

Abstract della relazione di Mafalda Alfinito del giorno 11 ottobre 2018 presso il Liceo Alfano Primo di Salerno in occasione della Settimana del Benessere Psicologico in Campania.

Resilienza e Plasticità

La resilienza è la capacità degli esseri umani di adattarsi alle continue sfide che la vita pone innanzi. È possibile studiare questo argomento non soltanto da una prospettiva psicologica ma anche per mezzo delle discipline neuroscientifiche. Inizialmente, ho spiegato cosa sia un neurone illustrandone la struttura e il modo in cui esso interagisce con le altre cellule neuronali per produrre risposte adeguate agli stimoli del mondo esterno. Successivamente, ho mostrato agli ascoltatori le tre parti in cui può essere suddivisa *teoricamente* la macchina cerebrale: il cervello rettile, il sistema limbico e la neocorteccia e ho delineato le funzioni principali di ciascuna ponendo particolare attenzione sulla seconda. Il sistema limbico è definito *cervello emozionale*, ovvero quello in cui tutte le emozioni umane vengono prodotte e ho spiegato ai presenti in che modo i sentimenti si formino all'interno di esso. Alla luce di questi elementi è emerso che ogni evento vissuto è in grado di cambiare la fisiologia del nostro cervello. In particolare, i traumi hanno un impatto così forte sulla vita delle persone da alterare il corretto funzionamento delle zone cerebrali deputate all'elaborazione delle risposte emotive. Dopo ciò, ho messo in evidenza come il cervello possieda una straordinaria caratteristica chiamata *plasticità*, la quale gli consente di adattarsi ai cambiamenti e persino di guarire dalle alterazioni causate da eventuali traumi, purché venga stimolato nella maniera giusta e con metodi opportuni. In virtù della plasticità, esso non solo è in grado di riprendersi dagli eventi traumatici della vita, ma può accrescere le capacità intellettive degli individui apportando modifiche ai neuroni ogni qualvolta gli esseri umani si espongono a stimoli che lo influenzano positivamente. Infine, ho accennato ai *neurotrasmettitori*, ovvero le sostanze chimiche che i neuroni secernono per poter trasmettere le informazioni tra di loro e verso gli altri organi del corpo. Tra i diversi neurotrasmettitori esistenti nel cervello umano ho menzionato in particolare la *serotonina* e l'*ossitocina*, le quali sono fondamentali per il benessere psicofisico degli individui, la costruzione del senso di attaccamento verso le persone significative, la motivazione nel perseguire obiettivi specifici e la relativa gratificazione per il loro raggiungimento.