
Made to live in relationship

Autore: Cristina Buonaugurio

Fonte: Città Nuova

Gli altri influenzano il nostro modo di stare nel mondo e sono fondamentali per la nostra salute mentale. La cultura individualistica e gli spazi «noi-centrici». L'articolo è offerto ai lettori in inglese, spagnolo e italiano

The health emergency, which has seen many of us forced at home for a long time, has undermined one of the fundamental aspects of life: relationality. As psychology points out, **social relationships are fundamental for our mental health** and are also **at the origin of the identity** that takes shape in each of us, thanks to the experiences we live through. Moreover, as demonstrated by neuroscience, they even play a role in the brain formation, as explained by Daniel Siegel (*La mente relazionale* - Raffaello Cortina, 2001). It is clear, therefore, how **being excluded from social life for a long time has negatively affected our well-being and quality of life**. The history of clinical psychology is characterized by the progressive emphasis given to the role of interpersonal relationships in the formation of the individual and by studies on the harmful effects that dysfunctional relationships can have: today no current of thought exists that does not recognize **how much the others influence our way of being in the world**. The neuroscience approach goes so far as to state that only in relationships can the brain give its best (and we with it!). According to S.W. Porges (*La teoria polivagale* - Giovanni Fioriti Editore, 2016) when a human being is not connected with other human beings he or she is not well. According to his studies, a human being needs to live in "safe" social contexts, otherwise he or she has no way to access his/her higher brain functions. **When the body perceives that the social context is insecure, in fact, it struggles to relate to its fellow human beings** and the brain is unable to activate the connections between archaic and evolved functions. Instead, if you feel recognized and accepted for what you are, then you can make the best use of your resources. This means that **if we were able to build relationships in which people become a source of security for each other, it would be possible to work for the common good, but also to express all our creativity**, while when we relegate ourselves to indifference and suspicion, we lose out in health and quality of life. This is a risk that is now looming over us who may be afraid of anyone we meet, because he or she could be a carrier of infection. But in reality, this distrust is something we have been living with for a long time, urged by the **individualistic culture** not to think of others but of ourselves and not to really trust anyone. So what do we need in order to live a healthy relationality, in which selfishness is replaced by the conscious choice to live in reciprocity? I believe that an answer can come from other neurological studies, which started in the '90s from the discovery of *mirror neurons* by a group of scholars from the University of Parma. According to these studies, what happens in intersubjective relationships derives from the innate ability to create a "we-centric" space, that is, a **shared space** in which 'being with the other' takes shape. Mirror neurons allow us to understand the intentions and emotions behind the actions of the person we are observing. According to Vittorio Gallese, an embodied simulation takes place: our brain **relives (simulating it) what the other is doing or feeling** and in this way is able to understand it. It is as if it were us doing a certain action or experiencing a certain emotion. In this way, mirror neurons allow us to *attune ourselves* to those around us. **This ability is a fundamental aspect for the well-being of the person**, who by constitution is open to others and who, in a certain sense, needs to be connected to them thanks to the multiple "we-centric spaces" to which he/she can give life. The existence of these "**we-centric**" spaces is what, at the neural level, creates the sense of community and makes reciprocity possible, because **it makes people feel intimately connected to each other**. When the embodied simulation "makes me feel on my skin" what another person is experiencing, in fact, it becomes easier to feel that that person "belongs to me" (John Paul II - *Novo*

