

EDUCARE, voce del verbo “Mi conosco”

La sintonizzazione emotiva a cura di Francesca Di Sipio

Nascita della relazione. Nascita di un genitore.

L'uomo è un *animale sociale* (e politico) e a dirlo, prima delle scoperte neuroscientifiche avvenute tra il 1980 e 1990, fu **Aristotele** circa 350 anni prima di Cristo.

La scoperta a cui mi riferisco è quella dei *neuroni specchio* (Rizzolati).

Essi altro non sono che neuroni specializzati nell'imitazione dei comportamenti, già attivi nelle primissime fasi di vita, che permetterebbero, anzi permettono, a madre e figlio, ad esempio, di guardarsi e copiarsi, così, come ad uno specchio.

Da quelle primordiali routine che nascono vis a vis tra il bambino e la persona che si prende cura di lui (madre, padre o caregiver) nascono dei *significati* condivisi.

Quelle buffe facce caricaturali conservano una matrice di *apprendimento* senza la quale ciascuno di noi sarebbe un po' carente nella grammatica della *socialità*.

Possiamo altresì affermare che non è la mera imitazione che ci rende sociali. C'è altro.

Quel *corrispondere* in modo **sintonizzato** alle comunicazioni del bambino presuppone, infatti, la capacità da parte di chi se ne prende cura, di offrire significato, ampliarne la comprensibilità e comunicatività... in altre parole una persona che si prende cura di un cucciolo di uomo, gli riconsegna il suo vissuto *arricchito, amplificato*, denso di una novità da egli stesso generata.

Così oggi con **Stern** possiamo parlare di **attunement**, ovvero di sintonizzazione attraverso cui “i sentimenti di una persona possono rivelarsi a un'altra persona ed entrambe possono sentire, senza avvalersi del linguaggio, che lo scambio è avvenuto”..

Una *magia*, insomma, quella che va un gradino oltre l'empatia, perchè è la capacità non solo di riconoscere l'altro ma anche di riconoscerci nell'altro, dando un valore nuovo e unico a quel sentire, che va alle basi dell'esistenza umana, in quel nucleo, dove l'**Io-Tu** offre una culla ad un senso del **Sé** coerente.

Ma come genitore, come mi può essere utile tutto questo?

EDUCARE, voce del verbo “Mi conosco”

Genitori e figli: crescere insieme

Un bambino nasce. **Nasce un genitore**. Ad ogni figlio che nasce (anche il V figlio), il genitore nasce sempre nuovo con lui. Inizia così quel meraviglioso viaggio chiamato crescita.

In questa crescita intervengono fattori importanti:

1. l'unicità del figlio;
2. il suo modo di rispondere agli stimoli;
3. l'unicità dei genitori;
4. la loro storia personale;
5. l'unicità della loro interazione.

Questo rende il processo di crescita ed educazione davvero tanto complesso.

Possiamo partire definendo con Bastianoni e Taurino (2007) che *“la genitorialità è la capacità di provvedere all'altro, di conoscerne l'aspetto e il funzionamento corporeo e mentale in cambiamento, di esplorarne via via le emozioni, di garantire protezione attraverso la costruzione di pattern interattivi relazionali, legati all'adeguatezza dell'accudimento e centrati sulla risposta al bisogno di protezione fisica e sicurezza, di entrare risonanza emotiva con l'altro, di garantire regolazione (utilizzare i tempi della comunicazione, di spazi e contenuti della relazione), di dare dei limiti, una struttura di riferimento, il format, di prevedere il raggiungimento di tappe evolutive dell'altro e di garantire una funzione transgenerazionale.”*

Studi importanti (Greenspan e Wieder, 2007) sostengono che il neonato possiede nel suo **repertorio genetico** qualità e modalità che determinano il suo modo di percepire, capire reagire al mondo. Questi canali sono importanti, perché sono dati in dotazione organica e comunemente chiamiamo questa attrezzatura di base *temperamento*.

Per un genitore è fondamentale avere delle informazioni sull'equipaggiamento genetico di suo figlio, in modo da avere maggiori possibilità di **sintonizzarsi emotivamente** con lui.

Per esempio la capacità di risposta allo stress attraverso il cortisolo è una competenza che viene affinata fin dalla vita intrauterina. Infatti in queste fasi sia gli ormoni rilasciati dal bambino sia quelli liberati dalla madre passano attraverso la placenta e influenzano lo sviluppo del cervello.

EDUCARE, voce del verbo “Mi conosco”

Secondo Emde (1992) il bambino è predisposto a cercare ed apprendere le emozioni positive nella relazione più che quelle negative.

Nel rispondere alle sollecitazioni del figlio è importante che un genitore sia in grado di fidarsi di sé e della sua capacità di accogliere **cosa** che il bambino esprime e **come** il bambino si esprime.

Oggi qui è importante, immagino, per voi focalizzare l'unicità della relazione tessuta con vostro figlio, imparare dalla sua alterità, incoraggiandolo ad essere se stesso e non un altro.

Consapevolizzare ciò che metti nella comunicazione, da dove parti, e se e come l'altro arricchisce quella tua narrazione, *ravviva* il tuo vissuto, ti illumina gli angoli bui del tuo percepito ed è un servizio che certamente migliora la vita.

Talvolta in questo modo ci aiutiamo ad uscire dalle *impasse* delle relazioni.

Esso è anche un esercizio, un *tirocinio* che dura, più o meno, tutta la vita.

A me che di mestiere entro in relazione, tenere a mente tutto questo serve, in quella continua ricerca di un *canale comunicativo*, di una **tonalità** sul quale comporre nuovi o antichi pezzi, per entrare in contatto, così come sono, con quello che so e con quello che non so, e restituire all'altro al contempo una parte di sé: bella e drammatica, tenera e controversa, dolorosa e straordinaria insieme.