis Borges, Elogio dell'Ombra

(Martore, 2014)

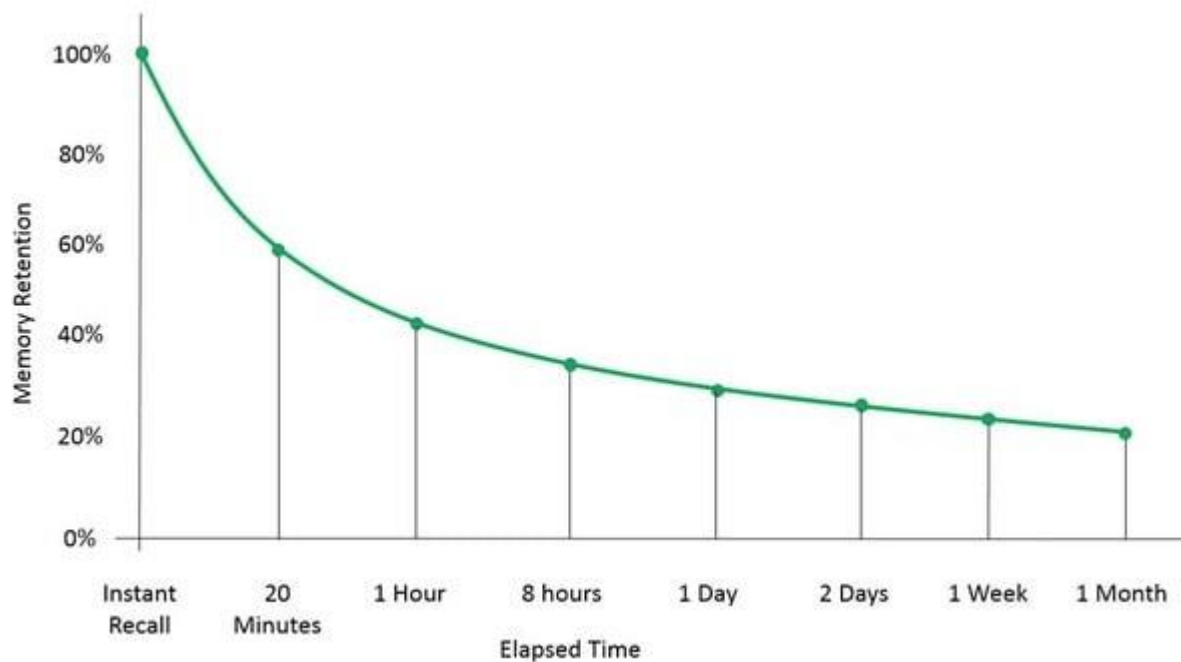
“oblio (non com. obbligo) s. m. [der. Di obliare], letter. – 1. a. Dimenticanza (non come fatto momentaneo, per distrazione o per difetto di memoria, ma come stato più o meno duraturo, come scomparsa o sospensione dal ricordo): Passa la nave mia colma d'oblio (Petrarca); involge Tutte cose l'obbligo nella sua notte (Foscolo); Un oblio lene de la faticosa Vita, un pensoso sospirar quiete, ... L'anime invade (Carducci); lungo, profondo o.; persone, cose destinate o condannate all'o.; mettere, porre, lasciare in o.; coprire d'o.; cadere, giacere, rimanere nell'o., in o.; trarre dall'o.; sottrarre all'o.; fiume dell'o., nella mitologia classica, il Lete, uno dei fiumi del mondo dei morti, le cui acque cancellavano ogni ricordo in chi vi si immergeva. b. Con accezione specifica, in psicologia, processo naturale di perdita dei ricordi per attenuazione, modificazione o cancellazione delle tracce mnemoniche causato, genericamente, dal passare del tempo tra l'esperienza vissuta e l'atto del ricordo, e, più specificamente, da ciò che ha avuto luogo psichicamente in tale tempo. In questo secondo senso, l'oblio è visto, nella tradizionale interpretazione della psicologia generale, come frutto di un progressivo indebolimento dei depositi mnesici, nella teoria psicanalitica come risultato di un processo difensivo di rimozione contro l'emergere di contenuti di memoria sgraditi. 2. Per estens., sopore, assopimento o altra condizione che induce dimenticanza: Ma 'l sonno, che de' miseri mortali È co 'l suo dolce oblio

posa e quiete, Sopì co' sensi i suoi dolori (T. Tasso).”⁴

Robin Dunbar, antropologo e psicologo evoluzionista, definisce la memoria come un'arma segreta indispensabile (Dunbar, Barrett, & Lycett, 2012), dato che ci consente di adattarci agli accadimenti circostanti con estrema velocità, ma nonostante questo non è uno strumento infallibile e soprattutto non c'è necessità che lo sia, dato che un compito importante della memoria non è solo ricordare ma anche dimenticare, selezionando informazioni in entrata ed eliminando quelle ritenute superflue.

Un fenomeno che si collega al concetto di perdita dei ricordi è l'oblio. Mentre dal punto di vista letterario memoria e oblio sono concetti contrapposti, molti studiosi hanno accertato l'importanza e la necessità di quest'ultimo.

Herman Ebbinghaus (Baroni, 2008), Psicologo e precursore degli studi sperimentali sulla memoria, notò che l'oblio nel tempo non procedeva con andamento regolare, identificò così la curva dell'oblio, che descrive la velocità con cui dimentichiamo un



Illu

strazione 3

informazione.

Studiandone le irregolarità si nota come già dopo venti minuti abbiamo perso il 40% delle informazioni apprese, dopo un giorno rimane il 30%, appiattendosi finché quello che ci rimane è il 20% del materiale appreso.

⁴ <https://www.treccani.it/vocabolario/oblio/>

Sigmund Freud (Baroni, 2008), fondatore della Psicoanalisi, l'oblio è una delle facoltà difensive della mente umana, che tende ad allontanare dalla sfera della consapevolezza possibili minacce (traumi) procedendo alla loro rimozione, con la particolarità che il ricordo non viene eliminato del tutto ma rimane inconscio, con l'utilizzo dell'ipnosi per far affiorare in superficie tali ricordi e portarli alla coscienza e quindi all'elaborazione, riuscì a ridurre i sintomi provocati. Questo processo non accade solo a individui con problematiche ma anche a persone comuni con eventi giornalieri.

“Ad ogni azione occorre l'oblio: come alla vita di tutto ciò che è organico occorre non solo la luce, ma anche l'oscurità. Un uomo che volesse sentire in tutto e per tutto in modo storico, sarebbe simile a colui che fosse costretto ad astenersi dal sonno, o all'animale che dovesse vivere soltanto del suo ruminare e di un sempre ripetuto ruminare. Dunque, è possibile vivere quasi senza ricordare, anzi vivere felicemente, come mostra l'animale; ma è del tutto impossibile vivere in generale senza dimenticare.” (Nietzsche, 1974, p. 340)

Come è stato accennato prima, solitamente dalla memoria viene rimosso ciò che è ritenuto superfluo o non è stato immagazzinato bene, ma a volte dimenticare è necessario per il nostro benessere mentale, soprattutto se si tratta di eventi gravosi o stressanti come le memorie traumatiche che possono avere un forte impatto sulla psiche.

I ricordi sono mutevoli, svaniscono con il tempo e non sempre ciò che sostituisce queste lacune è corretto, come approfondiremo nel secondo capitolo, Elizabeth Loftus, psicologa statunitense, condusse molte ricerche riguardanti la problematica della mutevolezza dei ricordi, della loro incertezza e della facile falsificazione, come ha dimostrato con l'esperimento “Lost in the Mall” (Psychiatric Annals 25/12 December, 1995) che prevedeva di far ricordare al gruppo sperimentale l'evento (mai accaduto), di essersi persi al centro commerciale da bambini.

1.7 Come funziona la mente

Come è stato già accennato nell'introduzione al concetto di emozioni, uno stato emozionale è composto da due elementi; dalle sensazioni fisiche che proviamo durante un'emozione e la consapevolezza di provare quella emozione il quel preciso istante.

Il ruolo di affidatario per la registrazione nella Memoria di eventi mentali soggettivi e dell'attribuzione di significati è attribuito alle Emozioni perché in loro assenza mancherebbe ogni scopo o impulso ad agire, ciò viene considerato anche dal fatto che le connessioni neurali originate da sistemi emotivi e diretti verso sistemi cognitivi sono più efficienti, data l'influenza della motivazione scaturita da emozioni intende ha sul comportamento.(Agazzi, Fortunati, Palomba & Stegagno, 2007)

Ogni situazione viene ricordata perché la persona ricorda il significato oggettivo(valore, caratteristiche fisiche) ed emotivo(era un regalo di anniversario...)(Oliverio, 2003).

Questi due sistemi di memoria situati rispettivamente nell'ippocampo e nel sistema amigdala-corteccia prefrontale, non sono sempre sincronizzati e possono avere forze diverse.

“Proprio perché le emozioni si attivano soprattutto in relazione a stimoli importanti per la sopravvivenza, possiamo comprendere come la forza della memoria emotiva sia intensa e spesso incancellabile. La memoria emotiva è anche selettiva, nel senso che ricorda i particolari più significativi che generalmente sono quelli carichi di un significato emotivo ricco:possiamo anche aver dimenticato le caratteristiche oggettive del coltello che ci ha colpito, della strada in qui ciò è avvenuto, ma non dimenticheremo mai il viso di chi ci ha pugnalato...”(Oliverio, 2003, p. 99)

Oltre a questo le tempistiche dei due sistemi sono differenti nel tempo, nei primi tre anni di vita la formazione dell'ippocampo è meno matura dell'amigdala, ciò rispecchia il fatto che prima dei tre anni i ricordi di un trauma non saranno ricordati in maniera esplicita ma come condizionamento subconscio che influenzerà le nostre azioni future. Un'altra differenza tra i due sistemi è la loro reazione allo stress:

- Stress acuto, come durante un'aggressione potenzia la memoria emotiva con il rilascio di adrenalina e noradrenalina.
- Stress Prolungato, come la pressione sostenuta a scuola o al lavoro, inibisce la memoria esplicita(razionale) e potenzia l'emotiva tramite ormoni steroidei, questi responsabili della perdita di memoria legata all'invecchiamento sia a disturbi causati dall'ansia, come il Disturbo da stress Post-traumatico.

CAPITOLO 2

REALTÀ o FANTASIA?

