

# Psicologinews.it

## Scientific

**Famiglie  
Disfunzionali:  
Un'Analisi  
Psicologica  
dell'Emergenza  
Educativa  
di Antonia Bellucci  
pag 34**

**Carta e penna:  
i benefici della scrit-  
tura a  
mano sulla memori-  
a  
di Anna Borriello e  
Francesca Dicè  
pag 39**

**DENTITA' LIQUIDE  
E GENERI FLUIDI  
(Fluidità di Genere  
in Adolescenza)  
di Cinzia  
Saponara  
pag 46**



**Persone Altamente Sensibili e Bambini  
Altamente Sensibili (Highly Sensitive Person)  
di Ilenia Gregorio  
pag 4**

**ICD 11: disturbi di personalità e segni  
“precoci”  
di Roberto Ghiaccio  
pag 16**

**La danza caraibica come strumento nella  
terapia di coppia: un approccio psicologico.  
di Nicoletta Del Monaco  
pag 26**



## **INDICE**

**Persone Altamente Sensibili e Bambini Altamente Sensibili (Highly Sensitive Person)**

**di Ilenia Gregorio**

**pag 4**

**ICD 11: disturbi di personalità e segni “precoci”**

**di Roberto Ghiaccio**

**pag 16**

**La danza caraibica come strumento nella terapia di coppia: un approccio psicologico.**

**di Nicoletta Del Monaco**

**pag 26**

**Famiglie Disfunzionali: Un'Analisi Psicologica dell'Emergenza**

**Educativa**

**di Antonia Bellucci**

**pag 34**

**Carta e penna: i benefici della scrittura a mano sulla memoria di Anna Borriello e Francesca Dicè**

**pag 39**

**IDENTITA' LIQUIDE E GENERI FLUIDI (Fluidità di Genere in Adolescenza)**

**di Cinzia Saponara**

**pag 46**

## REDAZIONE

Anna Borriello

Antonia Bellucci

Cinzia Saponara

Daniela Di Martino

Francesca Dicè

Ilenia Gregorio

Lia Corrieri

Roberto Ghiaccio

Veronica Lombardi

Nicoletta Del Monaco

Supplemento mensile a:

**psicologinews.it**

Autorizzazione Tribunale  
di Napoli n° 32

del 10/11/2020

**Direttore Responsabile**

Raffaele Felaco

redazione@psicologinews.it

Chiuso il: 20 Marzo 2024

## C O M I T A T O SCIENTIFICO

Caterina Arcidiacono

Rossella Aurilio

Gino Baldascini

Paolo Cotrufo

Pietro Crescenzo

Emanuele Del Castello

Massimo Doriani

Antonio Ferrara

Mariafrancesca Freda

Massimo Gaudieri

Michele Lepore

Giovanni Madonna

Nelson Mauro Maldonato

Fortuna Procentese

Aristide Saggino

Sergio Salvatore

Raffaele Sperandeo

Antonio Telesca

Rino Ventriglia

## **Persone Altamente Sensibili e Bambini Altamente Sensibili (Highly Sensitive Person)**

**di Ilenia Gregorio**

Chi sono le Persone Altamente Sensibili (PAS)? Cosa si intende per Alta Sensibilità come tratto di personalità? Riguarda solo gli adulti o è una caratteristica riscontrabile anche nei bambini?

Le Persone altamente sensibili, che sono state, quindi, “bambini” altamente sensibili, tendono a reagire maggiormente agli stimoli a livello neurologico sulla base di un comune tratto genetico ereditario che provoca una reazione alle emozioni piuttosto intensa. Si tratta pertanto di bambini particolarmente recettivi rispetto alle sollecitazioni esterne, dalle quali ricevono una sorta di sovra stimolazione che li conduce a percepire tutto nei dettagli e con maggiore intensità

emotiva. Per questo i bambini altamente sensibili sono portati a sviluppare una maggiore capacità di elaborazione delle informazioni, oltre ad una maggiore empatia, consapevolezza delle cose e capacità riflessiva. Si tratta di un comune tratto del temperamento che accomuna circa il 20-30% della popolazione. Le forti reazioni emotive del bambino altamente sensibile fungono da meccanismo di difesa e protezione rispetto al sovraccarico da parte degli stimoli esterni. L'elevata sensibilità è un tratto che si unisce e si fonde con tutte le altre caratteristiche di un bambino e, contrariamente a quanto siamo portati a pensare, non è necessariamente associata a tratti comportamentali quali timidezza, fragilità o introversione. L'elevata sensibilità induce inoltre questi bambini a porre molta attenzione a ciò che accade intorno a loro e a comprendere la realtà che li circonda in modo estremamente dettagliato, a captare le

sfumature più nascoste delle emozioni che circolano nelle relazioni, a essere particolarmente sensibili alla comunicazione non verbale. Sono bambini penserosi e facilmente distratti dagli stimoli esterni.

A partire dal 1991, la ricercatrice e docente universitaria Elaine Aron<sup>[1]</sup> (psicologa e psicoterapeuta) ha iniziato a svolgere ricerche sulle persone altamente sensibili. Insieme al marito neurologo, ha pubblicato nel 2012 gli esiti di questi studi, accessibili sul sito “The Highly Sensitive Person”. L’alta sensibilità risulta essere un amplificatore dell’ambiente ed un tratto temperamentale innato, su base genetica, riscontrato nell’uomo, ma anche in molte specie animali. Le percentuali stimate di persone fortemente ricettive (PAS) agli stimoli sono tra il 15% e il 20% della popolazione totale.

L’alta sensibilità non è una malattia, né una carenza o un deficit, ma una caratteristica. E come tutte le caratteristiche che ci contraddistinguono può

portare all’individuo vantaggi e svantaggi. Tutto dipende da come viene “utilizzata” e accolta dall’ambiente in cui la persona vive.

Uno studio condotto su alcune scimmie nate con un “tratto ansioso/nervoso” o UP TIGHT, evidenziò un deficit serotoninergico congenito che aumentava la vulnerabilità ad ansia e depressione. Nel “branco” la presenza di tali esemplari permetteva una più attenta valutazione della pericolosità di alcuni cibi o di situazioni ambientali, garantendo indiscutibili vantaggi al gruppo in termini di adattamento e sopravvivenza. Inoltre tali scimmie (rhesus), se cresciute da madri competenti, mostravano precocità di sviluppo, resistenza allo stress e competenze di leadership.

La dr.ssa Aron, ispirandosi a questo lavoro, studiò le persone altamente sensibili, riscontrando una condizione genetica predisponente.

La coppia di ricercatori ha formulato un test che potesse rilevare le caratteristiche della persona altamente sensibile –

Highly Sensitive Person – HSP (e non Hypersensitivity o ipersensibilità, come a volte viene tradotto in italiano, che si riferisce ad una “iper-reazione” da trauma). L'intento era anche di confrontare tale caratteristica personologica con altri tratti come l'introversione o il nevroticismo (tendenza ad ansia e depressione), spesso associati ad essa, rintracciando le eventuali correlazioni.

### **Ma quali sono le caratteristiche delle persone Altamente sensibili?**

Gli individui PAS, o HPS, percepiscono ciò che arriva dall'ambiente esterno in modo più profondo, sottile ed intenso e sono estremamente responsivi rispetto ad esso. Sono più recettivi anche nei confronti di segnali che arrivano dal proprio mondo interno, sia esso psichico che fisiologico. Sono persone più vigili rispetto a ciò che accade dentro e fuori di loro e percepiscono aspetti della realtà che molti altri non notano. Tendono ad essere più riflessivi, prudenti e

ponderati perché osservano a lungo le situazioni prima di parteciparvi.

Nella “diagnosi” di persona altamente sensibile si riconosce chi:

- è facilmente sopraffatto da stimoli come: luci forti, odori intensi, stoffe ruvide, il suono di una sirena (come è facile intuire, gli stimoli possono riguardare i diversi canali sensoriali);
- si innervosisce quando ha molto da fare in un breve lasso di tempo;
- tende ad evitare scene violente in TV;
- ha bisogno di ritirarsi o isolarsi a letto o in una stanza buia durante giornate molto piene, per trovare privacy o sollievo;
- organizza la propria vita in modo da evitare che le giornate risultino troppo stressanti o soverchianti nei ritmi e negli impegni;
- apprezza e nota profumi, sapori, suoni fini o delicati, così come

- opere d'arte dalle stesse caratteristiche;
- ha una vita interiore ricca e complessa (attenzione: non complicata);
- da bambino, i genitori o gli insegnanti notavano una maggiore sensibilità e profondità.

La dott.ssa Aron ha utilizzato l'acronimo **DOES** per spiegare le principali caratteristiche di queste persone:

**D** come **DEPTH** cioè profondità: l'analisi delle situazioni è più attenta e scrupolosa, osservano e riflettono molto prima di agire, vengono utilizzate esperienze passate o simili nel processo esplorativo e decisionale. Pare che anche a livello fisiologico usino aree cerebrali più profonde, rispetto ai non PAS, per processare le informazioni.

**O** come **OVER-STIMULATION** o sovra-stimolazione: gli stimoli provenienti dall'interno o dall'esterno vengono facilmente percepiti come

soverchianti. Per tale ragione possono stancarsi prima davanti a situazioni attivanti o rifuggirle come autoprotezione. Per questo, i soggetti PAS possono apparire spesso come introversi ed evitanti.

**E** come **EMPHASIS** o enfasi, ma anche **EMPATHY**, empatia: sono persone molto empatiche e quindi avvertono le emozioni altrui come fossero proprie, per tale ragione quindi, sentendo fortemente, diventano più reattive e tali risposte acquisiscono una connotazione enfatica, così come il loro percepito.

**S** come **SUBTETLIES** o essere sensibili ai dettagli: hanno percezioni molto dettagliate, soffermandosi su particolari che facilmente sfuggono ad osservazioni più superficiali. Questa caratteristica è tanto sottostante alla caratteristica dell'over-stimolazione di cui sopra, quanto all'abilità nella produzione di risposte all'ambiente intelligenti ed adattive.

## **Vantaggi dell'Alta Sensibilità**

L'autopercezione, così come la percezione profonda dell'ambiente sembra favorire negli individui altamente sensibili una grande creatività. Ciò è dovuto alla loro biologia, a come osservano il mondo e processano le informazioni. Questo mondo fatto di dettagli, sfumature e sensazioni è il terreno in cui nascono idee nuove.

Il cervello del soggetto PAS sembra avere alcune aree che funzionano diversamente da quelle dei non-PAS, tra cui quelle deputate al problem solving. Proprio contattando la parte creativa si è in grado di trovare nuove soluzioni. La creatività quindi è una "medicina" per tali persone e come tale è assolutamente da coltivare. Inoltre, sono soggetti con un'intelligenza emotiva particolarmente elevata, grande risorsa perché potenzialmente sanno leggere i propri e gli altrui stati emotivi in modo eccezionale.

## **Svantaggi nello sviluppo delle Persone Altamente Sensibili**

Nel 2005 la dott.ssa Aron verificò che le persone altamente sensibili, con alle spalle una infanzia problematica (evento non raro poiché spesso il loro sentire viene invalidato o tacciato di essere esagerato e quindi sono frequenti i vissuti di incomprensione da parte dell'Altro), rischiavano maggiormente, rispetto a persone meno sensibili con un passato simile, di sviluppare problematiche ansiose depressive. La stessa cosa accadeva se sottoposte ad eventi di vita stressanti.

Un bambino altamente sensibile che vive in un contesto sufficientemente buono è in grado di amplificare e utilizzare nel migliore dei modi le proprie competenze sensoriali ed emotive. Se invece il contesto in cui si trova lo fa sentire sbagliato o lo ignora può sviluppare sintomatologie, e soffrire maggiormente di critiche o comportamenti aggressivi. Se ciò che il bambino esprime



viene minimizzato può credere di non avere diritto ad essere com'è e quindi non mostrerà più all'altro ciò che vive, rendendo incomprensibili i suoi vissuti ed i propri bisogni.

