

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

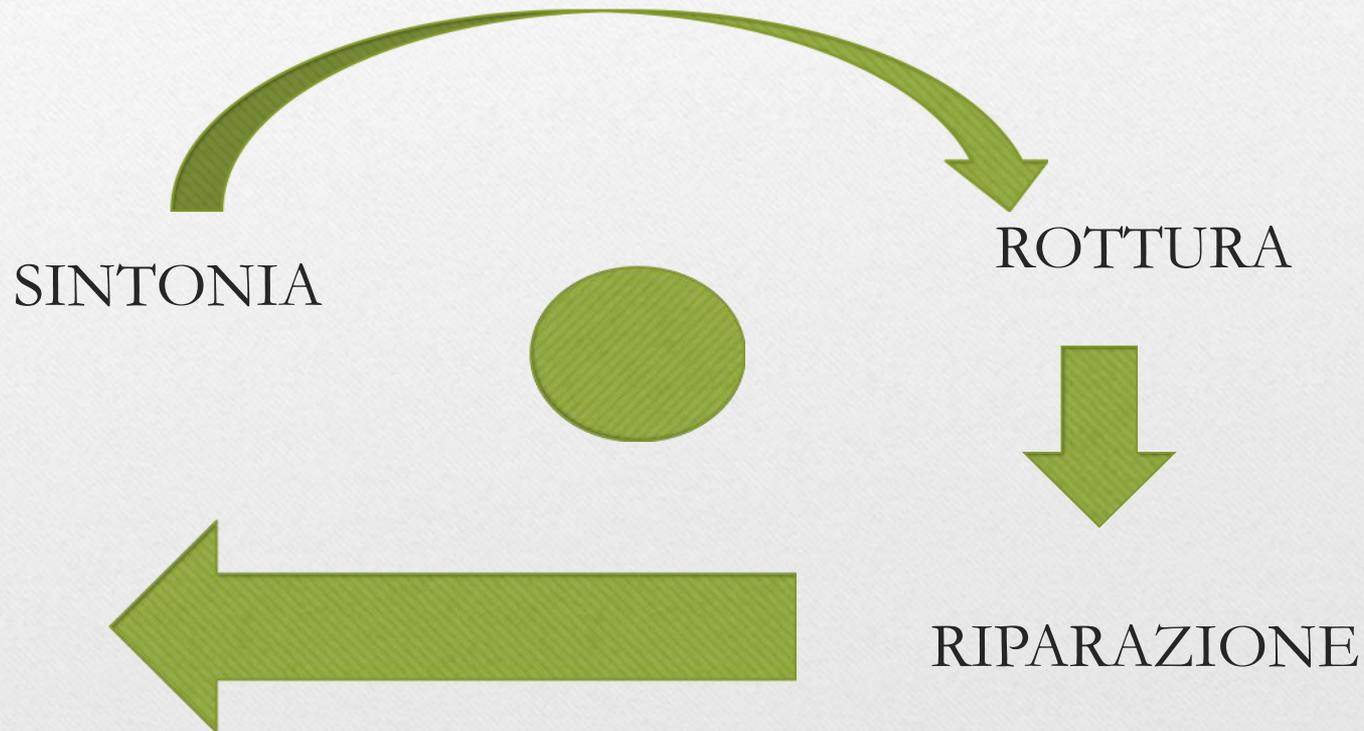
« Molte delle emozioni più intense emergono durante la formazione, il mantenimento, la rottura e il rinnovarsi delle relazioni di attaccamento.

