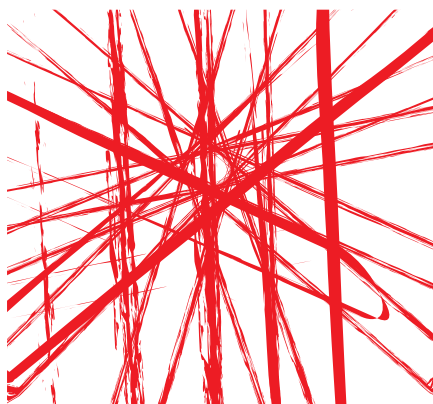


A CURA DI

EUGENIO ROBERTO GIOMMI - STEFANO CRISTOFORI

IL BENESSERE NELLE EMOZIONI

Manuale di counseling biosistemico



edizioni la meridiana

*p r e m e s s e . . .
per il cambiamento sociale*

p r e m e s s e . . .

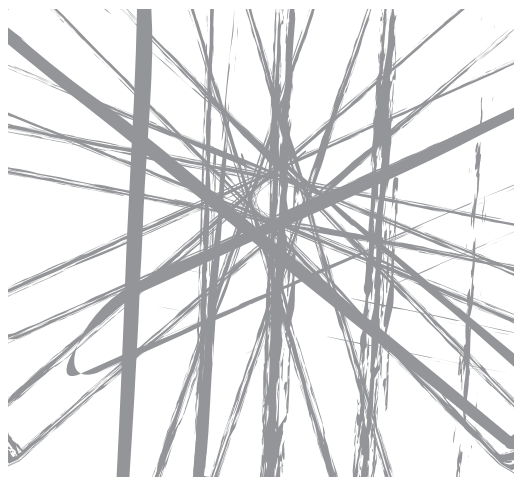
per il cambiamento sociale

Collana curata da Paola Scalari

A cura di
Eugenio Roberto Giommi
Stefano Cristofori

IL BENESSERE NELLE EMOZIONI

Manuale di counseling biosistemico



2009 © edizioni la meridiana
via G. Di Vittorio, 7 – 70056 Molfetta (BA) – tel. 080/3346971
www.lameridiana.it
info@lameridiana.it
ISBN 978-88-6153-101-7

Progetto grafico: L'immagine

Indice

Introduzione.....	7
--------------------------	----------

di J. Liss, S. Cristofori, E.R. Giommi

PARTE I – Alcuni principi generali del counseling biosistemico

1. I tre livelli dell'approfondimento delle emozioni: momento presente, avvenimenti reali, impasse durante il flusso di coscienza	13
---	----

di Jerome Liss

2. Il counselor che affronta il flusso di coscienza intrappolato nell'impasse	19
--	----

di Jerome Liss

3. Dal disagio al benessere: due cervelli che si modificano insieme. Un modello per la relazione di aiuto e di counseling	29
--	----

