

IL PRIMING NELLA VITA DI UN OSTEOPATA

Mi ha incuriosito l'articolo su una rivista di psicosomatica che parlava dei meccanismi psichici di "Priming".

Proseguendo nella lettura, un focus interessante e singolare è scaturito dal giochetto che: "se ti dico di non pensare al rosso si finisce a pensare al rosso".

Effettivamente sembra vero, ed informandomi lo diceva anche Freud, solo che lui usava gli elefanti al posto del colore. È curioso quindi come il nostro cervello possiede dei meccanismi così diretti ed automatici che nella loro banalità, durante la nostra vita quotidiana non abbiamo ne conto e ne consapevolezza di loro.

Sono andato quindi a vedere su internet che cosa è questo "Priming" e ho scoperto che dietro a tale parola si apre davvero un mondo. Un mondo di studi atti alla comprensione, ma anche atti allo sfruttamento dei meccanismi propri ed automatici della nostra "materia grigia".

Wikipedia cita così:

Il "Priming" è un effetto psicologico per il quale l'esposizione ad uno stimolo influenza la risposta a stimoli successivi. L'influenza dello stimolo può esercitarsi a livello percettivo, semantico o concettuale.

Altri siti lo definiscono in questo modo:

Il "Priming" in psicologia consiste nell'attivare parti di particolari rappresentazioni o associazioni presenti in memoria poco prima di svolgere un'azione o un compito. Da un punto di vista neurologico può essere visto come l'attivazione di gruppi di neuroni interconnessi gli uni agli altri (cluster) che sono a loro volta circondati da altri cluster più o meno connessi fra loro. Quando un cluster è attivato quelli che gli sono connessi più fortemente ricevono una quota di attivazione per "propagazione" e diventa quindi più probabile che emergano alla coscienza. Ad esempio se è attivato il cluster che rappresenta il concetto di "fiore" saranno attivati più facilmente le varie tipologie di fiori piuttosto che telefonini o macchine da cucire...

Sul dizionario on-line:

Fenomeno per cui un'informazione è spesso recuperata più rapidamente se un'altra informazione ad essa strettamente legata è stata da poco innescata o recuperata.

Ragionando su queste definizioni, da semplice terapeuta, ciò che posso personalmente estrapolare in sintesi è che se dico spalla ad un paziente, nel cervello del paziente tenderanno ad accendersi i percorsi associativi legati a tale argomento. Chiaramente nell'argomento sono incluse non solo le nozioni di ciò che è l'articolazione ma anche tutte le situazioni da lui vissute o in corso (positive o negative), rendendole così più facilmente accessibili alla nostra "coscienza".

La cosa successivamente si è fatta più interessante e curiosa con le immagini ambigue. Porto un esempio, se in questo momento dico di guardare le due persone in **ATTEGGIAMENTO INTIMO** dentro la bottiglia...



....succede credo, che molti di noi vedranno tale intima situazione.

Se poi chiedo di contare quanti **DELFINI** ci sono dentro la bottiglia?

Se li vedete bene sono nove.

In questo gioco il "Priming" attraverso il focus "**ATTEGGIAMENTO INTIMO**" ha messo una pulce nella nostra percezione, aprendo così le porte ad una maggiore sensibilità di tutto ciò che ha a che fare con tale situazione. Viene da se quindi vedere di prima intenzione il gesto di un uomo che passionalmente abbraccia una donna racchiuso nella figura ambigua.

Con il focus "**DELFINI**", il nostro cervello aprirà invece le porte alla percezione legata a tale animale e rielaborando la figura, ci permetterà di constatare in questo disegno i nove splendidi mammiferi marini che nuotano nell'immagine.

Come curiosità tale disegno è stato fatto visionare, senza "Priming", ad un campione di 100 adulti e contestualmente ad un campione di 100 bambini (5-6 anni di età). Negli adulti circa il 90% hanno notato subito quasi solamente la figura passionale. Nei bambini invece esattamente il contrario perché privi del concetto di "intimità sessuale".

Continuando ho scoperto un'altro "gioco" interessante su cui fare delle riflessioni. Immaginiamo di dover assumere nel nostro studio due colleghe, nel colloquio di lavoro chiedo a loro di elencare sei parole che le rappresentino lavorativamente parlando. Le risposte sono le seguenti:

Candidata A

- *Amo il mio lavoro*
- *Mi tengo sempre aggiornata*
- *Cerco cooperazione nei casi difficili*
- *Sono un po' lunatica*
- *Uso poco le terapie fisiche*
- *Mi piace gestirmi i pazienti*

Candidata B

- *Lavoro da sola*
- *Però cerco aiuto nei casi particolari*
- *Vado ad aggiornarmi*
- *Mi piace quello che faccio*
- *A volte sono un po' lunatica*
- *Non mi piacciono le terapie fisiche*

Quale assumereste delle due?

