MASTER COPY
Tel. 050 8312126
Cell. 388 9837745

Appunti psicologia dello sviluppo
Concetti base

Bambini 15-20 mesi ⇨ è normalissimo che siano attaccati alla figura materna, solo dopo viene regolato.

Innamoramento ⇨ succede qualcosa di molto simile all'attaccamento del bambino, escludendo il rapporto sessuale, escludendo la sfera sessuale. Bisogno spasmodico, necessitare della presenza dell'altro nonostante il comportamento che l'altra persona ha nei nostri confronti. Da adulti attuiamo strategie (*regolazione relazionale*), come ad esempio fingere disinteresse. Il bambino, invece, ha molte meno strategie e quelle che possiede sono meno evolute ma comunque fini.

Il 20% di noi ha imparato a gestire le situazioni di stress dall'attaccamento con la madre. Le nostre prime esperienze possono renderci più fragili in altre esperienze di vita future. Paradossalmente, buona parte dei meccanismi psicopatologici ci aiuta ad affrontare determinate situazioni.

Sviluppo filogenetico ⇨
Sviluppo ontologico ⇨ sviluppo di ognuno di noi

Ragionamento su di sé.
Stesso stimolo, reazioni diverse. *Ogni SNC è **unico***, dobbiamo avere la conoscenza di come funzioniamo **NOI**.
Rischio ⇨ vedere le cose che è più conveniente per noi vedere. Spesso *il "conveniente" è quello che ci assicura **stabilità emotiva**.*
La **flessibilità** si guadagna attraverso la *conoscenza*, alla quale non arriviamo mai fino infondo, *di NOI STESSI*. La conoscenza è inutile se non avviene di pari passo alla conoscenza di noi stessi.

Il cervello sociale

Il nostro cervello si plasma all'interno di ***relazioni***. Al di là di alcune parti del SNC indispensabili per la sopravvivenza che si sviluppano già nel grembo.

Ci sono meccanismi innati: Esempio
Espressioni facciali (trasmettono all'altro che stiamo provando un'emozione)
⇩
Comunicazione
⇩
Sopravvivenza

MASTER COPY
Tel. 050 8312126
Cell. 388 9837745

Se l'evoluzione inizialmente ha messo in atto qualche meccanismo è stato per assicurare la sopravvivenza.

- Riflesso di ***suzione***
- ***preferenze*** per stimoli simili di forma al ***volto umano***
- riflesso del ***drafting*** (prensione, "stringere la manina")

Scopo: facilitazione della relazione.

L'essere umano è la specie dominante ma è la specie che viene al mondo più sprovvista di meccanismi di sopravvivenza. Specie meno in grado di tutte di sopravvivere.

Bambino ⇨ fino a 7-8 anni non sa vivere in maniera autonoma. Se l'abbandono è troppo precoce il bambino muore.

La relazione non si può mai distinguere nettamente dalla predisposizione neurobiologica che ognuno di noi ha in dono. Questo tipo di relazione si incrocia con il nostro patrimonio genetico.

Es ⇨ enzima della serotonina ⇨ predisposizione genetica ad essere aggressivo. Indipendentemente dalla relazione a cui andrà incontro.

Resilienza: rappresenta la capacità di funzionare in maniera competente in condizioni avverse o di riprendersi da esperienze di natura negativa e traumatica in maniera rapida ed efficace. Competenza di natura individuale a base temperamentale, la cui origine è intrinsecamente relazionale, in quanto implica specifiche transazioni tra l'individuo e l'ambiente familiare.
OUTCOME ⇨ l'individuo può controllare, ci può essere sviluppo tipico anche in contesti sfavorevoli.
Nella valutazione del comportamento bisogna sempre avere chiara la fase evolutiva in cui si trovano bambini e adulti.
es. 6 anni ⇨ si possono individuare persone che presentano problemi di condotta e aggressività. Quando si entra alle scuole medie c'è un abbassamento naturale dell'aggressività. Verso i 14 anni si manifestano più problemi di condotta. Bisogna tenere conto dei compiti evolutivi con cui stiamo venendo a patti.

La mente è un fenomeno che è stato sviluppato dall'evoluzione per massimizzare le probabilità di sopravvivenza. La nostra mente è **RELAZIONALE** e si occupa di processi più evoluti: processi amicali, relazionali.

Dimensioni SNC dell'essere umano maggiori che nelle altre specie.
L'evoluzione comporta anche dei problemi ⇨ es. le donne soffrono di più durante il parto.

Grooming ⇨ lo spulciarsi delle scimmie ⇨ spulciano soltanto le scimmie con cui hanno un certo tipo di relazione, non spulciano scimmie che non conoscono ⇨ non è tanto una questione di igiene (potrebbero spulciarsi da sole) quanto di ***comunicazione***, di *relazione*, *attaccamento*, di *aiuto*.

Ad un certo punto il gruppo è diventato più ampio, non era più possibile usare il grooming come metodo di sopravvivenza, come meccanismo relazionale.

