

CIPA. Elementi di Psicologia Generale - 24.01.2016

LA COSCIENZA

Coscienza (significato più generale): è la consapevolezza di sé e del mondo;

- si presenta come *fenomeno soggettivo*, la cui esistenza è un dato certo per ogni singolo individuo e che viene supposta come esistente anche negli altri individui;
- in situazioni normali si manifesta come una *funzione inavvertita* del comportamento.

DEFINIZIONE DI COSCIENZA:

- ◆ *“funzione integrativa istantanea”* di tutte le attività cerebrali che le coordina, le finalizza e le *“focalizza”* al fine di ottimizzare i comportamenti adattativi;
- ◆ relata al concetto di ATTENZIONE, intesa come l'insieme dei diversi *processi di selezione* che il cervello mette in atto nei confronti degli stimoli che giungono dal mondo esterno attraverso gli organi di senso.

L'attenzione può essere identificata come l'insieme dei meccanismi che consentono di concentrare le proprie risorse mentali su alcune informazioni piuttosto che su altre, determinando ciò di cui siamo coscienti in ogni dato istante.

Tra il sonno e il sogno

“Tra il sonno e il sogno, tra me e colui che in me
è colui che mi suppongo, scorre un fiume interminato
È passato per altre rive, sempre nuove più in là,
nei diversi itinerari che ogni fiume percorre.
È giunto dove oggi abito la casa che oggi sono.
Passa, se io medito; se mi desto, è passato.
E colui che mi sento e muore in quel che mi lega a me
dorme dove il fiume scorre, questo fiume interminato”

Fernando Pessoa

COSCIENZA e INCONSCIO

Attenzione: canale di accesso privilegiato attraverso cui gli stimoli raggiungono la consapevolezza, anche se forse non l'unico.

- le operazioni mentali si svolgono normalmente in modo inconscio e soltanto in casi particolari, grazie all'intervento dell'attenzione, le rappresentazioni prodotte dall'analisi ed elaborazione dell'informazione possono diventare consce;
- la coscienza sembra essere importante *per avere un controllo strategico delle nostre azioni*, e per evitare che processi automatici come i riflessi, controllino interamente il nostro comportamento, operando serialmente sulle informazioni in ingresso;
- esistono processi mentali che operano anche in assenza di attenzione e il cui livello di analisi degli stimoli è comunque piuttosto sofisticato (percezione subliminare)

RIASSUMENDO

- I processi cognitivi sono per la maggior parte normalmente inconsci e si svolgono in parallelo; soltanto le operazioni di controllo e i prodotti di alcuni processi cognitivi diventano consci.
- Anche l'attenzione può essere attratta automaticamente (senza intenzione da parte dell'osservatore) da un evento;
- Quando l'attenzione è intenzionalmente diretta su un evento si determina quali contenuti devono raggiungere il livello di coscienza e quali devono rimanere inconsci.

- In termini di vissuto percepiamo la coscienza come un'unitarietà fenomenica che può essere considerata lo sfondo profondo del sé;
- tale unitarietà può risultare discontinua per motivi diversi, precipitandoci nella disarticolazione dei processi temporali e categoriali che concorrono al fondamento del sé (P.S. per effetto di traumi);
- la disarticolazione di questi processi temporali e categoriali è una possibilità insita nel fenomeno stesso della coscienza che (Liotti, 2001) non viene considerata come una monolitica entità ma piuttosto come un processo complesso, composito, mutevole, che si pone in continuità con la mente inconscia.

3 LIVELLI DELL'ESPERIENZA COSCIENTE

1. **STATO COSCIENTE DI VEGLIA** (coscienza primaria, o nucleare): *meccanismo di integrazione centrale* che coordina le funzioni sensoriali e motorie in risposta a stimoli interni o esterni, rendendoci pronti a reagire alle sollecitazioni degli stimoli ambientali o agli stimoli interni;

- condizione necessaria perché si verifichi l'esperienza cosciente di un accadimento specifico o perché si strutturi una consapevolezza del sé e del proprio corpo (rendersi conto di dove siamo, di che cosa stiamo facendo e anche di come lo possiamo fare);
- condizione fisiologica intrinseca dell'organizzazione neuronale, tanto più complessa quanto più è evoluto il sistema nervoso dell'essere vivente, presente in molti animali.