1907-1990



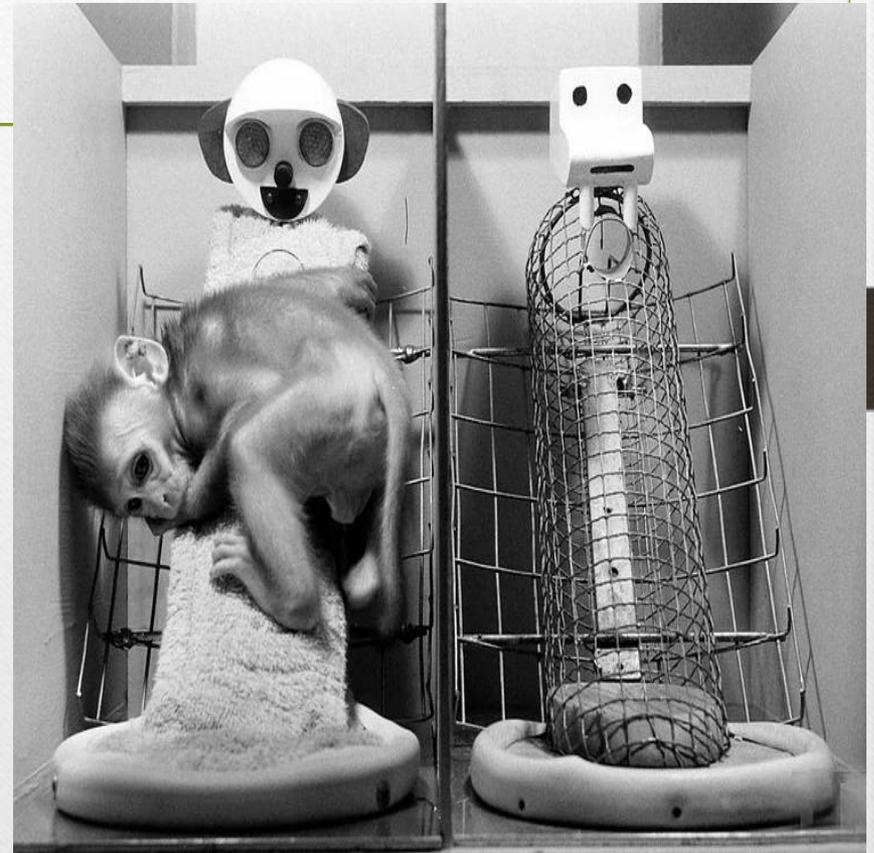
Bowlby, 1979.

CICLO NATURALE DELL' ATTACCAMENTO SICURO

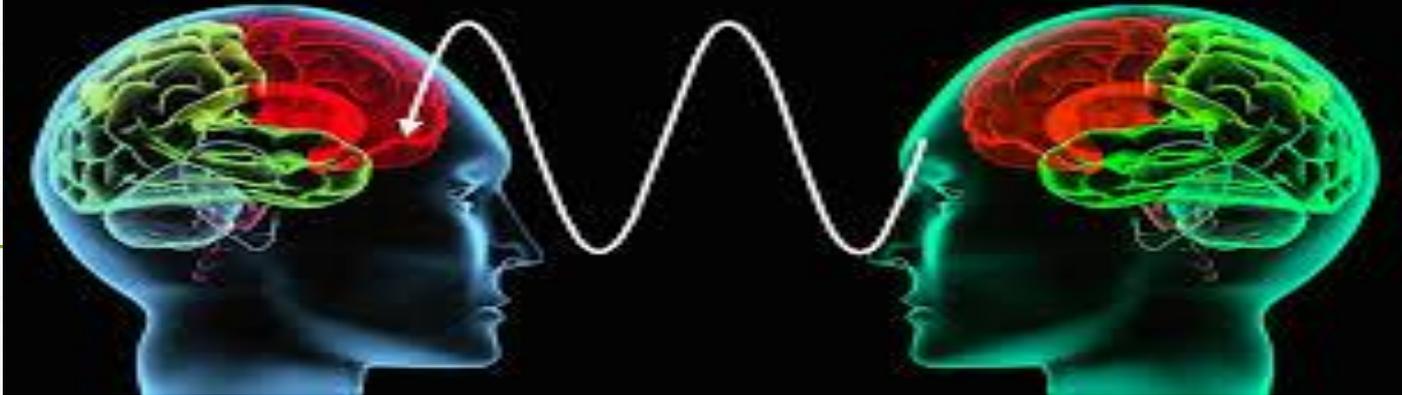


I BISOGNI DELL' ATTACCAMENTO

- 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