di Eugenio Roberto Giommi

4. Come posso stare meglio? L'autoregolazione emozionale: una sveglia un po' complicata	57
--	----

di Maurizio Stupiggia

5. L'evoluzione della curva biosistemica	77
--	----

di Stefano Cristofori

6. La messa in scena: la morte del padre nella gioventù.....	111
--	-----

di Rita Fiumara

7. Biosistemica nelle situazioni estreme. Un approccio psicocorporeo al trauma.....	129
--	-----

di Maurizio Stupiggia e Giovanni Lopez

PARTE II – Alcuni ambiti di applicazione del counseling biosistemico

8. I confini della formazione, i confini nella relazione	159
<i>di Giampiero Genovese</i>	
9. Un nastro che aiuta. Strumenti per il counseling scolastico	165
<i>di Barbara Noci</i>	
10. Il counseling biosistemico e il percorso di crescita e indipendenza della donna	171
<i>di Marina Saviozzi</i>	
11. Il counseling biosistemico nella formazione agli educatori.....	177
<i>di Alessandra Giovagnoli</i>	
12. Counseling biosistemico in cure palliative domiciliari	185
<i>di Vanna Galli</i>	
13. Counseling in riunione: facilitare la “sosta” nella negatività per progredire verso coinvolgimento e attivazione nel gruppo	191
<i>di Pino De Sario</i>	
14. Il counseling biosistemico con insegnanti che si occupano di adolescenti “difficili”	197
<i>di Mariagrazia Bertolini e Gaetano Gioia</i>	
15. La biosistemica in ambito sportivo.....	203
<i>di Loredana Marino e Mirko Mazzoli</i>	
16. Il counseling biosistemico e l'aikido.....	209
<i>di Giampaolo Cenisio</i>	
17. L'incontro tra counseling biosistemico e watsu.....	217
<i>di Fulvio Zanella</i>	
Autori.....	223
Bibliografia.....	227

Introduzione

di Jerome Liss, Stefano Cristofori, Eugenio Roberto Giommi

Perché un altro libro sul counseling? Non ce ne sono già abbastanza? La scuola biosistemica propone un'idea "immodesta". C'è novità sotto il sole e il nostro approccio, rigoroso e complesso, può sempre generare altre novità. La prova?

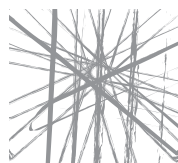
Se il lettore dà una breve occhiata all'indice potrà subito scoprire, dopo i capitoli maggiori incentrati sui concetti e metodi fondamentali del counseling, una serie di capitoli sulle applicazioni del counseling biosistemico. La varietà è impressionante. Il counselor biosistemico può aiutare la donna oppressa (Marina Saviozzi), l'insegnante nella classe (Barbara Noci), la persona morente e la famiglia (Vanna Galli), l'educatore confuso davanti ad un adolescente rabbioso (Alessandra Giovagnoli), il conduttore di una riunione di lavoro (Mariagrazia Bertolini e Gaetano Gioia). Anche più sorprendenti sono l'uso della biosistemica in piscina, integrato con il metodo watsu (Fulvio Zanel-la), e i principi della biosistemica che emergono nell'aikido in cui Toro e Uke ("forza attiva" e "forza recettiva") corrispondono al simpatico e al parasimpatico nella biosistemica (Giampaolo Cenisio).

Ma come è possibile che un metodo di base possa generare tante variazioni di competenza?

Facciamo un'analogia: Come è possibile che i tredici tasti di un pianoforte possano generare tante canzoni?

Quando un metodo di base corrisponde alle funzioni fondamentali del cervello, questo risultato può diventare comprensibile.

Ciò vuol dire che gli anni di ricerca che stanno dietro l'approccio biosistemico hanno messo in evidenza circuiti neuronali fondamentali del cervello. Questi circuiti corrispondono alle capacità mente-corpo che sono presenti universalmente. Mentre la parte "bio" nel nome



“biosistemica” si riferisce alla dinamica del cervello e del corpo totale, la parte “sistemica” fa riferimento alla complessità di sistemi e sottosistemi che sono attivati. Quindi la totalità della biosistemica è molto complessa, come la varietà di esperienza raccontata in questo volume può testimoniare, ma “la ricerca” della biosistemica ci indirizza continuamente a vedere che cosa costituisce la base fondamentale, concreta e fruttuosa come risultato.

I primi capitoli del libro, sono scritti per la maggior parte dagli autori che rappresentano il fulcro principale della Biosistemica (Cristofori, Fiumara, Giommi, Stupiggia) e che si sono raggruppati negli anni intorno all’insegnamento di Jerome Liss. Ognuno di questi capitoli mette in rilievo alcuni aspetti dei “metodi fondamentali” ossia, “i tasti elementari” dello strumento biosistemico.