Spesso i soggetti PAS faticano a gestire la dimensione di piccolo o grande gruppo e la tendenza all'isolamento può avere ripercussioni negative sull'autostima.

### **Indicazioni pratiche per individui PAS**

Nella relazione con persone altamente sensibili (ma anche gli stessi individui altamente sensibili nel rapportarsi a loro stessi) è indispensabile tenere presente le loro specifiche caratteristiche e relazionarsi in modo sintonico. Se nessuna persona funziona bene sotto eccessive pressioni o stimolazioni, è ancor più vero quando la soglia di tolleranza di tali sollecitazioni è bassa. Questo aumenterà il rischio di fallimenti o di prestazioni inadeguate con conseguenti delusioni sul piano dell'autostima.

Ambienti eccessivamente rumorosi, luminosi o

comunque sollecitanti aumenteranno il nervosismo e la reattività dei soggetti PAS; nei bambini la loro iperattività e/o la tendenza all'isolamento.

Le PAS, avendo bisogno di più tempo per analizzare situazioni e persone, possono diventare evitanti o diffidenti nei confronti dell'altro, tendendo quindi ad isolarsi e a faticare nell'instaurare una sufficiente rete sociale. La forte reattività emotiva e le difficoltà di controllo e regolazione emotiva della stessa poi possono diventare un ostacolo nelle relazioni ed esporre ad incomprensioni e maggior conflittualità.

### **Caratteristiche dei Bambini Altamente Sensibili (HSC, Highly Sensitive Child)**

Anzitutto, le caratteristiche dei bambini altamente sensibili sono le seguenti:

- si spaventano facilmente;
- possono essere infastiditi dai vestiti, dalle etichette, dalle cuciture; desiderano cambiarsi se i vestiti

- sono bagnati, sporchi o insabbiati;
- non apprezzano le grandi sorprese e i grandi cambiamenti;
- amano i giochi più tranquilli;
- imparano meglio da correzioni gentili anziché da punizioni severe;
- sembrano essere in grado di “leggere la mente” dell’adulto, e notano il disagio degli altri;
- utilizzano un vocabolario da bambini più “grandi”, sicuramente più forbito;
- pongono molte domande profonde;
- notano gli odori anche leggeri;
- hanno uno spiccato e fine senso dell’umorismo;
- sembrano molto intuitivi;
- fanno fatica ad addormentarsi dopo una giornata eccitante;
- sono perfezionisti e di solito prudenti;
- non amano luoghi rumorosi;
- notano anche piccoli cambiamenti (ad

- esempio se gli oggetti sono stati spostati);
- danno il loro meglio nella prestazione quando l’adulto non è presente;
- “sentono” le emozioni in maniera intensa e profonda.

### **Bambini Altamente Sensibili come agevolarli**

Un bambino altamente sensibile nasce con un sistema nervoso molto “attento” che risponde velocemente agli stimoli. Per via delle loro caratteristiche, non vanno considerati come bambini patologici, ma sicuramente possono beneficiare di un atteggiamento relazionale più “delicato”.

Anzitutto, può essere utile chiedere aiuto ad una psicologa infantile o al neuropsichiatra infantile per formulare una corretta diagnosi. La diagnosi di Bambini Altamente Sensibili (non inclusa nel manuale diagnostico per i disturbi mentali, DSM) non va infatti

confusa con altre forme di sensibilità (autismo, misofonia, depressione infantile, disturbo specifico dell'apprendimento o ADHD, condizioni per le quali è fondamentale una diagnosi specifica).

Può essere quindi utile seguire alcune semplici accortezze, quando ci si relaziona con un Bambino Altamente Sensibile:

- considerare che non si tratta di una malattia o di una sindrome, ma si tratta di un temperamento innato: una strategia che consiste nel ponderare bene prima di agire.
- cercare di educarli e crescerli con un atteggiamento di profonda comprensione e di accoglienza, in assenza di giudizio;
- l'attenzione particolare nei loro confronti può essere tradotta con un atteggiamento di apprezzamento, comprensione delle loro reazioni – talvolta molto intense. In caso di interventi correttivi,

- preferire un approccio più delicato per evitare loro vissuti di ansia e stress o vergogna;
- considerare che il modo di reagire del genitore può essere molto diverso, per temperamento, da quello del bambino; è quindi fondamentale un approccio empatico per aiutarli nell'autoregolazione delle emozioni, e a diventare una persona resiliente;
- considerare approcci specifici in famiglia e a casa, a scuola e con i pari;
- può essere utile spiegare agli insegnanti cos'è un "Bambino Altamente Sensibile";

Di fronte a queste caratteristiche come si devono comportare i genitori? In primo luogo è molto importante trovare il giusto equilibrio fra protezione e stimolo, adottare cioè soluzioni che consentano di evitare la sovrastimolazione sensoriale ed emotiva ma allo

stesso tempo non tendere a iperproteggere il bambino rinchiudendolo dentro una campana di vetro. I bambini altamente sensibili devono essere sostenuti e, con delicatezza, aiutati a provare nuove esperienze senza insistere troppo, trovano maggiore tranquillità in contesti strutturati e in genere si sentono a disagio negli ambienti a loro nuovi, nei grandi gruppi e in luoghi particolarmente affollati.

Come molti, i bambini altamente sensibili si possono trovare in difficoltà di fronte alle aspettative della società in cui viviamo, sottomessa alle rigidità culturali del ruolo di genere che inducono ad accettare maggiormente la sensibilità nelle femmine piuttosto che nei maschi. In questo aspetto la famiglia deve riconoscere le caratteristiche del bambino come valori e rinforzare in lui la consapevolezza di possedere un tratto del carattere di grande pregio. Riflettere sull'educazione dei bambini altamente sensibili ci porta a riflettere su quelle che dovrebbero essere le

attenzioni che dovremmo rivolgere verso ogni bambino, ovvero provare a sintonizzarci con le sue emozioni per aiutarlo a riconoscerle, comprenderle e regolarle verso una risposta appropriata alle proprie necessità. Tutti i bambini, più sensibili e non, fin dalla nascita sono immersi in un groviglio di emozioni che da soli non hanno certo la capacità di gestire, non possedendo ancora competenze psichiche e mentali in grado di regolare il tumulto emotivo da cui sono assaliti.

Il difficile compito di ciascun genitore è quello di legittimare le loro sensazioni, dicendo ad esempio: "posso capire come ti senti". In modo particolare per i bambini altamente sensibili, ma in generale questo vale per tutti, è importante evitare di dire che le loro emozioni sono sbagliate, oppure frasi del tipo: "stai facendo tante storie per niente" e che quindi minimizzano le loro reazioni. Anche il dialogo è molto importante, saper parlare ai bambini oltre che ascoltarli, spiegare loro le situazioni e

soprattutto prepararli ad affrontare i cambiamenti, nella consapevolezza che tutti i bambini, quelli più sensibili in modo maggiore, comprendono molto più di quanto siamo abituati a credere, riuscendo a captare i comportamenti e i discorsi degli adulti intorno a loro anche quando i grandi cercano di nascondere determinate situazioni nell'intento di proteggerli.

I bambini altamente sensibili possono sembrarci "particolari" e a volte "inadeguati" a fronte delle richieste della società odierna basata sull'affermazione del potere e l'esibizione dell'apparenza, aspetti del tutto contrari alle caratteristiche di questi bimbi che ci insegnano il valore dell'ascolto, della comprensione, e della riflessione, virtù, queste che traslate nell'età adulta ne faranno di loro persone "Altamente" speciali.

## Bibliografia

Acevedo B.P., "The highly sensitive brain: an fMRI study

of sensory processing sensitivity and response to others' emotions", in *Brain and Behavior*, by Wiley Periodicals, 2014.

Acevedo B., Aron E., Pospos S, e Jessen D., "The functional highly sensitive brain: a review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders", The Royal Society Publishing, 2018

Aron E., Aron A., "Sensory-Processing Sensitivity and its Relation to Introversion and Emotionality", *Journal of Personality and Social Psychology* 1997, Vol. 73, No. 2, 345-368

Aron, Elaine; Aron, Arthur (1997). "Sensibilità dell'elaborazione sensoriale e sua relazione con l'introversione e l'emotività" (PDF). *Giornale di personalità e psicologia sociale*. 73 (2): 345–368. doi: 10.1037/0022-3514.73.2.345 . PMID9248053

Aron, EN; Aron, A.; Davies, K. (2005). "La timidezza degli adulti: l'interazione tra sensibilità temperamentale e

un ambiente infantile avverso" (PDF) . Bollettino di personalità e psicologia sociale . 31 (2): 181–197. doi : 10.1177/0146167204271419 . PMID15619591 . – S2CID 1679620

Aron, E.; Aron, A.; Jagiellowicz, J. (2012). "Sensibilità dell'elaborazione sensoriale: una revisione alla luce dell'evoluzione della responsività biologica" (PDF) . Revisione della personalità e della psicologia sociale . 16 (3): 262–282. doi : 10.1177/1088868311434213 . PMID 22291044 . – S2CID2542035

Aron E. (2018). "Persone altamente sensibili. Come stare in equilibrio quando il mondo ti travolge" (Mondadori, Milano).

Aron E. (2019). "Il bambino altamente sensibile. Aiutare i nostri figli a fiorire quando il mondo li travolge" . (Mondadori, Milano).

Aron E. "Psychotherapy and the Highly Sensitive Person: Improving Outcomes for That Minority of People Who Are

the Majority of Clients". ISBN 2010

Lupo E. "Il tesoro dei bambini sensibili: Conoscerlo, gestirlo, valorizzarlo" – 1 febbraio 2017 (il leone Verde Ed.)

Lupo E., "Corso HST 2019, Primo Corso Italiano sul Tratto dell'Alta Sensibilità", Bologna, 2109

Sellin R., "Le persone sensibili hanno una marcia in più", Feltrinelli, 2012

Travaini N. "Il dono delle persone sensibili. Guida pratica per fare dell'ipersensibilità il nostro centro di equilibrio". Ed Red, Febbraio 2018.

Travaini N., "Tutto tanto sempre: sensibilità e altri superpoteri", Mondadori, Milano, 2020

<https://www.thehighlysensitivechild.com/>

<https://hsperson.com/>

<https://www.personealtamentesensibili.it/>

[1] Psicologa e autrice americana di ricerca clinica. Aron ha pubblicato numerosi libri e articoli accademici sul temperamento ereditario e sulle relazioni interpersonali, in particolare sul tema della sensibilità dell'elaborazione sensoriale, a cominciare da *The Highly Sensitive Person* (1996).

## **ICD 11: disturbi di personalità e segni “precoci”**

**di Roberto Ghiaccio**

In contrasto con l'approccio categorico stabilito ai Disturbi di Personalità (PD) nell'ICD-10 e nel DSM-5 (cioè, 8-12 tipi distinti), l'ICD-11 si concentra su caratteristiche globali e condivise che si applicano a *tutti* i disturbi di personalità. Per le persone senza disturbo di personalità, i tratti della personalità sono modelli di pensiero, reazioni e comportamento che rimangono relativamente coerenti e stabili nel tempo. Le persone con un disturbo di personalità mostrano comportamenti, pensieri e reazioni più rigidi che rendono loro difficile adattarsi a una situazione. Questi comportamenti spesso interrompono la loro vita personale, professionale e sociale.

Un disturbo di personalità è definito come un modello duraturo di tratti e comportamenti che si presenta come estremo e si discosta dalle norme culturali. Questo allontanamento dagli standard sociali si traduce in una menomazione in aree cruciali della vita di un adolescente. Identificare e trattare questi disturbi è fondamentale, poiché possono essere un fattore di rischio per altre condizioni psichiatriche. Fino all'avvento dell'ICD-11, la classificazione dei disturbi della personalità si basava su prototipi categorici con una lunga storia. Questi prototipi, sebbene familiari, non erano basati sulla scienza della personalità.

