

* Laureato in psicologia con lode e specializzato in Psicoterapia, psicologo abilitato, dal 2006 è Coordinatore Psicopedagogico della Cooperativa Sociale GSH ove svolge anche attività in qualità di formatore in ambito educativo.



DI PAOLO DAMIANIS*

paolo.damianis@gsh.it

Tempo di lettura: 5 minuti

■ **Default state network:** è la condizione di base del nostro cervello quando non dormiamo o non siamo impegnati in un compito preciso.

Come arredi la tua mente?

Partecipando al workshop del ODFLAB (del Dipartimento di Psicologia e Scienze Cognitive) tenutosi a Rovereto l'8 novembre, oltre alle importanti e innovative ricerche nell'ambito delle scienze cognitive e delle neuroscienze, mi ha colpito un'idea interessante, che è una conoscenza ormai consolidata anche se forse non nota a tutti, sulla quale mi piacerebbe riflettere.

Quando non siamo impegnati in un compito preciso e quando non dormiamo il nostro cervello si trova in una "condizione di base" che viene chiamata "default state network".

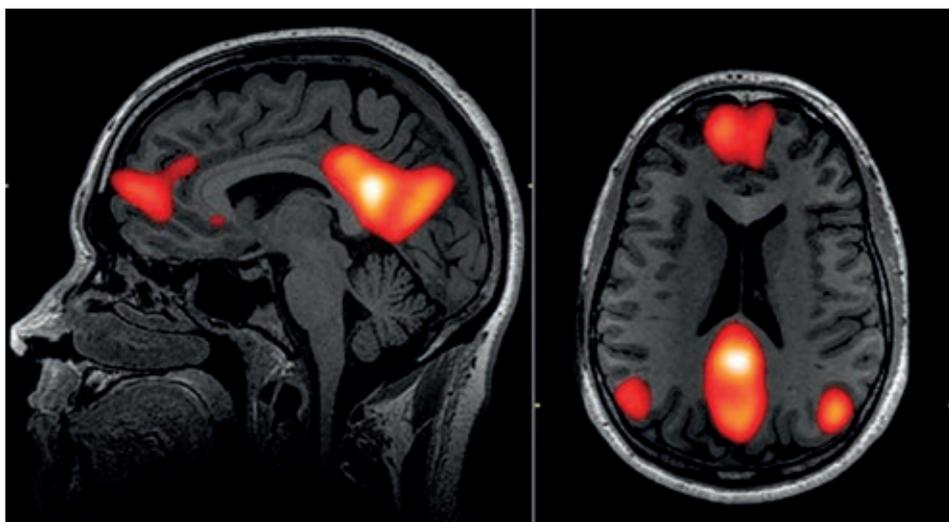
Per capire di che si tratta proviamo a paragonare i nostri compiti mentali, rivolti al mondo esterno, a ciò che facciamo quando "usciamo di casa"; il "default state network" rappresenta allora, per contrasto, la nostra "casa mentale", cioè il "luogo" (ma si tratta di uno stato mentale, non di un luogo fisico) in cui "ci ritiriamo" quando non c'è niente di particolare da "fare" nel mondo esterno.

Per "spiare" in questa "casa" è stata utilizzata la tecnica della risonanza magnetica funzionale (fMRI) che permette di visualizzare le aree del cervello più attive nei diversi momenti.

In questa immagine ottenuta con fMRI si vedono le zone del cervello attive durante il default state network, ovvero ciò che "arreda" la nostra "casa mentale" quando noi non siamo rivolti al mondo che sta fuori.

Non voglio entrare nella descrizione anatomica delle aree attivate, per il nostro discorso basterà sapere che queste aree (in rosso nell'immagine) sono attive quando svolgiamo dentro di noi quattro attività fondamentali:

1. **Memoria autobiografica** (ci ricordiamo di eventi che ci sono accaduti)
2. **Immaginare il futuro** (ci immaginiamo come potrà evolversi uno specifico evento nel futuro)





