

UN GIARDINO NEL DESERTO IL DOLORE MENTALE E LE SUE TRASFORMAZIONI. RESILIENZA E VULNERABILITA' IN AMBITO PSICHIATRICO E PSICOTERAPICO

“Epigenetica, transgenerazionale e
attaccamento nella vulnerabilità psichica”



XXI Convegno Nazionale A.F.I.Pre.S. Marco Saura
Un giardino nel deserto
Il dolore mentale e le sue trasformazioni
resilienza e vulnerabilità in ambito psichiatrico e psicoterapico
Villa Magini - Aula Didattica - via Padre Rosario da Partana, 22
Palermo 13 Dicembre 2018

PROGRAMMA

09.30	Apertura del convegno e registrazione dei partecipanti	11.45	Epigenetica, transgenerazionale e attaccamento nell'età adulta Pierluigi Citraro
09.45	Salvo D'Onofrio	12.15	Light Lunch
10.00	Chirurgia: Strategie Efficaci	13.00	Chirurgia: Strategie Efficaci
10.15	Neuropsicologia della memoria Thomas Casari	13.30	Neuropsicologia della memoria Thomas Casari
10.30	La vulnerabilità nella pratica Raffaella Spigola	14.00	Mechanismi di difesa: Specialità e Sviluppo Diana Pizzardi
10.45	Pratica etica e dialogo interiore Silvia Giacomini	14.30	Pratica etica e dialogo interiore Silvia Giacomini
11.00	Federico Neri	15.00	Pratica etica e dialogo interiore Silvia Giacomini
11.15	Chirurgia: Strategie Efficaci	15.30	Pratica etica e dialogo interiore Silvia Giacomini
11.30	Il dolore psichico e le sue trasformazioni nell'età adulta Pierluigi Citraro	16.00	Il dolore psichico e le sue trasformazioni nell'età adulta Pierluigi Citraro
11.45	Epigenetica, transgenerazionale e attaccamento nell'età adulta Pierluigi Citraro	16.30	Epigenetica, transgenerazionale e attaccamento nell'età adulta Pierluigi Citraro

per maggiori informazioni visitate il sito www.aifi.org



Dott.ssa Viviana Cutaia
Psicologa, Psicoterapeuta, Musicoterapeuta
Esperta in Suicidologia e PTSD
Coordinatrice HelpLine “Telefono Giallo”-
A.F.I.Pre.S. Marco Saura ONLUS



Troppo spesso, di vulnerabilità si muore

Background

«Il concetto di vulnerabilità – è piuttosto antico, perché risale alla medicina galenica – trasformato poi in proclivitas e successivamente in diatesi, è stato maggiormente definito fino a diventare un organizzatore forte nell’ambito delle varie ipotesi psicopatologiche, dal momento che propone una visione globale della multifattorialità eziologica dei disturbi psichici. Il concetto di vulnerabilità nasce nell’ambito della medicina greca ed ha reso possibile la trasformazione del sapere medico da teleologico-speculativo a ipotetico-congetturale.

Il modello della vulnerabilità, proposto da Zubbing e Spring (1989), ha rappresentato un passo in avanti, proponendosi come un super modello sovraordinato atto ad integrare i vari modelli eziologici. Ne è conseguita una maggiore attenzione sull’organismo anziché sulla malattia, come punto di incontro tra resilienza e vulnerabilità» (<http://www.nicolalalli.it>).

Vulnerabilità, crisi e rischio suicidario: complessità, società liquida, insieme di fattori biologici, genetici, psicologici, sociali, culturali ed ambientali.

Salute mentale, prevenzione del suicidio, promozione del benessere mentale e emozionale.

“La ragione per cui siamo qui, ciò che ci spinge, ci motiva e ci muove, è il bisogno di sentirci connessi. Essere accettati. Relazionarci con gli altri.” È questo il punto di partenza e di arrivo nello studio della ricercatrice **Brene Brown**, che per più di 10 anni ha analizzato la **vulnerabilità** e su come questa influisca nelle relazioni tra persone.

Adolescenti vulnerabili

«Incapacità di gestire e comprendere emozioni come tristezza, rabbia, delusione... La loro reazione è spesso sovradimensionata.

Continuo senso di vuoto.

Sentirsi sopraffatti dai problemi più semplici, dai disaccordi, da qualsiasi circostanza che non sia ciò che ci si aspetta o si vuole.

Incapacità di gestire la frustrazione.

Difficoltà nel prendere il controllo della propria vita, sentendo che tutto è al di fuori del proprio controllo.

Problemi costanti nelle **relazioni sociali** e la percezione che tutti intorno a loro li deludano o li tradiscano.

Bassa energia, apatia, costante malinconia.

Mancanza di sicurezza in quasi ogni compito, sensazione di inefficienza e di scarsa autostima.

Quando le cose non sono come si aspettano, vogliono o desiderano, possono reagire con rabbia o violenza» (<https://lamenteemeravigliosa.it>).

Vulnerabilità e Fragilità

«L'*American College Health Association* ha pubblicato alcuni anni fa un interessante documento sulla fragilità psicologica. Ha evidenziato un fatto indubbiamente preoccupante: i giovani sono sempre più esposti alla depressione, allo stress, alla dipendenza emotiva e, peggio ancora, ai tentativi di suicidio. Ciò si deve a una chiara fragilità psicologica e alla mancanza di risorse per affrontare le difficoltà più comuni.

La maggior parte di queste dimensioni psicologiche hanno le loro origini negli stili di genitorialità.