“I ricordi sono ricostruzioni imperfette dell'esperienza. Anche un ricordo nitido e forte può essere impreciso”

(LeDoux, 2014, p. 217).

2.1 Volubilità, il tuo nome è memoria

Come già menzionato nel primo capitolo, la memoria umana è il nostro archivio personale, riceve, immagazzina, organizza, modifica e recupera le informazioni che verranno poi trasformate in ricordi, dando significato a tutto ciò che ci circonda e a noi stessi, è uno strumento indispensabile, ma volubile e vulnerabile sotto molti fattori.

Quanto siamo suggestionabili? Quanto della nostra memoria è veramente nostro?

Alcuni aspetti di un ricordo possono alterarsi per diversi fattori, aggiungendo o distorcendo, “le persone possono essere indotte a ricordare il loro passato in modi diversi, e possono anche essere indotte a ricordare interi eventi che non sono mai realmente accaduti. Quando si verifica questo tipo di distorsione, le persone sono a volte fiduciose nei loro ricordi distorti o falsi, e spesso li vanno a descrivere in grande dettaglio “(Loftus, Pickrell, 1995, p. 725).

Come scrive LeDoux nel libro “Il cervello Emotivo”(LeDoux, 2014) la memoria è selettiva, alcuni aspetti di un evento vissuto verranno ricordati meglio di altri, e molti saranno pertinenti a ciò che la persona riteneva importante in quel momento, ad esempio, se si è stati vittime di un aggressione, solo alcuni ricordi saranno rimasti impressi, come la forma dell'arma o l'aspetto dell'assalitore, dettagli utili per la descrizione alle forze dell'ordine. I ricordi dipendono da svariati fattori, su cosa si concentrava la vittima in quel momento, l'estensione e la nitidezza del suo campo visivo, lo stato emotivo.

I dettagli acquisiti saranno ricordati, ma non cambia il fatto che la versione offerta da un possibile testimone esterno potrebbe differire su molti aspetti, data la differenza di posizione spaziale nella vicenda e l'assenza di stress posta invece sull'individuo

aggredito.

I ricordi possono essere distorti o manipolati, sono suscettibili a influenze legate a suggestioni esterne e potrebbero contenere informazioni di eventi che non si sono mai verificati.

2.2 Suggerione della mente

“La tua memoria assomiglia ad un articolo di Wikipedia.

Puoi modificarla, e anche gli altri possono farlo”.

-Elizabeth Loftus-

Elizabeth Loftus, psicologa statunitense, tra il 1974 e il 1979 con vari colleghi condusse una serie di esperimenti sulla modifica dei ricordi e soprattutto sulla testimonianza oculare.

Per dimostrare la malleabilità della memoria ci sono tre paradigmi teorici, i loro metodi e le basi teoriche (Nichols, Loftus, 2019):

- Il Misinformation Effect, un modello che riguarda l'esposizione a informazioni errate relative a un ricordo passato, quando le informazioni errate hanno elementi in comune con quelle originali.

Le persone possono essere indotte a credere di ricordare eventi della loro infanzia in realtà mai accaduti, Loftus e Pickrell(1995) nel loro famoso esperimento “Lost in the Mall”, riuscirono a convincere il 25% dei partecipanti che da piccoli si erano persi in un centro commerciale con l'utilizzo di forme di suggestione(es.”Tua madre ci ha detto che quando avevi 5 anni, ti sei perso in un centro commerciale”).(Nourkova, Bernstein & Loftus, 2004)

Quando si chiedeva al partecipante di raccontare l'evento, nelle settimane seguenti all'esperimento iniziale, la maggior parte sosteneva di ricordare l'accaduto e lo presentava come se fosse stato reale. Un altro modo di spiegare questo modello è il “fuzzy trace theory” (FTT).

“FTT postula due tipi di rappresentazioni mentali per la memoria: tracce letterali, che sono rappresentazioni dirette del passato dettagliate, spesso vivide, e tracce essenziali, che catturano il significato generale della memoria ma non le sue qualità specifiche. Secondo FTT, l'approvazione della disinformazione è supportata dalla forza della traccia sia letterale che essenziale. Un individuo può ricordare erroneamente l'oggetto come un cacciavite perché ricorda alla lettera queste informazioni dalla fase di disinformazione,

oppure può ricordare erroneamente l'oggetto come un cacciavite perché è coerente con la memoria generale che l'oggetto era uno strumento.”(Nichols, Loftus, 2019, p. 963)

- Il Deese-Roediger-McDermott (o DRM), dimostrato vent'anni dopo il Misinformation effect da Roediger e McDermott riscoprendo il lavoro di Deese6 per lo studio della creazione di falsi ricordi negli esseri umani.

I partecipanti vengono fatti leggere o ascoltare liste di parole associate tra loro(es. Band, canta, radio, piano... tutti sotto il contesto musicale) e molti ricordano parole non presenti nella lista.

Secondo il DRM il falso riconoscimento durante la prova può verificarsi perché è coerente con elementi della memoria generale, dato che l'elenco conteneva elementi convergenti su un concetto vasto come la musica. Durante gli esperimenti è risultato che il tasso di falsi ricordi per elementi critici durante la codifica delle informazioni spesso si avvicina o supera quella della memoria vera.

Una teoria che spiega i falsi ricordi nel DRM è l'“activation-monitoring hypothesis”.

“Questa teoria postula che l'elemento critico sia mentalmente generato sia durante la codifica che potenzialmente durante il recupero come risultato dell'attivazione della diffusione, un processo mediante il quale i nodi che rappresentano i concetti in una rete semantica sono attivato a causa della vicinanza e dell'entità dell'attivazione di altri nodi Monitoraggio difettoso durante lo studio produce poi confusioni di origine al test, e i partecipanti ricordano erroneamente l'elemento critico come essendo stato presentato, invece di essere semplicemente attivato cognitivamente, allo studio.”(Nichols, Loftus, 2019, p. 963)

- Il Self-relevant false memories: imagination inflation, secondo cui le persone hanno la capacità di sviluppare falsi ricordi per interi eventi autobiografici usando la loro immaginazione, poi falsamente qualificati come “repressi” quando l'individuo veniva sollecitato a raccontare l'evento.

Nelle ricerche della Loftus risulta inoltre di enorme peso il paradigma Post event information (PEI) che si basa sullo studio di tutti i fattori che potrebbero influenzare la memoria di un testimone(Pino, 2017).

Loftus, Miller e Burns (1978) hanno diviso il PEI in tre fasi distinte:

- nella prima fase i partecipanti venivano esposti ad un evento
- nella seconda fase venivano distribuite notizie sull'accaduto prima e dopo
- nella terza fase si ascoltano le testimonianze dei presenti, notando così che “la seconda fase è cruciale perché è caratterizzata dall'introduzione della falsa

informazione che causerà l'alterazione della memoria" (Pino, 2017, p. 93)

Un esempio famoso di ricordi modificati è l'esperimento della Loftus e del collega John Palmer del 1974 "Reconstruction Of Automobile Destruction ", che dimostra il valore delle parole e del linguaggio fornito ad un testimone e di come possa influenzare la loro percezione degli accadimenti assistiti.(Loftus, Palmer, 1974)

L'obbiettivo era stabilire fino a che punto il linguaggio influenza la percezione della realtà.

"Sono riportati due esperimenti in cui i soggetti hanno visto film di incidenti automobilistici

e poi ha risposto alle domande sugli eventi che si verificano nei film.

La domanda: "A proposito a che velocità stavano andando le macchine quando si sono scontrate l'una contro l'altra?" ottenuto stime più elevate di velocità rispetto alle domande che utilizzavano i verbi collidevano, urtavano, contorcevano o colpivano al posto di fracassato. In un nuovo test una settimana dopo, quei soggetti che hanno ricevuto il verbo fracassato lo erano è più probabile che dica "sì" alla domanda "Hai visto dei vetri rotti?", anche se vetri rotti non erano presenti nel film. Questi risultati sono coerenti con l'opinione che il le domande poste a seguito di un evento possono provocare una ricostruzione nella memoria di quell'evento."(Loftus, Palmer, 1974, p. 585)

ESPERIMENTO 1

Quarantacinque studenti hanno partecipato in vari gruppi. Sono stati proiettati sette film, raffiguranti un incidente stradale. Questi film erano parti di un film della Evergreen Safety di Seattle.

Ogni filmato variava dai 5 ai 30 secondi, dopo la visione veniva dato ai volontari un questionario con la frase "rendi conto dell'incidente che hai appena visto", per poi rispondere a una serie di specifiche domande sull'incidente.

Il soggetto veniva interrogato circa la velocità dei veicoli scontrati, a nove persone venne chiesto "Quanto andavano veloci le macchine quando si sono colpite?" mentre i soggetti rimasti venivano interrogati con l'aggiunta di parole come "Fracassato, Colliso, Urtato, Contattato" al posto di colpito.

L'intero esperimento aveva una durata di un'ora e mezza.

Il risultato di questo primo esperimento fu constatare come il modo di porre una domanda (in questo caso, cambiare una sola parola) può sistematicamente influenzare la risposta di un testimone.

Ad esempio, la velocità effettiva dei veicoli del video non comportava grandi cambiamenti nel resoconto iniziale dei soggetti, mentre la formulazione della domanda posta loro in seguito faceva notare delle forti alterazioni nei resoconti seguenti.

Furono possibili due interpretazioni di questa scoperta. La prima che "è possibile che le stime della velocità differenziale derivino semplicemente da fattori di bias di risposta. Un argomento è incerto se dire 30 mph o 40 mph, ad esempio, se il verbo "Fracassato" altera la sua risposta verso la stima più alta. Un secondo è che la forma della domanda provoca il cambiamento nella rappresentazione della memoria del soggetto dell'incidente. Il verbo "Fracassato" cambia il modo con cui la persona ricorda l'accaduto"(Loftus, Palmer, 1974, p. 586) con questo metodo si può portare la persona a "ricordare" dettagli mai visti nel video originale, ma perfettamente logici per il soggetto se l'incidente fosse avvenuto a una velocità maggiore come lasciato presumere.

ESPERIMENTO 2

Centocinquanta studenti parteciparono a questo esperimento, in gruppi di varie dimensioni.

Venne mostrato un film di un incidente automobilistico multiplo, con seguente questionario. L'incidente nel film durava 4 sec. Dopo il film, veniva distribuito un questionario che chiedeva loro di descrivere l'accaduto, dopodiché rispondere a una serie di domande sul

incidente. La domanda critica era quella che ha interrogato il soggetto sulla velocità dei veicoli.

