

## LE RELAZIONI CHE CURANO

Naturalmente predisposti alla relazione:  
neuroni, rispecchiamento, sintonizzazione emotiva

Il titolo dell'intervento è “**Le relazioni che curano**”, il sottotitolo che ho dato in modo particolare al mio intervento è: “*Naturalmente predisposti alla relazione: neuroni, rispecchiamento, sintonizzazione emotiva*”.

*Le relazioni che curano*, perché è così: le relazioni distruggono, le relazioni curano.

Il **cervello** umano fin dalle primissime fasi di vita è geneticamente predisposto ad un particolare tipo di apprendimento: l'**imitazione**.

Perché l'imitazione si possa compiere c'è bisogno di almeno due persone, uno che propone e uno che imita, appunto. Ecco la relazione.

Esistono dei **neuroni** molto famosi, i neuroni **specchio**, situati in Area F5 premotoria, attivi fin dalle prime ore di vita che consentono l'imitazione e, con essa, la socialità e la relazionalità.

Gli studi sull'**Analisi Transazionale**, l'approccio su cui mi sono formata, attestano come il **processo decisionale** di ciascuno di noi, grazie al quale ci formiamo un'idea circa *chi sono io, chi è l'altro* che si prende cura di me e *cos'è il mondo* inizia fin dal grembo materno. A 4 anni è pressoché abbozzato e a **8 anni** il copione di vita sul quale intesseremo ciascuna delle relazioni e delle esperienze che faremo per tutta la vita è **definito**.

Queste decisioni prese possono essere cambiate grazie agli **incontri** della vita: una madre affidataria, un partner sicuro, una psicoterapia, la scoperta di una relazione autentica con Dio nella fede, un insegnante che crede in noi... e così via.

Inizia il viaggio attraverso una **socialità** che caratterizza la vita umana fino alla fine.

Una relazionalità in cui davvero **il come è più importante del cosa**.

La tua storia con quel **bambino o minore** che hai incontrato o incontrerai nell'affido è inserita all'interno di una **relazionalità** che spesso potrà essere indicativa dell'esito di quella situazione.

Mi spiego: quello che è noto alla psicologia è che **relazioni** significative e, come direbbe Winnicott, “**sufficientemente buone**” predicono “*successi*” o per lo meno vite vissute, esperienze fatte in armonia con se stessi e con la realtà, verso una buona realizzazione di sé.

Studi sul linguaggio -di cui sono appassionata- suggeriscono qualcosa di ancora più straordinario: che il **debacle**, l'**empasse**, la resistenza, l'errore generano forme di apprendimento e di relazionalità più efficaci e autentiche e **relazioni più sicure**.

Perché in quell'io-Tu non c'è la necessità che tutto fili diritto e sia perfetto, perché possiamo stare insieme. Il nostro non comprenderci, ci porta innanzitutto ad imparare a gestire la frustrazione che ne deriva e poi ad attivarci per cercare strategie per uscirne.

Così inizio a sperimentare che **vado bene anche quando sbaglio** e che quell'errore può essere riparato e che, paradossalmente, sapere che l'errore si ripara mi rassicura di più dell'aver l'aspettativa che io non sbaglierò mai e che gli altri non sbaglieranno.

Questo è possibile a partire da quel magnifico processo che Stern chiama di **sintonizzazione** o attunement. Processo che la Mahler chiama *Rispecchiamento*, Traverten *Intersoggettività*, Fonagy *Funzione riflessiva*.

Esso non è il mero entrare in confidenza col bisogno dell'altro e riconoscerlo, **non è l'empatia**, è di più.

È prendere roba che è forte, che non sembra avere un senso come la fame atroce di un neonato o il senso di abbandono di un ragazzo.

È **aggiungere significato** da parte del genitore o care giver (il datore di cure) a quanto accade, è consegnare la chiave con cui leggere il pentagramma dell'esistenza. Altrimenti resterebbero solo una serie di crome e semicrome appese qua e là e un suono che sa solo di rumore.

Quelle **relazioni interiorizzate**, poi credo che ce ne parlerà meglio Melania, diventano, come abbiamo detto, **Modelli Operativi Interni**, ovvero degli schemi (Bolwby) ovvero schemi meccanici con i quali leggiamo e interpretiamo la realtà, che si attivano e riproducono automaticamente e che segnano il nostro modo di stare al mondo.

Ecco che una relazione nuova con pazienza, delicatezza, con la tenacia e la tenerezza di chi ama, di chi raccoglie i cocci e ci compone un'altra opera d'arte, come nel kintsugi, può offrire lo spiraglio verso un mondo più sicuro.

