

Centro di Riabilitazione e Risocializzazione “Mosaico”

PROGETTO

MOSAICO

Dott.ssa Panchieri Erika

Mappe cognitive, mentali e concettuali: definizioni

Il pensiero razionale di ogni uomo è caratterizzato dall'uso delle cosiddette “mappe cognitive”, modelli di conoscenza su cui ci si basa per mettersi in rapporto con il mondo. Non a caso i disturbi di comunicazione tra gli individui, secondo Paul Watzlawick, dipendono in parte dal confronto fra mappe cognitive diverse che non trovano nessun punto di contatto.

Esistono diverse tipologie di mappe a partire da quelle spaziali, utili all'orientamento in ambienti naturali e/o artificiali.

Verranno approfondite qui le mappe mentali e le mappe concettuali entrambe teorizzate negli anni '60; le prime da Tony Buzan, le seconde da Joseph Novak.

Quest'ultimo, traendo l'ispirazione dalla teoria sull'apprendimento significativo di David Ausubel, propose le mappe concettuali come strumento per affrontare il problema dell'apprendimento meccanico degli studenti. Venendo alle caratteristiche fisiche, questo tipo di mappe sono formate da nodi semantici e archi commentati di collegamento tra questi.

La strutturazione delle informazioni è di tipo reticolare non gerarchico, connessionista non associazionista e non prevede agevolazioni grafiche come l'uso di colori e immagini.

Al contrario le mappe mentali sono delle strutture gerarchico associative e prevedono l'uso di elementi di notevole impatto percettivo, nonché di colori e immagini.

Inoltre, sfruttando la possibilità della mente di associare concetti e informazioni e la differenziazione funzionale dei due emisferi (sinistro più logico, destro più intuitivo), mira a rappresentare le informazioni e le idee coinvolgendo sia le funzionalità logico-razionali sia quelle immaginifico creative.

Le mappe mentali possono essere utilizzate come supporto alla creatività (considerare idee e associazioni non ancora elaborate), alla rappresentazione (permettere una visione d'insieme) e alla comunicazione del pensiero.

Per tutti questi motivi possono essere usate in più ambiti: personale o di gruppo,

facilitando così la creatività, l'analisi, la comunicazione, l'organizzazione, la documentazione, ecc.

Gli elementi fisici che possono essere presenti graficamente in una mappa mentale sono:

- ✓ frecce
- ✓ codici simbolici
- ✓ figure geometriche
- ✓ figure a tre dimensioni
- ✓ colori

Tendenzialmente si inserisce un'immagine nel centro e si pongono le parole chiave su ogni singolo ramo; i colori e le immagini vengono utilizzati con criterio al fine di favorire la leggibilità della mappa stessa.

Differenze tra mappe mentali e mappe concettuali

In generale le mappe mentali sono più pratiche e facili da usare rispetto a quelle concettuali.

A scopo informativo, aggiungo l'esistenza di un tipo di mappa che sintetizza alcune caratteristiche delle due tipologie precedentemente descritte: la SolutionMap.

Quest'ultima presenta una modalità gerarchico- associativa, uso di colori e immagini (tipici delle mappe mentali) e rappresentazione di concetti articolati (funzione delle mappe concettuali).

Quindi se le mappe concettuali sono strettamente legate al concetto di mappa cognitiva e quelle mentali possono essere considerate di tipo creativo, le SolutionMaps si caratterizzano sia come mappe cognitive che creative.

Applicazione delle mappe mentali in ambito psichiatrico

Sia le mappe mentali che quelle concettuali vengono quotidianamente utilizzate in molti ambiti, facendo leva sulle diverse funzioni che esplicano.

Le ritroviamo, quindi, dall'ambito più “semplice” come la visualizzazione sintetica di una lezione universitaria fino alla progettazione in ambito manageriale.

Per quanto riguarda l'ambito psichiatrico gli aspetti cognitivi che possono essere potenziati dall'uso delle mappe mentali sono: la comprensione dei nessi logici, causali, e spaziali e la stimolazione di capacità quali la sintesi e la memorizzazione.

Tutto ciò è possibile grazie alla visualizzazione degli elementi su cui si sta lavorando sulla carta anziché solo nella mente: ciò rende più facile la comprensione e la manipolazione di idee.

Lo spazio nella mente in cui “si lavorano i pensieri” consiste in un particolare tipo di memoria che trattiene le informazioni il tempo necessario all'attività del momento: la working memory (memoria di lavoro).

Questa applicazione delle mappe mentali richiama il concetto di “mente estesa”: non più interna all'individuo ma messa su carta (questo concetto implica anche l'uso di agende, computer e qualsiasi altro strumento esterno).

E' chiaro, quindi, come per pazienti psichiatrici con deficit cognitivo relativo alla memorizzazione e alla comprensione di nessi logici, causali e spaziali (in sintesi, alcune funzioni applicate all'interno della working memory), la possibilità di visualizzare su carta e manipolare fisicamente (nonché condividere con gli altri) i propri processi mentali, sia importante.