Le classificazioni prototipiche erano inoltre complesse da “amministrare” in contesti non specialistici che richiedevano la conoscenza di molti segni e sintomi. Il disturbo della personalità è forse la diagnosi più stigmatizzante da ricevere (Bonnington & Rose, 2014). Abbiamo tutti una personalità e la nostra personalità è spesso centrale



nel modo in cui percepiamo noi stessi nel mondo.

Quindi, sentirsi dire che questa parte di noi stessi – o addirittura il nostro intero sé – è disordinata è estremamente stigmatizzante e potenzialmente altamente dannoso. Pertanto, affinché si possa formulare la diagnosi, bisogna essere certi che i benefici superino i costi. L'ICD-10, come il DSM, si basava su prototipi di derivazione clinica che non erano basati su ricerche scientifiche che possono, come sostengono Tyrer e Mulder (2022), essere ricondotte alle concettualizzazioni di Schneider.

Ciascuno dei dieci prototipi (disturbi della personalità) aveva un elenco sostanziale di sintomi, il che significava che per fare una diagnosi era necessario che i conoscerne un lungo elenco di sintomi e il modo in cui erano correlati. Questa struttura intrinseca della classificazione ha comportato due problemi significativi. In primo luogo, raramente i clinici hanno utilizzato qualcosa di diverso

da tre delle categorie diagnostiche (disturbo di personalità emotivamente instabile, disturbo antisociale di personalità e disturbo di personalità non altrimenti specificato), rendendo il resto della classificazione effettivamente ridondante e sollevando anche dubbi sulla sua utilità.

In secondo luogo, spesso le persone soddisfacevano i criteri per più di una, a volte molte più di una, diagnosi di disturbo della personalità con conseguenti molteplici "comorbilità" che erano più apparenti che reali. Di conseguenza, alcuni individui erano carichi di diagnosi che fornivano ulteriore stigma senza alcuna prospettiva realistica di beneficio. In risposta a questi problemi non trascurabili, l'ICD-11 cambia radicalmente il modo in cui vengono concettualizzate le diagnosi dei disturbi di personalità.

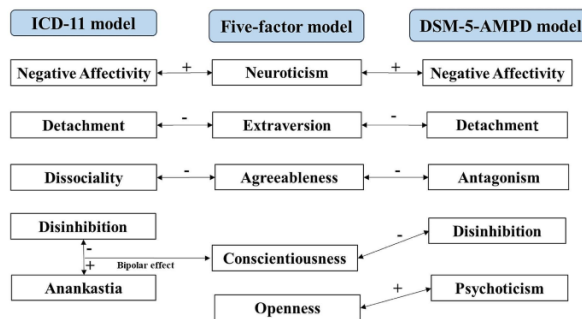
Riconosce che la personalità e il disturbo della personalità sono in continuità tra loro e, sebbene venga mantenuta

una struttura categoriale, il sistema riconosce che la struttura sottostante è dimensionale. Il nuovo sistema stabilisce anche un collegamento tra la ricerca di base sulla personalità e la diagnosi dei disturbi della personalità. Invece di diagnosticare i disturbi di personalità secondo tipologie categoriche familiari, il clinico deve ora concentrarsi sui disturbi generali del funzionamento autonomo e interpersonale, che possono essere classificati in base alla loro gravità complessiva (ad esempio, *Disturbo di Personalità Lieve*, *Disturbo di Personalità Moderato*, *Disturbo di Personalità Grave*).

Per caratterizzare ulteriormente le caratteristiche individuali, il professionista ha anche la possibilità di specificare uno o più indicatori di domini di tratti che contribuiscono all'espressione individuale della disfunzione di personalità.

Questi domini di tratti: *Affettività negativa*, *Distacco*, *Dissocialità*, *Disinibizione*, *Anankastia*

*Disinibizione*, *Dissocialità*, *Disinibizione*, *Anankastia*



Cambiando radicalmente la struttura della diagnosi di personalità, l'ICD-11 offre il potenziale per un inquadramento più compassionevole del disturbo di personalità nelle discussioni tra i clinici e le persone che si rivolgono a loro chiedendo aiuto. Per mitigare lo stigma i clinici devono radicare le loro discussioni sulla personalità e sui suoi disturbi in una comprensione psicologica dello sviluppo della personalità piuttosto che nella terminologia della nosologia psichiatrica.

La personalità si sviluppa nella transazione tra la nostra biologia e le nostre prime esperienze di vita. Le caratteristiche della personalità hanno una componente fortemente

ereditaria ( Vukasović & Bratko, 2015 ) e possono essere osservate nel temperamento precoce, che ha un alto grado di stabilità nell'arco della vita ( Roberts & DelVecchio, 2000 ). Il trauma precoce, tuttavia, può avere un impatto significativo sullo sviluppo del cervello. Questi impatti possono rendere un bambino più sensibile o aggressivo, provocando ulteriormente esperienze avverse come l'invalidazione o la punizione da parte degli operatori sanitari che possono avere un impatto crescente sulla neurobiologia del bambino.

Pertanto, la personalità e il disturbo della personalità si sviluppano nella transazione tra biologia e ambiente e possono essere concettualizzati come i migliori sforzi di una persona per funzionare e far fronte al proprio ambiente

Tipo di disturbo della personalità	Dominio DSM-5	Dominio ICD-11
Gruppo A		
Paranoico	Distacco	Distacco
	Affettività negativa	Affettività negativa
	Antagonismo	Dissocialità
Schizoide	Distacco	Distacco
	Bassa affettività negativa	Bassa affettività negativa
Schizotipico	Psicoticismo	[Disturbo schizotipico]
	Distacco	Distacco
	-	(Anancastia)
Gruppo B		
Antisociale	Antagonismo	Dissocialità
	Disinibizione	Disinibizione
	Bassa affettività negativa	Bassa affettività negativa
Borderline	Affettività negativa	Affettività negativa
	Disinibizione	Disinibizione
	Psicoticismo	-#
Istrionico	Disinibizione	Disinibizione
	Affettività negativa	Affettività negativa
	Basso distacco	Basso distacco
	Antagonismo	Dissocialità
Narcisistico	Antagonismo	Dissocialità
Gruppo C		
Evitante	Affettività negativa	Affettività negativa
	Distacco	Distacco
	Basso antagonismo	Bassa dissocialità
Dipendente	Affettività negativa	Affettività negativa
	Basso antagonismo	Bassa dissocialità
Ossessivo compulsivo	-	Anankastia
	Bassa disinibizione	Bassa disinibizione
	Affettività negativa	Affettività negativa

familiare e sociale data la sua eredità biologica e le prime esperienze di vita. Concettualizzare la disfunzione della personalità come modelli appresi di coping – che potrebbero essere stati funzionali nel contesto iniziale della persona e possono continuare a funzionare in alcuni ambienti – che sono diventati problematici per la persona, fornisce potenzialmente un contesto di supporto e meno stigmatizzante in cui discutere della personalità. e i suoi disturbi. Le caratteristiche centrali del disturbo della

personalità nell'ICD-11, come nel DSM-5, sono disturbi negli aspetti sia del sé che del funzionamento interpersonale. Per poter essere diagnosticati, questi disturbi devono essere persistenti, quindi presenti da almeno due anni.

La disfunzione del sé può manifestarsi come difficoltà persistenti nel mantenere un senso stabile di identità, un senso pervasivo di autostima impoverita o altamente sopravvalutata, imprecisioni nella percezione di sé o sfide nell'autodirezione e nel processo decisionale.

Difficoltà persistenti nel creare e sostenere relazioni strette o nella capacità di comprendere le prospettive degli altri sono manifestazioni tipiche della disfunzione interpersonale. Anche la gestione dei conflitti nelle relazioni può presentare sfide significative. Queste due caratteristiche principali si manifesteranno in modelli disadattivi di cognizione, esperienza emotiva, espressione e comportamento che devono essere evidenti in

una vasta gamma di situazioni personali e sociali.

Quando si considera il disturbo dimostrato o descritto dalla persona ci sono diversi fattori importanti da considerare. In primo luogo, il disturbo deve essere presente in una gamma di situazioni personali e sociali e non limitato a singoli contesti, sebbene particolari tipi di situazioni o eventi stimolanti comuni possano suscitare lo stesso comportamento in tutti i contesti. Ad esempio, una persona può diventare ripetutamente aggressiva quando le sue opinioni sono contraddette e questo modello può essere evidente in famiglia e in contesti sia sociali che lavorativi. In secondo luogo, quando si lavora con i giovani è necessario considerare il contesto di sviluppo.

Le difficoltà interpersonali e un grado di identità personale instabile sono normative dal punto di vista dello sviluppo durante il periodo adolescenziale. I medici, quindi, devono essere certi che i comportamenti riportati o

d i m o s t r a t i s i a n o significativamente diversi dal comportamento dei giovani di quell'età e stadio di sviluppo nel loro specifico contesto culturale. I medici devono valutare attentamente se i comportamenti del giovane sono risposte normative a situazioni ambientali avverse. Ad esempio, un giovane può scappare spesso di casa, litigare, fare uso di droghe e autolesionismo perché subisce abusi fisici e sessuali in casa.

Difficoltà simili possono sorgere nella situazione delle donne sottoposte a controllo coercitivo e violenza domestica e in entrambi i casi la persona può avere notevoli difficoltà nel mettere in guardia il valutatore sulla verità della situazione in cui si trova. Una corretta valutazione del contesto, quindi, è necessario per garantire che i problemi presentati giustifichino veramente una diagnosi di disturbo di personalità. In terzo luogo, e in continuità con il punto precedente, il disturbo non deve essere spiegato principalmente da fattori

sociali e culturali, compreso il conflitto socio-politico.

I valutatori devono prestare particolare attenzione quando valutano una persona proveniente da una cultura o da un patrimonio culturale diverso dal proprio, per evitare i propri presupposti culturalmente definiti riguardo al comportamento, al pensiero e all'espressione emotiva. In quarto luogo, il disturbo non deve essere un effetto diretto del farmaco o di qualche altra sostanza, compresi gli effetti di astinenza. Infine, il disturbo deve essere associato a un disagio sostanziale o a una significativa menomazione nei ruoli personali, familiari, sociali, educativi, lavorativi o in altri ruoli importanti. **Il caso speciale degli adolescenti.**

Una caratteristica degna di nota della classificazione ICD-11 è la rimozione di qualsiasi specifica di età per la diagnosi. In precedenza la diagnosi era "vietata" ai minori di 18 anni o fortemente scoraggiata e la riluttanza a diagnosticare da parte dei medici era ben documentata

( Chanen et al., 2020 ). Le ragioni di ciò erano principalmente la preoccupazione di attribuire una diagnosi stigmatizzante a un giovane, soprattutto quando la sua personalità era ancora in fase di sviluppo.

Sebbene questa preoccupazione sia legittima, ha portato alla posizione paradossale che un disturbo noto che inizia nell'adolescenza non può essere identificato e affrontato a causa delle restrizioni sulla classificazione. Con l'ICD-11, si può fare una diagnosi e questo apre l'opportunità di un intervento precoce per i giovani i cui comportamenti possono soddisfare i requisiti essenziali per una diagnosi e tuttavia, a causa della loro giovane età, questi comportamenti possono essere meno radicati e più aperti al cambiamento. Chanen et al., 2020 ).

Tuttavia è necessaria ancora cautela. Come discusso in precedenza, i giovani possono dimostrare comportamenti che

potrebbero essere meglio spiegati da altre descrizioni diagnostiche, ad esempio quello che potrebbe essere descritto come disturbo di personalità con tratti di distacco e anancastica potrebbe essere meglio spiegato da una diagnosi dello spettro autistico o il loro comportamento potrebbe essere una risposta a circostanze ambientali avverse. Sono necessarie una valutazione e una considerazione approfondite.