Uno dei più importanti è che sono protetti dal fallimento, così molti di loro non sono in grado di tollerare la **frustrazione**, per quanto piccola possa essere» (<https://lamenteemeravigliosa.it>).



Epigenetica

L'**epigenetica** (dal greco *επί*, epì = "sopra" e *γεννητικός*, gennetikòs = "relativo all'eredità familiare").

«Per decenni, gli scienziati hanno conosciuto la struttura di base del nostro DNA, i mattoni che costituiscono i nostri geni.

Sebbene quasi tutte le cellule del corpo umano abbiano lo stesso insieme di geni, perché i diversi tipi di cellule, come quelli del cervello o della pelle, appaiono e si comportano in modo così diverso? La risposta è epigenetica, un'area della scienza in rapida crescita che si concentra sui processi che aiutano a dirigere quando i singoli geni vengono attivati o disattivati. Mentre il DNA della cellula fornisce il manuale di istruzioni, i geni necessitano anche di istruzioni specifiche. In sostanza, i processi epigenetici dicono alla cellula di leggere specifiche pagine del manuale di istruzioni in momenti distinti.

Alcuni cambiamenti epigenetici sono stabili e durano una vita, e alcuni possono essere trasmessi da una generazione all'altra, senza cambiare i geni» (*Epigenetics*, NIEHS, 16.07.2018).

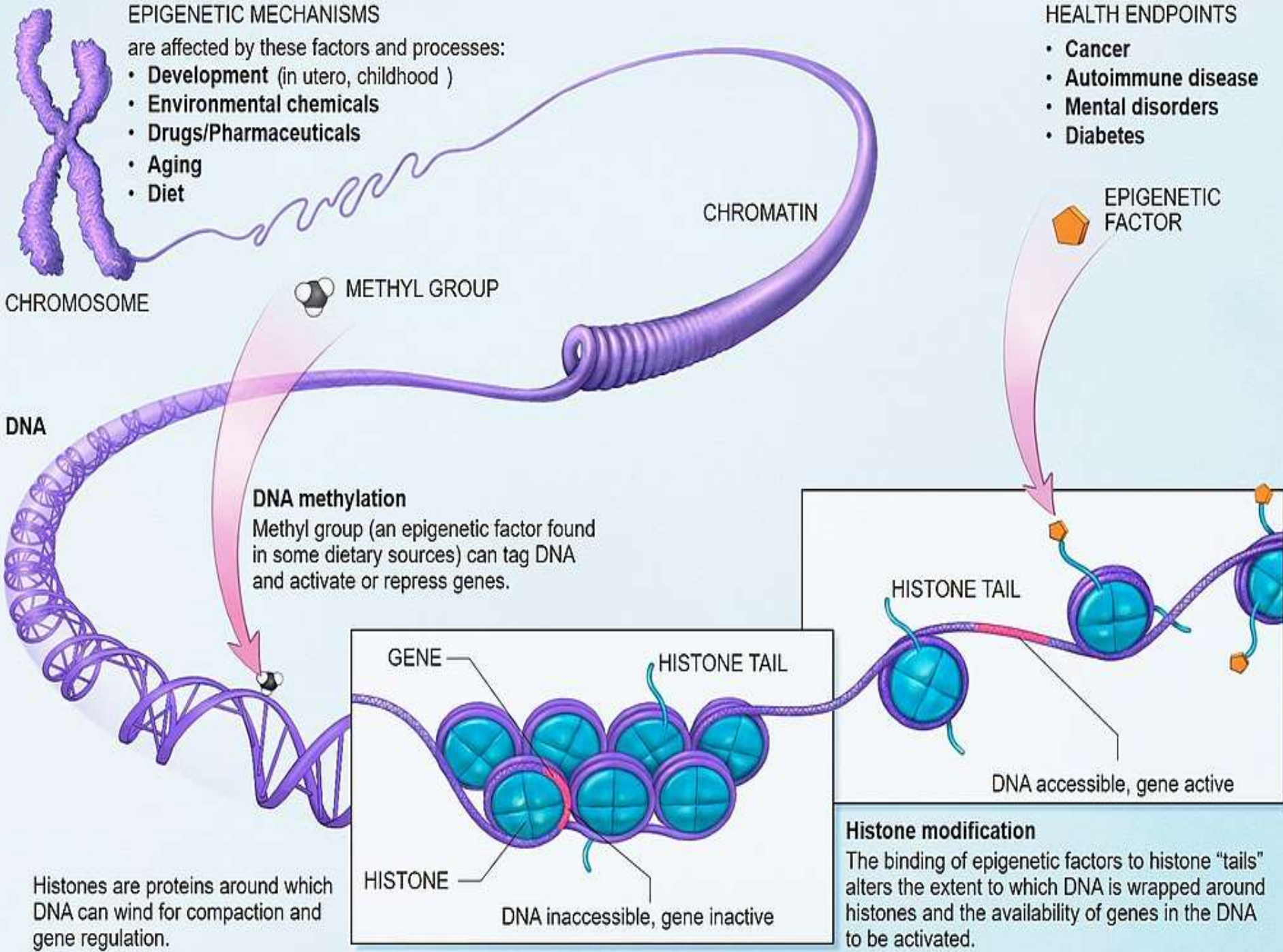
EPIGENETIC MECHANISMS

are affected by these factors and processes:

- **Development** (in utero, childhood)
- **Environmental chemicals**
- **Drugs/Pharmaceuticals**
- **Aging**
- **Diet**

HEALTH ENDPOINTS

- **Cancer**
- **Autoimmune disease**
- **Mental disorders**
- **Diabetes**



Epigenetica

Aristotele (384-322 a.C.), il quale credeva nell'epigenesi, ossia nello sviluppo di forme organiche individuali a partire dal non formato. Questa visione controversa è stata la prima argomentazione a opporsi al concetto che l'essere umano si sviluppi da minuscoli corpi formati.