Sono stati interrogati cinquanta soggetti, "Quanto andavano veloci le macchine quando si sono scontrate l'una con l'altra?"

A cinquanta soggetti è stato chiesto: "Quanto erano veloci le macchine quando si sono colpite?", i restanti cinquanta non sono stati interrogati sulla velocità.

Una settimana dopo, i soggetti tornarono e senza rivedere il film sono stati interrogati sull'incidente: "Hai visto vetri rotti?" cui i soggetti dovevano selezionare "sì" o "no".

Nel video non erano presenti vetri rotti.

L'aspettativa era di ricevere più "sì" con le informazioni date ai partecipanti tramite le domande, dato che l'idea della presenza di pezzi di vetro era in linea con il concetto di un incidente ad alta velocità, creatosi nella mente dei soggetti influenzati, convinti di aver assistito ad un evento molto più violento di quanto non fosse in realtà.

La suggestionabilità è un fenomeno dove le persone vengono influenzate da suggerimenti fino alla modifica della loro percezione personale del mondo.

Un soggetto vulnerabile è più sensibile a stimoli sia interni che esterni, ad esempio i minori sono considerati fortemente suggestionabili, se messi sotto pressione è inevitabile che modifichino il loro racconto. I bambini piccoli, infatti, tendono a ricordare in modo confuso e superficiale, se forzati tendono a produrre racconti errati.

Allo stesso modo, quando si intervista chi è reduce da un evento traumatico, bisogna tenere conto che quello che per noi è una raccolta di informazioni, per la persona interrogata è rivivere nella propria mente l'accaduto, ciò comporta uno stress non ineguale a quello provato durante il fatto reale, ciò influenza la narrazione e questo può compromettere la validità di una testimonianza.

“Studi recenti evidenziano che, soprattutto nei bambini, i ricordi possono essere alterati attraverso la presenza di informazioni non corrette delle domande che vengono poste. La pericolosità delle domande induttive sta nell'implicare la presenza di informazioni non ancora date al bambino, che possono interferire nel ricordo degli eventi. Le domande suggestive possono dare informazioni che possono essere incorporate nella memoria del bambino la quale risulta permanentemente alterata(implanted belief). (Abruzzese, 2016, p.394)

Se la psiche adulta è ritenuta fragile, quella di un minore è pari ad una bolla di sapone, basta la minima pressione, come l'essere esortati a rispondere alla stessa domanda per la seconda volta, per attivare un meccanismo di protezione nella paura di deludere l'interlocutore con uno status autorevole non fornendo l'informazione voluta.

2.3 La mente di un bambino

Proseguendo l'argomento della suggestione, un approfondimento è necessario nel caso dei minori.

Come già spiegato nel primo capitolo, la memoria è ricostruttiva, in continuo movimento, ogni ricordo viene modificato dal continuo flusso di informazioni nuove che si fondono con quelle datate.

Se tutto questo può rendere la rievocazione imprecisa per un adulto, è ancora più difficile per i più piccoli.

In media, sotto i tre anni di vita(periodo detto amnesia hard) ricordiamo ben poco, infatti è da questa età che tutte le funzioni come l'apprendimento, il linguaggio, il riconoscimento e la classificazione degli oggetti e il gioco (con altri e non) prorompono e si evolvono, dall'età di 3 ai 6 anni i ricordi risultano sfocati(amnesia soft), è dall'età di 8 -

10 anni che si inizia a ricordare meglio, la memoria autobiografica assume caratteristiche simili alla mente adulta, gli eventi personali iniziano ad organizzarsi e assumere valore nella formazione della persona.(Wang, 2003)

Durante la crescita, le aree del cervello che si occupano della memoria autobiografica evolvono. Questa costante crescita e riorganizzazione neuronale rende difficile mantenere un flusso di ricordi stabile, quindi molti dati vengono smarriti o sostituiti automaticamente.

Diversi studiosi hanno affrontato il fenomeno dell'amnesia infantile, citata da Freud(Strachey, 1899) espressione che indica l'assenza di ricordi corrispondenti al periodo dell'infanzia.

Le memorie autobiografiche, sono un'esperienza unica per ogni individuo che distingue ognuno di noi. Tale senso dell'identità cambia però in base alla cultura di appartenenza, se la persona proviene da un contesto che favorisce l'individualità o l'identità collettiva(Markus, Kitayama, 1991).

L'appartenenza ad uno specifico gruppo influenza ed enfatizza l'importanza del passato personale di una persona.

Nelle culture asiatiche, che privilegiano l'unità collettiva, ponendo più enfasi alle regole sociali e comunitarie e meno nello sviluppo dell'individuo come fine a sé stesso, le prime memorie personali emergono dopo i 6 anni, mentre nelle culture occidentali emergono già intorno ai 3 anni e mezzo.

Esistono però eccezioni, le ricercatrici MacDonald, Uesiliana ed Hayne(2000) in uno studio neozelandese, scoprirono che i componenti della comunità Maori, dove le madri raccontavano ai figli la propria storia passata e le tradizioni popolari, facilitando così il recupero dei ricordi infantili, riusciva a ricordare dai due anni e mezzo di età, classificandosi come la popolazione con la memoria più precoce tra quelle attualmente studiate. Tuttavia, alcune persone non hanno la capacità di ricordare la propria infanzia nemmeno dalla pre-adolescenza, tali blocchi potrebbero essere causati dalla mente del soggetto stesso come difesa da un trauma subito in passato e poi sigillato nelle profondità dell'inconscio.

CAPITOLO 3

LA TERRA TREMA, COSA RIMARRÀ DOPO?

3.1 Abracadabra, nulla è come prima

“TRÀUMA”s. m. [dal gr. Τραῦμα (-ατος) «ferita»] (pl. -i). –

1. In medicina, lesione prodotta nell’organismo da un qualsiasi agente capace di azione improvvisa, rapida e violenta: t. cranico; malattia da t.; subire, riportare un trauma. In ostetricia, t. da parto, quello sofferto dal neonato durante l’espulsione attraverso il canale del parto.

2.a. In psicologia e in psicanalisi, t. psichico, turbamento dello stato psichico prodotto da un avvenimento dotato di notevole carica emotiva.

b. estens. e fig. Grave alterazione del normale stato psichico di un individuo, conseguente a esperienze e fatti tristi, dolorosi, negativi, che turbano e disorientano: è stata un t., per quella poveretta, la partenza del figlio per l’America; la bocciatura è stata un t. per lui; non si è ancora ripresa dal t. del licenziamento.”⁵

L’essere umano è di per sé una specie resiliente, dopo ogni catastrofe naturale o conflitto interno, ha sempre trovato un modo per ricostruire, andare avanti e continuare ad esistere.(Van der Kolk, 2015)

Ciò non significa che la “nuova normalità” riesca a coprire o risanare completamente le fondamenta distrutte di quella originale.

Stanley Cohen⁸ scriveva:

“La sofferenza rimossa non è veramente dimenticata rimane là da qualche parte, provocando distorsioni, stati patologici interiori e un comportamento simbolico generalmente deteriorato”.

Le esperienze traumatiche lasciano impronte invisibili, nella quotidianità, influenzano in nostro modo di fare, pensare, agire, si insidiano perfino nel nostro benessere biologico

⁵<https://www.treccani.it/vocabolario/trauma/>

e immunitario.

Un evento grave, un lutto in famiglia, una grave malattia o una violenza subita, sono cose che purtroppo possono accadere lungo il percorso della vita.

Confrontati con queste realtà, i bambini, al pari degli adulti, percepiscono le stesse emozioni di rabbia, senso di colpa, impotenza e l'ansia per il futuro, ma la differenza è che i soggetti più giovani e più fragili hanno bisogno di sostegno per elaborare gli accadimenti in modo costruttivo e salutare.

Molto spesso questo viene sottovalutato o viene trattato in modo superficiale, viene quindi a mancare una rete di sicurezza, aumentando il rischio della formazione di disagi mentali, con un forte impatto sulla salute mentale e fisica delle persone future, compromettendone il comportamento e la personalità.

Freud osservando i suoi pazienti, ipotizzava che alla base di certi comportamenti non fosse presente una patologia medica sottostante, ma vi fossero eventi traumatici precedenti.

«Il trauma si dovrebbe definire come un incremento di eccitamento nel sistema nervoso che questo non è riuscito a liquidare a sufficienza mediante reazione motoria». (S. Freud, J. Breuer, 1892-1895, p. 156)

Secondo la teoria della seduzione (Freud, 1896), Freud collega il trauma psichico a uno o più eventi ripetuti di natura sessuale durante l'infanzia, come prima causa per le problematiche mentali presenti in una forma chiamata Traumatismo precoce.

Senza togliere gravità al trauma originale, si collega alle fantasie che il bambino elabora a livello del subconscio. Il trauma non agisce direttamente ma attiva concetti già insidiati, risvegliando un'eccitazione pulsionale.

Parla inoltre di Traumi Parziali (Freud, Breuer, 1892-1895) spiegando come l'influenza di eventi ritenuti inizialmente innocui o trascurabili ripetuti nel tempo siano di estrema importanza nel contesto psicologico futuro di una persona.

Se Freud considerava il trauma come una situazione d'impotenza riguardo ad un evento negativo subito, seguente la rievocazione scatenando sintomi nevrotici, Sándor Ferenczi mise peso sul contesto relazionale, del contatto tra la mente del minore con l'ambiente esterno, nell'interazione tra lui e l'ambiente, le relazioni primarie, il soddisfacimento delle necessità e le conseguenze dell'incuria e negligenza nella vita di un bambino.

Il trauma relazionale, secondo Ferenczi (2002), crea uno stato di caos, di disorganizzazione, la relazione tra adulto e bambino fonda la base di appoggio dove

quest'ultimo costruirà il proprio senso del Sè, se l'adulto, contrariamente alle aspettative del bambino, ha comportamenti negativi e infiammatori, e in seguito tale comportamento viene negato o minimizzato il bambino, non ricevendo conforto o validazione dei propri sentimenti, resta in uno stato di confusione.

Il conflitto tra i due, rappresenterebbe il conflitto originario del bambino con la realtà.

