

# **LA CURA DELLE RELAZIONI FAMILIARI NELL'ACCOMPAGNAMENTO DI UN PERCORSO DI CAMBIAMENTO**

**Nadia Bolognini**

***Psicoterapeuta, Psicotraumatologa  
Centro Studi Hansel e Gretel***

***Giovedì 21 marzo 2019***



« Nell'isolamento si può trovare qualsiasi cosa, tranne la salute»

---

Nietzsche



# BISOGNO DI AFFILIAZIONE

---

BISOGNO DI AFFILIAZIONE con altri esseri umani e/o gruppi, bisogno di appartenenza.

Attenzione fondamentale al gruppo di appartenenza e nella fattispecie il primo gruppo fondamentale è la famiglia

# RICOLLEGARSI CON LE FIGURE PRIMARIE DELLA PROPRIA VITA

---

- Famiglia di origine
- Genitori, fratelli, sorelle ecc.
- Famiglia attuale
- Figli, mariti, compagni ecc

# CURA DELLE RELAZIONI E DELLE EMOZIONI

---

- Individuare nel passato relazioni disfunzionali ed elaborarle al fini di non reiterarle.
- Instaurare o rinnovare nuove modalità relazionali più funzionali

# EMOZIONE E ATTACAMENTO

---

« Molte delle emozioni più intense emergono durante la formazione, il mantenimento, la rottura e il rinnovarsi delle relazioni di attaccamento.

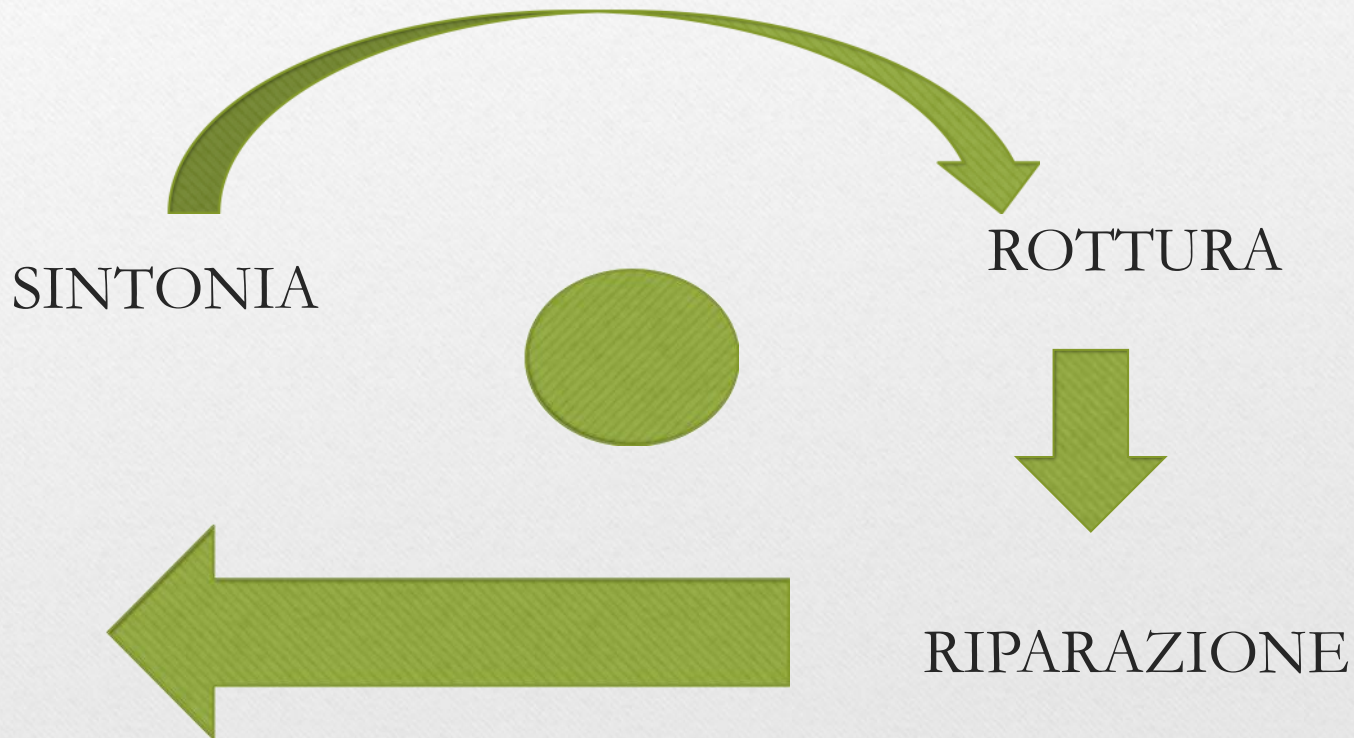
1907-1990



Bowlby, 1979.

