

♦ Biblioteca teorica • Framework 02 / 06

Neurobiologia Interpersonale (IPNB)

Comprendere il legame tra mente, cervello e relazioni

10 min di lettura



In che modo le nostre esperienze plasmano il nostro modo di pensare, di sentire e di relazionarci con gli altri? Perché a volte reagiamo in modo automatico, anche quando preferiremmo rispondere diversamente? E come può una maggiore consapevolezza aiutarci a orientarci in noi stessi e nelle nostre relazioni con più comprensione e cura?

La **Neurobiologia Interpersonale (IPNB)** offre una cornice per esplorare queste domande. Sviluppata dal Dott. Daniel J. Siegel, l'IPNB riunisce contributi delle neuroscienze, della psicologia, della biologia, della ricerca sull'attaccamento e di altre discipline per esplorare l'interconnessione tra mente, cervello, corpo e relazioni.

In sostanza, l'IPNB ci invita a comprendere l'esperienza umana come un processo interconnesso. Pensieri, emozioni, sensazioni corporee, relazioni ed esperienze di vita si influenzano continuamente a vicenda. Siamo plasmati dalla nostra biologia e dalle nostre esperienze, così come dalle relazioni e dagli ambienti in cui viviamo.

Comprendere questi legami può aiutarci ad avvicinarci a noi stessi e agli altri con più consapevolezza, compassione e curiosità.

Siamo plasmati dalle nostre relazioni

Fin dalle prime fasi della vita, le relazioni influenzano il modo in cui viviamo il mondo, sviluppiamo un senso di sé, rispondiamo allo stress e ci connettiamo con gli altri.

Attraverso le interazioni impariamo a riconoscere ed esprimere le emozioni, a cercare sostegno, a costruire fiducia e a gestire vicinanza e separazione. Queste esperienze possono dare forma a schemi che continuano nell'età adulta, influenzando il modo in cui affrontiamo le difficoltà e ci relazioniamo con le persone intorno a noi.

Eppure lo sviluppo non si ferma all'infanzia. Per tutta la vita, nuove esperienze, relazioni e pratiche intenzionali possono creare occasioni di apprendimento, cambiamento e crescita.

Riconoscere l'influenza del nostro passato non significa esserne definiti. Al contrario, ci permette di comprendere i nostri schemi con più compassione e di scoprire nuove possibilità di risposta.

Integrazione: mettere insieme le parti

L'integrazione è un concetto centrale dell'IPNB.

Il Dott. Siegel descrive l'integrazione come il collegamento di parti differenziate in un insieme connesso. Questo principio può essere esplorato nel cervello, nella nostra esperienza mentale ed emotiva e nelle nostre relazioni.

Nel nostro mondo interiore, l'integrazione significa sviluppare consapevolezza di pensieri, emozioni, sensazioni corporee, ricordi e impulsi, e imparare a relazionarci con queste esperienze senza esserne travolti.

Nelle relazioni, integrazione significa rispettare l'individualità di ciascuno restando in connessione. Possiamo riconoscere le differenze, comunicare i nostri bisogni e dare spazio a prospettive diverse dalla nostra senza perdere di vista la relazione.

Integrare non vuol dire eliminare le differenze o evitare i conflitti. Vuol dire creare collegamenti tra parti diverse, permettendo a ciascuna di mantenere le proprie qualità.

In questa prospettiva, una maggiore integrazione favorisce flessibilità, adattabilità, equilibrio emotivo e modi più coerenti di rispondere alle sfide della vita.

Mindsight: diventare consapevoli del nostro mondo interiore

Strettamente legato all'IPNB è il concetto di **mindsight**, sviluppato dal Dott. Siegel. Il mindsight indica la nostra capacità di osservare e comprendere i nostri processi mentali e di diventare più consapevoli dell'esperienza interiore degli altri.

Ci invita a notare ciò che accade dentro di noi — pensieri, sentimenti, sensazioni corporee e reazioni abituali — invece di identificarci automaticamente con essi o di agire di conseguenza.

Per esempio, c'è differenza tra essere travolti dalla rabbia e riconoscere:

«Mi accorgo che sto provando rabbia.»

Questo passaggio può creare lo spazio per esplorare che cosa ha scatenato l'emozione, che cosa è importante per noi e come vorremmo rispondere.

Sviluppare questa consapevolezza può aiutarci a riconoscere schemi familiari, a fare scelte più intenzionali e a trattarci con più gentilezza.

Il **mindsight** si estende anche alle relazioni. Diventando più consapevoli del nostro mondo interiore, possiamo sviluppare una maggiore capacità di restare curiosi verso l'esperienza degli altri, anche quando i loro punti di vista sono diversi dai nostri.