«Il termine “epigenetica” fu coniato nel 1942 da Conrad Waddington per indicare la branca della biologia che studia le **interazioni causali fra i geni ed il loro prodotto**, interazioni che riguardano il fenotipo, ovvero le caratteristiche morfologiche e funzionali di un organismo.

Il vecchio concetto è quello basato sulla genetica: tutte le caratteristiche sono conservate nel nostro DNA e solo una o più mutazioni di questo possono modificare le funzionalità dell'organismo. In realtà, questa teoria è superata.

Come può un agente endogeno o esogeno alterare le **caratteristiche di un organismo?** Modificando la regolazione dell'espressione genica, senza alterare la sequenza del DNA, cioè modifica il modo in cui le proteine sono espresse.

Sulla rivista Science è stato pubblicato uno studio che dimostra come alcune informazioni epigenetiche possano essere trasmesse alla prole e con quale meccanismo» *(Che cos'è l'Epigenetica?, 15.10.2017).*

Epigenetica

Si occupa dei cambiamenti che influenzano il fenotipo senza alterare il genotipo.

Studia tutte le modificazioni ereditabili che variano l'espressione genica pur non alterando la sequenza del DNA (soprattutto con riferimento ai fenomeni ereditari a livello cellulare, meno a quelli trans-generazionali, dal genitore al figlio). Si tratta, quindi, di fenomeni ereditari in cui il fenotipo è determinato non tanto dal genotipo ereditato in sé, quanto dalla sovrapposizione al genotipo stesso di "un'impronta" che ne influenza il comportamento funzionale. Un segnale epigenetico è un cambiamento ereditabile che non altera la sequenza nucleotidica di un gene, ma la sua attività.

Possono provocare effetti epigenetici:

- modificazioni del DNA= addizione covalente di gruppi a sequenze specifiche (metilazione della citosina) da parte delle metiltrasferasi.
- modificazione delle proteine= addizione covalente di gruppi a specifiche proteine della cromatina (modificazioni post-traduzionali degli istoni).
- tra queste modificazioni vi sono acetilazione, metilazione, ubiquitinazione, fosforilazione, sumoilazione inattivazione del Cromosoma X.
- silenziamento genico (Fonte: www.wikipedia.it).

Epigenetica e condizioni di salute

L'epigenetica del sistema immunitario

L'ereditarietà è anche epigenetica

L'epigenetica riunifica lo spettro autistico

La trasmissione epigenetica di obesità e diabete

Nelle cellule germinali l'epigenoma riparte (quasi) da zero

A ogni organo il suo epigenoma

Le origini epigenetiche dei disturbi d'ansia

Dalla madre al neonato, come si trasmettono paure e fobie

Mutamenti epigenetici che causano il tumore

Come cambia il cervello grazie all'epigenetica

L'orientamento sessuale tra genetica ed epigenetica

Fattori epigenetici all'origine dell'omosessualità

Il legame di coppia dipende da fattori epigenetici

Lupus eritematoso, individuati fattori epigenetici (Le Scienze, review di articoli)

Epigenetica e condizioni traumatiche

Negli ultimi vent'anni le scoperte portate dalle neuroscienze hanno rivoluzionato l'ambito della salute mentale.

«Uno studio su *Frontiers in Neuroscience* ha dimostrato che **separare un cucciolo dalla propria madre** induce, nel giro di poche decine di minuti, una "impronta" nel cervello dell'animale che ne influenzerà il comportamento futuro, se la separazione persiste o viene ripetuta nel tempo. L'"impronta" può trasmettersi ai figli o addirittura ai nipoti.

Un recente studio su *Frontiers in Endocrinology* del Mount Sinai Hospital a Manhattan su **donne ebreo internate nei campi di concentramento nazisti** dimostra che sono riscontrabili segni chiari sul sistema dello stress dei figli, anche in assenza, nella madre, di un disturbo post-traumatico da stress.

I figli dell'Olocausto, concepiti dopo il crollo del nazismo, mostravano, rispetto ai controlli, una scarsa produzione di cortisolo come difesa dallo stress: un deficit che può dare origine a vari disturbi sia di tipo psichiatrico che internistico.

Epidemiology documenta che sono possibili signature epigenetiche in utero che lasciano impronte nelle cellule sessuali dei figli, i quali, una volta diventati genitori, possono trasmettere la signature epigenetica ai loro figli.

La signature epigenetica del trauma e più in generale di condizioni avverse può intervenire nell'infanzia come nella vita adulta, anche se, ovviamente, la fase in cui il cervello è in sviluppo è maggiormente "marcabile"» (www.larepubblica.it) .

Cosa succede al cervello durante il trauma

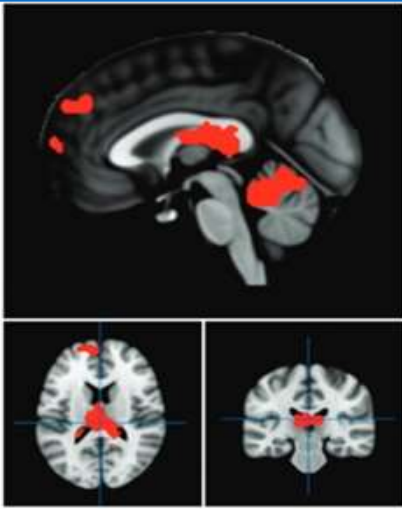


Figura 1: Le regioni evidenziate in rosso mostrano l'attivazione nel giro frontale mediale e nel cervelletto che sono significativamente correlate all'abuso fisico infantile, come dimostrato dal questionario sul trauma infantile (CTQ), nei pazienti con disturbo borderline di personalità.