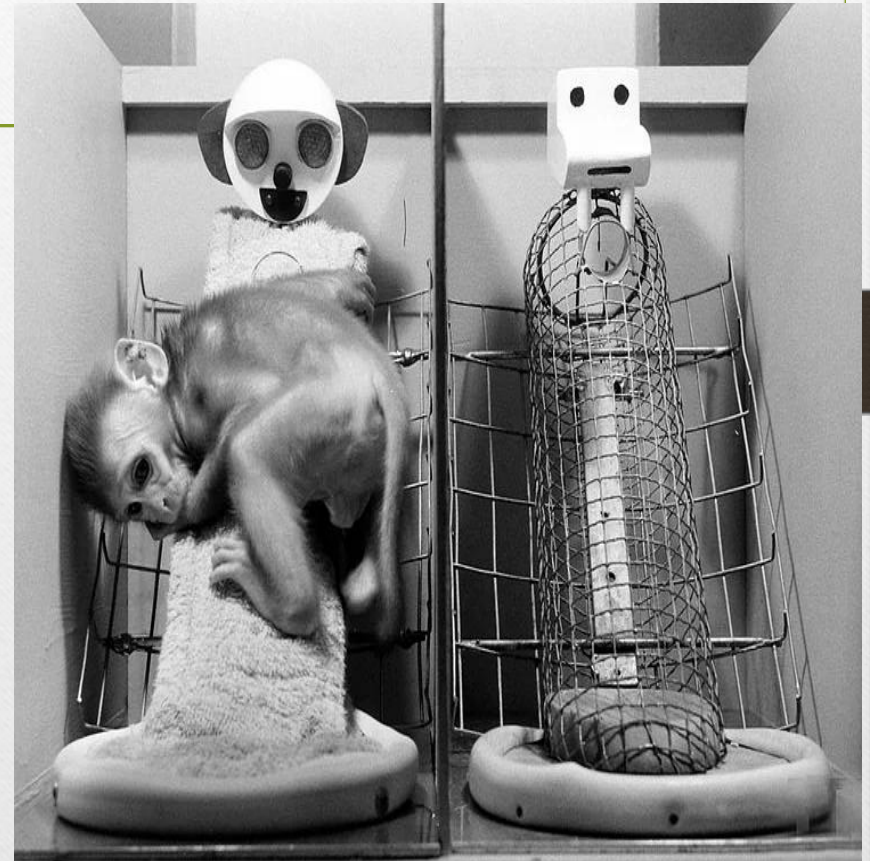
# CICLO NATURALE DELL'ATTACCAMENTO SICURO

---



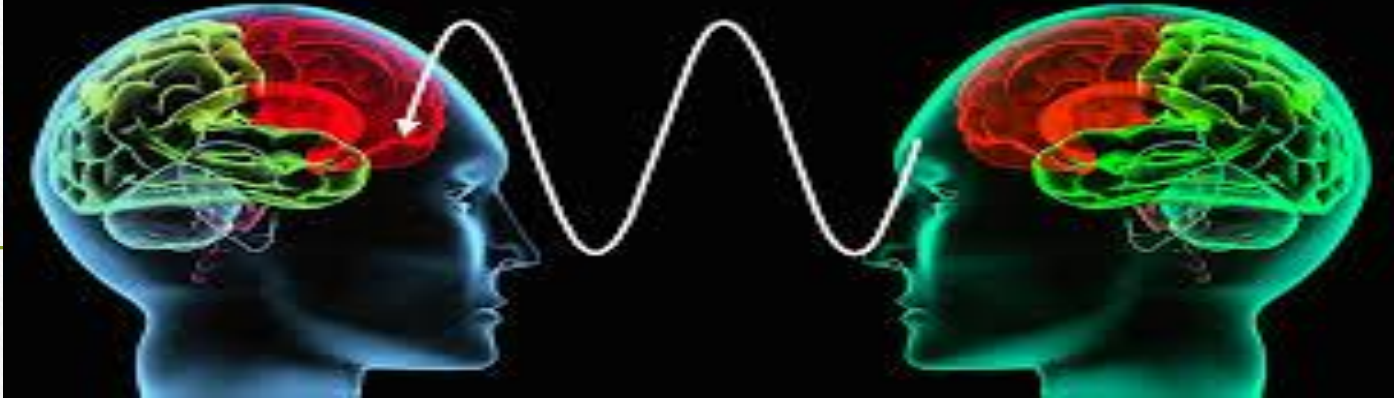
# I BISOGNI DELL' ATTACCAMENTO

- BISOGNO DI SICUREZZA
- BISOGNO DI PROTEZIONE
- REGOLAZIONE E TRANQUILLIZZAZIONE EMOTIVA
- CONTATTO FISICO
- COMPAGNIA
- COMUNICAZIONE
- SUPPORTO E SENSO DI APPARTENENZA





## Risonanza Empatica



- La ricerca nelle neuroscienze ha confermato che i nostri cervelli e il nostro senso del sé **sono plasmati dalle interazioni con gli altri.**
- Si è evidenziato come durante tutta la vita, le esperienze cambino struttura e la funzione del cervello