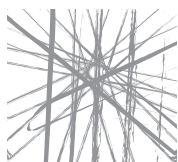
Ma prima di introdurre questi capitoli, sarà utile menzionare un’altra ragione per la fecondità continua della biosistemica. Questo approccio mente-corpo è sempre legato alle ultime novità e sviluppi della ricerca scientifica e clinica. Per esempio, all’inizio, il concetto fondamentale di “simpatico” e “parasimpatico” – attivazione e riposo – è nato dalla ricerca del professor Ernst Gellhorn sul sistema nervoso autonomo, e ciò ha permesso di spiegare le oscillazioni fra rabbia e ferita. Successivamente Henri Laborit ha dato origine al concetto che “agire le emozioni” permette di superare l’ansietà e la depressione che derivano dalla “paralisi davanti allo stress”, caratterizzando la Biosistemica come una psicoterapia corporea ed espressiva.

I principi di “interazione” erano la base della ricerca “madre-bambino” osservata con la ripresa video. Daniel Stern ha stabilito che “la sintonizzazione” crea fiducia e vivacità fra due persone. Edward Tronick ha dimostrato come la rottura di questa empatia corporea può creare un grande disturbo nel bambino. Allo stesso momento “l’accompagnamento” del bambino da parte dell’adulto recettivo – un’interazione diadica – è essenziale per permettere al bambino di sopportare i momenti di solitudine nell’esperienza monadica.

Infine la ricerca di George Downing ha rivelato come i micro-movimenti influiscono sull’interazione, per esempio, fra counselor e utente, e contemporaneamente mantengono in equilibrio la regolazione interna di ognuno a livello individuale.

Altri ricercatori che hanno influenzato il metodo biosistemico e che saranno presentati nel corso del volume sono Bessel Van der Kolk, Peter Levine, Joseph LeDoux, Louis Cozolino.

Il punto è che la musica biosistemica si sta modificando continuamente

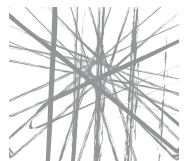


con questo input della ricerca moderna. Forse ci sono ragioni “epistemologiche” che favoriscono questa fecondità di interazione fra la dimensione clinica della biosistemica e la dimensione scientifica della ricerca. “Epistemologia” vuol dire “la struttura di conoscenza” e l’epistemologia della biosistemica è insieme “scientifica” e “artistica”. La scienza richiede in modo continuo e rigoroso di connettere le osservazioni e la pratica con il modello teorico. Scienza vuol dire “andare e ritornare” fra quello che è visto e quello che è ipotizzato ma invisibile. E l’arte? L’intuizione, i pensieri che vengono dalla “periferia della coscienza” ci danno un’informazione continua e importante durante ogni colloquio. La neurofisiologia del cervello, che distingue i processi corticali della coscienza esplicita dai processi impliciti dell’inconscio, ci dà la giustificazione per l’uso dell’intuizione, ma la pratica di questa intuizione e il suo miglioramento nel tempo, è una questione artistica, e si sviluppa solamente con la pratica.

Questo ultimo punto è essenziale per comprendere un aspetto fondamentale nella formazione del counselor biosistemico. Innanzitutto va detto che occorre evitare le lezioni frontali. Ogni seminario di formazione è un’esperienza di pratica, integrata con alcuni principi di base, cioè con l’uso di alcuni tasti dello strumento biosistemico in ogni lezione.

Immaginiamo un insegnante di musica alle prese con la lezione su uno strumento musicale che trascorre tutto il tempo spiegando agli studenti la teoria dell’uso dello strumento in oggetto. Sicuramente avremmo molte informazioni su quello strumento, ma sarebbe controproducente ai fini della pratica di quello strumento perché non sapremmo suonarlo. Gli studenti devono avere “lezioni di pratica guidata” e in questo modo lo studente della biosistemica pratica “i colloqui di aiuto” per sviluppare un’intuizione che non può essere catturata da un libro.

Per concludere, con questa Introduzione vorremmo ricordare l’origine di tutti i metodi di counseling. È stato negli anni Cinquanta e Sessanta che Carl Rogers e Abraham Maslow hanno dato l’inizio al “movimento del potenziale umano”. Ogni metodo di counseling porta in avanti questa nozione fondamentale: dalle difficoltà, dai problemi, dall’incertezza e dalla solitudine possono venire i nostri nuovi passi di rinnovamento e crescita. La biosistemica integra corpo e mente per favorire una nuova vitalità nella vita quotidiana.



