

COVID-19: LA SINTONIZZAZIONE INTERPERSONALE COME RISORSA DI RESILIENZA.

Riflessioni a cura del Direttivo SISST

Nel quotidiano tutti noi ci possiamo sentire in situazioni di sicurezza o in situazioni di minaccia ma - se vi sono meccanismi neurofisiologici comuni che si attivano davanti al sentimento di essere *in pericolo* - le risposte di ognuno di noi non sono uguali poiché nessuno è stato uguale nella costruzione del proprio senso dell'essere *in sicurezza*. L'evento COVID-19 ha sollecitato in molti di noi una risposta di sopravvivenza del tipo attacco/fuga e ha bloccato l'ingaggio sociale in quanto esso stesso veicolo di diffusione del virus. Percepriamo il sistema sociale stesso come insicuro.

Purtuttavia l'essere umano ha la capacità di prendere contatto con il mondo soggettivo di chi gli sta vicino attraverso la risonanza emozionale. Risuonare emotivamente e sintonizzarsi sul mondo interno *dell'altro*, sono capacità che si sviluppano nel processo di crescita dell'uomo quando raggiunge una sufficiente integrazione soma-psiche.

Nella crescita prima diventiamo *individuo* (cioè un essere sufficientemente integrato capace di mantenere confini corporei e psichici tali da potersi distinguere dagli altri) e poi diventiamo *persona* (un essere complesso capace di riflettere sui propri modi di pensare e funzionare). Divenire *persona* implica essere *consapevole*, in grado quindi di compiere delle scelte intersoggettive che spingono a dare ai propri bisogni una risposta coerente e felice, non disgiunta però dalla felicità e dal benessere di tutti gli *altri* che compongono la realtà sociale. Divenire *persona* è un processo che si iscrive dentro il *qui ed ora* delle esperienze lungo tutta la nostra esistenza.

Norbert Elias affermava che uno dei maggiori sostegni dell'esistenza umana è trovare *risonanza emotiva* in altri umani ai quali si è affezionati e la cui presenza suscita un caldo sentimento di appartenenza. Questa reciproca conferma mediante i sentimenti, la risonanza emotiva tra due o più persone, ha un ruolo centrale nel conferire un significato e un senso di appagamento all'esistenza. Quando siamo più consapevoli del nostro spazio fisico e sociale riusciamo a capire che la nostra vita interiore si esprime e al contempo si struttura dentro la relazione con l'altro. Inevitabilmente capiamo l'importanza della *relazione* non solo come risorsa per la regolazione della nostra attivazione neurovegetativa (senso di pericolo) ma per sviluppare in noi un sentimento ed un pensiero che riconosca all'esistenza stessa un valore universale e lo rispetti come tale, qualsiasi forma assuma.

L'emergenza COVID-19 ha portato a restrizioni di spazi fisici, distanziamento di spazi relazionali e ad un senso di vulnerabilità e precarietà che modifica la scaletta delle priorità valoriali sia nelle nostre vite familiari che nel macrosistema. È uno di quegli eventi critici mondiali che nell'obbligare a fermarci deve farci riflettere sulla direzione da prendere nel futuro, come persone e come professionisti.

In questi giorni, dobbiamo e possiamo attivare e potenziare la capacità di sintonizzarci e risuonare dei dolori e delle speranze dei nostri cari e della collettività. È possibile e utile manifestare in tante forme di comunicazione a distanza questa risorsa relazionale che costituisce un fattore di resilienza. Dobbiamo poter essere di conforto e di aiuto a tutte le persone vicine o lontane che sono sovrastate dai vissuti ed accadimenti di questa emergenza sanitaria.

Cosa intendiamo per *sintonizzarci* e *risuonare*.

Sintonizzazione: capacità di focalizzare la nostra attenzione sull'altro condividendo le emozioni che prova, ma al contempo sapendo mantenere confini emotivi e cognitivi così da poter riflettere in modo consapevole su cosa si può fare per dare aiuto, ad esempio calmando l'angoscia o permettendo una riflessione sensata sui comportamenti a rischio. Il versante fisico della sintonizzazione interpersonale riguarda la percezione dei segnali che gli altri inviano a noi e che ne rivelano il mondo interiore. I pattern non verbali di chi comunica con noi arrivano anche attraverso gli schermi dei cellulari o dei computer, o attraverso le conversazioni telefoniche in forma di flussi di energia (ad esempio il ritmo del discorso, qualità del tono di voce, posture e tonicità nel corpo). Questi segnali rivelano il mondo interiore nostro e dell'altro, un mondo che è al contempo oggettivo (i segnali recepiti dal nostro emisfero destro), soggettivo (l'autentico sentimento di essere compresi e pensati) ed interpersonale come sentimento di appartenenza, di essere *parte di una relazione significativa* che diventa generativa di conforto, speranza e trasformazione.