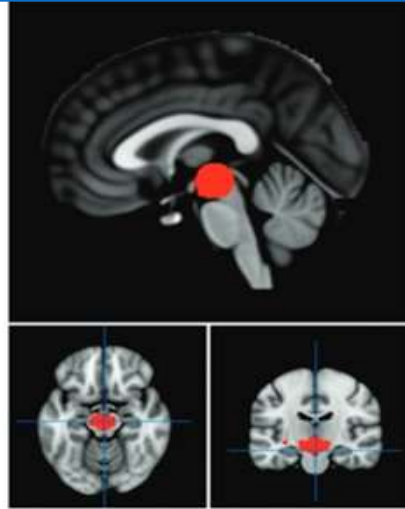


Figura 2: Le regioni evidenziate in rosso mostrano l'attivazione nel mesencefalo, correlata significativamente all'abuso fisico infantile, come dimostrato/rilevato dal questionario sul trauma infantile (CTQ), nei pazienti con disturbo borderline di personalità.

I traumi colpiscono in maniera diversa il cervello di ragazzi e ragazze



Epigenetica, stress e trauma

-Stress: così cambia il cervello quando è sovraccarico

«Se il malessere è cronico, gli effetti possono essere disastrosi e nei casi più gravi sfociare persino nella depressione prevenendo la nascita di nuovi neuroni nell'**ippocampo**.

Una recente ricerca ha evidenziato inoltre che livelli significativi di stress indebolirebbero le **difese immunitarie** e aumenterebbero le probabilità di **infarto**. I fattori psicologici non vanno sottovalutati perché, se trascurati, possono influire in maniera negativa sullo stato di **benessere** complessivo ed esporre l'organismo a conseguenze talvolta fatali.

E' stato infatti dimostrato che gli **eventi negativi** ridurrebbero la **materia grigia** della corteccia prefrontale, l'area del cervello che governa le **emozioni** e il self-control» (www.ilgiornale.it).

-Il Trauma superato si sposta in un'altra parte del cervello

«Lo hanno scoperto ricercatori italiani che sono riusciti a fotografare, osservando le attività cerebrali, un trauma ancora attivo. Ma hanno anche potuto fotografare quello superato, la cui elaborazione avviene in una diversa area cerebrale grazie al trattamento di psicoterapia chiamato Emdr (Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari).

A realizzare lo studio, basato sul trattamento del trauma a San Giuliano di Puglia nel Molise a 10 anni dal terremoto, l'Associazione Emdr Italia, il Cnr e l'università di Tor Vergata che l'hanno illustrato a Roma. Dalle aree cerebrali visive a quelle frontali e temporo-parietali» (<https://www.medimagazine.it>).

Epigenetica e suicidio

Epigenetica: la marcatura di alcuni geni causa del suicidio

«Secondo uno studio pubblicato sulla rivista PloS ONE, sono state evidenziate nel cervello di persone che si erano suicidate e in quello di persone normali delle differenze significative. I ricercatori della **McGill University** hanno rilevato che in presenza di sequenze genetiche identiche nei due gruppi, i **marcatori epigenetici** – fattori di interazione con i geni che sono influenzati dall'ambiente – possedevano caratteristiche differenti. Tutti i soggetti che si erano suicidati erano state vittime di abusi da bambini» (<https://blogpinali.wordpress.com>).

«La ricerca genetica, compresi gli studi che hanno coinvolto i gemelli, hanno rivelato che molte condizioni psichiatriche, tra cui le tendenze suicide, sono influenzate dalla genetica. Mentre gli studi dimostrano che i geni specifici, come BDNF, possono aumentare il rischio di suicidio, è più probabile che una serie di geni influenzano collegamenti e percorsi all'interno del cervello e il rischio di suicidio. Una perdita di funzione di BDNF è direttamente coinvolta nella fisiopatologia della depressione e il suo ripristino può essere alla base dell'efficacia terapeutica dei trattamenti antidepressivi

A complicare ulteriormente le cose, un processo chiamato **epigenetica** entra in gioco anche quando si considera l'effetto dei geni sul suicidio. Questo processo controlla l'attivazione dei geni durante la crescita di una persona e può essere influenzato da quanto avviene nell'ambiente in cui la persona vive» (<https://www.medimagazine.it>).

Epigenetica: biomarcatori e suicidio

«Il professor Kees van Heeringen della Università di Ghent in Belgio e John Mann della Columbia University negli Stati Uniti, discutono la teoria dello stress-diatesi del suicidio, in cui una predisposizione o diatesi, interagisce con esperienze di vita stressante e malattia psichiatrica acuta, fino a causare comportamenti suicidi.

«Gli autori discutono le cause della diatesi o predisposizione al comportamento suicidario, che possono includere effetti genetici e l'impatto a lungo termine sul cervello e sul comportamento, delle avversità dei primi anni di vita (ad esempio, l'abuso fisico e sessuale). Inoltre, essi delineano diversi fattori neurobiologici che possono svolgere un ruolo in questa predisposizione al comportamento suicidario. Ad esempio, studi post-mortem e di neuroimaging hanno identificato cambiamenti strutturali e funzionali nel cervello di individui con una storia di comportamento suicidario che possono influire sulla regolazione dell'umore, la risposta allo stress e il processo decisionale. Essi includono deficit biochimici in funzione della serotonina e l'asse ipotalamo/ipofisi surrenale (HPA), in risposta allo stress.