Il modello della mano: capire cosa succede quando le emozioni prendono il sopravvento

Come possiamo capire che cosa succede nel nostro cervello quando ci sentiamo sopraffatti, minacciati o emotivamente attivati?

Il **modello della mano** del Dott. Daniel J. Siegel offre un modo semplice e visivo per esplorare come le diverse regioni cerebrali contribuiscono alle nostre risposte corporee, alle emozioni e alla capacità di riflessione e regolazione.

Usando una mano per rappresentare il cervello, il modello aiuta a mostrare perché a volte ci è difficile pensare con lucidità, ascoltare con apertura o rispondere in modo coerente con le nostre intenzioni.

Capire il modello

Chiudi la mano a pugno appoggiando il pollice sul palmo e piegando le altre dita sopra il pollice. In questa rappresentazione semplificata:

- ◆ **Il polso** rappresenta il midollo spinale, che collega il cervello al resto del corpo.
- ◆ **Il palmo** rappresenta il tronco encefalico, che contribuisce alle funzioni corporee essenziali e alle risposte legate alla sopravvivenza.
- ◆ **Il pollice** rappresenta le regioni limbiche, coinvolte nell'elaborazione delle emozioni, nella motivazione e nella memoria.
- ◆ **Le dita piegate** rappresentano la corteccia cerebrale, lo strato esterno del cervello coinvolto nella percezione, nel pensiero e in molti processi complessi.
- ◆ **Le punte delle dita** rappresentano le regioni prefrontali, che contribuiscono alla pianificazione, alle decisioni, alla riflessione, all'empatia e ad alcuni aspetti della regolazione emotiva.

Queste regioni non funzionano in modo indipendente. Sono interconnesse e si influenzano continuamente a vicenda. Il modello della mano è un'illustrazione semplificata che ci aiuta a visualizzare alcune di queste relazioni.

Che cosa succede quando «ci salta il coperchio»?

Immagina di trovarti in una conversazione difficile. Qualcuno dice qualcosa che ti sembra offensivo o sprezzante. Il cuore comincia a battere più forte, il corpo si irrigidisce e senti l'impulso di difenderti, alzare la voce, chiuderti o andartene.

Nei momenti di forte attivazione emotiva, l'attenzione può restringersi e le consuete risposte di protezione possono prendere più spazio. Può diventare più difficile pensare in modo flessibile, considerare il punto di vista dell'altra persona o scegliere con cura le parole.

Nel modello della mano, questo si rappresenta sollevando le dita dal pollice: un gesto noto come *"flipping your lid"* («far saltare il coperchio»).

Il gesto rappresenta una riduzione temporanea della coordinazione tra i sistemi coinvolti nelle risposte emotive e corporee e i processi corticali che sostengono la riflessione e la regolazione.

Non significa che la parte pensante del cervello si spenga del tutto. Piuttosto, uno stress intenso può rendere alcune delle nostre capacità riflessive meno accessibili in quel momento.

Le nostre reazioni sono influenzate dal sistema nervoso, dalle nostre esperienze e dal significato che diamo a ciò che sta accadendo. Capirlo può aiutarci a rispondere a noi stessi con compassione invece di aggiungere autocritica a una situazione già difficile.

Dalle reazioni automatiche alle risposte consapevoli

Quando ci accorgiamo che stiamo per essere sopraffatti, possiamo cominciare a creare le condizioni che favoriscono la regolazione e la riflessione.

Possiamo mettere in pausa una conversazione, notare le sensazioni nel corpo, dare un nome a ciò che proviamo o prenderci del tempo prima di rispondere. Possiamo anche cercare il sostegno di qualcuno capace di ascoltare con calma e rispetto.

A volte il primo passo è sostenere noi stessi. Altre volte, la presenza calma ed empatica di un'altra persona può aiutarci a ritrovare un senso di sicurezza e di connessione.

Lo scopo non è reprimere le emozioni o restare sempre calmi. Le emozioni portano informazioni importanti. L'intenzione è sviluppare la capacità di riconoscere ciò che accade dentro di noi e di rispondere con più consapevolezza e flessibilità.

Il modello della mano ci ricorda che, quando le emozioni sono forti, può essere necessario prenderci cura del nostro stato interiore prima di cercare di risolvere un problema o di proseguire una conversazione difficile.

Connessione, empatia e co-regolazione

Gli esseri umani sono relazionali. Le nostre esperienze sono influenzate non solo da ciò che accade dentro di noi, ma anche dalle persone con cui interagiamo.

