

La **psicoanalisi relazionale**, la **psicologia psicoanalitica del Sé**, l'**intersoggettività** e la **teoria dell'attaccamento** costituiscono prospettive teoriche e cliniche che assegnano alle esperienze relazionali precoci un ruolo fondamentale nello sviluppo individuale. L'accento posto sulle specifiche relazioni sé-altro che l'individuo co-costruisce insieme agli altri significativi, ha promosso nel tempo una presa di distanza dalla teoria delle pulsioni di matrice freudiana.

Due ulteriori note per la lettura. Queste teorie psicoanalitiche assegnano alla relazione tra paziente e analista un ruolo centrale nell'esperienza esplorativa e curativa analitica. Per non appesantire queste brevi indicazioni, non sono stati qui inseriti i nomi degli autori di riferimento delle correnti psicoanalitiche sopra citate. Resto quindi a disposizione per fornire suggerimenti bibliografici e/o ulteriori approfondimenti sugli argomenti trattati in modo specifico dai modelli teorici di seguito presentati.

La **psicoanalisi relazionale** è una teoria eclettica contemporanea fondata sull'idea che lo sviluppo della mente avvenga all'interno delle relazioni che l'essere umano costruisce insieme alle persone significative del suo contesto di vita. Facendo leva su questo principio, la psicoanalisi relazionale ritiene centrale l'esplorazione delle configurazioni o matrici relazionali che l'individuo interiorizza nel corso delle esperienze sé-altro. Viene perciò studiato il complesso legame tra l'organizzazione intrapsichica e quella interpersonale, tra i fattori costituzionali e quelli ambientali. A partire da questa prospettiva, diviene fondamentale l'esplorazione delle configurazioni relazionali che prendono forma tra paziente e analista nel corso dell'esperienza terapeutica. All'interno di questo paradigma teorico, sono stati ridefiniti in chiave relazionale concetti quali, ad esempio, il conflitto, il sentirsi protagonisti delle proprie azioni, l'intersoggettività, i processi di influenzamento, l'esperienza del riconoscimento reciproco, la dialettica tra autonomia e condivisione, la natura molteplice del Sé e i processi dissociativi.

La **psicologia psicoanalitica del Sé** è una teoria che a partire dal riconoscimento del Sé quale centro di esperienza e di motivazione, assegna alle emozioni un ruolo fondamentale per la comprensione tanto delle diverse configurazioni del Sé medesimo quanto delle sue aspirazioni, desideri, obiettivi e valori elaborati in forma simbolica. Si ritengono quindi di fondamentale importanza per lo sviluppo del Sé la disponibilità e la competenza empatica di coloro che animano l'ambiente di vita dell'individuo. Accanto all'originario contributo apportato alla comprensione e alla cura delle sofferenze narcisistiche, più recentemente, sempre in questo ambito teorico, è stata elaborata una nuova teoria motivazionale – la teoria dei sistemi motivazionali – frutto dell'attento dialogo tra i dati provenienti dalle ricerche sull'infanzia e i presupposti teorici della stessa psicologia del Sé.

La **teoria intersoggettiva** ha tra i suoi principali obiettivi lo studio delle origini e delle evoluzioni della soggettività. Con questo termine, gli autori intersoggettivisti si riferiscono tanto ai contenuti specifici dell'esperienza personale quanto ai modi con cui ciascuno organizza ricorsivamente – sia consapevolmente che inconsapevolmente – quegli stessi contenuti alla luce di significati e temi particolari. Partendo dall'assunto che non esistano menti isolate ma solo soggettività in dialogo e in interazione tra di loro, questa teoria sostiene che l'esperienza psicologica individuale possa essere compresa – e se necessario curata – solo tenendo presenti i contesti intersoggettivi, cioè quell'intreccio di relazioni a cui l'individuo prende parte. A partire da tali vertici, questa teoria ha rielaborato diversi concetti teorici e clinici psicoanalitici fondamentali quali, a titolo di esempio, i principi organizzativi inconsci, l'origine traumatica della psicopatologia, l'alleanza terapeutica, la relazione di transfert e il suo ruolo nell'elaborazione di esperienze personali di disconoscimento e di invalidazione.

La **teoria dell'attaccamento** ha sostenuto sin dagli esordi un'avvincente integrazione tra la ricerca riflessiva rispetto ai propri vissuti promossa dalla psicoanalisi e il rigoroso empirismo scientifico dell'etologia. Quest'ambito di studi ha portato ad un pieno riconoscimento della motivazione fondamentale dell'essere umano a costruire e mantenere i legami di attaccamento con i propri altri significativi. Sono stati accuratamente studiati i processi di attaccamento e di perdita, i differenti stili di attaccamento e la loro influenza sulle dinamiche evolutive, sia in termini di acquisizione di competenze emotive, cognitive e relazionali, sia in merito alla capacità autobiografica individuale. Grazie alle rilevanti convalide ottenute dai ricercatori sul piano delle dinamiche transgenerazionali, la teoria dell'attaccamento gode di un ampio consenso per i contributi apportati in campo evolutivo, all'esperienza terapeutica, alla psichiatria e alla comprensione dei fenomeni sociali.

L'**Infant research** rappresenta una comunità allargata di ricercatori che ha come obiettivo elettivo lo studio delle dinamiche evolutive infantili a partire da una prospettiva sistemica. Tale prospettiva assegna un ruolo centrale al sistema di relazioni che sin dagli esordi della vita il bambino costruisce insieme ai propri altri significativi. A titolo d'esempio, tra le principali aree di indagine si possono indicare: l'evoluzione del Sé, l'organizzazione degli stati, i processi di regolazione, la sintonizzazione, le diverse procedure interattive precoci bambino-adulto, i processi di riparazione, l'evoluzione del processo del riconoscimento nel percorso di crescita, l'organizzarsi delle aspettative e il sentirsi protagonisti delle proprie iniziative. Un ulteriore ambito di ricerca è quello relativo alle memorie procedurali ed implicite, memorie che rispecchiano i processi di assimilazione delle strutture interattive precoci che hanno caratterizzato un determinato sistema familiare.

