

---

# La risonanza relazionale

**Autore:** Chiara Spatola

**Fonte:** Città Nuova

## **Sintonizzarsi con se stessi e con gli altri. L'importanza della risonanza relazionale secondo Daniel Siegel**

La relazione è una dimensione fondamentale dell'essere umano. Si potrebbe dire che **l'essere umano nasce già "assetato" di relazioni**. Basta osservare un/a neonato/a. Fin dai primi istanti di vita, cerca un contatto con la pelle, con lo sguardo, con il calore di un altro essere umano. Solitamente la prima persona con cui instaura un legame è la madre, ma ben presto egli allarga il suo mondo relazionale e crea un attaccamento anche con le altre persone che gli stanno accanto e che si prendono cura di lui/lei. **Per tutto il corso della vita intessiamo relazioni di diverso tipo con chi ci circonda**. Molte ricerche in ambito psicologico hanno confermato quello che già l'esperienza ci suggeriva: **dalla salute delle nostre relazioni dipende il nostro benessere nel senso più ampio del termine. Se respiriamo un clima relazionale positivo, non solo siamo più felici, siamo anche più creativi**, più capaci di apprendere, più "evoluti". Non sempre però è facile vivere a fondo le relazioni, entrando in una sintonia profonda con chi ci sta accanto. Se per conoscere la realtà che ci circonda sono sufficienti i nostri cinque sensi, per comprendere a fondo un altro essere umano ci occorre attivare funzioni ben più complesse ed evolute, dobbiamo cioè **mettere in moto quello che diversi studiosi hanno definito il cervello relazionale**. Nel suo libro *Mindfulness e Cervello*, il neuro-scienziato **Daniel Siegel** sottolinea come la capacità di **entrare in risonanza con un'altra persona è intimamente legata alla capacità di conoscere se stessi**, di osservare e comprendere il proprio mondo interiore. Quando infatti dirigiamo [la nostra attenzione verso l'altro](#), verso i suoi vissuti e le sue intenzioni, per prima cosa cogliamo i segnali emotivi mediante i nostri cinque sensi, poi attraverso il sistema dei neuroni specchio il cervello simula nel nostro corpo qualcosa di simile a ciò che l'altra persona sta provando. Si parla infatti di "simulazione incarnata", nel nostro corpo risuona il vissuto dell'altro. Come afferma Daniel Siegel, affinché questo processo possa avvenire dobbiamo essere capaci di *sentire quello che proviamo nel nostro corpo*, mediante il **"sesto senso" dell'enterocezione**, e di riflettere sui nostri stati interni mediante il **"settimo senso" cioè la visione della mente** (la capacità di osservare i pensieri, le emozioni, e gli stati d'animo che si manifestano in noi). Infine diventiamo consapevoli di essere sintonizzati con l'altro, grazie a quello che Siegel definisce **"l'ottavo senso"**. Questo processo di risonanza relazionale coinvolge tutti e otto i nostri sensi in modo integrato e coerente. Che implicazioni può avere tutto questo per la nostra vita quotidiana? Ci suggerisce che la riflessività, cioè la capacità di dirigere l'attenzione sui nostri vissuti, su ciò che desideriamo, sulle nostre intenzioni è importante per rafforzare le nostre competenze relazionali. E viceversa **l'entrare in relazione con gli altri mediante la sintonizzazione ci rende persone più riflessive**, più consapevoli di ciò che proviamo e di ciò che desideriamo.