Gesti ⇨ simili al grooming (hanno a che fare con le mani) ma consentono di comunicare la stessa cosa a più scimmie contemporaneamente.

Le aree che negli scimpanzé regolano grooming e gesticolazione sono sovrapposte alle aree che noi usiamo quando parliamo (***Area di Broca***).
Una volta iniziato uno scontro certi esseri viventi non possono fermarsi, solo in esseri più evoluti accade ciò, ci sono meccanismi di inibizione ⇨ ci sono meccanismi che portano l'individuo a saper fermarsi da solo ⇨ il bambino non ci riesce.

Attualmente non si ragiona più in termini di aree del cervello ma di ***CONNESSIONI TRA AREE del cervello***.

Condividiamo una minima parte del cervello con i *rettili*: ***CERVELLO RETTILIANO*** ⇨ è la parte più completa quando nasciamo.

- Predazione
- *esplorazione*

Sono istinti che hanno a che fare con un'area autonoma sviluppata quando eravamo molto piccoli

- *territorialità*
- *sessualità*

Si avvertono in maniera ***implicita***, cambiano in modo così veloce da non accorgersene.

CERVELLO LIMBICO

Si forma verso i primi 3 anni di vita. Lo condividiamo con i *primati* e *alcuni mammiferi*. Ha connessioni che regolano ciò che c'è sotto.

- *Attaccamento*
- *accudimento*
- *agonismo*
- *sessualità* ⇨ la persegue in maniera più evoluta
- *cooperazione*

Parte del SNC che inizia a formare connessioni con la parte sottostante (rettiliana) ⇨ la "tiene a bada". Ci permette di **creare legami sociali più complessi.**
Es. bimbo che vuole un giocattolo.
Quello che c'è sotto non sparisce ma viene regolato dalla nostra evoluzione.
Se non avessimo il cervello limbico non potrebbe avvenire ad esempio l'attaccamento.
Contrapposizione ⇨ Esplorazione ⇿ Attaccamento.

CERVELLO NEOCORTICALE

Ce l'hanno quasi solo gli esseri umani. Ci porta a ***ragionare*** sul perché succeda qualcosa sotto. L'essere umano è l'*unico* che riesce a ***ragionare su se stesso***. Riesce a formarsi un gruppo, una cultura. Si chiede perché compie determinate cose.
Quello che sta sotto deve essere regolato, solo allora si può sviluppare altro.

AFFILIAZIONE:

- *gruppale*
- *sociale*
- *culturale*

MASTER COPY
Tel. 050 8312126
Cell. 388 9837745

L'ontogenesi si sviluppa in maniera speculare alla filogenesi.

Evoluzione ⇨ "più si creano rapporti sociali complessi più si sopravvive" (semplificazione).
Poi successivamente l'intersoggetività.

Due grandi correnti di pensiero sullo sviluppo dell'intersoggettività:

- alla base dei rapporti sociali complessi c'è un meccanismo inconscio che ci lega ai nostri simili.
- Legato alla comparsa del linguaggio. È stato primariamente il linguaggio ad aver permesso all'uomo di creare rapporti sociali complessi.

Cervello neocorticale

- Capacità di riflettere su noi stessi
- creare relazioni più complesse, creare gruppi che si danno delle regole, non necessariamente per sopravvivere (es. squadra di calcio), formarsi una cultura.
- Si sviluppa pienamente nell'***ADOLESCENZA***
- è l'ultima ad avere pieno accesso a tutto quello che c'è sotto (tutte le strutture)
- aumenta le nostre possibilità di *sopravvivenza*, non più di noi come individui, ma *come* ***GRUPPO/CULTURA***.

Effetti collaterali ⇨ il razzismo non esisterebbe se noi non avessimo quest'area. L'evoluzione non è etica.

Ci sono zone che hanno precise funzioni nella regolazione delle relazioni sociali.

- Capacità di inibire

Abbiamo competenze che ci aiutano ad interagire con gli altri.

Video su YouTube ⇨ "Still Face Experiment" ⇨ quando c'è una risposta positiva al nostro tentativo di entrare in relazione con l'altro o a ricevere come risposta qualcosa a cui non siamo abituati, reagiamo. Il bimbo crolla.
es. Bambini adottati (che hanno passato magari i primi 2-3 anni in orfanotrofio) ⇨ ricerca relazionale non soddisfatta in orfanotrofio ⇨ compromissione nel sistema regolatorio.