Millennio Ineunte), that he or she is another me. Through this mechanism, which psychology defines as *empathy*, it is easier to "take care of the other", imagining his/her needs and desires, loving him/her as I would like to be loved in my turn. At the same time, this way of functioning of the brain makes it easier to live reciprocity, because when the person in front of me performs actions whose intentions I perceive as benevolent, I can more easily choose to reciprocate his or her manners (although every time we decide to open up to the other we take **the risk of not being reciprocated and of experiencing a disappointment**). According to what neurosciences say - which confirm not only what psychology says, but also what is theorized by philosophy and expressed by many religions in the so-called Golden Rule - **we are made to live in relationships of reciprocity (the "safest")**. Clearly, it is not instantaneous to create such relationships in every context: relationships are often marked by distrust, selfishness or even violence. This depends **on the relational (and cultural) climate in which we grow up or we find ourselves**: This environment orients the formation of our neuronal circuits and consequently our choices. However, as much as mirror neurons can help us to empathically enter into the lives of others, **it is up to each of us to choose** in which direction to direct this "power" of understanding that can be used either to help those next to me or to take advantage of their fragility! How do we direct this choice then? By promoting a culture of reciprocity and an **education for the common good**, capable of rediscovering the beauty of relationships of sincere attention to the other and making the desire to live in mutual benevolence flow from heart and mind. — *Altri articoli della serie "Cultura in dialogo": [A new person-nature relationship](#) [Pandemic, poverty and social capital](#) [L'economia della vita](#) [7 words for art in...](#) [quarantine Sport: the light at the end of the tunnel 2020, escape from the cities and back](#) —* **Hechos para vivir en relación** *Los otros influyen en nuestra forma de estar en el mundo y son fundamentales para nuestra salud mental. La cultura individualista y los espacios «nosotros-céntricos».* La emergencia sanitaria, que nos ha obligado a encerrarnos entre las murallas domésticas a muchos de nosotros por largo tiempo, ha debilitado uno de los aspectos fundamentales de la vida: la relacionalidad. Como señala la psicología, **las relaciones sociales son fundamentales para nuestra salud mental** y están también en **el origen de la identidad** que se va gestando en cada uno de nosotros gracias a las experiencias que vivimos. Además, como lo demuestra la neurociencia, juegan un papel incluso en la formación del cerebro, como explica Daniel Siegel (*La mente relazionale* - Raffaello Cortina, 2001). Se entiende, por tanto, cómo **estar excluidos de la vida social durante mucho tiempo haya afectado negativamente nuestro bienestar y la calidad de nuestra vida**. La historia de la psicología clínica se caracteriza por el énfasis progresivo que se le da al papel de las relaciones interpersonales para la formación del individuo y de los estudios sobre los efectos nocivos que pueden tener las relaciones disfuncionales: no existe una orientación que hoy no reconozca **cuánto influyen los demás en nuestro modo de estar en el mundo**. El enfoque de la neurociencia llega a afirmar que, solo en las relaciones, el cerebro puede dar lo mejor de sí mismo (¡y nosotros con él!). Según S.W. Porges (*La teoría polivagale* - Giovanni Fioriti Editore, 2016) cuando un ser humano no está conectado con otros seres humanos no está bien. Según sus estudios, los seres humanos necesitan vivir en contextos sociales "**seguros**", de lo contrario no tienen forma de acceder a sus funciones cerebrales superiores. **Cuando el organismo percibe que el contexto social es inseguro, de hecho, le cuesta relacionarse con sus pares** y el cerebro es incapaz de activar las conexiones entre funciones arcaicas y evolucionadas. Si, por el contrario, se siente reconocido y aceptado por lo que es, entonces puede aprovechar al máximo sus recursos. Esto significa que **si fuéramos capaces de construir relaciones en las que las personas recíprocamente se conviertan en una fuente de seguridad, sería posible trabajar por el bien común, pero también expresar toda nuestra creatividad**, mientras que cuando nos relegamos a la indiferencia y la sospecha, perdemos en términos de salud y de calidad de vida. Este es un riesgo que se avecina ahora que podemos tener miedo de cualquiera que encontremos, porque podría ser portador de una infección. Pero en realidad esta desconfianza es algo que vivimos desde hace algún tiempo, urgidos por la **cultura**