2. ESPERIENZA RIFERITA (pensiero razionale)

- nell'essere umano la consapevolezza è influenzata e «colorata» sulla base della nostra facoltà di parlare e di pensare per parole. Il linguaggio permette la comunicazione tra individui dell'esperienza vissuta istante per istante, e una descrizione ed un'analisi dei contenuti di questa esperienza;
- nel rapporto verbale emerge la principale caratteristica dell'attività integrativa centrale: quella di essere espressa da una serie di "immagini del presente" ognuna delle quali è collegata funzionalmente a quella immediatamente precedente ed è la risultante di stimoli attuali e di esperienze precedenti.

Non può esserci esperienza riferita senza consapevolezza, ma ovviamente non è vero il contrario. E anzi probabilmente l'interazione di queste due forme di coscienza che ci rende unici e discorsivamente unitari e individui.

3. AUTOCOSCIENZA (coscienza fenomenica)

- livello più elevato che corrisponde alla consapevolezza dei propri stati emotivi, dei propri pensieri, dunque la consapevolezza di sé, del proprio rapporto con la realtà esterna, come senso dell'identità personale, come percezione dei confini dell'io, come attività della mente conscia. È l'essere che si percepisce vivente, che si distacca idealmente da sé stesso, rappresentandosi come oggetto di osservazione (autocoscienza).
- prerogativa squisitamente umana, anche se non si può escludere che alcuni primati possano sperimentare qualche elementare forma di coscienza di sé.

L'autocoscienza è un'esperienza soggettiva, non descrivibile e non comunicabile e quindi sfugge ad ogni possibilità di indagine scientifica.

D'altra parte, l'autocoscienza non ha un ruolo rilevante per la gran parte delle attività mentali, nel senso che gran parte dell'elaborazione percettiva, della cognizione astratta, dei processi emotivi, della memoria e delle interazioni sociali hanno luogo per lo più senza un coinvolgimento esplicito di questa forma di coscienza.

REALTA' FISICA E COSCIENZA

Cartesio (1596 – 1650):

- *res extensa* rappresenta la realtà fisica, estesa, limitata e inconsapevole;
- *res cogitans* è la realtà psichica dotata delle qualità di inestensione, libertà e consapevolezza; pensiero e linguaggio (coscienza e processi cognitivi) sono fenomeni pertinenti alla *res cogitans*, studiati e spiegati con un modello e una scienza diversa dalla meccanica.

A partire dall'ipotesi cartesiana, sono molto variegate le posizioni nel dibattito scientifico circa la qualità della coscienza e la sua origine, ovvero rispetto a quello che viene definito (Pieri, in Atque, Il problema della coscienza nella scienza della mente, 1999/2000) “*vuoto esplicativo*” tra coscienza e ordine naturale o mondo fisico.

1. Neuroriduzionismo o eliminativismo: (riduzionismo) coscienza come mera espressione dell'attività cerebrale (Churchland, Crick, Koch). I riduzionisti tendono a sfrondare la coscienza dagli attributi che appaiono incompatibili con il modello scientifico consolidato, considerandola *come un semplice prodotto dell'elaborazione del cervello*.

2. Funzionalismo: il problema della coscienza è equiparato a quello dei "qualia", considerati come stati soggettivi della coscienza da essa differenti. Così la nozione di esperienza viene assimilata a forza a quella di comportamento cognitivo, atteggiamento proposizionale o ruolo funzionale in un approccio in terza persona, o externalista, per ottenere i dati e convalidare la teoria (Jackendoff, Baars, Dennet, Calvin, Edelman).