Se il "Priming" ha funzionato su di voi credo la Candidata A!

Se analizziamo bene i concetti espressi dalle due candidate, tolto la forma sono gli stessi, ma la *Candidata A* ha usato un' astuzia, le frasi che la rendono vantaggiosa e positiva sono all'inizio.

Attraverso il "Priming" nell'interlocutore si aprono le porte ad una positiva percezione della persona, rendono le frasi successive meno importanti e più dettagliatistiche.

La *Candidata B* che nella sostanza ha espresso gli stessi concetti ma in ordine quasi opposto, risulta tendenzialmente meno affidabile e brillante nella valutazione primaria.

Una volta appreso il concetto nella sua essenza e senza essere un "adetto alla psicologia", mi sono chiesto se il "Priming" può tornare utile nella vita clinica di un terapeuta e se qualcuno lo utilizza.

La risposta è comprensibilmente "Sì". In particolare nella gestione del paziente e nella sua relazione con l'algia. Ci sono inoltre studi o strutture con team multidisciplinare che integrano la psicoterapia, aumentando così le possibilità di aiutare nei processi remissivi i propri pazienti.

Nella semplicità invece della nostra clinica quotidiana, alcuni consigli ispirati al "Priming" che ho raccolto possono suggerire che:

-Anamnesi e Valutazione: Una volta che il paziente ha espresso il motivo della consultazione ed eventuali problematiche di correlazione, può diventare utile riassumere, prima di iniziare il colloquio anamnestico, il concetto della problematica appresa. In tale modo il paziente sentendosi ripetere il proprio "nocciolo della questione" si sentirà più sicuro che lo stiamo comprendendo ed il "Priming" agirà nel senso espresso aprendo la strada ad un terreno empatico.

-Progetto Terapeutico e Aspettative: Nell'illustrazione del progetto terapeutico il "Priming" suggerisce di elevare prima gli aspetti positivi ed efficaci, quali aspettative sono più probabili e verosimilmente possibili, successivamente si andranno poi a descrivere i limiti della terapia o le sue incognite.

-Terapia: Ad ogni tipologia di terapia è bene portare in luce primariamente gli aspetti biologici stimolati dalla terapia e successivamente rendere noti gli effetti collaterali. *Es. Il laser infrarosso cercherà di ridurre il dolore, aumentare la sua capacità di rigenerazione, aiutare nel diminuire l'infiammazione...ecc., ma non si preoccupi se all'inizio potrebbe sentire un aumento del dolore, a volte purtroppo è normale durante la terapia....*

-Durante la terapia: tra un seduta e l'altra risulta più utile constatare prima i miglioramenti, rispetto alle resistenze.

A tale proposito alcuni psichiatri scrivono: *"Il priming e l'apprendimento percettivo possono essere considerati modi che, grazie all'esperienza precedente, permettono di accelerare, di aumentare l'efficacia e di rendere, in generale, più competenti i primi stadi dell'elaborazione percettiva. Tuttavia, l'esperienza precedente non migliora semplicemente la velocità e l'efficienza dell'elaborazione, essa può anche cambiare il modo in cui sentiamo ciò che è stato elaborato".*

Detto questo aggiungiamo il fatto che nella vita da terapeuta incontriamo spesso pazienti dove le problematiche dell'apparato locomotore che portano, non hanno solo radici in quel sistema ma spesso tali radici si estendono nel campo della psico-somatica. Attraverso il "Priming", mostrare loro i progressi appresi, seduta per seduta, aiuta a focalizzare la propria percezione e la propria "somatica" nella strada di una qualità migliore della salute(olistica).

Per quanto riguarda invece l'aspetto dell'algia, in generale nei pazienti con disturbi multipli, se non focalizzati tendono a considerare poco le algie rimesse o migliorate, ma tendono a trattenere il loro stato di sofferenza nella problematica ancora resistente. Attraverso il "Priming" in considerazione degli aspetti guadagnati, si può affrontare diversamente e sicuramente in maniera più agevole un percorso terapeutico.

Chiaramente questi semplici consigli hanno solo lo scopo di definirsi delle miglorie o delle astuzie comportamentali nelle relazioni con i nostri pazienti, mostrano però riflettendo, come al giorno d'oggi poter seguire un progetto terapeutico, integrando all'occorrenza professioni sanitarie (in questo caso lo psicologo) apparentemente distanti, si potrebbe determinare un risultato terapeutico più incisivo o maggiore, anche della somma delle singole parti.

Come Osteopata invece, il "Priming" e i suoi meccanismi mentali e somatici, rappresentano uno dei tanti possibili tasselli di come è importante vedere sotto l'aspetto olistico il proprio paziente, al di là del motivo della consultazione. Ma questo credo che valga per qualsiasi professionista nel difficile e a volte complicato compito di aiutare le persone nella propria salute.

dr. Alessandro Quarti (D.O.-D.C)

-