

## IMPULSI PEDAGOGICI

# per un'avventura chiamata famiglia



## 02\_Ingredienti per buone relazioni interpersonali

### Chi di noi non desidera avere buone relazioni interpersonali?

E per una buona ragione! La scienza neurobiologica lo conferma: "La motivazione centrale degli esseri umani è l'affetto e il successo delle relazioni interpersonali. Siamo organismi creati per la risonanza sociale e la cooperazione. Il nucleo di ogni motivazione umana è trovare e dare riconoscimento, apprezzamento, attenzione o affetto", scrive lo psichiatra e neuroscienziato Joachim Bauer nel suo libro "Principio di umanità - Perché cooperiamo per natura".

### Il nostro cervello ci "premia" per le relazioni intatte.

Il cervello rilascia sostanze messaggere che ci rendono felici, alleviano lo stress, la paura e il dolore e che favoriscono il rilassamento e la fiducia. Questi neurotrasmettitori sono sostanze che fanno stare bene e creano dipendenza! Si tratta di dopamina, oppioidi endogeni e ossitocina. Si liberano quando ci sentiamo connessi, riconosciuti, amati, apprezzati e valutati, o abbiamo un contatto fisico affettuoso.

Se viviamo relazioni stressanti, se siamo rifiutati, esclusi o perdiamo relazioni, il risultato è dolore, ansia e stress. Il cervello non distingue tra dolore psicologico e fisico perché il dolore psicologico può essere percepito anche fisicamente, in quanto sono proprio i suddetti neurotrasmettitori a non essere più rilasciati. Secondo Bauer, "Il legame e l'accettazione sociale sono indispensabili dal punto di vista biologico quanto un nutrimento sufficiente e l'assenza di dolore fisico".

### Ma cosa si intende per buone relazioni?

Si potrebbero riempire libri su questo argomento. Ecco alcuni dei componenti più importanti secondo Bauer. Anche il fallimento di uno solo di questi elementi mette a dura prova le relazioni, e non solo in famiglia e nella cerchia di amici, ma anche al lavoro e a scuola.

- Vedere ed essere visti: sembra una cosa banale, ma non lo è. Significa percepire l'altra persona con i suoi sentimenti, pensieri ed esperienze, vederla e prenderla sul serio. Ma significa anche mostrarsi con i propri sentimenti e pensieri. "Non prestare attenzione uccide le relazioni e la motivazione ed è il punto di partenza per gli impulsi aggressivi", dice Bauer.
- Attenzione congiunta a qualcosa di terzo: si tratta di prestare attenzione a ciò che preoccupa l'altra persona e di affrontare la situazione insieme.

## IMPULSI PEDAGOGICI

# *per un'avventura chiamata famiglia*



- Risonanza emotiva: significa entrare in empatia con l'altra persona, capire il suo stato d'animo. Se si ignora una persona triste facendo finta di niente, si crea una distanza emotiva.
- Fare qualcosa insieme: "Fare qualcosa di concreto insieme è un aspetto che di solito viene completamente sottovalutato, ma che in realtà è molto stimolante per le relazioni", scrive Bauer.
- Comprendere le motivazioni e le intenzioni: dare per scontato il motivo del comportamento di una persona ovvero interpretare il suo comportamento senza chiederne le motivazioni non porta a risultati positivi. Per capire l'altro, devo entrare in dialogo con lui più volte e interessarmi a lui/lei incuriosito.

Mettendo in pratica questi comportamenti in famiglia, in coppia, nel quartiere, nella comunità, al lavoro o a scuola, nasceranno momenti di incontro proficuo, che sono fondamentali per relazioni sostenibili e di fiducia.

Testo Astrid Egger, Traduzione Martina Daviddi

Fonte: "Principio di umanità - Perché cooperiamo per natura" di Joachim Bauer