1.

I tre livelli dell'approfondimento delle emozioni: momento presente, avvenimenti reali, impasse durante il flusso di coscienza

di Jerome Liss



Momento presente



Avvenimento reale

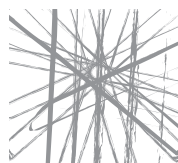


Impasse durante
il flusso di coscienza

Il lavoro dell'“ascolto profondo” è complesso. Tanti pensieri e sensazioni sono vissuti e condivisi. In che modo è possibile comprendere la diversità e il grande numero di elementi del gomitolo di esperienza? Il protagonista sta srotolando pensieri ed emozioni, l'uno dopo l'altro, con la speranza di uscire da un incubo fatto di paura, rabbia, amarezza, depressione, confusione, ecc. L'ascoltatore prova ad integrare le diverse componenti per comprendere meglio “Come posso aiutare?”.

Questo capitolo vuol presentare “una mappa della profondità” che può essere utile per entrambi: il protagonista e l'ascoltatore.

Il principio è che c'è un terreno interiore di esperienze, emozioni e pensieri che si ripetono e che creano la sofferenza. Tutti i metodi



della “psicologica della profondità” (psicanalisi, Gestalt Terapia, Terapia psicocorporea, analisi dei sogni, ecc.) propongono un’ipotesi di lavoro: accedere internamente nella profondità dell’esperienza e condividere questa profondità. Queste sono le tappe essenziali per superare la sofferenza. È come se si volesse “scavare dentro” per portare in superficie l’esperienza nascosta.

Ciò è diverso dall’approccio di “positività” che cerca di incollare subito sull’esperienza di sofferenza un pensiero, una prospettiva o un atteggiamento di positività.

L’approccio della profondità, invece, propone che un confronto diretto con la sofferenza possa produrre chiarezza e un certo sollievo. Dopo questo sollievo, sarà vantaggioso esplorare “la positività” di azione, atteggiamento ed emozione.

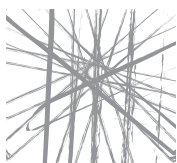
La ricerca nella scuola biosistemica mostra che stare nella negatività non è un semplice “errore cognitivo”, ma ha le sue radici nei circuiti e nei neuromodulatori sottocorticali. La sottocorteccia del cervello dimostra un’energia estremamente forte, tenace e autonoma, dato che ci dà la forza per combattere l’oppressore o per scappare rapidamente dal predatore feroce.

Immaginiamo una grande nave con un motore enorme e una piccola vela per i momenti di pace. La visione di cambiare la rotta di quest’imbarcazione è un’impresa gigantesca: con pensieri razionali è come immaginare che un venticello possa soffiare sulla vela e cambiare l’itinerario. La psicologia del profondo, invece, constata che dobbiamo entrare nella dinamica del profondo per alterare il percorso di questo motore enorme che rimane sempre in fondo alla barca, ma che può essere ri-orientato attraverso “l’esperienza intensa” della psicoterapia.

Con questo itinerario terapeutico dell’evoluzione personale, ritorniamo al tema iniziale della profondità.

Facciamo alcuni esempi:

- “Mi sento giù, tante sconfitte”.
- “È stato lacerante, non me l’aspettavo questa separazione”.
- “Ancora sento lo spavento, rivedendolo sdraiato sul quel letto d’ospedale”.



PRIMO LIVELLO: IL MOMENTO PRESENTE

1.1



Il primo livello: i pensieri, le sensazioni e le emozioni che vengono immediatamente alla mente mentre una persona condivide il suo stato d'animo. Chiamiamo questo il “qui ed ora”, il momento presente, come è stato concettualizzato e valorizzato dalla Gestalt Therapy di Fritz Perls e Paul Goodman negli anni Cinquanta.