Gli autori suggeriscono che queste anomalie potrebbero essere utilizzate in futuro per sviluppare biomarcatori che possono aiutare a predire chi è a rischio di perdere la propria vita e che possono servire come bersaglio per il trattamento» (The neurobiology of suicide. *Lancet Psychiatry*, May 2014 DOI: [10.1016/S2215-0366\(14\)70220-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70220-2)).

Epigenetica: biomarcatori e suicidio

«Un milione di persone commette suicidio ogni anno. Molte potrebbero essere salvate se ricevessero in tempo assistenza psicologica. Ora però, secondo una ricerca, potrebbe essere possibile individuare la tendenza al suicidio semplicemente con un esame del sangue. Principale autore della ricerca è il professor Alexander B. Niculescu III dell'Università dell'Indiana.

Lavorando per tre anni, a partire da una precedente ricerca sui biomarcatori presenti nel sangue che fungono da indice dei disturbi dell'umore e delle psicosi, Niculescu e la sua équipe hanno seguito alcuni pazienti affetti da disturbo bipolare, intervistandoli e prelevando campioni del sangue a intervalli regolari. Le loro analisi si sono poi concentrate sui pazienti che registravano un improvviso aumento dei pensieri suicidi, cercando fattori RNA.

Lavorando per tre anni, a partire da una precedente ricerca sui biomarcatori presenti nel sangue che fungono da indice dei disturbi dell'umore e delle psicosi, Niculescu e la sua équipe hanno seguito alcuni pazienti affetti da disturbo bipolare, intervistandoli e prelevando campioni del sangue a intervalli regolari. Le loro analisi si sono poi concentrate sui pazienti che registravano un improvviso aumento dei pensieri suicidi, cercando fattori RNA» (www.ilsole24ore.com).

Transgenerazionale

«Il trasferimento di esperienze e di conflitti emotivi tra generazioni dello stesso clan costituiscono la **trasmissione transgenerazionali**; come i valori e le circostanze degli individui in una generazione si legano ed influiscono sugli individui di generazioni successive, come sono i fenomeni di trasmissione e come funzionano i processi che si pongono in atto perché questa trasmissione si realizzi. Ma perché la trasmissione avvenga è necessario non solo che i discendenti ricevano tale patrimonio, ma anche che la facciano propria e vi imprimano la propria impronta

Sigmund Freud introdusse nel suo libro *“Il sinistro”* la nozione di trasmissione ereditaria mettendo in evidenza il fenomeno della ripetizione di prototipi di relazione tra i vari membri della famiglia allargata e le identificazioni tra le generazioni.

“Le lealtà invisibili ci costringono a pagare i debiti dei nostri antenati”
(Anne Ancelin Schützenberger , Oh, i miei nonni !).

Nel 1970, Nicolas Abraham e Maria Torok incorporarono il concetto di trasmissione transgenerazionale nei loro lavori su concetti transgenerazionali come il dolore, le identificazioni ed il fantasma. Precisarono anche la puntuale e determinante differenza esistente fra la trasmissione intergenerazionale, fra due generazioni con contatto diretto e consecutive, e la trasmissione transgenerazionale—che a noi interessa, che riguarda generazioni non necessariamente successive o in contatto diretto» (<https://dbr-casla.com>).

Forme di trasmissione transgenerazionale

«Ripetizione: La **ripetizione** di reazioni emotive, atteggiamenti ed eventi è il sintomo più chiaro e più comune che, nel fondo, c'è un dolore non elaborato, un dolore sopravvissuto.

Sigmund Freud ha detto nel 1914, in “**Ricordare, ripetere e rielaborare**”, che la ripetizione è un modo di ricordare che prende il posto del ricordo. Il **transgenerazionale** non può essere compreso senza le ripetizioni. Il clan è un sistema gerarchizzato di solidarietà e di appartenenza che rifiuta tutto ciò che è nuovo.

Identificazione: processo con cui si stabiliscono legami affettivi e vincoli tra membri dello stesso clan. Anche se Sigmund Freud disse che l'identificazione di una persona ad un'altra comporta la perdita di controllo sul proprio ego, ponendo l'altrui ego al posto del proprio, l'identificazione è positiva perché, come abbiamo visto, dà sicurezza e senso di appartenenza.

Identificazione endocríptica e di fantasma concentrati sul trauma prodotto da una perdita dolorosa: si rifiuta la perdita; ma l'identificazione con essa si installa nell'inconscio; una vera cripta. I segreti e silenzi dei genitori a volte si installano nel bambino come un morto senza sepoltura, un fantasma sconosciuto, che ritorna dall'inconscio producendo fobie ed e ossessioni. Un'identificazione immaginaria che si nasconde e sta in silenzio.

Delega: richiesta inconscia legata al narcisismo dei genitori e alle aspirazioni dei genitori non realizzatesi» (<https://dbr-casla.com>).

Costellazioni familiari

Questa tecnica si potrebbe definire allo stato attuale psico/quantica, va ben oltre la psicoterapia tradizionale.

Le **costellazioni familiari e sistemiche** sono una tecnica sviluppatasi nell'ambito della psicologia sistemica e messa a punto da Bert Hellinger.

«Le Costellazioni Familiari sono un metodo di presa di coscienza e risoluzione di una vasta gamma di problematiche che derivano dalla famiglia di origine e possono manifestarsi nella vita di ogni giorno sul piano del benessere individuale, delle relazioni interpersonali, del processo di autorealizzazione.