(da Valera F., *“Una soluzione metodologica al “problema difficile“: Neurofenomenologia”*)

1. Neuroriduzionismo o eliminativismo: (riduzionismo) coscienza come mera espressione dell'attività cerebrale (Churchland, Crick, Koch). I riduzionisti tendono a sfrondare la coscienza dagli attributi che appaiono incompatibili con il modello scientifico consolidato, considerandola *come un semplice prodotto dell'elaborazione del cervello*.

2. Funzionalismo: il problema della coscienza è equiparato a quello dei "qualia", considerati come stati soggettivi della coscienza da essa differenti. Così la nozione di esperienza viene assimilata a forza a quella di comportamento cognitivo, atteggiamento proposizionale o ruolo funzionale in un approccio in terza persona, o externalista, per ottenere i dati e convalidare la teoria (Jackendoff, Baars, Dennet, Calvin, Edelman).

(da Valera F., *“Una soluzione metodologica al “problema difficile“: Neurofenomenologia”*)

3. rassegnati al "mistero" della coscienza (Nagel, McGinn): in base della limitazione intrinseca degli strumenti di ricerca resta il divario tra i dati neurofisiologici rilevabili scientificamente e i processi tipicamente soggettivi di coscienza; coscienza fondata fenomenicamente, da cui dipende il senso della sua riflessività e autoreferenzialità (Sasso, 2011).

4. Prospettiva non-riduzionista: riconoscimento della centralità dell'esperienza cosciente e dei resoconti in prima persona (Johnson, Lakoff, Searle, Globus, Flanagan, Chalmers, Valera); interesse comune per l'esperienza in prima persona come fatto fondamentale della coscienza e quindi la sua sostanziale irriducibilità al mondo degli ordinari fenomeni fisici.

(da Valera F., *“Una soluzione metodologica al “problema difficile”: Neurofenomenologia”*)

PROSPETTIVA FENOMENOLOGICA

4 aspetti della Coscienza:

1) *tempo* inteso come durata, inizio/fine e direzionalità;

2) *spazio* che corrisponde all'aspetto del corpo;

3) *intenzionalità* cioè il fenomeno per cui qualunque atto di coscienza non può fare a meno di essere intenzionato ad un oggetto o altro, che devono essere colti nella qualità *del vissuto*.

4) *coscienza autoriflessiva*, ovvero la possibilità di collegare spazio-tempo-intenzionalità e di collegare a sé stessi ciò di cui siamo coscienti.

In questa cornice di riferimento *l'Io non sarebbe altro che la funzione autoriflessiva della coscienza* ovvero l'atto in cui lo spazio, il tempo e l'intenzionalità vissute vengono in questo atto di autoriflessione collegate.

L'Io condensa una moltitudine di elementi e la storia personale è relativa agli elementi disomogenei che vengono resi e rappresentati omogenei.

Coscienza come entità puntiforme soggettivamente percepita come flusso coerente e continuo

- emerge dall'integrazione di moltissime elaborazioni inconsce dei cosiddetti atomi di presente, o microsferi di vissuto (Edelmann); coscienza autoriflessiva (autocoscienza) = *atto che organizza gli eventi* secondo il parametro temporale e spaziale, le intenzioni rispetto a qualcosa, con valore autoriflessivo;
- collegamento tra memoria e coscienza: è impossibile avere dei ricordi senza la coscienza, allo stesso modo è impossibile avere qualcosa di simile ad una coscienza pienamente sviluppata senza la memoria;
- due funzioni essenziali della memoria: 1. fissare gli eventi; 2. riempire gli spazi tra i singoli eventi in un processo di continua *ricategorizzazione dell'esperienza* che altrimenti risulterebbe estremamente frammentaria. Consente all'Io di elaborare le proprie percezioni e allo stesso tempo riempire le proprie pause (p.e. Sonno);
- coscienza "distribuita" in tutto il cervello più che localizzata in un'area specifica (Allport, 1993, Houghton, Glasspool, Shallice, 1994) e preponderanza dei processi inconsce (di elaborazione inconsce) (Rozin, 1976, Kihlstrom, 1987).