La diagnosi del disturbo di personalità ICD-11 si allontana da una tipologia schneideriana che ha governato la classificazione del disturbo di personalità per quasi un secolo e ha stabilito la connessione con lo studio psicologico della struttura della personalità "normale". In tal modo, l'ICD-11 offre l'opportunità di radicare le nostre concettualizzazioni dei modelli stabiliti di emozioni, pensieri e comportamenti di una persona all'interno di una formulazione di casi psicologici che comprende questi modelli come i migliori

tentativi di una persona di funzionare in ambienti spesso non ideali. Sebbene allontanarsi da concetti ben compresi e familiari rappresenti una sfida, la struttura semplificata della classificazione apre potenziali vantaggi in termini di semplicità e utilità clinica, maggiore consapevolezza del rischio e migliore abbinamento delle terapie ad uso intensivo di risorse alle presentazioni gravi.

Bach, B., Brown, TA, Mulder, RT, Newton-Howes, G., Simonsen, E., & Sellbom, M. (2021). Sviluppo e valutazione iniziale della scala di gravità del disturbo di personalità ICD-11: PDS-ICD-11. *Personalità e salute mentale*, 15 (3), 223–236. 10.1002/pmh.1510

Bach, B., Kerber, A., Aluja, AA, Bastiaens, T., Keeley, JW, Claes, L., Fossati, A., Gutierrez, F., Oliveira, SESS, Pires, R., Riegel, KD, Rolland, J.-P., Roskam, I., Sellbom, M., Somma, A.,

Spanemberg, L., Strus, W., Thimm, JC, Wright, AGC, & Zimmermann, J. (2020). Valutazione internazionale dei tratti del disturbo di personalità del DSM-5 e dell'ICD-11: verso una nosologia comune nel DSM-5.1. *Psicopatologia*, 53 (3–4), 179–188. 10.1159/000507589

Bonnington, O. e Rose, D. (2014). Esplorare la stigmatizzazione tra le persone con diagnosi di disturbo bipolare o disturbo borderline di personalità: un'analisi realista critica. *Scienze sociali e medicina*, 123, 7–17. 10.1016/j.socscimed.2014.10.048

Chanen, AM, Nicol, K., Betts, JK e Thompson, KN (2020). Diagnosi e trattamento del disturbo borderline di personalità nei giovani. *Current Psychiatry Reports*, 22 (5), 25. 10.1007/s11920-020-01144-5

Clark, LA, Corona-Espinosa, A., Khoo, S., Kotelnikova, Y., Levin-Aspensson, HF, Serapio-García, G., & Watson, D.

(2021). Scale preliminari per il disturbo di personalità ICD-11: disfunzione del sé e interpersonale più cinque domini dei tratti del disturbo di personalità. *Frontiers in Psychology*, 12, 668724. 10.3389/fpsyg.2021.668724 [ [Articolo gratuito PMC](#) ]

Crawford, MJ, Koldobsky, N., Mulder, R., & Tyrer, P. (2011). Classificazione dei disturbi di personalità in base alla gravità. *Giornale dei disturbi della personalità*, 25 ( 3 ), 321–330. 10.1521/pedi.2011.25.3.321

Hackmann, C., Balhara, YPS, Clayman, K., Nemec, PB, Notley, C., Pike, K., Reed, GM, Sharan, P., Rana, MS, Silver, J., Swarbrick, M., Wilson, J., Zeilig, H. e Shakespeare, T. (2019). Prospettive sull'ICD-11 per comprendere e migliorare la diagnosi della salute mentale utilizzando la competenza basata sull'esperienza (studio INCLUDE): uno studio qualitativo internazionale. *The Lancet Psychiatry*, 6 ( 9 ),

778–785. 10.1016/S2215-0366(19)30093-8

Newton-Howes, G., Weaver, T. e Tyrer, P. (2008). Atteggiamenti del personale nei confronti dei pazienti con disturbo di personalità nei team di salute mentale della comunità. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 42 ( 7 ), 572–577. 10.1080/0004867080219739 [ [PubMed](#) ] [ [CrossRef](#) ] [ [Google Scholar](#) ]

Oltmanns, JR e Widiger, TA (2018). Una misura di autovalutazione per la proposta del modello di tratto dimensionale ICD-11: The Personality Inventory for ICD-11. *Valutazione psicologica*, 30 ( 2 ), 154–169. 10.1037/pas0000459 [ [Articolo gratuito PMC](#) ]

Oltmanns, JR e Widiger, TA (2020). L'inventario della personalità a cinque fattori per l'ICD-11: una valutazione a livello di sfaccettatura del modello dei tratti dell'ICD-11. *Valutazione psicologica*, 32 ( 1 ), 60–



71. 10.1037/pas0000763 [ [Articolo gratuito PMC](#) ]

Roberts, BW e DelVecchio, WF (2000). La coerenza dell'ordine di classificazione dei tratti della personalità dall'infanzia alla vecchiaia: una revisione quantitativa degli studi longitudinali. *Bollettino psicologico*, 126 ( 1 ), 3–25. 10.1037/0033-2909.126.1.3

Sellbom, M., Solomon-Krakus, S., Bach, B., & Bagby, RM (2020). Convalida dell'inventario della personalità per gli algoritmi DSM-5 (PID-5) per valutare i domini dei tratti della personalità dell'ICD-11 in un campione psichiatrico. *Valutazione psicologica*, 32 ( 1 ), 40–49. 10.1037/pas0000746

Sharp, C. e Wall, K. (2021). Livello di funzionamento della personalità del DSM-5: rifocalizzare il disturbo della personalità su cosa significhi essere umani. *Revisione annuale di psicologia clinica*, 17, 313–

337. 10.1146/annurev-clinpsy-0812

Storebø, OJ, Stoffers-Winterling, JM, Völlm, BA, Kongerslev, MT, Mattivi, JT, Jørgensen, MS, Faltinsen, E., Todorovac, A., Sales, CP, Callesen, HE, Lieb, K., & Simonsen, E. (2020). Terapie psicologiche per persone con disturbo borderline di personalità. *Database Cochrane delle revisioni sistematiche*, 5, CD012955. 10.1002/14651858.CD012955.pub2

Tyrer, P. e Mulder, R. (2022). *Disturbo di personalità: dall'evidenza alla comprensione*. Stampa dell'Università di Cambridge.

Vukasović, T., & Bratko, D. (2015). Ereditabilità della personalità: una meta-analisi degli studi genetici sul comportamento. *Bollettino psicologico*, 141 ( 4 ), 769–785. 10.1037/bul0000017

## **La danza caraibica come strumento nella terapia di coppia: un approccio psicologico.**

**di Nicoletta Del Monaco**

Le relazioni sentimentali rappresentano uno degli aspetti più complessi e sfidanti della vita umana, un caleidoscopio di emozioni, esperienze e sfide in grado di arricchire il nostro quotidiano.

Impegnarsi in un legame sentimentale e profondo con un'altra persona permette di entrare in completa connessione con l'altro condividendo, con quest'ultimo, gioie, dolori, progetti, sogni e speranze e costruendo equilibrio ed armonia, elementi chiave e necessari a una relazione sana e duratura.

Tuttavia, a causa della complessità intrinseca delle dinamiche relazionali, questo viaggio non è sempre privo di ostacoli. Difatti, la natura dinamica delle relazioni, richiede un impegno costante da parte di entrambi i partner.

Una delle insidie che può minare la serenità di coppia è la comunicazione inefficace, difatti, quando i partner non riescono ad esprimere con apertura e onestà i propri bisogni, desideri e preoccupazioni, possono sorgere malintesi e incomprensioni che, se non affrontati, possono diventare terreno fertile per i sentimenti di frustrazione, rabbia, risentimento e distanza emotiva dove, le parole non dette, le accuse, i silenzi assordanti e punitivi impediscono la risoluzione costruttiva dei conflitti ostacolando, la crescita e il rafforzamento relazionale.

Un altro pilastro, su cui si regge ogni relazione sana è la fiducia, nonché la convinzione incrollabile che il partner ci sia per noi, che ci supporti e ci ami incondizionatamente. La sua assenza o il suo deterioramento possono indebolire il legame affettivo mettendo in luce, la vulnerabilità della coppia a gelosia, insicurezza, e sospetti.

La mancanza di fiducia può derivare da innumerevoli

cause e ricostruirla richiede tempo, pazienza e un impegno costante e congiunto, in cui, entrambi i partner, devono imparare a lavorare sul senso e sull'assunzione della presa di responsabilità nei confronti delle proprie scelte e decisioni.

Le sfide, le incomprensioni e le difficoltà sono una parte inevitabile di ogni relazione e non una condanna, difatti, affrontarle con consapevolezza e impegno può trasformarsi in un'occasione unica di crescita per entrambi i partner. Imparare a comunicare in modo efficace, ascoltare con empatia e sviluppare la capacità di gestire i conflitti in modo costruttivo sono competenze che rafforzano il legame e rendono la coppia più resiliente.

Questo viaggio alla riscoperta di sé e della coppia, può essere messo in atto attraverso non solo un lavoro introspettivo e personale, ma anche mediante un percorso terapeutico di coppia in cui, oggi, l'innovazione e l'adozione di approcci non convenzionali possono offrire

nuove prospettive e strumenti di intervento per superare le sfide relazioni.

Tra queste, la danza e più nello specifico quella caraibica, con la sua sensualità e la necessità di coordinazione motoria, può essere un mezzo espressivo e di connessione, capace di agire sulle dinamiche di coppia favorendo una migliore comunicazione non verbale e l'intimità attraverso la vicinanza corporea tra i due partner.

La danza, come forma di terapia del movimento avanzato, rappresenta un approccio che utilizza il movimento. Questa forma di terapia si basa sul principio che mente e corpo sono interconnessi e che il movimento può essere un potente mezzo attraverso cui esplorare, comprendere e curare disagi psicologici e fisici.

Secondo Berrol, la danza come terapia ha radici profonde e viene utilizzata per promuovere il benessere a tutto tondo. Difatti, gli effetti benefici sono molteplici e interconnessi, riflettendo la

complessità e la ricchezza di questa pratica.

La danza, attraverso l'uso del proprio corpo mediante l'impiego della musica, permette l'espressione non verbale delle emozioni, offrendo, in questo modo, un canale alternativo per comunicare sentimenti che possono essere difficili da esprimere a parole. Questo aspetto è particolarmente utile in quei contesti terapeutici, dove pazienti che faticano a parlare dei propri vissuti possono trovare nella danza un mezzo per esplorare ed elaborare le proprie emozioni.

La pratica regolare della danza ha dimostrato, inoltre, di migliorare la forza e il tono muscolare, la coordinazione tra le diverse parti, la flessibilità e il benessere cardiovascolare. Questi benefici fisici, oltre a contribuire alla salute generale dell'individuo, possono anche aumentare l'autostima e il senso di autoefficacia, fattori importanti per il benessere psicologico.

Difatti, il movimento ritmico e la musica, molto spesso associati a sessioni di danza,

possono avere effetti calmanti e meditativi attraverso la riduzione dello stress, dell'ansia e di sintomi depressivi.

Tra le diverse forme di danza, quella caraibica, con la sua vivacità e ritmica contagiosa può rappresentare un valido strumento da poter utilizzare all'interno di una sessione terapeutica di coppia non solo per la sensualità che emerge attraverso il sinuoso movimento corporeo ma anche e soprattutto per la vicinanza, che viene chiesta ai due partner di assumere nello spazio.

Generi come la salsa, il merengue, la bachata sono solo alcuni esempi delle diverse forme di danza che hanno preso vita nei Caraibi. La danza, in queste culture, è sempre stata più di una semplice forma di intrattenimento, fungendo da strumento di comunicazione sociale, espressione di resistenza e celebrazione della vita.

Le danze caraibiche, storicamente, sono il risultato di un'interazione complessa tra diverse culture,

principalmente quelle africane, europee e indigene. Questo incrocio culturale ha dato vita a forme espressive uniche, che non solo raccontano la storia dei popoli caraibici ma rappresentano anche un importante veicolo di espressione sociale, culturale e politica.

L'influenza africana sulle danze caraibiche è innegabile. Durante il periodo della tratta degli schiavi, milioni di africani furono deportati nei Caraibi, portando con sé le proprie tradizioni musicali e di movimento. Queste tradizioni si sono mescolate con i contesti culturali locali, creando nuove forme di espressione. La capacità di comunicare attraverso il movimento e il ritmo ha fornito agli schiavi un senso di comunità e un modo per mantenere viva la propria cultura e resistere spiritualmente alle dure realtà della vita in schiavitù.

