

## Percorso psicoeducativo alla mentalizzazione

L'associazione A.Ma.Re FVG onlus in collaborazione con la Clinica Reumatologica e la Clinica Psichiatrica di Udine, ha proposto dal 2008 ad oggi corsi di psicoeducazione ai propri iscritti con l'obiettivo di prendersi cura dello stato emotivo delle persone affette da patologia immuno-reumatologica.

Sino ad oggi il corso è stato un corso di psicoeducazione centrato sull'acquisizione di Tecnica della Comunicazione e Problem Solving. Queste tecniche permettono di migliorare le relazioni delle persone, relazioni compromesse dalle problematiche psicologiche che derivano dalla diagnosi di una patologia cronica e che possono avere come conseguenza l'isolamento sociale.

Si è pensato poi di organizzare un percorso psicoeducativo alla mentalizzazione, detta anche funzione riflessiva, con l'obiettivo di imparare a conoscerci meglio e migliorare le nostre relazioni.

La mentalizzazione o funzione riflessiva si riferisce alla capacità di interpretare e di rappresentare il proprio comportamento e quello altrui in termini di ipotetici stati mentali.

Essa sta alla base della possibilità dell'uomo di mettersi in relazione con i suoi simili, di essere cioè un animale sociale, come diceva Aristotele.

Mentalizzare significa, semplicemente, tenere a mente la mente propria ed altrui. Pensare cioè ai bisogni, desideri, credenze obiettivi e ragioni dell'interlocutore e nostre (Bateman-Fonagy 2004).

La capacità riflessiva permette di sviluppare la consapevolezza su di Sè e comporta la capacità di rendersi conto che gli altri hanno una mente diversa dalla nostra e che le nostre rappresentazioni costituiscono un punto di vista, ma che altre persone possono averne altri, di tipo diverso. (L.Procapio 2012).

Nonostante il termine mentalizzare possa essere confuso con "razionalizzare", esso è alquanto differente. Infatti, nonostante sia necessaria una grande attività cognitiva, la mentalizzazione è la rappresentazione "in parole" delle emozioni e dei sentimenti.

La capacità di mentalizzare si acquisisce nel corso del tempo, e risulta fondamentale la relazione con le principali figure di attaccamento.

Infatti, "l'interesse" per la mente dell'altro è possibile solo se il bambino ha potuto fare l'esperienza precoce che i suoi stati emotivi siano stati compresi da un'altra mente.

Alla difficoltà di mentalizzare consegue infatti la difficoltà a comprendere le emozioni e i pensieri degli altri per l'impossibilità di rappresentarsi mentalmente, per esempio, la loro sofferenza. Inoltre non può rappresentarsi i propri sentimenti, credenze e desideri in modo chiaro. Ciò può generare un senso del Sè fragile che potrà, quindi, mostrare diverse difficoltà soprattutto nei momenti in cui si troverà a dover affrontare un cambiamento legato alle varie fasi di passaggio del ciclo di vita oppure dovuto ad eventi inattesi.

Il Percorso alla Mentalizzazione che abbiamo organizzato è un corso di 10 sedute complessive, a cadenza settimanale, della durata di 90 minuti ciascuna.

Il corso è una terapia di gruppo che offre un contesto efficace per mettere a fuoco i propri stati mentali e quelli altrui. Favorisce interazioni complesse che, se sono adeguatamente convogliate, stimolano ogni persona ad esplorare la comprensione soggettiva delle motivazioni altrui ed a riflettere sulle proprie.

Inoltre, l'interazione in gruppo permette di essere osservati dall'esterno da parte degli altri, che talvolta possono aiutarci a vedere noi stessi in modo più chiaro.

Piuttosto che aiutare a risolvere problemi specifici, l'obiettivo del gruppo è favorire una competenza generale e porre le basi per sostenere la capacità di mentalizzare in momenti emotivamente carichi. In particolare può fornire uno strumento che aiuti nella gestione dei fattori che potrebbero essere in qualche modo connessi con l'insorgenza delle problematiche.