Coscienza come espressione del funzionamento dell'intero organismo (non solo del cervello), strettamente collegata all'azione

- Le ricerche neurofisiologiche dimostrano che la coscienza *come vissuto* non può essere ricercata a partire da un tratto di circuito cerebrale ma appartiene a un organismo, ad un'azione che si sta vivendo e che si svolge in interazione con un ambiente interno ed esterno;
- I dati di ricerca confermano che la sensazione diretta e continua della presenza del *nostro corpo* sia determinante nel fornirci un senso del sé e quindi in definitiva a darci una coscienza della nostra esistenza.
- L'esperienza cosciente del corpo come di *un oggetto situato nello spazio e nel tempo*, esperienza che è in effetti costruita nel cervello, è *l'elemento di base che attraversa tutte le esperienze coscienti*.

Fondamento intersoggettivo della coscienza

- Il termine coscienza proviene dal verbo *cum scire, sapere con l'altro, insieme all'altro*; la preposizione *cum* indica immediatamente il registro relazionale;
- La coscienza e le funzioni psichiche superiori non affiorano dalla complessità strutturale del cervello ma dall'interazione del cervello con altri cervelli e forse dallo sforzo e dalla necessità sociale di comunicare: un cervello strutturalmente umano, ma funzionalmente interumano;
- Le reti neurali che organizzano le funzioni della coscienza vengono plasmate dalle esperienze precedentemente vissute. Fin dalla nascita gli stimoli a cui il bambino è esposto innescano e rinforzano specifici schemi di attività neurale. Dopo la nascita l'ambiente svolge un ruolo fondamentale nella formazione e nel successivo consolidamento (selezione) delle connessioni sinaptiche.
- Poiché alla nascita il cervello è ancora relativamente immaturo, chi accudisce il bambino ne influenza profondamente lo sviluppo cerebrale.

Il giorno e l'ora

Quando, in che giorno, a che ora
sicuramente deve esserci stato
un giorno, un'ora in cui lo sviluppo
per quanto lento
impercettibilmente iniziò
in cui smettemmo di essere chi eravamo
e divenimmo coloro che già ora hanno iniziato
a non essere più.

Maria Giacobbe, De fire learetider, 1981

Coscienza e Apprendimento

- La coscienza come attività integrativa centrale è flessibile, adattabile, mutevole in funzione degli stimoli sensoriali o degli stimoli generati nell'attività cerebrale dalle strutture somatiche e delle necessità adattative ad essi correlati;
- La mente (intesa globalmente come insieme di contenuti consci e inconsci) e il cervello imparano costantemente e mentre apprendono si trasformano;
- Apprendimento come funzione dinamica dell'identità, è il principale meccanismo di adattamento e non è separabile dal concetto di evoluzione e di sviluppo, né da quello di memoria, ad ogni età;
- La progressiva presa di consapevolezza di ogni apprendimento ne consente l'adeguato controllo ai fini adattivi (libertà); la coscienza come capacità riflessiva (autocoscienza) accompagna lo sviluppo dell'individuo, configurando:
 - da un punto di vista ontogenetico l'apprendimento come processo di trasformazione attraverso l'esperienza del comportamento di un organismo;
 - da un punto di vista filogenetico un lento arretramento dei vincoli dell'ereditarietà genetica verso una sempre maggiore influenza della educabilità degli individui.