PROGETTO MOSAICO

All'interno del Centro di Riabilitazione e Risocializzazione “Mosaico” si è cercato di inserire le mappe mentali come strumento, o meglio ausilio, durante le normali attività.

Il progetto, tuttora in fase sperimentale, è stato inserito all'interno dell'attività “Spazio Libero: Fantastichiamo con le Fiabe”.

Descrizione dell'attività di base

“Fantastichiamo con le fiabe” è un' attività nata per aiutare gli ospiti ad usare la

fantasia e l'immaginazione troppo spesso impedita e bloccata da atteggiamenti di tipo routinario e da un pensiero definibile “rigido”.

Si è proceduto, quindi, con la lettura di fiabe scelte in seguito approfondite da varie attività:

- a) approfondimento dei personaggi principali
- b) divisione in sequenze: mantenendo inalterate quella iniziale e quella finale si possono variare quelle centrali
- c) aggiungere al finale un elemento nuovo e proseguire autonomamente la storia
- d) tecnica della “storia a più mani” (ogni persona aggiunge un elemento nuovo fino a creare insieme una nuova storia)

Un secondo passo consiste nella creazione di fiabe inedite da parte degli ospiti, che si possono prestare a lavori più approfonditi quali:

1. illustrazioni
2. recitazione spontanea e/o con battute
3. messa in scena tramite burattini e teatrino
4. fotografie delle sequenze messe in scena dai burattini (o disegni dei ragazzi) incollate su un cartellone con relative didascalie (così si presta anche alla creazione di un libricino)
5. aggiunta di rumori e musiche (canzoni note che si prestano ad essere inserite nella trama o filastrocche già presenti)

La terza e ultima fase dell'attività consiste nel richiamare i contenuti “moralistici” di alcune fiabe lette in precedenza avviando momenti di discussione e rappresentazione grafica di concetti astratti quali amicizia, avidità, solitudine, ecc.

In questo senso è prevista l'integrazione con fiabe di Esopo, particolarmente adatte allo scopo sia per i contenuti moralistici, che per le caratteristiche di brevità e sintesi, funzionali vista la difficoltà di attenzione e concentrazione tipiche dei pazienti psichiatrici.

Utilizzo delle mappe mentali a supporto della suddetta attività

Occorre iniziare con una precisazione: quelle che da qui in avanti verranno descritte come mappe mentali, in realtà, a volte si avvicinano di più, per definizione, alle mappe concettuali.

Avremo, quindi, attività che si prestano più all'utilizzo dell'una piuttosto che dell'altra tipologia e viceversa.

Si è comunque ritenuto di utilizzare per tutte il termine mappa mentale facendo leva sull'ipotesi, presente in letteratura, in merito alla interscambiabilità dei due termini (affermando, quindi, che potrebbe non esistere una sostanziale differenza tra i due tipi di mappa).

Detto questo, all'interno dell'attività "Fantastichiamo con le Fiabe" si è pensato di usare le mappe mentali soprattutto in riferimento ai punti a), b), c), d) indicati precedentemente.

Nella pratica, il gruppo di lavoro è composto da un operatore responsabile che gestisce l'attività, dagli ospiti (in genere quattro) e da relativi operatori di supporto (cercando di ottenere così una modalità di lavoro uno-a-uno).

L'intero gruppo si posiziona a cerchio, disposizione spaziale che favorisce, tra le altre cose, l'attenzione e l'interazione fra i partecipanti.

Nelle attività finora svolte (circa due/tre mesi di sperimentazione) sono state utilizzate mappe mentali soprattutto per sintetizzare le sequenze delle fiabe, la visualizzazione dei personaggi con relativi commenti dei partecipanti e il proseguimento fantastico delle fiabe su diverse linee di sviluppo (p.es. alla domanda "Carolina fa la spia?" a seconda della risposta la storia proseguirà in due modi diversi).

Solo in una fase più avanzata del progetto utilizzeremo le mappe mentali nel pieno della loro potenzialità sfruttando anche la possibilità di inserire immagini e colori.

Questi ultimi sono stati utilizzati maggiormente come decorazione, hanno mantenuto la loro funzione di marcatore solo in riferimento alle frecce e alla sequenza finale

(elementi che si è cercato di evidenziare di più rispetto agli altri).

E' utile, inoltre, utilizzare le mappe come strumento di socializzazione e condivisione dei pensieri, ponendo graficamente al centro un concetto e a raggiera i contributi di ognuno su quest'ultimo, favorendo il confronto.

Funzionalità delle mappe mentali

Le mappe mentali vengono qui utilizzate come strumento atto a migliorare la visualizzazione, la comprensione e la memorizzazione del materiale proposto.

L' ipotesi è che tenere a mente un contenuto il tempo sufficiente per elaborarlo e modificarlo attraverso le più svariate attività (in pratica la funzione della working memory) sia un procedimento molto complesso per una persona affetta da patologie psichiatriche, soprattutto in presenza di deterioramento cognitivo.