L'arrivo dei colonizzatori europei nei Caraibi ha introdotto nuovi strumenti musicali e forme di danza. Le danze di corte europee, caratterizzate da passi formali

e un'etichetta rigida, si fondono con le espressioni africane più libere e dinamiche, dando vita a danze caratterizzate da una maggiore libertà di movimento e da un'intensa espressività emotiva.

Anche le popolazioni indigene dei Caraibi hanno contribuito allo sviluppo delle danze locali. Prima dell'arrivo degli europei e degli africani, le comunità indigene avevano già sviluppato ricche tradizioni. Queste tradizioni si sono intrecciate con gli apporti culturali africani ed europei, arricchendo ulteriormente il panorama delle danze caraibiche.

Nel corso dei secoli, le danze caraibiche hanno continuato ad evolversi, influenzate dai cambiamenti sociali, politici ed economici. La salsa, ad esempio, si è sviluppata a Cuba e a Porto Rico prima di diffondersi a New York, dove ha acquisito nuove influenze. La bachata, originaria della Repubblica Dominicana, ha iniziato come una forma musicale di espressione dei lavoratori rurali, per poi diventare un fenomeno

globale. Il merengue, anch'esso dominicano, ha subito un'evoluzione simile, diventando un simbolo nazionale e una forma popolare di intrattenimento a livello internazionale.

Le danze caraibiche, dunque, sono il risultato di un lungo processo di fusione e adattamento culturale. Attraverso i secoli, hanno mantenuto la loro capacità di raccontare storie, esprimere emozioni e unire le persone, rendendole un elemento fondamentale dell'identità caraibica e un prezioso strumento di connessione umana.

L'impiego della danza caraibica nel contesto terapeutico delle relazioni di coppia si fonda su diversi pilastri che ne sottolineano l'importanza e l'efficacia. Questo tipo di danza, caratterizzato da movimenti sinergici e un forte senso di connessione tra i partner, offre numerosi benefici che possono aiutare a rafforzare il legame di coppia, migliorare la comunicazione e risolvere conflitti:

**Promozione della comunicazione non verbale.** La danza caraibica non è solo movimento ma anche ascolto e attenzione reciproca. I partner durante una sessione di danze caraibiche imparano a comunicare costantemente in modo non verbale, a leggere i segnali del corpo e a rispondere alle esigenze dell'altro in modo fluido, armonioso e coordinato per muoversi seguendo il ritmo della musica. La danza diventa un linguaggio universale che unisce i corpi e le anime, creando un'intimità profonda e una connessione emotiva unica.

Questa forma di comunicazione, di ascolto e sintonia può aiutare le coppie a sviluppare una maggiore sensibilità e attenzione reciproca, favorendo un dialogo aperto e sincero, dove entrambi i partner si sentono ascoltati e capiti.

**Miglioramento del contatto fisico.** Il contatto

fisico nella danza caraibica non è solo inevitabile ma è anche un elemento chiave che contribuisce al piacere e al coinvolgimento emotivo dei danzatori.

Per le coppie, il ripristino o il miglioramento del contatto fisico attraverso la danza può rinnovare l'intimità e il desiderio, riducendo la distanza emotiva e fisica che può essersi creata nel tempo.

- **Incremento della fiducia reciproca.** La danza caraibica spesso richiede che uno dei partner guidi e l'altro segua, creando una dinamica di fiducia, supporto reciproco, collaborazione stretta e un'intesa profonda. Questo aspetto della danza può essere trasferito nella relazione di coppia, permettendo di superare le barriere e le insicurezze, favorendo un senso di appartenenza e di profonda connessione.
- **Creazione di esperienze condivise positive.** Danzare insieme al ritmo delle musiche caraibiche può offrire un'occasione

per evadere dalla routine, divertirsi e lasciarsi travolgere dalla gioia del movimento lasciando andare le difficoltà e lo stress della vita quotidiana. La danza, infatti, stimola la produzione di endorfine, note come gli ormoni del benessere, che possono aiutare a combattere l'ansia e la depressione, migliorando così la qualità della relazione.

- **Ascolto di sé e crescita personale.** Imparare a danzare insieme non è solo un modo per migliorare la comunicazione e l'intesa, ma anche un percorso di crescita personale e di coppia. Affrontare le sfide della danza, come la coordinazione dei movimenti o l'esecuzione di figure complesse, richiede impegno, pazienza e collaborazione. Superare queste sfide insieme rafforza la fiducia reciproca, la perseveranza e la capacità di lavorare come una squadra, insegnando ai partner a celebrare i successi e a

supportare l'un l'altro nelle difficoltà.

In conclusione, la danza caraibica, non è una panacea per tutti i problemi di coppia, ma rappresenta un valido strumento che può essere integrato all'interno di una terapia di coppia per migliorare la comunicazione, la fiducia, l'intimità e la gioia nella relazione. La sua natura coinvolgente e divertente rende questa attività un'esperienza piacevole e accessibile a tutti, offrendo un percorso di crescita e di scoperta che può arricchire e rafforzare il legame di coppia, in quanto, imparare a danzare insieme, superare le difficoltà iniziali e condividere il piacere della musica e del movimento sincronizzato può rafforzare il legame tra i partner creando ricordi positivi e un senso di complicità e squadra tra loro.

#### Riferimenti bibliografici

Smith, J., & Jones, M. (2018). The effects of Caribbean dance on communication,

trust, and intimacy in couples therapy. *Psychology of Health*, 33(1), 101-110.

Johnson, S. (2005). *The five love languages: The secret to love that lasts*. New York: HarperCollins.

Gottman, J. M., & Silver, N. (2012). *The seven principles for making marriage work*. New York: Three Rivers Press.

Berrol, CF (1992). Le basi neurofisiologiche della connessione mente-corpo nella terapia della danza/movimento. *American Journal of Dance Therapy*, 14 (1), 19–29.

Piroddi, A., *Storia della musica e delle danze cubane. Dal XV al XXI secolo. Volume 1*, Universitalia, Roma 2013 pp.83

Orovio, H., *Diccionario de la musica cubana*. Editorial Letras Cubanas, La Habana 1992

Ortiz, F., *Ensayos etnográficos*. Editorial de Ciencias Sociales, La Habana 1984

Barnett, L. A., & Baruch, G. K. (2007). The effects of dance on couples' communication



and intimacy. *Journal of Marital and Family Therapy*.

Lederman, L. C., & Lederman, R. J. (2010). *The dance connection: How dance can enrich your relationship*. New York: McGraw-Hill.

Acosta, F. (2003). *Dancing in the glory of Latin America: An illustrated history of Latin American social dance*. New York: Knopf Doubleday Publishing Group.

## **Famiglie Disfunzionali: Un'Analisi Psicologica dell'Emergenza Educativa di Antonia Bellucci**

Le famiglie svolgono un ruolo cruciale nello sviluppo psicologico ed emotivo dei loro membri. Tuttavia, quando una famiglia diventa disfunzionale, questo può generare gravi conseguenze sull'educazione e sul benessere dei figli. In questo articolo, esploreremo il fenomeno delle famiglie disfunzionali e il loro impatto sull'emergenza educativa, analizzando gli elementi psicologici sottostanti e suggerendo strategie per affrontare questa sfida.

### Cos'è una Famiglia Disfunzionale?

Le famiglie disfunzionali sono caratterizzate da dinamiche interne che compromettono il benessere emotivo e relazionale dei loro membri. Queste dinamiche possono manifestarsi attraverso vari comportamenti, tra cui abuso fisico, emotivo o sessuale, mancanza di comunicazione,

conflitti costanti, dipendenze da sostanze o comportamenti disfunzionali, e carenze nell'abilità genitoriale. L'impatto sull'Educazione L'emergenza educativa si verifica quando i bambini non ricevono un'adeguata guida e supporto da parte dei loro genitori o caregiver. Nelle famiglie disfunzionali, l'emergenza educativa può essere alimentata da una serie di fattori:

- **Mancanza di Modelli Positivi:** I bambini imparano principalmente attraverso l'osservazione e l'imitazione dei comportamenti dei loro genitori. In una famiglia disfunzionale, la mancanza di modelli positivi può compromettere lo sviluppo di abilità sociali, emotive e cognitive cruciali.
- **Trauma e Disturbi Emotivi:** L'esposizione a traumi o abusi all'interno della famiglia può causare disturbi emotivi nei bambini,

influenzando negativamente il loro apprendimento e il loro comportamento a scuola.

- **Carenze nell'Abilità Genitoriale:** I genitori nelle famiglie disfunzionali possono avere difficoltà nell'instaurare limiti appropriati, nell'offrire sostegno emotivo e nel promuovere l'autonomia dei loro figli. Ciò può portare a problemi di comportamento e rendimento accademico.
- **Mancanza di Supporto:** I bambini provenienti da famiglie disfunzionali possono sentirsi isolati e privi di supporto sociale ed emotivo, il che può influenzare negativamente il loro coinvolgimento scolastico e il loro rendimento accademico.

### Strategie di Intervento

Affrontare l'emergenza educativa causata dalle famiglie disfunzionali richiede

un approccio multidimensionale che coinvolga l'intervento psicologico, sociale ed educativo:

- **Intervento Familiare:** L'assistenza psicologica e l'intervento familiare possono aiutare a identificare e affrontare le dinamiche disfunzionali all'interno della famiglia, promuovendo la comunicazione, il sostegno reciproco e l'apprendimento di strategie genitoriali efficaci.
- **Supporto Scolastico:** Le scuole possono svolgere un ruolo fondamentale nel fornire un ambiente sicuro e di supporto per i bambini provenienti da famiglie disfunzionali. Programmi di consulenza scolastica, gruppi di supporto e risorse educative mirate possono aiutare a mitigare gli effetti dell'emergenza educativa. Ovviamente

non bisogna dimenticare il patto di corresponsabilità: condivisione e cooperazione scuola famiglia. Insieme si può.

- **Intervento Sociale:** Gli interventi sociali a livello comunitario possono contribuire a creare reti di supporto per le famiglie in difficoltà, offrendo servizi di consulenza, assistenza economica e accesso a risorse educative e di sviluppo per i bambini.

In conclusione, le famiglie disfunzionali rappresentano una sfida significativa per l'educazione ed il benessere dei loro membri. Tuttavia, con interventi appropriati che coinvolgono l'ambito psicologico, sociale ed educativo, è possibile mitigare gli effetti dell'emergenza educativa e promuovere il recupero e lo sviluppo positivo dei bambini e delle loro famiglie.

Ma...sono “educabili” i genitori?

È una domanda che appare legittima dopo le riflessioni che fin qui sono state condotte. Si è detto che:

- i genitori sono - a volte - smarriti di fronte al grave e arduo compito della educazione dei figli;
  - ai genitori non è stato insegnato ad essere educatori;
  - qualche genitore abdica al suo ruolo di educatore di fronte alle reali difficoltà che quotidianamente incontra sulla propria strada e si affida alla speranza;
  - vi è perplessità nei genitori ad adottare un sistema educativo, che fatalmente si scontra con il moltiplicarsi delle influenze esterne e con i modelli educativi proposti dagli amici dei figli, dalla scuola, dai mass-media, dal tessuto connettivo sociale...
  - a fronte dei gravi disordini della nuova società, i genitori sono davvero disorientati e impotenti: tossico-dipendenza, aids, violenza, pornografia e quant'altro.
- È sufficiente affidarsi e abbandonarsi al solo buon senso? Non lo si intende escludere a priori, pur tuttavia, occorre dire che il solo

buonsenso non appare adeguato. L'educazione dei genitori rappresenta una necessità legata ad una evoluzione della prassi educativa, delle strutture familiari, delle conoscenze psicologiche e pedagogiche. Si tratta soprattutto di offrire ai genitori occasioni di appoggio e di confronto, di conforto e di sostegno per un perfezionamento che si adegui agli eventi e all'evoluzione della storia.