La risposta sintonizzata che possiamo attivare passa attraverso il dare nome all'emozione, comunicarla all'altro in tutte le forme possibili aggiungendovi però un pensiero positivo, un invito ad aver fiducia: chiedere all'altro quale sia il suo bisogno permette di adeguare la risposta. A volte la sintonizzazione invece richiede silenzio. La capacità di stare in silenzio e in ascolto, toccando l'altro con lo sguardo, abbracciandolo con un sorriso. Piccoli gesti comuni e alla portata di ciascuno se risonante emotivamente.

Risonanza: è una funzione importante che è alla base della capacità di sintonizzazione. A livello cerebrale, è uno stato naturale dello sviluppo umano che spiega la nostra predisposizione a entrare in connessione gli uni con gli altri, introducendo dentro il nostro mondo interiore "l'altro" (Daniel Siegel). È l'unione tra due o più sistemi complessi in un insieme funzionale. I neuroni a specchio e le aree connesse ci consentono di acquisire i segnali non verbali e trasmetterli nelle diverse regioni situate sotto la corteccia cerebrale che maggiormente è coinvolta/attivata nell'integrazione dell'informazione che proviene dall'interno del nostro corpo (neurocezione) e dall'esterno. Viene così creata la *percezione sensoriale degli eventi reali* creando nessi anche con la componente emotiva dell'esperienza e con il mondo dei significati così da generare pensiero e consapevolezza.

Pensiamo agli eventi di questi giorni. Pensiamo alle immagini che vediamo di medici, infermieri, operatori sanitari stremati dal carico di lavoro, oppure al volto dei malati intubati oppure ancora al suonare delle autoambulanze che sfrecciano sotto le nostre finestre. Prestiamo attenzione alle sensazioni fisiche che ne derivano, a dove sentiamo nel nostro corpo il dolore, la paura, l'incertezza. Allo stesso tempo recuperiamo nella memoria le immagini che abbiamo visto di solidarietà, ringraziamento, guarigione. Ricordiamo i suoni, le musiche che dai davanzali e dalle finestre dei quartieri in diverse città italiane hanno sottolineato la speranza sociale e la risonanza fiduciosa di un "noi" collettivo cooperante. Riconoscete nel vostro corpo come questi stimoli hanno trasformato emozioni penose e percezioni di isolamento, in soddisfazione calmante e condivisa.

La sensazione sociale di una solidarietà che non rimane chiusa nelle stanze e pur nel riconoscimento del limite, non diventa senso di impotenza. Andate ad esplorare se insieme al vostro respiro, non si sia aperta anche la mente. È sapersi in relazione e avere fiducia nella relazione che ci cura ed è questo il valore sociale da far crescere.



Gli studi sugli eventi stressanti e il trauma psichico mettono al centro la [relazione](#) come principale fattore protettivo.

Noi ora lo mettiamo accanto a solidarietà, prevenzione, cura.

Quando due o più persone entrano in uno scambio sintonizzato, ognuno con la propria storia e mondo di senso, si influenzano reciprocamente dando vita ad una risonanza che è un insieme di affetti, significati, azioni che non saranno mai la somma delle parti bensì una nuova entità e realtà sociale. Quando questo incontro è improntato alla fiducia nel legame e si basa sull'importanza della cooperazione sociale, allora la nuova realtà condivisa porterà in sé una spinta generativa ed evolutiva.

Quando scopriamo che le persone a noi più vicine ci hanno “portato dentro di sé”, ci hanno pensato in questi momenti difficili e lo hanno manifestato a noi (con un messaggio, una telefonata, uno scritto, una domanda) ci sentiamo [vicini nella distanza](#). Allora ci sentiamo visti e capiti nella paura e vulnerabilità che manifestiamo e ricordiamo così di essere parte di una “stoffa” relazionale che negli anni abbiamo contribuito a creare, seminando gesti e parole di fiducia.

Possiamo anche aver fatto scelte professionali e/o etiche che hanno orientato la nostra esistenza dentro percorsi dove la [sofferenza](#) non può essere evitata in quanto non disgiunta dalla capacità di amare, ma può comunque essere trasformata dalla nostra capacità di fare dei legami solidali e cooperativi un bene prezioso sul quale investire.