La mappa mentale serve, quindi, a mettere su carta gli elementi e le elaborazioni che la mente deve affrontare, facilitando il processo.

Modificazione dell'approccio in base al soggetto

E' necessario variare la modalità di conduzione dell'attività a seconda della tipologia dei partecipanti.

Dato che il lavoro viene svolto in gruppo (si ragiona insieme sulla mappa tramite l'ausilio di una lavagna), non tutti gli ospiti traggono giovamento da un' approccio di questo tipo.

Per quanto riguarda i pazienti autistici e quelli con particolare deterioramento cognitivo, per motivi diversi, è necessario lavorare con le mappe mentali attraverso una modalità individuale.

Vista la difficoltà di questa tipologia di pazienti si fornisce loro, in parallelo all'attività di gruppo, un momento di lavoro individuale.

In questi momenti specifici si lavora su mappe mentali più semplici che trattino argomenti quotidiani e quindi più vicini al paziente.

Si utilizzano, perciò, le mappe mentali per visualizzare i momenti delle proprie

giornate, la ciclicità delle stagioni, l'avvicinarsi de mesi con le loro ricorrenze, si approfondiscono le categorie (supportando i deficit presentati oltre che nella categorizzazione anche nel passaggio dal generale al particolare e viceversa), ecc.

In questi casi l'uso del colore e delle immagini è predominante: viene, infatti, chiesto di associarli a ciò che si sta trattando (sfruttando in senso lato il concetto di libere associazioni).

Verifiche sperimentali

Si è ritenuto importante verificare, non solo teoricamente ma con l'ausilio di dati, la correttezza dell'ipotesi sul funzionamento delle mappe mentali come ausilio alle attività in ambito psichiatrico.

Si è deciso di usare il test di memoria di prosa nella forma contenuta dal MODA (Milan Overall Dementia Assessment), batteria di test per la valutazione cognitiva degli anziani. Ovviamente la diversità dell'utenza, in primis, obbliga ad alcune precisazioni.

Il test viene applicato come da protocollo con una doppia lettura di un raccontino breve a ciascun soggetto (uno alla volta) a cui segue la richiesta di ripetere ciò che si è memorizzato. Dopo dieci minuti, senza alcuna rilettura, avviene la seconda rievocazione.

Ad alcuni elementi del testo corrisponde un punteggio; per entrambi i momenti viene calcolato un punteggio parziale. Questi vengono sommati per formare quello totale.

A questo punto si dovrebbe procedere all'applicazione della tabella di correzione, trovando poi il punteggio equivalente.

In realtà, essendo questi ultimi tarati su una popolazione di un'età ben definita (da 40 anni in su), non coprono, sotto questa dimensione, la nostra utenza.

Ecco la prima differenza, dovuta ad una sorta di riadattamento del test al nostro uso: ci limiteremo a prendere in considerazione i punteggi grezzi.

La seconda fase della valutazione prevede la ripetizione del test due settimane dopo, inserendo come variabile indipendente l'elaborazione del raccontino tramite una mappa mentale.

Visto che tra la prima rievocazione e la seconda devono passare dieci minuti per ogni soggetto, lavorare inizialmente in gruppo all'elaborazione della mappa avrebbe creato un divario troppo significativo tra i soggetti.

Quindi, per non attribuire i risultati a questo più che alla funzionalità dello strumento, si provvede creando una mappa mentale con ogni soggetto.

Tenendo conto però, che i migliori risultati auspicati sarebbero potuti essere inficiati da un qualche ricordo legato alla lettura del raccontino di due settimane prima, si è deciso di inventarne un altro mantenendo però la struttura del precedente.

In entrambe le somministrazioni si è cercato di controllare le variabili intervenienti: è stata utilizzata la stessa stanza per ogni soggetto, grosso modo la stessa modalità di illustrazione del test e lo si è applicato nello stesso orario per tutti.

Le ipotesi sono:

1. che i punteggi grezzi della seconda prova siano più alti di quelli della prima
2. che questo cambiamento sia dovuto all'utilizzo delle mappe mentali (e a nient'altro avendo controllato il più possibile le altre variabili) che quindi favorirebbero la memorizzazione

Conclusioni

Il positivo risultato al test (che soddisfa le ipotesi di cui sopra) non afferma solo la funzionalità delle mappe mentali, in qualità di valido strumento mnemonico, in quanto ciò era già conosciuto.

Fornisce, elemento nuovo nella letteratura sull'argomento, la prova pratica (seppur entro i limiti dovuti agli aggiustamenti fatti al test e all'assenza di parametri psicometrici indispensabili) dell'utilità e dell'efficacia dell'applicazione delle mappe mentali in ambito psichiatrico.

Nel proseguimento della sperimentazione è prevista la ripetizione del test e l'allargamento della sua somministrazione a un numero maggiore di soggetti (in seguito all'applicazione delle mappe mentali ad altre attività del Centro), per rendere maggiormente controllata la verifica dei risultati ottenuti.