Nelle relazioni di sostegno, sentirsi ascoltati, rispettati e accompagnati può aiutarci ad attraversare emozioni ed esperienze difficili. Con una presenza attenta, l'empatia e una comunicazione sensibile, possiamo contribuire a creare condizioni in cui le persone si sentano più al sicuro nell'esplorare ciò che accade dentro di loro.

Questo processo viene spesso chiamato **co-regolazione**: i modi in cui le persone, attraverso le loro interazioni, influenzano e sostengono a vicenda la propria regolazione emotiva e fisiologica.

Co-regolazione non significa assumersi la responsabilità dello stato emotivo di un'altra persona o eliminare ogni fonte di disagio. Significa riconoscere che la nostra presenza, il nostro tono, la nostra capacità di risposta e il nostro comportamento possono influire sulla qualità di un'interazione.

Quando uniamo la consapevolezza di sé all'empatia verso gli altri, creiamo più opportunità di connessione, comprensione e crescita reciproca.

Portare l'IPNB nella vita quotidiana

I principi dell'IPNB possono essere esplorati attraverso semplici pratiche quotidiane:

- ◆ **Nota la tua esperienza interiore.** Presta attenzione a pensieri, emozioni, sensazioni corporee e impulsi senza giudicarli subito.
- ◆ **Riconosci i tuoi schemi.** Coltiva curiosità verso le reazioni familiari e verso il modo in cui le esperienze passate possono influenzare le tue risposte nel presente.
- ◆ **Crea spazio per una pausa.** Quando le emozioni si fanno intense, prenditi un momento per notare cosa sta succedendo prima di decidere come rispondere.
- ◆ **Pratica l'empatia.** Ascolta te stesso e gli altri con curiosità, lasciando spazio a esperienze che possono essere diverse dalla tua.
- ◆ **Coltiva relazioni significative.** Fai spazio a sincerità, fiducia, rispetto reciproco e connessione, rispettando i confini di ciascuno.
- ◆ **Resta aperto al cambiamento.** Riconosci che l'apprendimento e lo sviluppo continuano per tutta la vita e che nuove esperienze possono aprire nuovi modi di relazionarsi.

Queste pratiche non mirano alla perfezione. Sono inviti a diventare più consapevoli di noi stessi, delle nostre relazioni e degli schemi che danno forma alla nostra vita.

L'IPNB e l'approccio di Wellness Navigators

In Wellness Navigators, la Neurobiologia Interpersonale offre una prospettiva preziosa per comprendere l'interconnessione tra le nostre esperienze interiori, le nostre relazioni e gli ambienti in cui viviamo.

Ci incoraggia a guardare oltre i comportamenti isolati e a esplorare il contesto più ampio in cui nascono. Ci invita ad avvicinarci a noi stessi con curiosità anziché con giudizio, a riconoscere l'importanza delle relazioni e a vedere la crescita personale come un processo continuo.

Insieme ad approcci come la Comunicazione Nonviolenta (CNV), l'IPNB può aiutarci a esplorare come consapevolezza, empatia e connessione possano sostenere modi più consapevoli di vivere e di relazionarsi.

Se l'IPNB offre una cornice per capire come interagiscono mente, cervello, corpo e relazioni, la CNV fornisce strumenti pratici per riconoscere sentimenti e bisogni, esprimerci con onestà e ascoltare con empatia.

Entrambi gli approcci ci invitano a rallentare, a essere curiosi della nostra esperienza e a creare più spazio per la comprensione e la scelta.

La consapevolezza crea la possibilità del cambiamento. Comprendendo noi stessi e coltivando i legami con gli altri, possiamo continuare a imparare, a crescere e a navigare la vita con più compassione, flessibilità e cura.

Per saperne di più sulla Neurobiologia Interpersonale e sul modello della mano, visita il sito del Dott. Dan Siegel (in inglese):

PER APPROFONDIRE

Neurobiologia Interpersonale (EN)

Introduzione all'IPNB del Dott. Dan Siegel

<https://drdansiegel.com/interpersonal-neurobiology/>

Il modello della mano (EN)

Il modello della mano spiegato dal Dott. Siegel

<https://drdansiegel.com/hand-model-of-the-brain/>

Mindsight (EN)

Sul concetto di mindsight

<https://drdansiegel.com/mindsight/>



Questo contenuto è educativo e non sostituisce il supporto psicologico professionale. Se tu o una persona giovane con cui lavori siete in difficoltà, rivolgetevi a un professionista qualificato o ai servizi di emergenza locali.



**Co-funded by
the European Union**

Cofinanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

www.wellnessnavigators.eu • Biblioteca teorica • Framework 02