individualista a no pensar en los demás sino en nosotros mismos y a no confiar realmente en nadie. Entonces, ¿qué se necesita para vivir una relacionalidad sana, en la que el egoísmo sea reemplazado por la elección consciente de vivir en reciprocidad? Creo que una respuesta puede provenir de otros estudios neurológicos, que comenzaron con el descubrimiento de las *neuronas espejo* en la década de 1990 por un grupo de académicos de la Universidad de Parma. Según estos estudios, lo que ocurre en las relaciones intersubjetivas deriva de la capacidad innata de crear un espacio «nosotros-céntricos», es decir, **el espacio compartido** en el que se configura el estar con el otro. Las neuronas espejo nos permiten **comprender las intenciones y emociones** que subyacen a las acciones de la persona que estamos observando. Según Vittorio Gallese, se produce una *simulación encarnada*: nuestro cerebro **revive (simulando) lo que el otro está haciendo o experimentando** y de esta manera es capaz de comprenderlo. Es como si estuviéramos realizando una determinada acción o experimentando una determinada emoción. De esta forma, las neuronas espejo nos permiten *sintonizarnos* con quienes nos rodean. **Esta capacidad es un aspecto fundamental para el bienestar del ser humano**, que por constitución está abierto a los demás y que, en cierto sentido, necesita estar conectado con ellos gracias a los múltiples «espacios nosotros-céntricos» a los que puede dar vida. La existencia de estos **espacios** «nosotros-céntricos» es lo que, a nivel neuronal, crea el sentido de comunidad y hace posible la reciprocidad, porque **hace que las personas se sientan íntimamente ligadas las unas a las otras**. Cuando la simulación encarnada “hace sentir en mi piel” lo que otro está viviendo, de hecho, se hace más fácil sentir que esa persona “me pertenece” (Juan Pablo II - *Novo Millennio Ineunte*), que es otro yo. A través de este mecanismo, que la psicología define *empatía*, es más fácil “cuidar del otro”, imaginando necesidades y deseos, amándolo así como yo quisiera ser amado. Al mismo tiempo, esta forma de funcionamiento del cerebro facilita vivir la reciprocidad, pues cuando la persona que tengo enfrente realiza acciones cuyas intenciones intuyo como benévolas, puedo optar más fácilmente por corresponder a sus gestos (por cuanto cada vez que decidamos abrirnos a nosotros mismos asumimos **el riesgo de no ser correspondidos y experimentar una desilusión**). Según lo que dice la neurociencia – que confirma no solo lo que dice la psicología, sino también lo que la filosofía teoriza y expresan muchas religiones en la llamada Regla de Oro –, **estamos hechos para vivir en relaciones de reciprocidad (las más “seguras”)**. Claramente, no es inmediato crear relaciones de este tipo en todos los contextos: las relaciones a menudo están marcadas por la **desconfianza**, el egoísmo o incluso la violencia. Esto depende **del clima relacional (y cultural) en el que crecemos o nos encontramos**, que guía la formación de nuestros circuitos neuronales y, en consecuencia, nuestras elecciones. Sin embargo, aunque las neuronas espejo pueden ayudarnos a adentrarnos empáticamente en la experiencia de los demás, **está en cada uno de nosotros elegir** en qué dirección orientar este “poder” de comprensión que puede utilizarse tanto para ayudar a quienes me rodean como para aprovechar su fragilidad. Entonces, ¿cómo orientar esta elección? Promoviendo una cultura de reciprocidad y una **educación para el bien común**, capaz de redescubrir la belleza de las relaciones de sincera atención al otro y hacer brotar del corazón y la mente el deseo de vivir en recíproca benevolencia. — *Altri articoli della serie “Cultura in dialogo”*: [A new person-nature relationship](#) [Pandemic, poverty and social capital](#) [L'economia della vita](#) [7 words for art in... quarantine](#) [Sport: the light at the end of the tunnel 2020, escape from the cities and back](#) — **Fatti per vivere in relazione** L'emergenza sanitaria, che ha visto molti di noi costretti tra le mura domestiche per lungo tempo, è andata a minare uno degli aspetti fondanti della vita: la relazionalità. Come evidenzia la psicologia, **le relazioni sociali sono fondamentali per la nostra salute mentale** e sono anche **all'origine dell'identità** che in ciascuno di noi viene prendendo forma grazie alle esperienze che viviamo. Inoltre, come dimostrato dalle neuroscienze, esse rivestono un ruolo persino nella formazione del cervello, come spiegato da Daniel Siegel (*La mente relazionale* - Raffaello Cortina, 2001). Si capisce, quindi, come **essere a lungo esclusi dalla vita sociale abbia influito negativamente sul nostro benessere e sulla qualità della nostra vita**. La storia della psicologia clinica è caratterizzata dal progressivo risalto dato al ruolo delle relazioni interpersonali per la