Attraverso il metodo delle Costellazioni Familiari possiamo infatti prendere coscienza di ingiustizie, esclusioni, privazioni vissute dai nostri antenati la cui memoria dolorosa potrebbe essere arrivata fino a noi e inficiare in qualche misura la nostra vita.

Lasciando agire la rappresentazione scenica, possiamo comprendere a fondo l'origine del processo che stiamo vivendo, reintegrare nel sistema le informazioni mancanti per **rimettere ordine nel sistema**.

Utilizzando il metodo delle **Costellazioni Familiari** si opera per ricostruire la propria linea genealogica e prendere coscienza di eventuali traumi (la morte, la malattia, la guerra, i fallimenti), ingiustizie, esclusioni, privazioni e vissute all'interno del sistema familiare, sociale e culturale: tutte queste informazioni vengono infatti trasmesse dagli antenati ai discendenti» (<https://www.costellazionifamiliariesistemiche.it>).

Sindrome degli antenati

«Secondo questa teoria, le persone proseguono in vita la catena delle generazioni precedenti, pagando un pegno al passato e, fintanto che non si è “cancellato il debito”, una “alleanza invisibile” spinge a ripetere, che se ne sia coscienti o meno, l’evento o gli eventi traumatici, le morti, le ingiustizie e persino le loro eco.

La Schützenberger sostiene che “siamo in fondo meno liberi di quanto crediamo”. Possiamo, però, riconquistare la libertà, capendo i sottili legami che ci tengono ancorati al passato, per poi lasciarli andare. Afferrando questi fili nella loro complessità, potremo così vivere la nostra vita e non quella, per esempio, dei nostri genitori, nonni o di un fratello morto, che rimpiazziamo, consapevolmente o a nostra insaputa, nella “catena” del nostro albero genealogico» (<https://www.fisicaguantistica.it>).

Legami invisibili, Lealtà invisibili, Cripta e fantasma.



Inconscio collettivo

I ricordi degli avi si possono ereditare: lo conferma uno studio dell'università di Atlanta

C. G. Jung lo ha chiamato «inconscio collettivo».

«Jung scriveva che: *“Per l’esperienza psicologica questi sono i contenuti archetipici dell’inconscio collettivo, i resti, uguali in tutti gli uomini, di un’umanità antichissima, il patrimonio comune ereditario e intatto da ogni differenziazione ed evoluzione, donato agli uomini al pari della luce e del sole e dell’aria”*. Quindi nella prima definizione di inconscio collettivo egli lo collega chiaramente a *‘immagini primordiali’* ereditate. (C.G.Jung, 1912).

Jung quindi, lavorando per decenni sulla propria vita psichica e trattando migliaia di pazienti, giunse alla certezza che l’uomo possiede una eredità psichica: l’inconscio collettivo. Questo stimola e promuove fenomeni fondamentali per la vita psicologica, come le altre caratteristiche ereditarie si manifestano a livello fisico.

Jung con il suo lavoro ha affermato di credere con certezza assoluta e di averne le prove, che ogni uomo è sottoposto ad una spinta verso la crescita, la quale ha già in sé i codici di una conoscenza onnisciente a priori. I codici di questa conoscenza sono gli archetipi» (<http://www.psicoterapiajunghiana.com>).

Epigenetica e transgenerazionale

«La **epigenetica** introduce una nuova componente: la trasmissione trans-generazionale di cambiamenti nella regolazione dell'espressione genica. Gli effetti cross-generazionali di **traumi, disturbi dell'umore e dipendenze** sono facilmente osservabili e oggetto di studio da parte di molti ricercatori che li hanno per lo più attribuiti alle modalità relazionali utilizzate dai **genitori** nei confronti dei figli.

Nel nuovo numero di *Biological Psychiatry*, un team di ricercatori della University of Zurich and Swiss Federal Institute of Technology argomenta come l'emergere del campo dell'epigenetica abbia introdotto un nuovo componente in questa discussione: la trasmissione trans-generazionale di cambiamenti nella regolazione dell'espressione genica.

L'epigenetica, invece, interessa processi cellulari che non alterano la struttura del DNA, bensì la misura in cui vengono convertiti i singoli geni in RNA messaggero. Questi cambiamenti possono verificarsi in qualsiasi cellula del corpo, ma quando si verificano nelle cellule germinali (spermatozoi o uova), le modifiche possono essere trasferite alla generazione successiva.

I problemi sorgono quando i processi epigenetici danno luogo a tratti che non risultano essere adattativi per la prole o quando l'ambiente è cambiato» (Bohacek, J. Gapp, K., Saab, B.J., & Mansuy, I.M. (2013). Transgenerational Epigenetic Effects on Brain Functions. *Biological Psychiatry*, 73(4) . (doi: 10.1016/j.biopsych.2012.08.019).

Psicoterapia transgenerazionale

«La Psicoterapia transgenerazionale considera la dimensione psicologica dell' **Albero Genealogico** così come è vissuto, interiormente, da ciascun individuo. Può essere definita come un metodo che contestualizza la persona all'interno del suo panorama familiare, ridandogli un suo il suo proprio posto facendo riferimento alle informazioni genealogiche e all'impatto psicologico degli avvenimenti che si sono prodotti nelle generazioni precedenti. **Stabilire la propria 'carta d'identità genealogica'** rivela la mappa dei posti occupati dal parentado, fino a quel momento racchiusa nell'inconscio familiare. **L'impatto degli avvenimenti a carattere traumatico vissuto dalle altre generazioni** crea dei 'luoghi assenza' rivelatori di problematiche trasmesse all'insaputa dei discendenti.