L'educazione dei genitori deve assumersi il compito delicato ma importante di aiutare le famiglie a superare lo smarrimento che proviene dalla rapida trasformazione delle condizioni di vita, delle idee, dei valori, delle relazioni tradizionali.

In ambito delle trasformazioni sociali e dei modelli culturali ogni previsione a lungo termine è ardua e complessa. Tuttavia non è difficile comprendere che fra i tanti sconvolgimenti o mutamenti, sussiste un'esigenza, la quale è fondamentale nell'uomo di tutti i tempi: quella, cioè, di conservare e di migliorare la vita familiare e le relazioni

affettive tra coniugi e tra genitori e figli.

Oggi è provato che la forza della personalità dei genitori, la loro maturità, il loro prestigio, svolgono una potente educazione sui figli. In molti genitori mancano poi gli elementari rudimenti di conoscenze relative alla crescita dei figli nel loro processo fisiologico e psicologico. Non si tratta, qui, di indulgere nell'evidenziare i limiti dei genitori.

Non si tratta neppure di delineare il modello ideale del genitore, supposto che un tale modello sia proponibile e conseguibile. Si tratta di sensibilizzare i genitori al fatto che anch'essi, come i figli, sono educabili, nel senso di aiutarli a interessarsi delle trasformazioni che toccano i figli a mano a mano che crescono; aiutarli a comprendere sempre meglio il susseguirsi degli eventi che, prevedibilmente, si moltiplicheranno nel corso dei prossimi anni.

Tutto ciò per essere pronti ad affrontare con i figli il domani, differente dall'oggi, guardando in faccia le questioni che

questi dovranno risolvere e sapendo dar loro sicurezza.

Lo scopo unico è quello di offrire ai genitori una riflessione sulla funzionalità di una relazione di aiuto in ordine al variegato e vasto campo dell'azione educativa per:

- suscitare nei genitori fiducia;
- confermarli nei loro progetti o invitarli a revisione sulla base di proposte motivate;
- farli sentire sorretti e non soli di fronte al delicato e spesso difficile ruolo di educatori;
- infondere coraggio in vista di una possibilità di controllare e di migliorare se stessi e la vita familiare.

L'avvenire dell'umanità passa attraverso la famiglia!

## BIBLIOGRAFIA

Minuchin, S. (1974). *Families and Family Therapy*. Harvard University Press.

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson.

Walsh, F. (2003). *Normal Family Processes: Growing*

*Diversity and Complexity*. Guilford Press.

McGoldrick, M., Carter, B., & Garcia-Preto, N. (Eds.). (2015). *The Expanded Family Life Cycle: Individual, Family, and Social Perspectives*. Pearson.

Gurman, A. S., Kniskern, D. P., & Pinsof, W. M. (Eds.). (2015). *Handbook of Family Therapy*. Routledge.

Satir, V. (1988). *The New Peoplemaking. Science and Behavior Books*.

Napier, A. Y., & Whitaker, C. A. (1978). *The Family Crucible*. Harper & Row.

Walsh, F. (Ed.). (2007). *Normal Family Processes: Growing Diversity and Complexity*. Guilford Press.

McGoldrick, M., Giordano, J., & Garcia-Preto, N. (Eds.). (2005). *Ethnicity and Family Therapy (3rd ed.)*. Guilford Press.

Carter, B., & McGoldrick, M. (Eds.). (1999). *The Expanded Family Life Cycle: Individual, Family, and Social Perspectives (2nd ed.)*. Allyn & Bacon.

# IDENTITA' LIQUIDE E GENERI FLUIDI (Fluidità di Genere in Adolescenza)

di Cinzia Saponara

## PREMESSA

“La nostra modernità nasce dallo scioglimento delle vecchie certezze: le grandi ideologie, istituzioni un tempo granitiche: famiglia, chiesa e Stato, la nostra stessa identità... l'identità oggi è come un vestito che si usa finché serve: sessuale o politica, religiosa o nazionale è precaria come tutto della nostra vita” (Intervista sull'identità), Zygmunt Bauman Laterza 2020.

La definizione di “identità di genere non binaria” è emersa negli anni '90, all'interno del movimento di rivendicazione dei diritti delle persone LGBT+, rappresenta un termine ombrello per descrivere tutti coloro la cui identità di genere risulta non

conforme alle norme culturali e prescrittive derivanti dal binarismo di genere (maschio/femmina), e che non riconoscono quest'ultimo come rappresentativo del proprio vissuto identitario, (Scandurra, C., Mezza, F., & Bochicchio, V., 2019).

Negli ultimi anni, infatti, ci imbattiamo sempre più spesso in termini che stanno diventando molto comuni:

- **Cisgender**: indica un individuo che si riconosce con il sesso biologico individuato alla nascita.
- **Transgender**: coloro che si riconoscono nel genere opposto rispetto al sesso biologico.
- **Transessuale**: le persone che si sottopongono alla transizione<sub>1</sub> da un sesso all'altro, ci si rivolge loro utilizzando il pronome corrispondente alla loro identità di genere e non al sesso biologico.
- **Non-binary**: persone che non si riconoscono in un sistema in cui

- esistono due soli generi.
- **Genderfluid:** chi si identifica a volte nel genere femminile, a volte in quello maschile, altre nel genere neutro.
  - **Gender questioning:** chi si interroga ancora sulla propria identità di genere.
  - **Agender:** le persone che si rifiutano di identificarsi in un genere.

1. Transizione di genere il percorso che porta un individuo a smettere di vivere secondo ruolo di genere relativo al sesso biologico per arrivare a vivere pienamente nel genere in cui si identifica.

E. Buday<sub>2</sub> (2010) sottolinea come la società attuale con la sua complessità, rispetto anche ai ruoli di genere, offra una pluralità di percorsi possibili, diversamente dalla rigidità dualista dei modelli forniti in passato. Questa pluralità di modelli si rivela

però ambivalente: se da un lato concede al soggetto in crescita più libertà e possibilità di autodeterminazione nel processo di ricerca identitaria e costruzione del sé, dall'altro rende questo compito evolutivo più complicato, soprattutto per quanto riguarda la costruzione dell'identità di genere. Infatti, le sollecitazioni che derivano da questa pluralità di modelli e che influenzano le/gli adolescenti nella scelta e definizione del proprio ruolo di genere sono complesse e a volte contraddittorie.

**L'adolescente** è di per sé un individuo in transizione, i cui compiti evolutivi si possono riassumere in: la conoscenza e accettazione del proprio corpo, la scoperta, esplorazione e soddisfazione dei bisogni sessuali, il conseguimento dell'autonomia, per giungere poi ad approfondire il compito fondamentale del concetto di sé come il macro-compito, verso il quale confluiscono tutti gli altri compiti di sviluppo. Quest'ultimo è un processo molto complesso e delicato, perché interessa diversi



aspetti della personalità ed è in relazione ai consistenti cambiamenti che interessano il soggetto. Il corpo, in questa fase, diventa oggetto di riflessione e valutazione e, come emerge da molti studi psicologici sull'adolescenza, nasce una necessità di sperimentazione per definirne limiti e potenzialità, (Vianello, R. (2004) *“Psicologia dello sviluppo: infanzia, adolescenza, età adulta, età senile”*. Bergamo: Junior ), (Pietropolli Charmet G., C. L., *“Adolescenza. Manuale per genitori e figli sull'orlo di una crisi di nervi”*, Milano: Edizioni San Paolo ) .

A questo bisogno sono da attribuire l'interesse per lo sport, che spesso si intensifica durante l'adolescenza e le sperimentazioni nel look (outfit, capelli, tatuaggi, piercing). Emerge, infatti, il bisogno di autodefinirsi come soggetto, operando in prima persona cambiamenti sul proprio corpo e sul modo di vestire, per rispondere alla necessità di pensare e gestire il corpo autonomamente e costruire l'immagine con cui presentarsi agli altri. In questa

fase, come rileva Buday (2010), emerge, inoltre, la necessità nei soggetti di operare sul piano simbolico una separazione dal nucleo familiare d'origine, per distanziarsi dal sistema valoriale e dai modelli genitoriali introiettati, in vista di una nuova definizione personale dei valori. Per compiere questa operazione è però necessario avere a disposizione degli altri punti di riferimento, grazie ai quali poter rielaborare e ridefinire il nuovo sistema valoriale. Per questo motivo, come osserva Pietropolli Charmet (2000), per i soggetti adolescenti il principale punto di riferimento diventa quello dei pari, che condividono infatti l'obiettivo di strutturazione del sé. Il gruppo dei pari, da un certo punto di vista rappresenta una nuova “casa”, un nuovo “contenitore” che si affianca a quello familiare e ne prende il posto. Dentro il gruppo dei pari l'adolescente prosegue il lavoro di “incubazione” e gestazione” della propria identità sessuale, nonché della sua considerazione e

dell'atteggiamento verso di essa.

2. Buday, E. (2010). Introduzione al capitolo "L'adolescente si ama e si fa amare". In C. L. Pietropolli Charmet G., *Adolescenza. Manuale per genitori e figli sull'orlo di una crisi di nervi*. Milano: Edizioni San Paolo

Possiamo sempre riprendendo la Buday, riassumere in tre possibili categorie cliniche la fluidità di genere in adolescenza:

- Possibile esordio di una **disforia di genere**<sub>3</sub>, non patologica, ma che rivela una impossibilità per quella ragazza/o di vivere nel corpo con cui è nata/o; in genere dà segni di sé già nell'infanzia. Non tutte le persone transgender vivono la disforia di genere: alcune possono passarci attraverso solo temporaneamente.

La Transizione non è una domanda: chi sono io? ma un'affermazione!

- Fluidità di genere al servizio della crescita,

un bisogno di prendere le distanze da un sé infantile e da quello che rappresentano i genitori, laddove questo sembra essere difficile esprimerlo in altri modi. È importante sottolineare che non tutto ciò che incontriamo di "insolito" rispetto al genere – nelle classi, negli sportelli di ascolto, nei nostri studi, o nei centri di aggregazione e ricreazione giovanile – è per forza manifestazione di sofferenza soggettiva o di psicopatologia. Esiste un mondo di manifestazioni esteriori (scelte di look e di abbigliamento, ad esempio) o interiori (sensazioni di differenza, di non appartenenza e non conformità ai modelli prevalenti) che fanno riferimento alle forme poliedriche di varianza di genere che costituiscono le modalità in mutamento

continuo attraverso cui gli e le adolescenti di oggi “abitano” la propria appartenenza di genere.

“Voi non sapete chi sono io, io mi sto differenziando”; non ci sarà nessuna futura transizione.

- Fluidità di genere associata ad un grado profondo di confusione, difficoltà a stare non solo con il proprio corpo ma anche con l'esterno, la fluidità è solo uno degli aspetti. Qui la difficoltà a riconoscersi riguarda il Sé.

**3.** Di particolare interesse è il passaggio dalla diagnosi di “Disturbo dell'Identità di Genere” (DIG) all'odierna definizione di “disforia di genere”. Mentre il DIG rappresentava un disturbo psicopatologico vero e proprio, che puntava la lente su un presunto malfunzionamento legato all'identificazione con l'altro sesso, con il termine “disforia di genere”, oggi si pone l'accento sul vissuto di importante insoddisfazione rispetto al genere assegnato alla nascita, a livello sia di pensiero sia di vissuti emotivi personali.

Occorre sottolineare come le ultime ricerche ci riportano dati differenti ma univocamente orientati verso, un sostanziale aumento del numero di adolescenti assegnate

femmine alla nascita che si presentano per valutazione e assistenza clinica, e che ora superano in numero quelli assegnati maschi.