ATTIVITÀ NELLA NOSTRA CASA MENTALE	STILE DI ARREDAMENTO "PESANTE" (NEVROTICO)	STILE DI ARREDAMENTO ARMONIOSO
<p>1. Memoria autobiografica (ci ricordiamo di eventi che ci sono accaduti)</p>	<p>Vivo i ricordi come auto-rimproveri di errori commessi, associandoli a vergogna o colpa, il passato mi angoscia e cerco delle auto-justificazioni per lenire la mia ansia, spesso senza successo</p>	<p>Vivo i miei ricordi con auto-accettazione e tenerezza, con amorevolezza verso me stesso: quando ho sbagliato era perché non mi rendevo conto delle conseguenze, in fondo posso rimanere "mio amico" anche se ho fatto degli errori. Abbraccio me stesso da bambino, da adolescente e da adulto...</p>
<p>2. Immaginare il futuro (ci immaginiamo come potrà evolversi uno specifico evento nel futuro)</p>	<p>Immagino i potenziali pericoli, le cose negative che possono accadere, uso schemi ripetitivi e aspettative negative. Non mi permetto di immaginare un futuro piacevole o se lo faccio mi sento subito in allarme o in colpa</p>	<p>Non ha importanza immaginare un futuro preciso: mi permetto uno spazio creativo in cui intuire che ci sono sempre molte possibilità, che determinare il futuro è impossibile, cerco di entrare in sintonia con ciò che sto vivendo qui e ora e questo mi può far sorgere idee nuove per affrontare il mio futuro. Non ho aspettative focalizzate ma posso mantenere la speranza che succedano eventi favorevoli e costruttivi.</p>
<p>3. Giochi di ruolo (ci immaginiamo situazioni di dialogo o interazione con le altre persone tenendo conto del loro punto di vista, delle loro credenze, delle loro inclinazioni e delle loro possibili reazioni)</p>	<p>Ho l'obiettivo di controllare gli altri, di prevedere le loro reazioni per gestire le conseguenze e limitare ogni imprevisto. I dialoghi interni con le persone più intime o più importanti spesso sono estenuanti e non trovo vie di uscita alle mie difficoltà di relazione con questa o quella persona</p>	<p>Invece di cercare di controllare gli altri posso assaporare i loro modi di fare e gli stili diversi di vita. Gli altri sono me stesso in una storia diversa... Come mi sentirei se fossi questa o quest'altra persona? Che emozioni proverei? Il punto di vista degli altri può arricchire molto la mia esperienza umana, senza l'obiettivo di sottomettere o gestire le altre persone: rispetto me stesso rispettando ciascuno.</p>
<p>4. Presa di decisioni morali (cosa è meglio fare? Cosa è giusto e cosa è sbagliato? Ci dibattiamo in dilemmi morali.)</p>	<p>Mi dibatto tra paura delle conseguenze dei miei atti, senso di colpa e vergogna. Tendo a giudicarmi interiormente in modo spietato e ho difficoltà a prendere decisioni serene</p>	<p>Se vivo in connessione amorevole con il mio passato, con i miei possibili futuri e con gli altri, allora le "decisioni morali" saranno semplicemente un modo per esprimere la mia sensibilità, un "sentire etico" che interviene spontaneamente nelle mie decisioni e non mi soffoca di alcuna angoscia permettendomi di stare in armonia con me stesso.</p>

3. "Giochi di ruolo" (ci immaginiamo situazioni di dialogo o interazione con le altre persone tenendo conto del loro punto di vista, delle loro credenze, delle loro inclinazioni e delle loro possibili reazioni)

4. Presa di decisioni morali (cosa è meglio fare? Cosa è giusto e cosa è sbagliato? Ci dibattiamo in dilemmi morali).

Questi sono i processi tipici: i "mobili" che "arredano" la nostra "casa mentale".

Queste sono delle possibilità di esperienza nel rapporto con noi stessi che si creano quando possiamo staccare un momento dalle attività che il lavoro o le azioni della vita ci richiedono. Natural-

mente questo stare "dentro se stessi" può essere più o meno piacevole, alcune persone cercano di evitare di trovarsi da sole con se stesse riempiendo la vita di cento cose da fare.

Ma non è detto che "dentro se stessi" si stia per forza male, come ogni "casa" dipende da quanto la percepiamo accogliente, calda, piacevole, dipende da come la arrediamo, da come ci prendiamo cura del suo spazio. A volte i mobili non ci piacciono, ma cambiare arredamento alla nostra "casa mentale" non costa nemmeno un euro...

Sta a noi scegliere uno stile più o meno "pesante" per migliorare la qualità della nostra vita interiore.

Sto suggerendo che se modifichiamo in modo positivo, aperto al contatto e accettante, ciò che pensiamo e immaginiamo quando siamo "dentro noi stessi", allora anche il nostro rapporto con "il mondo di fuori" potrà migliorare.

"Casa mentale" aperta, arredata con amorevolezza, con sensibilità etica, illuminata di speranza, ricca di possibilità, questa è certamente la premessa per vivere una vita. ■

■ Lo "stare dentro noi stessi" può essere più o meno piacevole. Come ogni "casa" dipende da quanto la percepiamo accogliente, calda, piacevole; dipende da come la arrediamo e da come ci prendiamo cura di lei .



Il cervello, quando non siamo impegnati in nessuna attività, ha una sua condizione di base come una casa da cui partiamo e alla quale ritorniamo.