Fraasi come “Che cosa succede ora?”, “Di che cosa ti accorgi in questo momento?”, “Qual è la sensazione che provi dentro?” fanno riferimento al momento presente. Il protagonista si apre all'ascoltatore perché c'è la fiducia (speriamo), segue le linee guida di queste domande e scava al primo livello: “Che cosa sta succedendo dentro di me – pensieri, emozioni, sensazioni viscerali – mentre condivido il mio problema?”. Lo strumento della “parola chiave” garantisce che l'esplorazione sarà mirata sugli elementi essenziali del problema; le “parole chiave” rappresentano il ponte fra la coscienza corticale e l'inconscio sottocorticale; quindi questo strumento di guida evita la deviazione e la scappatoia verso un vissuto superficiale del problema.

SECONDO LIVELLO: AVVENIMENTI REALI

1.2

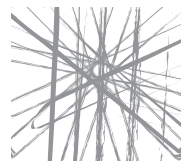


Dopo il momento presente, si apre il colloquio verso la memoria degli “avvenimenti reali”.

Facciamo degli esempi.

Il protagonista ha iniziato con la frase relativa all'infelicità: “Mi sento giù, tante sconfitte”.

Come approfondire? Dopo l'esplorazione del “qui ed ora”, la domanda del counselor scava il secondo livello di approfondimento: “Qua-



li momenti hanno creato questa sensazione di ‘sconfitta?’”. Questa domanda si riferisce agli “avvenimenti reali” che sono successi nel “mondo reale” della persona: il lavoro, gli esami, le relazioni, ecc. L’ascoltatore offre la sua empatia per il protagonista, cioè per la sofferenza del sentirsi “sconfitto”. Questo elemento di empatia è essenziale per incoraggiare l’approfondimento. Le domande ci concentrano su che cosa è successo concretamente, cosa è stato detto o fatto, quale è stata la sua reazione emotiva durante l’avvenimento reale, ecc. Se l’emozione si fa più intensa, l’ascoltatore può offrire anche la propria mano per sostenere il protagonista travolto dalla paura, che si sente come se la sua barca fosse stata spazzata da una tempesta e avesse bisogno dell’altro come punto di riferimento e di stabilizzazione.

Certe persone sono pronte immediatamente a indagare gli avvenimenti reali dietro una ferita, mentre, per altre, questo approfondimento verso la concretezza sembra, in un primo momento, troppo doloroso. Inoltre c’è un senso di umiliazione nel raccontare l’avvenimento. Ma la forza della fiducia verso un ascoltatore empatico e accogliente può costituire un fulcro per superare questa resistenza e andare avanti.

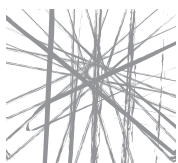
In genere, quando la persona racconta i suoi “avvenimenti reali”, l’emozione nascosta sorge verso la coscienza come un vissuto vibrante e non come una categoria mentale della cognizione.

Questa esperienza totale mostra che corteccia e sottocorteccia sono attivate insieme. Avvenimenti di sconfitta – perdere il lavoro, fallire un esame importante, essere rifiutati in una relazione amorosa, fare una “brutta figura” durante una performance pubblica, ecc. – sono raccontati e rivissuti, e facendo ciò il teatro della mente rivela il suo dramma.

Ecco altri esempi di avvenimenti reali.

Il protagonista confida: “È stato lacerante, non mi aspettavo questa separazione”. E aggiunge che il marito se ne è andato. I bambini piangono. La casa è vuota. La memoria è piena di momenti di litigi duri, accuse, menzogne, mentre l’inizio della relazione, con tanti momenti promettenti, è ricordato ora con amarezza e delusione.