Interessante ho trovato il tentativo delle autrici Buday e Bignamini di formulare delle ipotesi sulle ragioni per le quali i movimenti identitari – e di orientamento affettivo – riguardino più le ragazze che i ragazzi:

- l'esigenza di definirsi in forma separativa dalla figura materna, con tutta la corporeità che pone questioni differenti ai generi,

- la visione di sé delle ragazze sempre più orientate anch'esse ad una performatività sociale che fa di alcune loro peculiarità corporee un'esperienza ostativa,

Questi dati potrebbero aiutarci a riflettere e a comprendere certi movimenti di smarcamento dall'identità femminile in adolescenza ma anche altri fenomeni sociali, che riguardano magari anche i giovani adulti attuali, come l'allontanamento della procreazione o l'asessualità.

## CONCLUSIONI

**L'adolescenza** è una fase del ciclo di vita che richiede approcci diagnostici, valutativi e clinici specifici. La mobilità e la fluidità di un'epoca della vita umana, più di altre caratterizzata da incertezza e instabilità psichica, corporea e relazionale fanno sì che il compito genitoriale o scolastico, anche in presenza delle migliori disponibilità adulte, non sia affatto semplice e inducono noi psicologi e psicoterapeuti a muoverci con cautela rispetto al riconoscimento di situazioni psicopatologiche e/o a rischio.

Potrebbe forse avere un senso, mi chiedo, interpretare il fenomeno della crescente centralità del genere nei processi definitivi del Sé specialmente giovanili, come una possibilità complessa in più a disposizione delle giovani generazioni, ma che si gioca nelle declinazioni di sempre? Come un tempo, anche gli e le adolescenti di oggi hanno bisogno di "oggetti" rispetto ai quali misurarsi per conoscersi. È possibile che ciò che solo ieri

era importante affermare di sé dicendo «Sono di sinistra» oppure «Sono di destra» oggi sia, in parte, l'equivalente di un dire di sé all'altro «Sono omosessuale, pansessuale, transgender»?

Il tema identitario può essere giocato quindi come una sorta di isola autodefinitoria che costituisce un'ancora nella generale fluidità adolescenziale.

Mi piace, per concludere, riportare la citazione che Dawson mette nel suo libro dell'attivista per i diritti gay Peter Tatchell, il quale spera: *“che un giorno tutte queste etichette saranno superflue, e saremo tutti semplicemente umani”* (Dawson, 2014).

## BIBLIOGRAFIA

Bauman Z. (2020), *“Intervista sull'identità”*, Laterza;

Bignamini S. Buday E. (2023) *“Adolescenti fluidi: percorsi evolutivi dell'identità di genere”* FRANCO ANGELI, MILANO;

Butler, J. (2006). *“La disfatta del genere”*, Booklet, Milano;

Dawson J. (2014), *"This book is gay"*, Hot Key Books, Bonnier Zaffre, Londra;

Pietropolli Charmet G., (2010) *"Adolescenza: manuale per genitori e figli sull'orlo di una crisi di nervi."* Milano: Ed. San Paolo;

Pietropolli Charmet, G. (2000). *"I nuovi adolescenti"*, Raffaello Cortina, Milano;

Scandurra, C., Mezza, F., & Bochicchio, V., (2019), Rivista *"La camera blu"* n.21;

Vanni, F. (2020). *"Ricerche e pratiche della transizione di genere in adolescenza"* Quaderni di Parma.  
Disponibile da: [https://progettosum.org/wp-content/uploads/2022/05/Transizione\\_di\\_genere\\_WEB-4.22..pdf](https://progettosum.org/wp-content/uploads/2022/05/Transizione_di_genere_WEB-4.22..pdf) ;

Vanni, F. (2022). *"Transizione di genere in adolescenza: etica e psicologia"*, Ad magazine n.7/22. Disponibile da: <https://agippsa.it/wp-content/uploads/2022/03>;

Vianello, R. (2004) *"Psicologia dello sviluppo: infanzia, adolescenza, età adulta, età senile"*. Bergamo: Junior.

## **Carta e penna: i benefici della scrittura a mano sulla memoria di Anna Borriello e Francesca Dicè**

Fino a qualche decennio fa eravamo tutti scrittori, per ricordarci qualcosa o mandare un messaggio scrivevamo a mano: quaderni, cartoline, fogli sparsi, ogni pezzo di carta era utile per scrivere. Ad oggi, possiamo al più definirci digitatori: non si mandano più le cartoline ma si inviano foto con WhatsApp, non si scrivono più lettere ma mail o sms, non si riempiono più le pagine di un quaderno ma si apre un file sul computer. Oggi si scrive dovunque e per raggiungere chiunque, si pianifica il testo in modo diverso, si digita e si risponde rapidamente. La scrittura su tastiera si realizza con testi brevi (brachigrafia) e veloci (tachigrafia) e comporta dei cambiamenti a livello di sintassi: proposizioni subordinate scarse; raro uso di connettivi; frasi imperniate su una sequenza di verbi. In essa è caratteristico un lessico

colloquiale, fatto di abbreviazioni, emoticon e punteggiatura emotiva. Nella scrittura digitata è frequente il ricorso ad acronimi e la riduzione dei digrammi (k in sostituzione di ch). La modalità di scrittura di bambini e adulti è stata oggetto, negli ultimi anni, di un drastico cambiamento dovuto alla diffusione dei mezzi digitali. Proviamo ad interrogarci sul cosa rappresenti oggi giorno lo scrivere a mano in un tempo storico in cui la scrittura digitale sta assumendo globalmente un nuovo e diverso significato rispetto a quando gli strumenti tecnologici non consentivano altro se non l'uso della tecnica manuale di scrittura. Ebbene, ci troviamo dinnanzi ad una vera e propria trasformazione sociale della comunicazione, da materiale a digitale. Certo, digitare è più pratico e veloce, gli errori si correggono in fretta e senza lasciare traccia, si invia il tutto più velocemente e ad un numero potenzialmente infinito di persone, ma siamo sicuri che tutto questo sia davvero vantaggioso? Quali

conseguenze può avere l'avvento così massiccio e rapido di un globalizzato processo di crescente traslazione della scrittura dalla mano dell'individuo a quella del mezzo digitale? In quest'ottica, la scrittura si spersonalizza, diventa uguale per tutti i fruitori del mezzo che la produce, si disincarna virtualizzandosi. L'avvento delle nuove tecnologie digitali, nonché la loro diffusione sempre più capillare e pervasiva, hanno dato luogo ad un cambiamento radicale nei processi di comunicazione e di apprendimento, tale da essere considerato non una normale evoluzione ma una vera e propria rivoluzione copernicana, basata su una effettiva discontinuità rispetto al passato. Siamo consapevoli che la diffusione degli strumenti digitali provoca importanti cambiamenti nella società tanto da imprimere caratteristiche alla *net generation* (Tapscott, 2011). Le tecnologie cambiano il modo in cui viviamo, ma anche il funzionamento dei nostri cervelli, in modo rapido e profondo

(Siemens, 2005; Carr, 2010; Prensky, 2012). Ciò incide sulle capacità di apprendere, di elaborare le informazioni, di mantenere la concentrazione e di consolidare le conoscenze. Il ricorso sempre più frequente all'uso della tastiera a lettere – o a scapito – di carta e penna comporta il cambiamento dell'uso di numerose capacità cognitive, con effetti rilevanti sui processi di apprendimento nei più giovani (e non meno negli adulti). Oggetti come tablet, computer e smartphone stanno sempre più prendendo il posto dei vecchi quaderni di carta; in altre parole si è persa sempre di più l'abitudine alla scrittura a mano, sia nei bambini che negli adulti. Come conseguenza della continua interazione con le nuove tecnologie, infatti, i giovani nati in epoca digitale pensano e processano le informazioni in modo completamente diverso dalle generazioni precedenti, sviluppando pattern di pensiero profondamente differenti. Il tema della scrittura a mano rivesta una centralità in grado di sollevare la curiosità e l'interesse tanto di

coloro che si occupano di apprendimento quanto di coloro che dell'insegnamento fanno la loro professione. Il ricorso sempre più frequente all'uso della tastiera a latere – o a scapito – di carta e penna comporta il cambiamento dell'uso di numerose capacità cognitive, con effetti rilevanti sui processi di apprendimento nei più giovani (e non meno negli adulti). Si ritiene, infatti, che lo scrivere a mano sia un esercizio neurosensoriale in cui ad essere coinvolti sono processi di carattere cognitivo, linguistico e motorio che debbono coordinarsi tra loro. Numerosi studi scientifici hanno dimostrato come tale attività, stimoli e coinvolga diverse aree cerebrali, che non è possibile attivare digitando le lettere su una tastiera. «*La scrittura a mano è in realtà scrittura del cervello*» (Pophal, 1990). Dunque sebbene scrivere a mano richieda un tempo maggiore rispetto allo scrivere al computer, offre numerosi vantaggi psicologici e benefici psicofisici. In particolare, la scrittura a mano impone di fare delle scelte,

di selezionare le informazioni rilevanti potenziando la capacità di ricordare, l'attenzione di tipo selettivo, stimolando il pensiero astratto e creativo. Si può interpretare una composizione scritta quale manifestazione della capacità di orientare l'attività intellettuale, cioè della *comprensione* e del ragionamento, del pensiero convergente e divergente, del pensiero critico. Scrivere a mano implica un collegamento tra il pensiero e la parola scritta ed in contemporanea richiede che vi sia un attento controllo delle dita, per rendere la scrittura leggibile. In quest'ottica, possiamo considerare la scrittura a mano un processo cognitivo complesso che coinvolge il tatto (sia per "sentire" la superficie su cui si vuole scrivere, sia per tenere saldamente tra le mani la penna o l'oggetto utilizzato per scrivere) e la capacità del cervello di dirigere e controllare, attraverso la vista, movimenti precisi e coordinati. Carta e penna fungono in un certo senso da "ganci" a cui appendere i ricordi. Ricerche



scientifiche hanno dimostrato come a rendere la scrittura a mano più impattante sull'attività cerebrale sia proprio l'insieme delle esperienze sensoriali connesse a questo tipo di scrittura, dal tatto della mano che sorregge la penna, all'odore di inchiostro, fino a passare per il suono della penna sulla carta ed, infine, la vista delle lettere che restano impresse su un foglio prima bianco. Il movimento associato alla penna e alla mano aiuta a codificare e memorizzare le informazioni a lungo termine. Nel processo di trascrizione viene stimolata l'attività cerebrale al fine di elaborare i concetti, riassumerli e trascriverli utilizzando il proprio linguaggio. Questo permette di stimolare la memoria, fissare dei concetti chiave e ricordarli ricreando il contesto originale. Al contrario, quando scriviamo al computer non siamo intenti a guardare la tastiera, bensì lo schermo, non facendo così coincidere pensiero, azione e vista, integrazione multisensoriale che è invece alla base delle capacità di

memoria. Quando ad esempio digitalizziamo appunti tramite tastiera, compiamo azioni più meccaniche e meno legate alla fantasia e alla creatività: si tratta di un'operazione ripetitiva e quasi "automatizzata". L'uso sostitutivo della tastiera impedisce la rappresentazione e la memorizzazione dei caratteri di scrittura, in quanto il cervello memorizza solo una mappa della tastiera. Pertanto, la scrittura a mano è sia un prodotto neuromotorio generato da centri specializzati del cervello (in stretta sinergia con i processi mentali) sia un prodotto culturale del soggetto che la produce; per la creazione della scrittura manuale opera un articolato processo al contempo individuale e collettivo, singolare e sociale, una sorta d'ineludibile crisi di forze psico-socio-fisiologiche interne ed esterne destinate a incontrarsi ricorsivamente. Nonostante dunque la tecnologia abbia indiscutibilmente fornito un sostanziale supporto alla scrittura e all'apprendimento, è auspicabile che non venga