In questa visione del trauma il diniego, la negazione dell'accaduto da parte della figura autoritaria, in questo caso il genitore, "ovvero l'affermazione che non è successo niente, che non si sente alcun male, o quando, in seguito al blocco traumatico dell'attività intellettiva e motoria, si è stati percossi o sgridati: è soprattutto questo che rende il trauma patogeno. Si ha inoltre l'impressione che traumi anche gravi possano venir superati, senza produrre amnesie o effetti nevrotici, quando la madre è presente con tutta la sua comprensione, la sua tenerezza, e cosa più rara, con un atteggiamento di totale sincerità." (Ferenczi, 2002, p. 75).

Ferenczi apre la strada al concetto di trauma cumulativo, discusso da Masud Khan(1963), descrivendolo come episodi traumatici di moderata intensità che aumentano di potenza e impatto più si ripetono nel tempo.

3.1.1 Approfondimento: Le conseguenze del trauma tramite il gioco

Nel gioco post-traumatico la ripetizione del trauma si evidenzia dal gioco normale per la mancanza di libertà, naturalezza e fluidità. Rimane statico, monotono e ossessivo manifestando la tensione interna del bambino in modo inconsapevole.

Un esempio può essere un bambino sopravvissuto ad un terremoto, durante il gioco sente un rumore improvviso e comincia a buttare a terra i giochi e creare caos.

Il gioco ripetitivo post-traumatico non aiuta a metabolizzare il disagio, lo aumenta, è la ripetizione compulsiva di aspetti dell'accaduto in chiave realistica, non c'è valore catartico, viene ripetuto alla lettera(Terr, 1988) senza quasi metafore o tentativi di permettere alla mente di modificare i contenuti in maniera adattiva, di esplorare possibilità diverse nella creazione di finali alternativi, permettendo al bambino di trovare una pace interiore e tornare al gioco libero.

Françoise Sironi⁹ afferma che la ripetizione traumatica "sarebbe un instancabile tentativo di ricostruzione, da parte del paziente, della propria continuità tra quello che era prima e quello che è diventato" (Sironi, 1999, pag. 80-81).

Per trauma si intende anche il mancato intervento della madre nei riguardi di un disagio

percepito dal neonato, tale comportamento se continuato nel tempo può incidere sulla psiche del piccolo e la formazione del suo Io, con ripercussioni sul suo approccio relazionale con gli altri avendo imparato fin da piccolo che chiedere aiuto è inutile in momenti di dolore e malessere, interiorizzando che i suoi bisogni imposti sugli altri sono inconvenienti, con sentimenti di vergogna e ansia.

I traumi dell'infanzia possono scatenare in età adulta diverse difficoltà nello stringere e mantenere relazioni interpersonali e corrono il rischio di sviluppare diverse patologie, tra cui bassa autostima, somatizzazioni, disturbi da stress acuto e post-traumatico, dissociazione.

”e agli uomini non era andata meglio, Un nuovo re, un giornalista senza braccia, il calciatore era diventato un'unica gamba, ai curiosi era rimasta solo la parte superiore del corpo, e non parliamo degli innamorati.

E Matilde?

Solo lei era come prima e per una buona ragione, Quando la terra ha cominciato a tremare, la bambina stava saltando alla corda e, ritrovandosi sospesa tra cielo e terra, non era cambiata”

(M.Satrapi, Il Drago Aidar)

3.3 L'inquilino indesiderato: I Disturbi da stress Acuto e Post-Traumatico

Si ha un disturbo da stress acuto quando sia un adulto che un bambino hanno vissuto un evento traumatico o lo hanno sperimentato indirettamente (il testimone di un'aggressione o una madre che viene a sapere dell'incidente del figlio lontano da casa, l'attacco di un animale), l'individuo possiede ricordi ricorrenti del trauma, evita tutto ciò che glielo ricorda e prova momenti di forte agitazione con sintomi dissociativi.

La durata è di almeno tre giorni, ma non più di un mese e compare entro 4 settimane dall'accaduto, a differenza del disturbo post-traumatico da stress, dove gli eventi assistiti direttamente e non sono così catastrofici la cui gravità colpisce la persona per lungo tempo e a volte le conseguenze sono così indelebili da portare la mente a stati di depressione, ansia e dipendenza da sostanze, un profondo senso di impotenza e fragilità che segna il modo di vivere presente e futuro. (Corner, Kendall, 2007)

Come già accennato alla fine nel paragrafo 3.1, un trauma può essere causato non solo da un evento grave, ma anche da molteplici micro-eventi stressanti ripetuti, che si accumulano portando lentamente alla formazione di un unico grande disturbo.

Intervenire rapidamente per garantire l'elaborazione del trauma diventa essenziale per prevenire disagi e problematiche a lungo termine.

3.3 La dissociazione

“Dissociazione: difesa adattiva in risposta a un elevato livello di stress o a un trauma caratterizzata da una perdita di memoria e sensazione di distacco da se stessi o dal proprio ambiente”(Steinberg, Schnall, 2006, p.3)

Pierre Janet, filosofo e psicologo francese, all'inizio del '900 orientò le sue ricerche sull'analisi della natura della dissociazione e dei ricordi traumatici. Tramite le sue ricerche con i pazienti isterici realizzò che il motivo per cui non riuscivano a ricordare il proprio passato era perché erano i fattori emotivi dei pazienti stessi a generare la distorsione del ricordo.

“L'oblio dell'evento che ha prodotto l'emozione...spesso accompagna le intense esperienze emotive in forma di un'amnesia continua e retrograda...-Si tratta di - una forma esasperata di un disturbo generale della memoria caratteristico di tutte le emozioni”(Van Der Kolk, 1996, p.285)

Ipotizzò che lo sforzo continuo di occultare i ricordi traumatici dalla coscienza, impedisse al soggetto di impegnare la propria mente su attività creative o impegnative, impedendo così il tentativo di risanare i danni e trovare una catarsi.

La maggior parte delle persone sperimenta tutti i giorni sintomi di dissociazione(Steinberg, Schnall, 2006), come perdere la cognizione del tempo leggendo un bel libro o non provando nulla in una relazione fino al raggiungimento della rottura definitiva dell'unione.

I sintomi dissociativi fondamentali consistono in:

- amnesia, i ricordi sono inaccessibili a causa della dissociazione in atto
- depersonalizzazione
- derealizzazione
- confusione dell'identità
- alterazione dell'identità

Sembra di trovarsi sospesi tra cielo e terra, qualsiasi minaccia sembra lontana e si realizza di essere tornati a casa, al sicuro, senza avere idea di come esserci arrivati.

“Come sopravvivere ad un esplosione e guardare tutto come se fosse un film”(Steinberg, Schnall, 2006, p.8-9), la dissociazione può essere considerata un meccanismo di difesa fallito, ci previene la morte per lo spavento, il panico aumenta

l'allerta e ci permette di sopravvivere.

Ma chi ne ne è affetto soffre effetti collaterali come:

- senso di distacco da sé stessi
- senso di irrealtà
- numbing emozionale
- acutizzazione dei sensi
- cambiamenti nella percezione dell'ambiente
- rallentamento della percezione soggettiva dello scorrere del tempo
- accelerazione dei pensieri
- movimenti automatici o robotici
- risvegli di ricordi sepolti come se li stesse rivivendo

Nella persona questi sintomi scatenano un senso di alienazione dalle proprie emozioni, dal proprio corpo, sembra di non avere la capacità di controllare o scegliere le proprie azioni nel mondo reale, esso può agire su di noi ma noi possiamo solo stare inermi e assistere all'evento.

Si può trovare la presenza di un trauma come base scatenante anche in alcuni disturbi come:

- disturbi dell'attaccamento
- disturbi dell'umore
- disturbi d'ansia
- attacchi di panico con o senza agorafobia
- disturbi della personalità
- disturbo ossessivo-compulsivo

3.3.1 Approfondimento: L'attaccamento disorganizzato

Riferendosi a Ferenczi, la relazione tra adulto e bambino fonda la base di appoggio dove quest'ultimo costruirà il proprio senso del Sé, in particolare la relazione con le figure genitoriali o caregiver, le prime che dovrebbero fornire un ambiente che faciliti lo sviluppo fisico, emotivo e mentale del bambino.

Come ha scritto Giovanni Liotti(2005):

“La teoria dell'attaccamento afferma che ogni essere umano viene al mondo con la disposizione innata e primaria a chiedere, ad un conspecifico ben conosciuto, aiuto, conforto e protezione dal pericolo quando si percepisca vulnerabile, dolente, deprivato.

Tale disposizione innata, secondo la teoria, è frutto dell'evoluzione, comparando già

negli uccelli per svilupparsi poi nei mammiferi in generale e nei primati in particolare. Fin dall'inizio del suo concreto esplicitarsi nell'ambiente di vita, questa disposizione innata viene plasmata ed organizzata dalle strutture di memoria e significato in cui è racchiusa l'esperienza della risposta, data da coloro che prestano cura, alle richieste di aiuto, conforto e protezione. Queste strutture di memoria sono chiamate internal working models, modelli operativi interni (M O I) delle interazioni di attaccamento.”(Liotti, 2005,p.111-112)