Un altro protagonista confida: “Ancora mi sento spaventato, rivedendola sdraiata su quel letto d’ospedale”. Vengono alla mente avvenimenti reali: i corridoi asettici dell’ospedale, il viaggio di ritorno a casa pieno di tristezza e ansia per il futuro e soprattutto l’immagine della persona cara che è stata presente per tutta la vita, in piena salute, ora è ridotta ad un corpo magro e privo di forze. Arriva come “un flash” il



sorriso che maschera la sofferenza e la paura della morte. Tutti questi sono “avvenimenti reali” che sorgono verso la coscienza durante il lavoro terapeutico di approfondimento.

TERZO LIVELLO: IL FLUSSO DI COSCIENZA E L'IMPASSE

1.3



Questo è il terzo livello di profondità e si riferisce ai pensieri e alle emozioni che si ripetono in solitudine. Si chiama *impasse*¹.

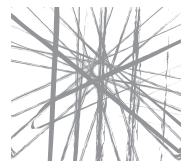
Se “gli avvenimenti reali” (secondo livello) sono lontani nel tempo, l'*impasse* durante la solitudine può contenere più forza emotiva degli avvenimenti che hanno provocato il problema. Inoltre, la solitudine permette un allargamento del significato degli avvenimenti dolorosi. La fiducia verso il mondo si riduce, la stima personale si schiaccia, il senso di impotenza si espande ad altre situazioni, e le interrogazioni riguardo (“Perché è successo?”, oppure “Che cosa posso fare ora?”) creano spazi nebbiosi nella mente, mentre la persona perde il suo senso di solidità.

Raccontare e ricomporre tutto questo “costa”, in termini di coraggio, di concentrazione mentale e di contatto con il dolore, ma vale la pena compiere questi sforzi. Raccontare, infatti, vuol dire mettere tutto ciò in un ordine sequenziale, trovare un linguaggio che connetta i pensieri con le viscere, e illumini la cantina oscura con una finestra aperta allo sguardo dell'altro.

Che avventura di condivisione e di ascolto!

Esempi di *impasse* sulle situazioni precedenti

- *Sconfitta*. “È Colpa mia. Non ho fatto bene. Non sono all'altezza. Forse non sono stato preparato. Ma ora ho perduto tanta energia che non mi sento neanche di alzarmi la mattina.”
- *Separazione*. “Come mi sento stupida. Come mi sento ingannata.



Ho dato tutto come una bambina ingenua e finisce così. Non darò mai più la mia fiducia. La sensazione è intollerabile. Tutti hanno amore, ma io no. Dove ho sbagliato? Ma come saperlo! Chi può dirmelo? E mi giro e mi rigiro in questa cosa fastidiosa, in questo fango, ma non serve a nulla. Posso fermarmi? Sì, con un altro uomo, posso fermare questi circoli. Ma ci sarà?”

- *Malattia e morte della persona cara.* “Non comprendo perché è inaccettabile. Dicono che è naturale, una persona vecchia può morire. Ma è come un vortice. Non c’è più. Non ci sarà più. Qualcosa è finita. Io mi sento finita. Ridicolo! Ma è così. Ho paura della mia morte? Stranamente, mi sento già morta.”

Noi andiamo al teatro per vedere la tragedia. Aristotele ha detto che il teatro offre una catarsi delle nostre emozioni personali. Credo che sia così. Vogliamo un vissuto *out there* (“fuori di noi”) di qualcosa che è interno, che rimane sotto la pelle come una spina, o che invade lo spazio dentro come un virus che si espande.

Condividere i tre livelli di profondità con una persona di fiducia apre il proprio “teatro della mente” (termine della dottoressa Joyce MacDougall). È evidente, da questi esempi, che la fiducia deve essere meritata. Raccontare la vita interna, tocca esperienze insolite e molto sensibili. Quindi l’ascolto deve essere ugualmente sensibile e senza l’interferenza del giudizio o dell’interpretazione. La formazione per l’ascolto profondo ci prepara, tecnicamente, ad affrontare questo vissuto profondo dell’Altro. Ma è la pratica e la condivisione della nostra vita interna, come protagonista, che ci danno la capacità umana di aiutare la persona che scende nella profondità, e che ha la speranza di uscire meglio e più salda.