Che si tratti di traumi, lutti non elaborati, segreti, non detti, violenze, tutto questo impregna psichicamente i discendenti creando dei comportamenti, dei funzionamenti 'inadatti', disfunzionali alle situazioni che si presentano. Possono apparire sottoforma di angosce, straripamenti emozionali, sensazioni confuse, malesseri, sintomi depressivi, o, in casi più gravi, sottoforma di turbe psichiche (per esempio i comportamenti deliranti). I sintomi generalmente si manifestano al momento di certi passaggi esistenziali che precedono cambiamenti importanti. Sono degli 'appuntamenti genealogici' con la memoria familiare. Tutto ciò può prendere un senso solo quando la prospettiva transgenerazionale viene portata a coscienza» (<http://www.lapsicogenealogia.it>).

Memoria genetica

Memorie trasmesse da una generazione a un'altra. I comportamenti dei nonni vengono trasmessi da una generazione a un'altra (memoria genetica).

«I ricordi si possono trasmettere di genitori in figli “imprimendosi nel Dna” e influenzando lo sviluppo cerebrale ed i comportamenti delle generazioni successive. È quanto suggerito da uno studio su cavie pubblicato sulla rivista *Nature Neuroscience* da un gruppo di scienziati della Emory University di Atlanta.

La scoperta, benché su animali, potrebbe avere implicazioni sul fronte degli studi transgenerazionali: potrebbe spiegare ad esempio perché un evento traumatico che ha coinvolto un antenato continui a influenzare la famiglia molte generazioni dopo. Inoltre lo studio fornisce un'evidenza del fenomeno della cosiddetta “eredità epigenetica transgenerazionale”, ossia una condizione in cui l'ambiente esterno influenza la genetica di un individuo (ne modifica il Dna) e quindi questo cambiamento diviene ereditabile.

Gli esperti hanno addestrato dei topolini ad evitare un certo odore e poi hanno visto che anche i nipoti di questi topolini continuavano ad evitare lo stesso odore anche se nessuno li aveva addestrati a farlo. Gli esperti hanno visto che l'addestramento dei nonni si era impresso sul Dna dello sperma e quindi il comportamento conseguente era passato alle generazioni successive» (<https://www.lastampa.it>).

Attaccamento

J. Bowlby nel 1900 si ritiene il padre fondatore delle teorie sull'attaccamento.

“Ogni forma di comportamento che appare in una persona che riesce ad ottenere o a mantenere la vicinanza a un individuo preferito”.

- 1) Sicuro: il bambino sa che nella figura accudente ha un “porto” sicuro dal quale si può allontanare per esplorare il mondo e al quale può ritornare qualora qualcosa lo turbi o ne senta la necessità;
- 2) Insicuro/Evitante: il bambino percepisce la figura accudente come qualcuno a cui non chiedere aiuto nel momento del bisogno, poiché tale figura si dimostra inaffidabile, poco presente e spesso rifiutante;
- 3) Ansioso/Ambivalente: il bambino percepisce la figura d'attaccamento come disponibile in maniera discontinua: a volte la madre è presente, ma spesso è assente. Ragion per cui l'esplorazione del mondo risulterà insicura, connotata da ansia. In questi bambini è presente l'“ansia da abbandono” ,essendo la minaccia preferita dalle figure accudenti: “Se non fai ciò che ti dico ti abbandono”;
- 4) Disorientato/Disorganizzato: le figure di accudimento sono spaventate e spaventanti e il bambino può mostrare reazioni completamente opposte nello stesso breve lasso di tempo di fronte a situazioni stressanti. Per esempio: si butta a terra e piange quando la figura di accadimento si allontana e andarle incontro con il volto girato dall'altra parte quando ritorna (Fonte: <https://www.psinfantile.com>).

Imprinting

«In etologia, particolare forma di apprendimento che si realizza in un periodo determinato della vita (in genere subito dopo la nascita), detto fase sensibile o periodo critico, superato il quale l'i. non si può più realizzare per tutta la vita; vengono così talora perdute dall'individuo importanti capacità. L'animale che ha subito i. sia da membri della stessa specie, sia di specie diversa o addirittura da oggetti, è detto *imprinted*.

- a) l'i. avviene sempre e solo in un determinato periodo sensibile, trascorso il quale esso non può più realizzarsi;
- b) l'i. è irreversibile: la nozione acquisita viene conservata per tutta la vita, mentre di norma il dimenticare è caratteristico di ogni altro processo di apprendimento;
- c) l'animale imprinted riconosce nell'oggetto dell'i. le caratteristiche della specie e non dell'individuo; per es., un'oca imprinted sull'uomo, segue tutti gli uomini;
- d) nell'i. è più efficace un addestramento concentrato in un tempo breve, mentre nell'apprendimento per associazione è più utile una ripartizione degli esercizi in un tempo lungo;
- e) l'i. è rafforzato dalle punizioni, mentre nell'apprendimento per associazione i premi spingono l'animale a cercare l'oggetto associato e le punizioni a evitarlo» (<http://www.treccani.it>).