Possono essere identificati tre tipi fondamentali di MOI organizzati ”(ogni tipo ha poi numerosi sottotipi, che danno ragione dell'evidente ampia variabilità umana nell'esprimere le richieste di aiuto). Nell'attaccamento sicuro, il MOI si costituisce per l'esperienza di risposte costantemente accettanti fornite da chi abitualmente accudisce il bambino (caregiver) -madre, padre, altro familiare o balia: ha poca importanza il tipo di legame biologico- alle richieste di aiuto, protezione e conforto che questi gli rivolge. Nel MOI dell'attaccamento sicuro la rappresentazione di sé-con-l'altro veicola una considerazione positiva delle proprie emozioni (ricordiamo che emozioni e sentimenti costituiscono la base dell'esperienza di sé cosciente), grazie alle risposte memorizzate dell'altro: il pianto che esprime dolore è dotato di valore, senso e di efficacia, agli occhi del piangente, se l'altro vi risponde. Nell'attaccamento evitante, il MOI racchiude la memoria di coerenti risposte del caregiver, miranti ad incoraggiare il bambino all'autosufficienza ed a scoraggiare il pianto e le altre richieste di attenzione che il bambino tende (per via innata) a produrre ogni volta che si percepisca vulnerabile. Qui la fondamentale (si costruisce a partire dai primi giorni di vita) rappresentazione di sé-con-l'altro comporta che una classe importantissima di emozioni, base dell'autocoscienza, venga percepita o implicitamente valutata negativamente, come priva di valore, senso, efficacia, e come motivo di fastidio e rifiuto nell'altro a cui è rivolta. Nell'attaccamento ambivalente, il MOI convoglia il risultato di una esperienza incerta ed oscillante fatta col caregiver, che talora risponde positivamente e talora ignora le richieste di aiuto avanzate dal bambino, senza che sia facile identificare una regola che permetta di prevedere quando la risposta sarà positiva e quando negativa. Il senso di sé nascente comporta allora una fondamentale indecidibilità circa il valore e l'efficacia delle emozioni che lo istituiscono. Già queste tre categorie organizzate di rappresentazioni di sé-con-l'altro che (costruite a partire dalle abituali interazioni di cura chiesta ed offerta) mediano le risposte di attaccamento successive, permettono di prevedere conseguenze diverse dei traumi psicologici. Persone con un MOI di

attaccamento sicuro che subiscano un trauma psicologico tenderanno a chiedere aiuto, conforto e sostegno per la loro esperienza dolorosa con fiducia ed efficacia, e presumibilmente si) ranno protette dal reagire al trauma con la dissociazione. Viceversa, persone con un MOI di attaccamento insicuro (evitante o ambivalente) tenderanno a evitare di chiedere aiuto per l'esperienza dolorosa indotta dal trauma, ovvero chiederanno aiuto in modo inefficiente, ad esempio rivolgendosi a persone inadatte e interagendo con Disorganizzazione dell'attaccamento e dissociazione della loro coscienza in modo da scoraggiare una risposta adeguata di conforto, o ancora non saranno in grado di giovare del sostegno sociale offerto: di conseguenza, mancheranno di un importante fattore protettivo e saranno maggiormente esposte alle conseguenze dissociative sulla coscienza dell'esperienza traumatica”(Liotti, 2005,p.112-114).

La ricerca sull'attaccamento fa sorgere un concetto già accennato agli inizi del capitolo, come la possibilità che la dissociazione della coscienza possa verificarsi in assenza di traumi diretti al soggetto preso in carico e affetto dal disturbo, ma da chi ha avuto influenza su di esso nella fragilità degli anni formativi, creando in questo modo un circolo vizioso dove le ferite non risanate del passato vengono ereditate dalla generazione futura.

“Perché la terra ci ha fatto questo?...

Non è stata la terra, ma il suo coinquilino, il drago Aidar, è da lui che bisogna andare.

Dato che sei rimasta tale e quale, tocca a te andare fino al centro della terra e chiarire questo grande mistero”.

(M.Satrapi, Il Drago Aidar)

Il punto principale di questo capitolo era esporre come il vivere o assistere ad un trauma piccolo o grande che sia, causi un senso di disillusione della realtà in cui viviamo.

L'individuo traumatizzato, che è incapace di integrare nella propria autobiografia nuove esperienze perché gli eventi ad esse legati sono troppo sconvolgenti, ma allo stesso tempo è inabile di difendersi dalle perforazioni che tali eventi traumatici lentamente hanno sull'inconscio, scatenando tumulti interni, manifestati in disturbi che sono la prova fisica e mentale che qualcosa è stato incrinato anche se non si ricorda quando è successo.

Si tratta della graduale perdita della speranza di trovare un asilo sicuro, di persone che possano contenere e sostenere nei momenti quando anche le azioni quotidiane

sembrano prove insormontabili.

Nel contesto del trauma infantile la situazione è ancora più delicata, troppo spesso un bambino o un adolescente vengono isolati o etichettati come difficili o “cattivi” perché non viene prestata abbastanza attenzione sui loro sintomi o le possibili problematiche che li hanno portati ad agire o comportarsi in un certo modo.

Un giovane traumatizzato alcune volte tende a reagire in maniera diretta, aggressiva o provocativa, o al contrario sottomessa e ritirata dalle interazioni sociali, entrambi segnali che la loro situazione di trascuratezza non ha permesso loro di sviluppare meccanismi di adattamento adeguati a regolare le proprie emozioni, la rabbia, l'angoscia, l'ansia rimangono sottopelle, la loro visione del mondo è cinica, l'intimità problematica, la relazione con le figure adulte avrà un'ombra di dubbio, con la convinzione che dovranno proteggere sé stessi perché nessuno nella loro mente ha mai protetto loro.

Stabilire un contatto, costruire un rapporto di fiducia, comprensione e partecipazione diventano fondamentali per aiutare e guidare la persona a cominciare il viaggio per affrontare gradualmente e ricostruire l'esperienza traumatica, tramite il dialogo terapeutico o interventi formativi, per costruire una nuova storia, e ripristinare la possibilità di futuri alternativi.

CAPITOLO 4

UN DANNO CHE NON DOVEVA ACCADERE...

La convenzione ONU sui Diritti dell'infanzia e dell'adolescenza (Convention of the rights of the child - CRC) è stata approvata dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite il 20 novembre 1989, e ratificata dall'Italia il 27 maggio 1991 con la legge n. 17610.

Composta da 54 articoli, i primi 41 riguardano ogni bambino senza distinzioni, in questo capitolo portiamo l'attenzione su questo particolare articolo⁶:

Art.19

“1.Gli Stati parti adottano ogni misura legislativa, amministrativa, sociale ed educativa per tutelare il fanciullo contro ogni forma di violenza, di oltraggio o di brutalità fisiche o mentali, di abbandono o di negligenza, di maltrattamenti o di sfruttamento, compresa la violenza sessuale, per tutto il tempo in cui è affidato all'uno o all'altro, o a entrambi, i genitori, al suo tutore legale (o tutori legali), oppure a ogni altra persona che abbia il suo affidamento.

2.Le suddette misure di protezione comporteranno, in caso di necessità, procedure efficaci per la creazione di programmi sociali finalizzati a fornire l'appoggio necessario al fanciullo e a coloro ai quali egli è affidato, nonché per altre forme di prevenzione, e ai fini dell'individuazione, del rapporto, dell'arbitrato, dell'inchiesta, della trattazione e dei seguiti da dare ai casi di maltrattamento del fanciullo di cui sopra; esse dovranno altresì includere, se necessario, procedure di intervento giudiziario.

4.1 Ora è da risolvere: Sotto la superficie

Il ricordo traumatico è qualcosa che ci rimane attaccato agli angoli del cervello, come un eco, e nonostante i nostri tentativi di ignorarlo, spesso è troppo legato alle esperienze personali o è derivato da persone a noi care e quindi impossibile da mettere a tacere del tutto.

Questo suono nel retro dei nostri pensieri emerge nei momenti in qui siamo indifesi o

⁶ <https://www.unicef.it/convenzione-diritti-infanzia/articoli/>

quando qualcosa nel mondo reale lo aiuta a riesumarsi.

Perché è questo che si cerca disperatamente di ottenere, di seppellirlo in una fossa mentale così profonda che si spera non possa mai più riaffiorare e tormentarci, lividi nella nostra impotenza a lasciarci tutto alle spalle, imbarazzati e consci della nostra vulnerabilità, incerti della nostra sicurezza presente e futura, per poi coprirlo con uno strato di terra e pretendere che tutto sia tornato alla normalità, nella necessità di andare avanti.

Ma quello che si dimentica è che ciò che viene sepolto influenza la superficie, la contamina nel bene e nel male, e ogni trauma, piccolo o grande, è capace di perforare poco a poco le nostre difese, fino a raggiungere il nucleo del problema, esacerbandolo e renderlo capace di creare tumulti ben visibili al mondo esterno.

Ignorare l'accaduto e non è la soluzione, può offrire un temporaneo senso di controllo della situazione ma non impedisce al malessere già presente di crescere e creare nuovi sintomi.

Per quanto possa essere doloroso, difficile e spesso pieno di imprevisti il processo di elaborazione verso l'accettazione dell'accaduto, del comprendere che anche se ciò che è accaduto non si può cancellare, si può fare in modo che non abbia più peso negativo sulla nostra vita, rendendolo una parte distante del nostro vissuto.

4.2 Uno sguardo al passato

Pierre Janet, da tutti considerato come il padre della moderna Psicotraumatologia, fu il primo a suggerire la necessità di fornire un trattamento in fasi per costruire gradualmente la capacità integrativa di un paziente, questo modello, detto Trifasico, rimane tutt'oggi lo standard di cura per il disturbo da stress post-traumatico complesso e dei disturbi dissociativi.

Esso consiste in tre fasi(Steele, Boon & van der Hart , 2017):

- Fase 1: Stabilizzazione

La prima fase consiste nel creare e aumentare la capacità di sicurezza nella persona, riducendone così i sintomi, sviluppando lungo il percorso nuove competenze integrative e stabilizzare le funzioni della vita quotidiana, favorendo le relazioni positive e la cura personale. Il tutto rinforzando il concetto di “vivere nel presente”, per lasciare alle memorie traumatiche possibilità di causare ulteriori danni.

- Fase 2: Elaborazione

La seconda fase contiene molteplici obiettivi complessi, dato che ogni persona può

presentare diversi gradi di elaborazione, oltre al fatto che nella possibilità di uno stato dissociativo, alcuni frammenti distorti del ricordo originale potrebbero essere stati immagazzinati senza che la persona abbia la capacità di accettare l'evento accaduto.

Si tratta di un lento processo che porta la persona, poco a poco, in base al grado di sopportazione, ad affrontare i ricordi del passato.

Dialogo interno e cooperazione sono i pilastri per garantire una terapia efficace, portando all'accettazione degli eventi accaduti ma anche al distacco dal trauma, lasciandolo nel passato e guardando al presente.

- Fase 3: Integrazione della personalità e Riabilitazione

Questa fase consolida le risorse e le riflessioni personali che sono state raggiunte dalla persona nelle fasi precedenti. Superando il lutto per gli eventi passati avvenuti e accettando che alcuni aspetti della vita vissuta non possono più essere come prima, si apre un percorso di nuove possibilità e del recupero di un Sé capace di sostenere le azioni quotidiane future.

Parte di quest'ultimo processo sarà gestire la paura delle emozioni positive, novità ed esperienze al di fuori dell'area di comfort spesso sono accolte negativamente a primo impatto, la terapia serve ad aiutare ad integrarle, stimolando così le capacità di adattamento, nella nuova normalità.