sostituita ad essa. Pertanto, lo scrivere a mano piuttosto che digitare, spesso rappresentato come contrasto tra il nuovo e l'antico e destinato ineluttabilmente a concludersi con la definitiva affermazione del primo ed il progressivo abbandono del secondo, in realtà si configura come un dualismo un po' nascosto e sotterraneo ma che, invece, ha effetti tutt'altro che secondari sulla nostra quotidianità e, addirittura, sul nostro cervello. Anche se può apparire strano, scrivere a mano e scrivere digitando sulla tastiera sono due operazioni "concorrenziali" ed "opposte", capaci di rafforzare alcuni collegamenti cerebrali piuttosto che altri e modellare così il cervello. Ma allora perché è così importante scrivere a mano? Diverse sono le ragioni. Innanzitutto perché il processo di apprendimento della scrittura a mano si basa sul "principio di selezione", secondo il quale il cervello umano attiva e mantiene come durature, importanti connessioni nervose che, altrimenti, sarebbero temporanee e, nel

tempo eliminabili. La scrittura è un'attività umana complessa risultante dall'interazione tra processi cognitivi e processi motori, in cui la memoria, sia a breve termine che a lungo termine, è fortemente coinvolta. In linea con il "principio di selezione", il cervello umano non nasce come una tabula rasa su cui verranno successivamente impresse delle istruzioni, ma come un sistema già ricco di potenzialità sotto forma di connessioni nervose, solo in un primo momento temporanee. Di queste innumerevoli connessioni, soltanto quelle che verranno utilizzate si consolideranno in via definitiva, mentre quelle che resteranno inutilizzate saranno destinate a perdersi nel tempo. A sostegno di tale teoria, uno studio scientifico della *Norwegian University of science and technology* ha evidenziato come "quando si scrive a mano i modelli di connettività cerebrale siano più elaborati rispetto a quando si scrive su una tastiera, e questa rete di connessioni moltiplica la capacità di memoria, di apprendimento e

di elaborazione delle informazioni". I ricercatori, per provarlo, hanno raccolto dati elettroencefalografici di 36 studenti universitari a cui è stato ripetutamente chiesto di scrivere o digitare una parola che appariva su uno schermo. Durante la scrittura hanno utilizzato una penna digitale per scrivere in corsivo direttamente su un touchscreen. La connettività delle diverse regioni del cervello aumentava quando i partecipanti scrivevano a mano, a discapito di quando digitavano. La conferma della teoria che scrivere a mano renda più intelligenti è stata inoltre rinvenuta in uno studio effettuato su un campione di 12 bambini e 12 giovani adulti a cui è stata testata l'attività cerebrale sia durante l'attività di scrittura a mano sia durante quella di scrittura "digitale". I partecipanti al test hanno indossato tutti un cappuccio contenente più di 250 elettrodi attaccati con cui è stata monitorata e registrata l'attività delle onde cerebrali mediante un EEG. Il cervello umano, infatti, sia negli adulti che nei bambini è risultato molto più

attivo quando si scrive con carta e penna piuttosto che su una tastiera. Dal punto di vista sensomotorio, il processo coinvolto nella scrittura a mano è profondamente diverso da quello della videoscrittura. La scrittura a mano è un'attività motoria specializzata che implica l'uso di una sola mano (la mano scrivente) mentre l'altra viene utilizzata esclusivamente per dare stabilità al foglio. È un'abilità che richiede una serie di competenze grafomotorie finalizzate a formare e collegare le lettere in modo adeguato, e a collocarle nello spazio grafico secondo specifiche convenzioni. Il gesto grafico si sviluppa in uno spazio molto limitato intorno alla punta della penna, dove l'inchiostro fluisce lasciando la traccia sul foglio. L'attenzione dello scrivente è concentrata su questo unico punto, nello spazio e nel tempo. Diversamente, la videoscrittura prevede l'uso pressoché paritario di entrambe le mani e si estrinseca in due spazi distinti, lo spazio motorio rappresentato dalla tastiera


dove lo scrivente compie delle azioni, e lo spazio visivo, localizzato sullo schermo, dove lo scrivente controlla il prodotto della sua azione. In questo caso, quindi, l'attenzione dello scrivente oscilla continuamente tra due spazi separati. Alla nascita, ogni individuo possiede nel proprio codice genetico tutte le potenzialità per il corretto apprendimento della scrittura, ma solo se riceverà adeguati stimoli ambientali potrà effettivamente sviluppare la capacità di scrivere in modo efficiente e funzionale. Diversamente, in assenza di input idonei, l'abilità scrittoria sarà inadeguata e inefficiente.


La scrittura manuale è una tecnica sviluppatasi nel corso della storia dell'umanità, pertanto il suo naturale esercizio si pone a fondamento di un sano sviluppo psicofisico dell'essere scrivente in un dato spazio-tempo sociale e culturale: l'apprendimento della scrittura è un processo che in genere comincia in un'età psicologica caratterizzata da una notevole plasticità cerebrale e mentale, e da una rapida e costante


evoluzione psicofisica. Scrivere a mano è propedeutico alla lettura, alla capacità di organizzazione del pensiero, dell'espressione emotiva e della creatività. L'acquisizione di una scrittura fluente e leggibile è essenziale per l'adattamento scolastico del bambino, per lo svolgersi in modo regolare dei processi educativi e per la vita di tutti i giorni. Le abilità di scrittura opportunamente insegnate ed esercitate accompagnano le diverse fasi di apprendimento dei discenti garantendo loro di stare al passo con i ritmi scolastici e consolidare le conoscenze acquisite. Per queste ragioni imparare a scrivere in modo fluido e facilmente decodificabile rappresenta una conquista importante nella scolarizzazione primaria. In realtà, l'esercizio grafico della scrittura, i suoi processi di apprendimento e la sua naturale evoluzione sono esperienze associabili pedagogicamente alla naturale attività ludica del bambino: gioco quale fondamento educativo dei processi di apprendimento


nelle prime età della vita. La scrittura induce la mente e la mano del bambino ad entrare necessariamente in contatto con le regole sociali rappresentate dalle norme calligrafiche, stimolandolo a svolgere un'attività di mediazione tra il proprio essere e la cultura. L'lo scrivente del bambino è chiamato ad uniformarsi, per quanto possibile e secondo un preciso sviluppo psicobiologico, al codice calligrafico di riferimento. Dunque, alla luce di ciò, la scrittura manuale rappresenta un' insostituibile ed inimitabile catalizzatore dello sviluppo cognitivo in tutte le sue espressioni. I più recenti studi di neuroscienze hanno infatti evidenziato la specificità e l'insostituibile ruolo della scrittura a mano nello sviluppo cognitivo e nei processi di apprendimento e di memorizzazione. Inoltre, recenti studi sperimentali hanno accertato la specificità funzionale dello stile corsivo, dimostrando l'esistenza di una correlazione positiva tra l'apprendimento del corsivo e l'acquisizione di *writing skills* di


buon livello. Ma perché è importante imparare a scrivere in corsivo? Le ragioni sono molteplici:


 l'etimologia della parola corsivo deriva dal latino currere: scrivere in corsivo permette di avere una velocità di scrittura che lo stampatello non permette;


 legare le lettere in corsivo fra loro consente di avere un pensiero più ricco, articolato, scorrevole;

 il corsivo favorisce le abilità motorie, la coordinazione dei movimenti occhio-mano, la percezione corporea, la gestione della pressione sul foglio;

 il corsivo sviluppa la memoria a breve termine;

 il corsivo potenzia e favorisce una maggiore concentrazione;

 il maggior tempo di apprendimento richiesto dal corsivo rispetto allo stampatello equivale a un miglior ricordo;

 la scrittura in corsivo favorisce una migliore conoscenza di sé e della propria individualità.

Pertanto appare evidente come sia auspicabile che scrittura a mano e videoscrittura possano e debbano coesistere ed integrarsi, dando vita a nuovi percorsi di comunicazione e di apprendimento capaci di sfruttare le potenzialità offerte dalle moderne tecnologie senza perdere le esclusive funzioni connesse alla scrittura manuale. I testi digitati sono diversi dai testi scritti a mano, sono attività che implicano operazioni e sviluppano processi differenti. Gli strumenti digitali hanno incoraggiato la comunicazione scritta attraverso l'uso di tastiere e touchscreen: i vantaggi che offrono sono numerosi. Ma scrivere a mano è un'operazione multisensoriale e multidimensionale, che costringe il nostro cervello ad interagire con le informazioni, simultaneamente, in modo mentale e corporeo, cognitivamente e percettivamente. La scrittura è un processo sofisticato che coinvolge la coordinazione tra il movimento del corpo ed il pensiero, che si sviluppano in

un rapporto reciproco, perfezionandosi a vicenda. Le parole scaturiscono dalla mente, sono scritte attraverso i movimenti della mano e inviano a loro volta segnali alla mente. La scrittura a mano si lega al controllo della motricità, alla cui base vi è l'utilizzo dei diversi sensi per la ricezione e la percezione sensoriale; la percezione è la capacità del cervello di dare un senso all'informazione che gli giunge dall'esterno. L'utilizzo precoce e massiccio dei mezzi tecnologici fa emergere la necessità di specifiche strategie educative, al fine di assicurare un valido apprendimento della scrittura manuale, senza ostacolare la naturale tensione verso le accattivanti innovazioni digitali. La vera sfida sarà quindi riuscire a realizzare ed a consolidare questa integrazione, con l'obiettivo di offrire alle nuove generazioni di nativi digitali una chiave multimediale di accesso alla conoscenza e alla comunicazione. Occorre dare vita a nuovi percorsi di comunicazione e di apprendimento capaci di

sfruttare le potenzialità offerte dalle moderne tecnologie, senza perdere le funzioni esclusive connesse alla scrittura manuale. La mano, infatti, con tutte le sue infinite modalità di interazione con l'ambiente esterno, rappresenta uno strumento che molto più di altri caratterizza la specie umana grazie allo strettissimo legame funzionale tra mano e cervello. *“È la mano la parte del corpo che più di ogni altra risponde ai comandi del cervello. Se potessimo replicare la mano, avremmo realizzato un prodotto da urlo”.* Steve Jobs

## BIBLIOGRAFIA

- Ammannati G. (2008). Il mio nome in corsivo – Riflessioni ed echi di stampa da una ricerca pedagogico-clinica sulla scrittura degli adolescenti. Città di Castello: Edizioni Scienti-fiche. Federica Natta
- Antonacci F. (2012). *P u e r I u d e n s .* Antimanuale per poeti, funamboli e guerrieri. Milano: FrancoAngeli.
- Baker S., Gersten R., Graham S. (2003). Teaching expressive writing to children with learning disabilities: Research based applications and examples. *Journal of Learning Disabilities*, 36, pp. 109-123.
- Baldacci M. (2014). Per un'idea di scuola. Istruzione, lavoro e democrazia. Milano: FrancoAngeli.
- Bartoli Langel A. (2014). Da Carlomagno a noi. La mano che scrive e l'occhio che legge. *La Crusca per voi*, II, 49, pp. 5-12.
- Battro A., Denham P.J. (2007). Verso un'intelligenza digitale. Milano: Ledizioni (tr. it. 2010).
- Bauman Z. (2006). *Modernità liquida.* Roma-Bari: Laterza. Bocchi G., Ceruti M. (2004). *Educazione e globalizzazione.* Milano: Raffaello Cortina.

- Blason L., Borean M., Bravar L., Zola S. (2004). Il corsivo dalla A alla Z – Un metodo per insegnare i movimenti della scrittura, La teoria. (Voll. 1-2), Trento: Erickson.
- Bruner J. (1992). La ricerca del significato. Per una psicologia culturale. Torino: Boringhieri.
- Denes G. (2016). Plasticità cerebrale. Come cambia il cervello nel corso della vita. Roma: Carocci.
- Gilardoni C. (2013/2014). Handwriting vs Typewriting. Importanza della scrittura a mano nell'era dei nativi digitali. Corso di Rieducazione del Gesto Grafico. Milano
- Longchamp M., Hlushchuk Y., Hari R. (2011). What differs in visual recognition of handwritten vs. printed letters? An fMRI study. Human Brain Mapping, 32, 8, pp.1250-1259
- Wamain Y., Tallet J., Zanone P. G., Longchamp M. (2012). Brain responses to hand-written and printed letters differentially depend on the activation state of the primary motor cortex. NeuroImage, 63, 3, pp. 1766-1773. Federica Natta











