formazione del singolo individuo e dagli studi sugli effetti nocivi che relazioni disfunzionali possono avere: non c'è orientamento che oggi non riconosca **quanto gli altri influenzino il nostro modo di stare nel mondo**. L'approccio delle neuroscienze si spinge ad affermare che solamente nelle relazioni il cervello può dare il meglio di sé (e noi con lui!). Secondo S.W. Porges (*La teoria polivagale* - Giovanni Fioriti Editore, 2016) quando un essere umano non è connesso con altri esseri umani non sta bene. In base ai suoi studi, l'uomo ha bisogno di vivere in contesti sociali **"sicuri"**, altrimenti non ha modo di accedere alle proprie funzioni cerebrali superiori. **Quando l'organismo percepisce che il contesto sociale è insicuro, infatti, fa fatica a relazionarsi con i propri simili** e il cervello non riesce ad attivare le connessioni tra funzioni arcaiche ed evolute. Se invece ci si sente riconosciuti e accettati per ciò che si è, allora si riesce ad utilizzare al meglio le proprie risorse. Ciò vuol dire che **se riuscissimo a costruire relazioni in cui le persone diventano reciprocamente fonte di sicurezza sarebbe possibile lavorare al bene comune, ma anche esprimere tutta la nostra creatività**, mentre quando ci releghiamo nell'indifferenza e nel sospetto, ci rimettiamo in termini di salute e qualità della vita. Questo è un rischio che si profila ora che potremmo aver paura di chiunque incontriamo, perché potrebbe essere portatore di infezione. Ma in realtà questa diffidenza è qualcosa che già da tempo viviamo, sollecitati dalla **cultura individualistica** a non pensare ad altri che a noi stessi e a non fidarci realmente di nessuno. Cosa occorre allora per vivere una relazionalità sana, in cui all'egoismo si sostituisca la scelta consapevole di vivere nella reciprocità? Credo che una risposta possa venire da altri studi neurologici, che hanno preso il via dalla scoperta dei *neuroni specchio* avvenuta negli anni '90 ad opera di un gruppo di studiosi dell'Università di Parma. Secondo questi studi, quanto accade nei rapporti intersoggettivi deriva dalla capacità innata di creare uno spazio «noi-centrico», ossia quello **spazio condiviso** in cui prende forma lo stare con l'altro. I neuroni specchio ci permettono di **comprendere le intenzioni e le emozioni**, che stanno alla base delle azioni della persona che stiamo osservando. Secondo Vittorio Gallese avviene una *simulazione incarnata*: il nostro cervello **rivive (simulandolo) ciò che l'altro sta facendo o provando** e in tal modo riesce a comprenderlo. È come se fossimo noi a fare una determinata azione o a sperimentare una certa emozione. In tal modo i neuroni specchio ci permettono di *sintonizzarci* con chi ci sta attorno. **Questa capacità è un aspetto fondamentale per il benessere dell'uomo**, che per costituzione è aperto agli altri e che, in un certo senso, ha bisogno di essere a loro collegato grazie ai molteplici «spazi noi-centrici» cui può dare vita. L'esistenza di questi **spazi «noi-centrici»** è ciò che, a livello neurale, crea il senso della comunità e rende possibile la reciprocità, perché **fa sentire le persone intimamente legate le une alle altre**. Quando la simulazione incarnata mi "fa provare sulla mia pelle" ciò che un altro sta vivendo, infatti, diventa più semplice sentire che quella persona «mi appartiene» (Giovanni Paolo II - *Novo Millennio Ineunte*), che è un altro me. Attraverso questo meccanismo, che la psicologia definisce *empatia*, è più facile "prendermi cura dell'altro", immaginandone bisogni e desideri, amandolo così come vorrei essere amato a mia volta. Allo stesso tempo questo modo di funzionare del cervello rende più semplice vivere la reciprocità, perché quando chi ho davanti compie azioni le cui intenzioni intuisco come benevole, più facilmente posso scegliere di ricambiare i suoi gesti (per quanto ogni volta che decidiamo di aprirci all'altro ci assumiamo **il rischio di non essere ricambiati e di sperimentare una delusione**). Stando a quello che dicono le neuroscienze – che confermano non solo ciò che dice la psicologia, ma anche quanto teorizzato dalla filosofia ed espresso da molte religioni nella cosiddetta Regola d'oro –, **noi siamo fatti per vivere in relazioni di reciprocità (le più "sicure")**. Chiaramente non è immediato dar vita in ogni contesto a relazioni di questo tipo: spesso i rapporti sono improntati a **diffidenza**, egoismo o addirittura violenza. Questo dipende **dal clima relazionale (e culturale) in cui cresciamo o ci veniamo a trovare**, il quale orienta la formazione dei nostri circuiti neuronali e di conseguenza le nostre scelte. Comunque, per quanto i neuroni specchio possano aiutarci ad entrare empaticamente nel vissuto altrui, **sta poi a ciascuno di noi scegliere** in che direzione orientare questo "potere" di comprensione che può essere usato tanto per aiutare chi ho accanto, quanto per approfittare della sua fragilità! Come orientare allora tale

scelta? Promuovendo una cultura della reciprocità e una **educazione al bene comune**, capaci di far riscoprire la bellezza di relazioni di sincera attenzione all'altro e far sgorgare dal cuore e dalla mente il desiderio di vivere nella reciproca benevolenza.