Questo modello è rimasto ancora oggi il protocollo di cura standard per i pazienti con un passato di trascuratezza e abuso, per il Disturbo da stress Post-Traumatico Complesso e per i disturbi Dissociativi.

“Un po' timorosa Matilde si avviò per il sentiero indicato dal Re, in fin dei conti lei non aveva mai visto un drago!

e poi non era il momento di avere paura, il futuro dipendeva da lei, e ci voleva coraggio!

E così si incamminò decisa verso il centro della terra.”

(M.Satrapi, Il drago Aidar)

4.3 Volgendo gli occhi al futuro: Il concetto di salute e le Terapie Moderne

Quando si pensa al concetto di “salute” lo si associa all'assenza di malattia, ma questa linea di pensiero è superficiale al confronto della complessità dell'equilibrio tenuto tra mente e corpo umano.

Nel 1986 l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) redige la Carta di Ottawa per la

Promozione della Salute. In essa si legge: “la salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non soltanto la mera assenza di malattie o infermità”.

L'obiettivo è coltivare la crescita personale tramite l'aumento dell'autostima, della scoperta di risorse interiori e dello sfruttamento delle proprie potenzialità, nella forma di EMPOWERMENT personale, “l'individuo deve poter individuare e realizzare le proprie aspirazioni, soddisfare i propri bisogni e modificare l'ambiente e adattarvisi. La salute è pertanto vista come una risorsa per la vita quotidiana, non come obiettivo di vita. La salute è dunque un concetto positivo che insiste sulle risorse sociali e personali oltre che sulle capacità fisiche” (Carta di Ottawa per la Promozione della Salute).

Nel libro “La promozione della salute”(Zucconi, Howell, p. 179) “Promuovere la salute significa “mettere la persona al centro” e questo può essere raggiunto mediante un approccio centrato sulla persona. Vedere le persone come abili e capaci di reagire significa avviare una relazione che favorisce lo sviluppo delle potenzialità dell'altro, la sua capacità di autogestirsi e di compiere i passi necessari per migliorare la propria salute e per relazionarsi efficacemente con se stesso, con gli altri e con il mondo”.

“Cammina, cammina, finalmente vide una strana creatura che brillava nel buio, Matilde si avvicinò, piano piano, lentamente e con garbo:

Ciao! Io mi chiamo Matilde, sei tu il drago Aidar?

“Ah ah!

Io sono Div il Demone,

sono orribile, terribile e per niente buono!

Se vuoi trovare Aidar devi avere il mio permesso.

Ma sai, io sono un demone!

E quindi sono molto cattivo.

Se vuoi passare, devi farmi dormire!”

(M.Satrapi, Il drago Aidar)

4.4 La terapia EMDR

Secondo il sito ufficiale⁷ “L’EMDR (dall’inglese Eye Movement Desensitization and Reprocessing, Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari) è un approccio terapeutico utilizzato per il trattamento del trauma e di problematiche legate allo stress, soprattutto allo stress traumatico. L’EMDR si focalizza sul ricordo dell’esperienza traumatica ed è una metodologia completa che utilizza i movimenti oculari o altre forme di stimolazione alternata destro/sinistra per trattare disturbi legati direttamente a esperienze traumatiche o particolarmente stressanti dal punto di vista emotivo. Dopo una o più sedute di EMDR, i ricordi disturbanti legati all’evento traumatico hanno una desensibilizzazione, perdono la loro carica emotiva negativa. Il cambiamento è molto rapido, indipendentemente dagli anni che sono passati dall’evento. L’immagine cambia nei contenuti e nel modo in cui si presenta, i pensieri intrusivi in genere si attutiscono o spariscono, diventando più adattivi dal punto di vista terapeutico e le emozioni e sensazioni fisiche si riducono di intensità. L’elaborazione dell’esperienza traumatica che avviene con l’EMDR permette al paziente, attraverso la desensibilizzazione e la ristrutturazione cognitiva che avviene, di cambiare prospettiva, cambiando le valutazioni cognitive su di sé, incorporando emozioni adeguate alla situazione oltre ad eliminare le reazioni fisiche. Questo permette, in ultima istanza, di adottare comportamenti più adattivi. Dal punto di vista clinico e diagnostico, dopo un trattamento con EMDR il paziente non presenta più la sintomatologia tipica del disturbo post-traumatico da stress, quindi non si riscontrano più gli aspetti di intrusività dei pensieri e ricordi, i comportamenti di evitamento e l’iperarousal neurovegetativo nei confronti di stimoli legati all’evento, percepiti come pericolo. Un altro cambiamento significativo è dato dal fatto che il paziente discrimina meglio i pericoli reali da quelli immaginari condizionati dall’ansia.”

“Questo demone non è così cattivo come vuole far credere!

Pensò Matilde

Gli cantò una ninna nanna che gli fece chiudere gli occhi e poi riprese la sua strada.”

(M.Satrapi, Il drago Aidar)

⁷ <https://emdr.it>

Questa terapia utilizza il modello A.I.P (elaborazione adattiva dell'Informazione) secondo cui "le reti dei ricordi delle esperienze immagazzinate rappresentano sia la base della salute mentale sia della patologia. Le nuove esperienze sono considerate come un flusso di parti di informazioni cosce e inconsce senza mai fine che vengono elaborate dal sistema di elaborazione delle informazioni del cervello e integrate all'interno delle reti di queste memorie. Il sistema è inteso come adattivo poiché normalmente è in grado di utilizzare l'informazione per favorire la crescita umana e lo sviluppo all'apprendimento. La rilevante informazione sensoriale, cognitiva, emozionale e somatica è immagazzinata nelle reti di memoria che potranno essere utilizzate nel futuro per organizzare in modo adattivo le esperienze della persona al mondo che la circonda. Quando hanno luogo esperienze negative, il cui impatto impedisce al sistema di andare a soluzione ovvero sovrappone le possibilità di risposta dell'individuo, gli stessi meccanismi bloccano le informazioni collegate all'esperienza negativa. Le informazioni collegate al trauma, cioè i pensieri, le emozioni, le sensazioni corporee che, l'esposizione all'esperienza traumatica, ha attivato, resterebbero bloccate in una stasi neurobiologica, frammentate in reti neurali autonome che conducono vita autonoma, non integrate con altre memorie, ovvero senza la capacità di connettersi con le reti adattive della memoria"

Se i ricordi sono immagazzinati in modo disfunzionale, possono ripresentarsi involontariamente e distorti (flashback e immagini, emozioni disturbanti...) con uno stimolo esterno simile, causando confusione, disagio e dolori fantasma, e se tali esperienze sono state vissute in tenera età, c'è la possibilità di sviluppi psicopatologici e la formazione di una base disfunzionale per sviluppi traumatici successivi.

Elaborare l'accaduto vuol dire riportare la mente al suo naturale equilibrio, concludendo "un'operazione fisiologica patologicamente interrotta."

Infatti dopo la terapia, la persona sente che il ricordo non è più opprimente o con pesanti coinvolgimenti emotivi, l'esperienza traumatica è diventata una parte distante del proprio passato, inoltre riesce ad utilizzare i contenuti dei ricordi in maniera adattiva, costruendo schemi mentali positivi e immagazzinando i dati utili delle esperienze vissute per un utilizzo futuro.

"Dopo Div il demone, aiutò un genio a rientrare nella sua bottiglia,

Poi si tagliò una ciocca di capelli per darla a una strega che ne aveva bisogno per fare

la sua pozione magica.

Insomma fece conoscenza di creature davvero insolite e bizzarre

il terremoto aveva colpito anche loro.”

(M.Satrapi, Il drago Aidar)

4.5 Verso il centro della Terra

Quando si parla di ritrovare l'equilibrio mentale, bisogna fare i conti con lo stato in cui la mente è stata lasciata dopo l'accaduto, e i danni propagati dal tempo e l'incuria possono aver creato più confusione di quanto l'evento traumatico in sé possa aver causato.

Come già precedentemente parlato nel capitolo 2, un ricordo, non importa quanto nitido, può essere inesatto, e se parliamo di persone che hanno subito eventi traumatici, la loro percezione della realtà può essere ancora più precaria.

Le suggestioni possono rendere le informazioni interne, da noi credute valide, distorte e con componenti non corrispondenti con la realtà dei fatti avvenuti.

Basta una domanda fuorviante (“Misleading question”) o suggestiva (“Leading question”) contenente elementi non scorretti, ma non presenti nella storia, per suggerire ad un intervistato nuovi aspetti dell'accaduto(Loftus, 1979).

Il paradigma della misinformazione proposto dalla Loftus e i suoi esperimenti(1975) spiega il meccanismo della suggestionabilità differita, che si basa sul “Three-stage Misinformation Paradigm” (Loftus, 1975, 1979, 1993):

1. assistere ad un evento;
2. esposizione all'informazione post-evento fuorviante;
3. un test successivo per verificare se le informazioni post evento fuorvianti sono state inglobate creando una risposta suggestionata.

Per riassumere, basta una piccola spinta per vedere mostri dove c'erano soltanto ombre, per creare un storia completamente diversa e rendere in percorso di guarigione ancora più irto di vicoli ciechi, dove invece la verità è il fattore essenziale per una catarsi.

Per questo è necessaria una figura guida, un legame umano che sostenga, ascolti e garantisca sicurezza all'adulto o al bambino coinvolti per trovare metodi d'intervento che si possano adattare al meglio alle loro necessità.

4.6 Comprensione e ascolto, la figura dell'Educatore

Come stabilito all'inizio del capitolo, ci sono leggi ben precise sulle misure di protezione e prevenzione, oltre alle procedure per creare programmi sociali di appoggio per garantire il benessere del minore.

Ciò ha portato al coinvolgimento delle figure professionali presenti nei servizi territoriali a fornire diverse strategie di intervento in risposta alle esigenze delle vittime e di chi gli sta attorno.

Per intervento Educativo si intendono le azioni che l'educatore, collaborando con un'équipe professionale, svolge per ottenere la crescita e il recupero del soggetto, sfruttandone i potenziali nascosti per garantirne un futuro autonomo.

Agendo come mediatore tra la persona e la realtà, aiuta nel superamento degli ostacoli e sprona ad affrontare le problematiche che impediscono il cambiamento positivo, favorendo la costruzione dell'individuo tramite l'elaborazione delle esperienze vissute.