Apprendimento inconscio

- i bambini “nascono” prima di venire al mondo, imparano prima di essere coscienti, di avere un volto, un nome, una parola (Manfredi, Imbasciati, 2004); ogni neonato cresce in un ambiente e ciò che assimila gli consente di costruire le sue prime memorie, prive di ricordo. (Mancia, 2004);
- se da adulti vi è una certa coscienza nell’atto dell’apprendere e del conoscere, le acquisizioni che avvengono prima dei due anni di vita non sono coscienti, in relazione al fatto che le aree cerebrali del lobo temporale mediale e della corteccia orbito-frontale non sono ancora giunte a maturazione (Siegel, 1999);
- la genetica determina la macromorfologia del cervello ma la micromorfologia e la fisiologia (il funzionamento globale) sono date dalle proliferazioni e connessioni sinaptiche, dalle reti neurali, dalla selezione di popolazioni neurali (Edelman, 1989, 1992) che si stabiliscono a seguito dell’esperienza: tutto questo dipende da ciò che l’apparato impara, cioè dall’esperienza che attraversa il neonato;

- il funzionamento dei circuiti neurali viene “plasmato” dalle esperienze precoci ma anche continuamente condizionato e modificato da quelle nuove. Gli stimoli interni/esterni determinano quali connessioni debbano essere rinforzate e quali ridotte, di conseguenza, i tracciati neurali si modificano continuamente e le connessioni attivate più di frequente vengono mantenute e sviluppate.
- la mente umana quindi si formerebbe in base ad una processualità il cui requisito di base sarebbe la capacità programmatica, presente nel cervello fin dal periodo prenatale, di elaborare tutte le informazioni esperienziali interne ed esterne per formare le prime rappresentazioni mentali e da lì le prime interiorizzazioni delle esperienze
- concezione autocostruttiva e autoriflessiva in divenire della mente umana (Kaneklin, Olivetti Manoukian, 1990; Ghilardi, 2003) come potenziale e progressiva capacità dell'individuo di rappresentarsi e di pensare alle condizioni della propria esistenza attraverso l'uso del linguaggio e allo stesso tempo di immaginare, anticipare le proprie azioni e di progettare su di esse.

Coscienza e sistema di attaccamento

- L'esperienza non è da intendersi semplicisticamente come l'insieme delle circostanze esterne che si imprimono come tali nell'apparato mentale, bensì come complesso lavoro attivo del singolo cervello anche in relazione alla comunicazione che si stabilisce con i caregivers;
- stretta relazione tra il sistema di attaccamento e la capacità riflessiva (Fonagy e Target, 2001): l'acquisizione da parte del bambino della funzione riflessiva richiede un sistema intersoggettivo "sicuro", garantito dalla capacità del caregivers di contenere le emozioni, proiettategli dal bambino attraverso l'identificazione proiettiva, dotandole così di significato
- Se l'esplorazione della mente del genitore è sentita come esperienza traumatica o persecutoria, viene abbandonato l'uso della funzione riflessiva a favore di un ritiro difensivo nella modalità del "far finta", col rischio, nei casi gravi, di compromettere la capacità di essere consapevole della natura degli stati mentali propri ed altrui, di saper differenziare l'interno dall'esterno, la fantasia dalla realtà, la realtà psichica da quella fisica.

Apprendimento “da” l'esperienza

- non si apprende l'esperienza ma “da” l'esperienza (Bion, 1962); l'esperienza in sé, come insieme di eventi esterni, viene ad essere elaborata a seconda di come sta funzionando in quel momento il cervello di quel singolo individuo che elabora;
- l'apprendimento riveste un ruolo essenziale, non concepito come un semplice schema operativo ma come funzione di alto valore simbolopoietico nell'istituirsi della capacità di costruire i pensieri;
- funzione rilevante di richiamare la presenza di una relazione e di uno scambio tra individuo e ambiente che, nel caso della relazione interumana, assume la caratteristica di istituirsi come scambio tra menti;
- grazie all'elaborazione cosciente, in periodi successivi della vita, l'"apprendimento dall'esperienza" rende possibile che le esperienze dell'esistenza vengano "rilette" e riutilizzate per trarne stimoli di apprendimento su dimensioni personali in tutte le aree di vita, potendo giungere ad una trasformazione della personalità in chiave più adattiva alle condizioni interne/esterne.