Questa analisi dei tre livelli di profondità offre una mappa di viaggio per condurci attraverso gli scogli e le turbolenze dell’acqua agitata.

NOTE

1. Cfr. gli articoli sull’impasse durante il flusso di coscienza in www.biosistemica-forum.org.

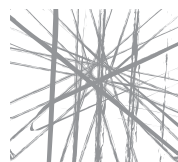


4.

Come posso stare meglio? L'autoregolazione emozionale: una sveglia un po' complicata

di Maurizio Stupiglia

La prima luce filtra attraverso le fessure delle vecchie imposte. “È mattino. Che ora sarà? Tra poco suona la sveglia e mi devo alzare. Sento occhi gonfi, la testa pesante e per il resto ho una serie di dolorini tra il collo e le spalle.” Gradualmente prendono vita i pensieri, in maniera disordinata, senza precise connessioni che io possa riconoscere: “È sporca la camicia, devo cambiarla? Oggi sono a pranzo con i colleghi... Che strano sogno stanotte!”. Poi, senza una decisione consapevole, comincio a muovere le dita dei piedi, poi i piedi e così alla fine mi trovo ad allungare le gambe: è come se cominciassero ad esistere nel momento in cui le muovo, prima erano come invisibili e insensibili. È piacevole! E assieme alle gambe mi si mette in moto anche il respiro: faccio un lungo sbadiglio, e così mi viene spontaneo sgranchirmi le spalle e provare a sciogliere anche i muscoli del collo. Mi accorgo che per qualche istante ho abbandonato i pensieri, non mi ricordo nemmeno cosa stavo pensando, ma quello che è più importante è che adesso mi sento meglio, più leggero e più vivo, anche gli occhi si sono un po' sgonfiati; guardo la stanza nella penombra, mi sento calmo, come se fossi in un tempo sospeso e protetto. La calma dura solo qualche istante, perché arriva immediatamente un pensiero: “Devo telefonare a quel collega di Roma, non posso più aspettare, anche se non mi piace l'idea di chiedergli quella cosa. Se aspetto troppo, dopo può essere tardi”. Bastano 10-15 secondi di questo brusio mentale per sentire che i piedi si sono fermati e che le mani hanno cominciato a muoversi, con le dita che si strofinano le une sulle altre. Avverto adesso una lieve tensione in tutto il corpo: quel piacevole senso di sospensione liquida è sparito e al suo posto c'è quel senso di instabilità che mi avverte che forse non sono



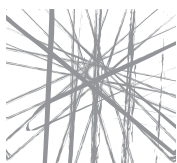
nel posto giusto: “Lo chiamo entro oggi così non ci penso più!”, mi giro sul fianco e mi alzo di scatto. Così va meglio; l'instabilità è svanita e sono invece preso dalla voglia di mettermi in moto, e per prima cosa di andare in bagno, adesso sento che ho una gran pipì e mi alletta l'idea della doccia calda. Sto entrando in bagno con queste chiare intenzioni, ma mentre sto varcando la soglia, suona il telefono; è strano che qualcuno chiami a quest'ora, deve essere qualcosa di urgente, devo per forza rispondere. La sensazione pipì-e-poi-doccia viene relegata in un angolo del mio campo percettivo, e i miei passi cambiano direzione. Vado a rispondere!

Cosa c'è di rilevante in questo esempio di ordinaria sveglia mattutina? Cosa ci può interessare ai fini di una migliore comprensione del funzionamento globale del nostro essere?