La regolazione epigenetica della relazione primaria

«I recenti progressi nel campo dell'epigenetica hanno spostato l'attenzione dall'osservazione delle dinamiche fisiologiche intragenomiche all'idea di una co-costruzione ambientale della tipizzazione fenotipica. In ambito psicodinamico, l'apertura dei teorici delle relazioni oggettuali e dell'attaccamento alla dimensione interpersonale dello sviluppo individuale ha posto l'attenzione su una strutturazione identitaria di matrice relazionale. La configurazione di tratti stabili emotivo-comportamentali attraverso gli stili di cura parentali, infatti, trova un corrispettivo negli studi etologici che hanno indagato i processi epigenetici alla base della relazione tra accudimento e responsività del sistema HPA allo stress. I diversi stili di parenting favorirebbero la regolazione affettiva attraverso modulatori psicobiologici nascosti che tenderebbero a riequilibrare l'omeostasi dei sistemi fisiologici, mentre stili di attaccamento insicuro favorirebbero l'insorgenza del carico allostatico da stress. Sono stati inoltre identificati nell'uomo siti di suscettibilità epigenetica longlife che, sebbene associati a un rischio di sviluppo maladattivo in condizioni ambientali avverse, conferiscono un vantaggio in condizioni favorevoli. Il perdurare della possibilità riorganizzativa di tratti stabili nel corso della vita, attivata dalla presenza di stimoli ambientali rilevanti, attribuirebbe alle relazioni significative, compresa quella terapeutica, una capacità implicita di ricondizionamento e di formazione di nuovi stili emotivo-comportamentali stabili» (<http://www.rivistadipsichiatria.it>).

René Spitz: gli effetti devastante della deprivazione materna

«René Spitz (1887 – 1974) affermò che lo sviluppo infantile avviene per stadi:

lo “stadio pre-oggettuale” (appena nato), nel bambino possiamo osservare sorrisi o attivazioni non connessi a stimolazioni esterne

Lo “stadio dell’oggetto precursore” (3-5 mesi) il neonato sorride in maniera indifferente alla comparsa di un viso noto “sorriso indiscriminato”. In questo periodo si formano i legami sociale, per questo è considerato un periodo critico.

Dai 6 mesi, il sorriso è rivolto verso visi conosciuti.

Descrisse in ordine progressivo i comportamenti di bambini che vengono separati dalla persona che si prendeva cura di loro. Tali comportamenti furono: Primo mese: lamentele e richiami; Secondo mese: pianto e perdita di peso; Terzo mese: rifiuto del contatto fisico, insonnia, ritardo nello sviluppo motorio, assenza di mimica , perdita continua di peso; Dopo il terzo mese: cessazione del pianto, stato letargico.

Se il bambino si ricongiunge all’oggetto d’amore entro tre-cinque mesi, il recupero è rapido, ma dopo cinque mesi, il piccolo mostrerà una sintomatologia molto più grave. Gli studi di René Spitz sono stati i primi a dimostrare sistematicamente che le interazioni sociali con gli altri esseri umani **sono essenziali** per lo sviluppo dei bambini .

Solo 2 dei bambini cresciuti in orfanotrofio a 26 mesi, riuscivano a camminare e gestire alcune parole » (<https://formazionecontinua.inpsicologia.it>).

La psicoterapia può riparare i geni danneggiati dai traumi

«La rivista *“Psychotherapy and Psychosomatics”* ad Agosto 2014 ha pubblicato una ricerca dell'Università di Konstanz in Germania, nella quale i ricercatori per la prima volta dimostrano che **lo stress derivante da traumi può determinare danni a livello genetico che possono essere curati dalla psicoterapia.**

I neuroscienziati tedeschi che hanno effettuato lo studio si sono basati sui risultati di precedenti ricerche che rilevavano una correlazione tra lo stress causato da traumi e un aumento del rischio per molte malattie, compreso il cancro. A livello molecolare, lo stress può infatti sviluppare la carcinogenesi (processo di formazione di patologie tumorali), creando un danno a livello di DNA e ai meccanismi di riparazione del codice genetico.

(...) In un primo studio, i ricercatori hanno valutato i danni a livello del DNA e la capacità di riparazione dello stesso nelle cellule del sangue periferico di 34 soggetti con disturbo post-traumatico da stress (PTSD, una condizione psicopatologia conseguente ad esperienze soggettivamente traumatiche), confrontandoli con quelli di 31 soggetti sani di controllo. (...)

In un secondo studio, i neuroscienziati hanno analizzato l'effetto della psicoterapia sui processi di rottura e riparazione del DNA.

Dai risultati di questo secondo studio, emerge che la psicoterapia non solo guarisce i sintomi del disturbo post traumatico da stress, ma favorisce i naturali processi di riparazione del DNA» (<https://www.medicitalia.it>).

A.F.I.Pre.S. Marco Saura: Centro Studi e Ricerche*

Telefonate	2017	2018	Totali
M	226	229	455
F	155	225	380
Totali	381	454	835

Tab. I Dati di rilevazione HelpLine Telefono Giallo

Fonte di Invio	2017	2018	Totale
Telefono Giallo	10	7	17
SPDC ASP Mod. I	17	21	38
SPDC ASP Mod. III	2	6	8
N. C. di Cura D'Anna	2	19	21
C. Di Cura V. Margherita	0	1	1
Altro	1	3	4
Totali	32	57	89

Tab. II Dati di rilevazione Centro di Prima Accoglienza

**Dati aggiornati al 30.11.2018*

Conclusioni

“La coscienza empatica si fonda sulla consapevolezza che gli altri, come noi, sono esseri unici e mortali.

Se empatizziamo con un altro è perché riconosciamo la sua natura fragile e finita, la sua vulnerabilità e la sua sola e unica vita”

(Jeremy Rifkin)



Un sincero
Grazie per
l'attenzione,
Viviana Cutaia