Spesso chi ha sperimentato un'esperienza traumatica non ha avuto il tempo o la possibilità di metabolizzare l'accaduto, rimuovendolo dalla memoria cosciente o trascurandone le conseguenze sulla psiche, occultandolo nei recessi della mente perché i contenuti sono troppo dolorosi da affrontare, oppure per un senso di ineluttabilità dato che "tanto le cose non potranno cambiare", per paura di essere screditati o per senso di colpa (Maccario, 2014).

Nelle relazioni educative l'ascolto è una delle competenze fondamentali che l'educatore professionale deve possedere, tramite cui dà autenticità all'altro, cercando di vedere la realtà nel modo in cui la percepisce l'altro tramite l'ascolto attivo.

Cercare di lasciare spazio di comunicazione all'altro, accettando la sua ottica e lasciare che racconti la sua versione della realtà aiuta a capire quali sono i punti che necessitano di intervento e i desideri della persona, le aspirazioni e le speranze.

Come citato nel paragrafo 4.5, fare troppa pressione su una mente già oppressa e fratturata, proiettando anche accidentalmente pensieri personali e suggerendo informazioni non pertinenti, non fanno altro che danneggiare le risorse mentali originali del soggetto, impedendo così di ottenere un quadro nitido della situazione. Ascoltare vuol dire accogliere l'altro, le preoccupazioni, le paure, cercando di dominare le proprie emozioni, dimostrando comprensione e attenzione ai bisogni.

Una volta fatto questo, l'educatore può fornire consigli validi e concreti, senza giudicare

o senza fare imposizioni.

L'obiettivo non è riscrivere la storia, occultare e ignorare non fa altro che peggiorare le cose, ma l'ottenere, con il materiale già esistente, non importa quanto oscuro e difficile, la versione migliore di essa, sfruttandone i particolari e le esperienze assimilate, per renderlo qualcosa che anche se non perfetto alla vista, è più che degno di essere raccontato dalla persona, accettando che tali eventi hanno influito nella formazione della persona che è ora.

4.7 Approfondimento: Il minore e i contesti associati

Lavorare con soggetti fragili, come in questo caso il minore, richiede l'operare su più aspetti come il raggiungere obiettivi educativi legati alle problematiche personali e approfondire le cause da cui provengono tali problematiche, in modo che si possa arginare la situazione iniziale e impedire il riaffiorare di altri disturbi in futuro.

Il MINISTERO DEL LAVORO e delle POLITICHE SOCIALI sostiene che “Accompagnare bambini e famiglie in situazione di vulnerabilità è una funzione complessa, di cui formalmente è titolare il servizio sociale locale e che richiede un puntuale raccordo con le istituzioni e i relativi servizi nell’area della salute pubblica, della scuola, dei servizi educativi per l’infanzia e, in alcuni casi, dell’Autorità Giudiziaria, quindi la costruzione di un progetto unitario, capace di garantire flessibilità e opportunità.”⁸

L'educatore, attraverso l'azione educativa, può fornire informazioni sulle pratiche di sicurezza, fornendo risorse per le famiglie e tramite tali relazioni con esse può stabilire routine prevedibili e stabili , oltre che garantire l'apprendimento scolastico per i più piccoli.

Inoltre può dare sostegno sulla libertà di esprimere le proprie emozioni, insegnando ai giovani di non provare vergogna a mostrare vergogna o disagio ad esporsi, aiutando anche a gestire i tumulti interiori che possono essere stati causati da un evento traumatico.

Attraverso la comunicazione, l'educatore può guidare il minore a descrivere gradualmente l'evento traumatico vissuto, partendo dai fatti meno dolorosi fino ad arrivare al nucleo del problema(Giamundo, Isola, 2013). L'utilizzo di attività Ludiche come giochi, storie illustrate, laboratori di pittura e manuali aiutano il bambino a

⁸ <https://www.lavoro.gov.it-Allegato-2-Linee-guida-sostegno-famiglie-vulnerabili2017.pdf>

canalizzare emozioni positive nelle proprie azioni e avere una visione più chiara del proprio futuro.

Gite, gruppi di discussione frequenti e abituali e la presenza di una rete di amicizie solide possono portare alla consapevolezza del passato vissuto, offrendo un'interfaccia di dialogo con persone che hanno loro stesse affrontato difficoltà e possono offrire sostegno e nuove speranze per il futuro e fiducia nel prossimo.

Questi interventi non sono immediati, si va di giorno in giorno, lavorando sulla quotidianità e il rapporto positivo con gli altri, osservando e supportando, facendo speciale attenzione sul costruire una zona sicura dove il soggetto si senta libero di agire, favorendo strategie per lo sviluppo del coping e del problem solving. Con le strategie di coping si vuole cercare di insegnare al minore a controllare emozioni come la rabbia o le tensioni, si cerca di far riacquistare la fiducia in sé del minore e la propria consapevolezza, aiutandolo anche a non temere le proprie sensazioni corporee, in questo modo si abbassa l'ansia e si favorisce un maggior stato di normalità, oltre che favorire una crescita interiore.

Oltre che dare elementi informativi, l'educatore osserva, rileva e monitora i comportamenti del minore nell'ambiente circostante per trovare tracce di danni a livello fisico, sociale o psicologico, le reazioni a determinati stimoli e se accertare la presenza di anomalie nel modo di giocare e nelle relazioni con la comunità.

L'educatore fornisce poi tali dati alla équipe con cui collabora per valutare la recuperabilità del soggetto, elaborando metodi di intervento adatti al contesto e favorendo la relazione tra bambino e genitori, creando un nesso tra i bisogni di entrambi e favorendo la rinascita di un rapporto più equilibrato, costruito su complicità e rispetto reciproco (Giamundo, Isola, 2013 p.530).

Questi interventi non vengono limitati solo al contesto familiare, ma anche a quello scolastico, extrascolastico e tutta la rete sociale con cui il minore entra in contatto, coinvolgendo come menzionato all'inizio del capitolo anche il territorio e le comunità, tutto sotto il principio di EMPOWERMENT, con l'obiettivo che non rimanga solo il ricordo di una serie di azioni educative, ma una base di esperienze e competenze da utilizzare autonomamente anche anni dopo i primi interventi (Vaccarelli, 2017, p.343).

“Finalmente,

dopo un giorno e una notte

Matilde raggiunse Aidar

Non sembrava così spaventoso come lo aveva immaginato.

Bé é anche vero che dopo tanti strani incontri la bambina non si impressionava facilmente.

Buongiorno Aidar, ho fatto un lungo viaggio per venirti a trovare, ma mi dici perché hai fatto tremare la terra?”

(M.Satrapi, Il drago Aidar)

4.8 Faccia a faccia con il drago: il problema al centro della terra

Spesso si pensa che una problematica venga risolta dopo il primo intervento, che l'emergenza sia di breve durata, limitandosi a prestare interventi nel qui e ora che poi non si estendono nel tempo, risultando in vittime lasciate a sé stesse in un contesto dove le risorse donate inizialmente sono solo un sollievo temporaneo e le basi da qui sono scaturiti i danni iniziali vengono trascurati o sottovalutati.

Quando si parla di un vissuto traumatico, ogni elemento del soggetto ha una parte in esso: L'età in cui l'evento è accaduto, la durata e la tipologia, il rapporto tra il soggetto la persona traumatizzante, tutti fattori che incidono sulle capacità di elaborazione mentali, e in circostanze future, sul benessere fisico e psicologico.

“SOFFRO TANTO,

Singhiozzò Aidar

ho una vertebra bloccata, e il dolore mi fa impazzire, una delle macchine che usate per scavare i pozzi di petrolio mi ha fatto male alla schiena.

Se ho spinto così forte è stato per sbloccarla.”

(M.Satrapi, Il drago Aidar)

Gli adulti traumatizzati nell'infanzia che non hanno ricevuto le cure adeguate corrono il rischio di sviluppare, come rappresentato nel capitolo 3 patologie come il disturbo post-traumatico, dissociazione, depressione e bassa autostima.

Ma una delle conseguenze più evidenti è la difficoltà di relazionarsi con gli altri e con sé stessi. Le prime possono portare all'isolamento sociale provocato dal disagio del confronto con l'altro mentre la seconda porta letteralmente alla fuga da sé stessi, la mente diventa la caverna buia dove abitano i nostri peggiori incubi, troppo buia,

confusa, sbagliata per comprendere anche lontanamente i propri pensieri ed emozioni attuali, figuriamoci pensare al futuro.

Il risultato è una persona perennemente bloccata nel passato, sconfortata, sola, incapace di vivere una vita diversa perché convinta di non meritare altro, piena di colpe immaginate e rimpianti.

“Hm, e adesso che si fa?”

Bé se mi aiuti a stirarmi, tutto andrà a posto.”

(M.Satrapi, Il drago Aidar)

L'importanza di avere qualcuno vicino, con cui interagire e confrontarsi, qualcuno che aiuti a togliere quel blocco che dà soltanto disagio, che cominci a sbrogliare quella matassa di pensieri ed emozioni confuse e dare loro un nome e luogo adeguato è di vitale importanza.

Attraverso il viaggio di Matilde, verso il centro della terra si nota, lungo la narrazione, la duplicità del personaggio, la bambina è sì vittima dell'accaduto, ma mostra lungo il cammino la risolutezza a migliorare le cose, condividendo attimi di gentilezza ad un demone bisognoso di affetto, sacrificando parti di sé a beneficio di altri che come lei erano stati colpiti anche più duramente dal terremoto.

Ed infine arriviamo al drago, ciò di cui la bambina aveva paura all'inizio, alla fine si rivela essere il più bisognoso di soccorso, e ci è voluto lo sconvolgimento della superficie e degli abitanti del regno per notarla.

Aidar stesso è una vittima, le continue perforazioni del sottosuolo e la negligenza dei abitanti nel accertarsi di non causare danni lo hanno ferito, ed essendo da solo non ha potuto difendersi dai continui abusi, fino al punto di rottura, dove a pagarne il prezzo non è stato solo lui, ma anche quelli che gli stavano accanto.

“Matilde prese la sua corda per saltare e l'avvolse intorno al drago Aidar.

Poi tirò così forte che, di colpo, ci fu un

CRAC!

Rimesso in sesto Aidar fece un salto di gioia e la terra tramò per la seconda volta.

Ogni cosa tornò come prima!”

(M.Satrapi, Il drago Aidar)

Spesso la società in cui viviamo, attraverso le figure genitoriali e scolastiche, fin dalla nascita ci impone delle aspettative, essere affabile, disponibile, andare bene a scuola, essere una parte attiva della comunità e ligio al dovere e alle leggi.