La **psicologia del trauma** costituisce un ambito multidisciplinare di ricerca all'interno del quale, oltre ai contributi provenienti dalla psicologia e dalla psicoanalisi, confluiscono quelli delle neuroscienze, della neurobiologia e della sociologia. Di primaria importanza è l'indagine degli aspetti corporei, emotivi, cognitivi e sociali connessi ad eventi e situazioni traumatiche e/o stressanti. L'approccio multidisciplinare è essenziale in ragione dei diversi effetti che l'esperienza traumatica può generare nell'esperienza individuale, sia a livello intrapersonale che a livello interpersonale e sociale: oggi si ritiene infatti che solo attraverso l'attenzione e la cura di tutti questi distinti piani esistenziali, sia possibile promuovere un senso di benessere e un ritrovato equilibrio nelle persone che hanno subito dei traumi. Si deve anche considerare che la cura delle sofferenze indotte dalle esperienze traumatiche può in alcuni casi rappresentare l'occasione per divenire maggiormente consapevoli di sé, con benefiche ricadute sul piano relazionale e più in generale nell'approccio alla vita.

Il termine **neuroscienze** è generalmente usato per indicare le discipline che studiano il sistema nervoso da diversi punti di vista. Da tempo si assiste ad un diffuso consenso sulla plasticità del cervello, definizione questa che rinvia al costante dialogo tra il processo maturativo del cervello e le esperienze sia interne che esterne vissute dall'individuo. In ragione di queste conoscenze, si tende attualmente a considerare il cervello stesso come "un organo sociale". La ricerca sta perciò indagando tanto l'incidenza delle relazioni umane sugli individui e i modi in cui queste possono cambiare l'architettura e il funzionamento del cervello stesso, quanto l'influenza che questi stessi cambiamenti promuovono nell'esperienza intrapersonale, relazionale e sociale. Questi studi toccano quindi aspetti di grande rilievo per l'indagine dei rapporti mente-corpo e delle relazioni con gli altri, in particolare con coloro che sono a noi più vicini. A titolo di esempio, si possono citare le seguenti aree di ricerca: la coscienza, i sistemi di memoria, le emozioni, i sistemi motivazionali, l'attenzione, l'apprendimento e il disapprendimento, la predisposizione a leggere le intenzioni altrui e gli effetti indotti da isolamento, stress e trauma.

Con l'espressione **teoria della mente nel ciclo di vita** ci si riferisce ad una delle componenti che contraddistinguono lo sviluppo della mente umana, ossia la capacità di attribuire, a sé e agli altri, stati mentali quali desideri, intenzioni, pensieri e credenze. Questa capacità è tipica della natura umana ed è ciò che ci consente di spiegare, comprendere e prevedere i comportamenti personali e altrui. Pur essendo gli stati mentali promotori di specifici comportamenti, possedere una teoria della mente significa comprendere la natura soggettiva, e non fisica, degli stati mentali. Ne discende la capacità di differenziare gli eventi reali da quelli non reali, unitamente alla consapevolezza che gli stati mentali, in quanto frutto di inferenze e attribuzioni, possono essere esplorati e modulati. Nel declinare lo studio di queste competenze nell'intero arco di vita, viene data particolare attenzione all'influenza esercitata da talune variabili cognitive e sociali, quali, ad esempio, il linguaggio, le funzioni esecutive e le relazioni affettive tipiche delle diverse fasi di vita, dall'infanzia sino alla terza età.

La **teoria cognitivo comportamentale** indaga i processi emotivi e cognitivi tramite cui l'individuo elabora le percezioni, le cognizioni, le emozioni e in particolare l'immagine di sé. L'integrazione tra cognizioni ed emozioni consente di avviare un cambiamento nel comportamento non tanto esterno dell'individuo quanto interno. Il cambiamento diviene possibile grazie all'esplorazione accurata delle cause soggettive del comportamento stesso. Questo obiettivo è considerato fondamentale per sostenere processi appropriati e adattivi di comprensione personale e interpersonale. Quali ulteriori contributi di rilievo elaborati all'interno di questo campo teorico si possono indicare la teoria dei sistemi motivazionali interpersonali e quella dei rapporti tra trauma e dissociazione; si tratta di prospettive teoriche e cliniche costruite a partire dalle ricerche sull'attaccamento e dalla visione evuzionistica della relazionalità umana.

La **teoria della complessità** (o **teoria dei sistemi complessi**) studia in chiave multidisciplinare (biologia evuzionistica, fisica, chimica, neuroscienze, epistemologia, filosofia, sociologia) i sistemi complessi adattivi e i fenomeni emergenti ad essi associati. Come da definizione, i sistemi complessi sono sistemi aperti, cioè in interazione con altri sistemi complessi, costituiti da una molteplicità di componenti a loro volta coinvolte in un elevato numero di interazioni locali non lineari. Questa teoria si è rivelata particolarmente adatta per l'esplorazione dei processi cerebrali, ma si presta altrettanto bene allo studio dell'esperienza soggettiva, per via delle interazioni tra la dimensione corporea, emotiva, cognitiva, sociale, così come per l'analisi dei sistemi familiari e delle organizzazioni sociali.