Abbiamo una spinta naturale, evoluzionistica, ad "agganciarsi" all'altro che non sempre va a buon fine. C'è una situazione *BUONA*, *CATTIVA* e *BRUTTA* (good, bad, ugly).
BUONA ⇨ la connessione ricercata va a buon fine
CATTIVA ⇨ la connessione ricercata sul momento non avviene
BRUTTA ⇨ la mancanza di aggancio non viene riparata

Se si sviluppa un'intersoggettività adeguata, potremmo spiegare/convogliare le energie per lo sviluppo del SNC. Se nel bambino *non c'è equilibrio* tra buono, brutto e cattivo possiamo trovarci davanti a uno ***SVILUPPO ATIPICO***.

es. Nell'essere umano *SCLERA BIANCA* ben definita rispetto al colore dell'occhio ⇨ modo per agganciare lo sguardo dell'altro.
Rettili⇨ occhio "pieno" ⇨ non si deve vedere dove guarda, meccanismo di difesa dai predatori.
Tendenze antisociali ⇨ contatto oculare inferiore, di minor durata. *Se io guardo negli occhi l'altra persona ho più difficoltà a fargli del male*.
Meccanismo naturale.
Esempi correlati ⇨ lasciare via SMS, cercare contatto visivo nei primi appuntamenti.

Abbiamo dipendenza dal contatto oculare ⇨ necessità del contatto con l'altro.

Inibizione ⇨ anche i mammiferi sono capaci di inibire i propri istinti. Gli esseri umani sono capaci di inibire i proprio istinti sulla base di principi come l'***AUTOREALIZZAZIONE***, per raggiungere scopi più alti.

Cultura ⇨ ***inibire istinti*** ⇨ es. per allevare figli, trovare partner (nei nostri cugini più prossimi bisogna comunque lottare).

⇩

Abbiamo iniziato ad agire in maniera opposta ai nostri cugini più prossimi.

⇩

Inibire gli istinti è più funzionale ⇨ l'istinto non porterebbe a niente, l'inibizione è più soddisfacente anche a livello emotivo.

Video ⇨ mostra un esempio di **INTERSOGGETTIVITA' PRIMARIA** ⇨ Il comportamento dell'uno influenza quello dell'altro. I faccia a faccia sono regolati da un meccanismo biologico.

L'intersoggettività primaria si sviluppa e diventa **INTERSOGGETTIVITA' SECONDARIA** ⇨ il

controllo tra il focus dell'attenzione rispettivamente dell'adulto e del bambino consente a entrambi i partner di sintonizzare reciprocamente i propri stati interni e al bambino di riconoscerli nel proprio significato funzionale (sviluppo attenzione, linguaggio ecc..) es. ⇨ indicare un oggetto alla madre, riuscire a coinvolgere il mondo dentro il meccanismo intersoggettivo.

Alcuni autori sostengono che alla *base dello sviluppo del linguaggio ci sia l'intersoggettività*, a livello ontogenetico e filogenetico.

Meccanismi inconsci ⇨ meccanismi fisiologici immediati, fuori dal nostro controllo. Lo sono di sicuro fino a tre anni perché non abbiamo le strutture necessarie. Poi, diventiamo sempre più complessi perciò acquistiamo anche la capacità di inibire.

Stimolazione affettiva ⇨ possiamo non essere in grado di avere le stesse reazioni del bambino stimolato dalla madre anche se a livello fisiologico accade la stessa cosa (da adulti subentrano problemi di fiducia).

L'SNC di donne che aspettano un bambino e si preparano ad averlo subisce delle modificazioni.

- Sensibilità del capezzolo maggiore ⇨ la madre deve saper riconoscere quando il bambino si attacca.
- L'ippocampo cresce di dimensione:
  - Questo anche quando è più facile che una donna possa avere figli (età fertile) e nei primi 6-9 mesi di vita del bambino ⇨ la madre si deve ricordare molte cose in più che prima non era necessario sapere.
  - Più ricordi e più memoria ⇨ costituisce un *fattore predisponente* alla **depressione** ⇨ si ricorda meglio, non solo i momenti belli ma anche quelli *brutti*.

Meccanismo intersoggettivo ⇨ inizia ad andare a braccetto con la regolazione delle emozioni.

Porges **Vagosmart** ⇨ fascio di connessioni/nervi ⇨ inizialmente tra rettiliano e SNP/SNS, poi le connessioni si complicano.
Nascono come un fascio di connessioni da regolare. *Sistema di connessioni che serve a regolare e tenere in equilibrio il SNP con il SNS*.

Equilibrio tra **ESPLORAZIONE** (**attacco/fuga**) e **STATO DI CALMA**.
Regolatore dello stato di calma ⇨ un'esperienza che lo fa tornare in equilibrio è l'addormentamento.
Non ci calmiamo tutti allo stesso modo, ciò dipende dal **TEMPERAMENTO**.
Nasciamo con il *vagosmart tarato* (dal temperamento) *verso l'alto* o *verso il basso*, il resto lo fa l'esperienza.
Lo stesso sistema regola la capacità di aprirsi verso uno stato di calma o di aprirsi verso l'ambiente. Vago di connessioni.

ESPLORAZIONE	**PERICOLO**	**STATO DI CALMA**
Sistema simpatico attivato	Sistema simpatico iperattivato	Sistema simpatico in equilibrio Sistema parasimpatico aiuta a tornare allo stato di calma

Intorno ai 3 anni, ognuno di noi ha regolato la propria base della **REGOLAZIONE EMOTIVA**.