“Zitti tutti Il re sta per fare un discorso.

Aidar è il nostro custode, ci vuole tanto bene

Dobbiamo badare a lui, così come lui bada a noi:

Bisogna fare attenzione, quando si scavano quei grossi buchi!”

(M.Satrapi, Il drago Aidar)

Una cosa che spesso sembra essere trascurata è l'essere educati attraverso azioni e il dialogo, alla libertà di esprimere le proprie emozioni e sentimenti.

L'ansia dell'essere giudicati in base alla diversità delle proprie opinioni, vergogna nell'ammettere di essere spaventati o a disagio in situazioni incerte, spesso per mancanza di sostegno o un modo per decomprimere il tumulto interiore, fossilizzandosi e inasprendosi con ogni giorno che viene ignorato.

Si ottiene così una felicità solo superficiale, un'illusione di serenità pronta a crollare al minimo tremore, con la silenziosa attesa del drago interiore pronto ad agitarsi ad ogni ferita, con la convinzione che coloro che dovevano difenderci e avere cura di noi non possono aiutarci, anzi che siano loro i primi che si potranno approfittare delle nostre debolezze se mai osassimo esporci, terrorizzati dall'intimità, rigettando qualsiasi legame che possa metterci in pericolo, ma il dolore rimane e peggiora sempre di più.

Si cerca di soffocarlo, ricorrendo a volte all'abuso di sostanze, alla violenza, proiettando al mondo l'immagine di qualcuno troppo rotto per essere recuperato, troppo spaventoso per essere avvicinato, ma il punto è che se non raccogliamo il nostro coraggio, la nostra volontà di risolvere il problema, facendo il primo passo, non si troverà mai il modo per ritrovare l'equilibrio perduto.

Bibliografia:

CAPITOLO 1

- Paul Ekman, 2003 - Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to improve communication and emotional life – Times Books (pag 1-2)
- Plutchik, Robert, 2001 - “The nature of emotions: Human emotions have deep evolutionary roots, a fact that may explain their complexity and provide tools for clinical practice.”American scientist 89.4” -pg.344-350.
- Jaak Panksepp, 2004 - Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions – Oxford University Press, Inc.(Pagine da 280- 295)
- Daniel Goleman, 2011 – Intelligenza Emotiva – BUR Rizzoli – p.28
- Maria Rosa Baroni, 2008 – Psicologia- Vallardi (Memoria, pagina 26-27 e da 77 a 93)
- Elisabetta Làdavas, Anna Berti, 2009 – Neuropsicologia-il Mulino/manuali- (Memoria pagina 340)
- Friedrich Nietzsche, 1974 - sull'utilità e il danno della storia per la vita [1] – Adelphi - pagina 340)
- Elizabeth F.Loftus, PhD, Jacqueline E.Pickrell, B.A.- Recovered Memories:True and False- Psychiatric Annals 25, 12 December 1995- (Pagina 720 a 725).
- Alessandra Talamo, Fabio Roma, 2007 - La pluralità inevitabile: identità in gioco nella vita quotidiana – Apogeo, Milano- cap. Identità, memoria e narrazione- Andrea Smorti, Silvia La Torre. (cap 6 pg 131)
- Paolo Martore, 2014 -Tra memoria e oblio- Castelvecchi (pg 1)
- Dunbar, R., Barrett, L., Lycett, J. 2012 - L'evoluzione del cervello sociale - Torino: Espress Edizioni. Pagina 10-40
- Elena Agazzi, Vita Fortunati, 2007 - Memorie e Saperi, Percorsi transdisciplinari – Booklet Milano-Capitolo Emozioni e Memoria: Riscontri Neuro e Psicofisiologici di Daniela Palomba, Luciano Stegagno - Universale Meritemi (pagina 229-240)
- Alberto Oliverio, 2003 -Memoria e Oblio- Rubbettino (pagina 99-100)

CAPITOLO 2

- Joseph LeDoux, 2017- "Il cervello emotivo"-Baldini&Castoldi-Pagina 211-217
- Rebecca M. Nichols, Elizabeth F. Loftus,2019 - Who is susceptible in three false memory tasks? - *Memory*, 27:7 – Routledge, Taylor and Francis Group - pagina 962-984
- Elizabeth F. Loftus, PhD, Jacqueline E.Pickrell, B.A.- Recovered Memories:True and False- *Psychiatric Annals* 25, 12 December 1995- Pagina 720 a 725.
- Veronika Nourkova, Daniel M. Bernstein, Elizabeth F. Loftus – Biography becomes Autobiography:Distorting the subjective past - Moscow State University, University of Washington, University of California at Irvine - *The American Journal of Psychology* - Spring 2004, Vol. 117, No. 1, pagina 65-80
- Pino O. (2015). Memory construction, suggestibility effect and eyewitness: from laboratory to Legal contexts. *International Journal od Forensic Science & Pathology*, 3, pagine 1-2.
- Pino, O. (2017). *Ricucire i ricordi*. Mondadori, Milano.
- Loftus, E. F., Miller, D. G., & Burns, H. J. (1978). Semantic integration of verbal into a visual Memory. *Journal of Experimental Psychology: Human Learning and Memory*, 1, pagina 19-31.
- Elizabeth F. Loftus and John C. Palmer, 1974, journal of verbal learning and verbal behavior, *Reconstruction of Automobile Destruction : An Example of the Interaction Between Language and Memory-University of Washington* 13, pagine 585-589
- Saverio Abruzzese,2016,"Minori e Violenze, Dalla denuncia al trattamento"-FrancoAngeli, Milano- pagina 394)
- Qi Wang, 2003, "Infantile amnesia reconsidered: A cross-cultural analysis". *Memory*, 11, (1), pagine 65-80.
- James Strachey, 1899, "Screen Memories"- *Collected Papers*, Vol. 5, pagina. 47–69-London Hogarth Press

- Hazel R. Markus, Shinobu Kitayama, 1991, "Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation."- Psychological Review, 98, Pagine 224–253
- Shelley MacDonald, Kimberly Uesiliana, & Harlene Hayne, 2000- "Cross-cultural and gender differences in childhood amnesia". Memory, 8, Pagine 365–376.

CAPITOLO 3

- Bessel Van der Kolk, 2015 -"Il corpo accusa il colpo. Mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche"- Cortina Raffaello
- Marjane Satrapi, 2003,"Il Drago Aïdar", Mondadori
- Sidmund Freud (1896),"Etiologia dell'isteria", "Opere", Bollati Boringhieri, Torino, 1989, vol. 2
- Josef Breuer, Sidmund Freud, 1892-95, Studi sull'isteria, in "Opere"- Bollati Boringhieri, Torino, 1989, vol. 1
- Sándor Ferenczi (2002), "Opere", vol. IV. 1927-1933, Raffaello Cortina, Milano, pagina 75.
- Masud Khan, 1963, The Concept of Cumulative Trauma, Psychoanal. Study Child, 18: pagine 286-306.
- Lenore Terr , 1988, "What happens to the memories of early trauma?", "Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry", 27, pagine 96-104
- Françoise Sironi, 1999, "Persecutori e vittime", Feltrinelli, Milano, trad. 2001, pagine 80-81
- Jonathan S. Corner, Philip C. Kendall, 2007, "terrorism: The psicological impact on youth",14, pagine 179-212
- Marlene steinberg, Maxine schnall, 2006, "La dissociazione"-Raffaello Cortina editore (pagina 3-4-5, 8-9, 35)
- Bessel Van Der Kolk, 1996, "Trauma e memoria, Stress traumatico. Gli effetti sulla mente, sul corpo e sulla società delle esperienze intollerabili", Bergamo, pagina 285

CAPITOLO 4

- Khaty Steele, Suzette Boon, Onno van der Hart , 2017 - "La cura della dissociazione traumatica. Un approccio pratico e integrativo." Edizioni Mimesis, Milano

- Marjane Satrapi, 2003, "Il Drago Aidar", Mondadori
- Elizabeth F. Loftus, 1975, "Leading questions and the eyewitness report. Cognitive Psychology", 7, 569 – 572.
- Elizabeth F. Loftus, 1979. "Eyewitness testimony." Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Elizabeth F. Loftus, 1993, "The reality of repressed memories". American Psychologist, 48, 518–537.
- Daniela Maccario, 2014 -"L'educazione difficile. La didattica nei contesti socioculturali e assistenziali." Carrocci Faber, Roma.
- Valeria Giamundo, Lorenza Isola, 2013 -"Abuso e maltrattamento all'infanzia. Modelli di intervento e terapia cognitivo-comportamentale", Franco Angeli, Milano- Pagina 528-530
- Alessandro Vaccarelli, 2017- "Pedagogisti ed educatori in emergenza: riflessioni, stimoli ed esperienze per una professionalità declinata nelle situazioni di catastrofe"-Pedagogia Oggi / Rivista SIPED / anno XV / n. 2 / 2017 ISSN 1827-0824 © Pensa MultiMedia Editore, Lecce-Brescia, Pagina 343

Sitografia

CAPITOLO 3

- <https://www.itacamindfulness.com/post/2017/08/11/quando-le-emozioni-diventano-ricordi>
- <https://www.treccani.it/vocabolario/emozione/>
- <https://www.treccani.it/vocabolario/memoria/>
- <https://studiassociati-psicologitoscana.com/2016/09/30/mood-congruity-effect-come-le-emozioni-influenzano-memoria-e-attenzione/>
- <https://www.treccani.it/vocabolario/oblio/>
- <https://www.treccani.it/vocabolario/trauma/>

CAPITOLO 4

- Giovanni Liotti, 2005, "Trauma e dissociazione alla luce della teoria dell'attaccamento", [Pdf]-Atque n.20-21, 1999-2000 -pagine 111-122

- <https://www.unicef.it/convenzione-diritti-infanzia/articoli/>
- <https://emdr.it>
- <https://www.lavoro.gov.it-Allegato-2-Linee-guida-sostegno-famiglie-vulnerabili-2017.pdf>, pagina 9

Bibliografia delle immagini

- <http://it.manuelcappello.com/tag/emozioni-di-base/>
- Ekman, Paul, E. Richard Sorenson, and Wallace V. Friesen. "Pan-cultural elements in facial displays of emotion." *Science* 164.3875 (1969): 86-88.
- <https://investhero.it/curva-dell-oblio-come-funziona-la-memoria/>