Ciò che qui appare come una semplice ordinarietà è in realtà il risultato di una serie di azioni e reazioni continue, sia a livello corporeo che mentale, che mantengono in un certo equilibrio lo stato della persona: è ciò che chiamiamo autoregolazione, o regolazione monadica, per distinguerla dalla regolazione diadica e interattiva. Se osserviamo in maniera dettagliata i passaggi di questa sequenza, notiamo innanzitutto che c'è una continua alternanza tra affioramenti di sensazioni/movimenti corporei e flusso di pensieri, in una sorta di spirale che tocca alternativamente prima l'uno e poi l'altro, e che costruisce situazioni e processi via via sempre un po' più complessi. Il mio stato iniziale, appena sveglio, era semplice e parzialmente disorganizzato, poi a mano a mano che il tempo passava, emergevano nuovi stati che richiedevano nuove integrazioni, fino ad arrivare ad un culmine in cui era necessaria una organizzazione gerarchica degli stati psicocorporei, per poter prendere una decisione, quella di andare innanzitutto a rispondere al telefono. Tutto ciò sembra semplice e ovvio, ma lo è davvero?

Torniamo alla sequenza iniziale, ma proviamo ad immaginarla con un altro svolgimento.

Immaginiamo per esempio un'altra persona che si sveglia e che, invece di cominciare a mobilitare i piedi e le gambe, stimolando il respiro, continui a seguire il flusso dei pensieri nel loro corso anarchico e rizomatico fino a che non suona la sveglia. A quel punto, mentre sta per alzarsi, le sensazioni emergenti dal suo corpo sono quei dolorini alle spalle e al collo, che ne rallentano i movimenti e che soprattutto ne diminuiscono la voglia di togliersi dal letto. Senza un'idea specifica di un “compito” da svolgere in quella gior-



nata, e con sensazioni corporee spiacevoli il nostro soggetto può entrare in uno stato umorale lievemente negativo, e quando suona il telefono, la vaghezza mentale e la tensione fisica fanno sì che lo squillo arrivi come una fastidiosa scarica elettrica. Il nostro amico si blocca, si tende e comincia a spaventarsi per l'insolito orario della chiamata. È probabile che in quell'istante diventi per lui ragionevole pensare che la vita è una serie di fastidi e di minacce.

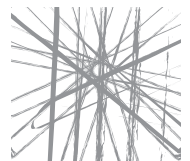
Oppure un'altra opzione può essere quella di una persona che mentre sta vagando nei pensieri venga catturato dal richiamo del dover telefonare al collega di Roma; ma senza quel piacevole senso di leggerezza, e in presenza invece dei dolorini alle spalle, quel "compito" può diventare un vero e proprio peso che schiaccia ancora di più il nostro protagonista sul letto. E anche in questo caso il senso mattutino della vita assume contorni spiacevoli, di peso, fastidio e minacciosità.

Fin qui nulla di terribile, ma questo può essere l'inizio di una giornata che prenderà una piega diversa a seconda dello stato emotivo d'esordio. Un po' come quelle perturbazioni che in breve tempo possono diventare veri e propri uragani. In fondo possiamo liquidare la faccenda etichettando il nostro amico come leggermente depresso, ma questo non ci spiega le cose, le etichetta soltanto.

IL SENTIMENTO DI FONDO

4.1

Entriamo perciò nel concreto dei due tipi di situazioni. Ciò che inizialmente fa la prima differenza nello sviluppo della sequenza è la mobilitazione dei piedi e delle gambe: nel primo caso questo comporta una maggiore sensibilizzazione del corpo, un aumento del respiro e una vitalizzazione di base (innalzamento dell'arousal). Detta così sembra una banalità, una sorta di ginnastica salutare ma ininfluente, e invece noi ne vediamo la conseguenza a livello di interazione con le altre componenti dello stato di coscienza: cambia la sensazione corporea ("leggero, vivo, ecc."), si espande la mappa di percezione delle varie parti del corpo ("sento piedi e gambe"), vi è un piccolo rimbalzo dal simpatico al parasimpatico ("calmo come in un tempo sospeso e protetto") e di conseguenza un'organizzazione dei pensieri nella focalizzazione di un'idea (la telefonata da fare) che viene affrontata con una adeguata trasformazione dello stato corporeo ("dal piacevole torpore all'attivazione muscolare")



che porta ad una decisione mentale propositiva e attiva (“Lo chiamiamo entro oggi!”).

Ciò che abbiamo appena descritto può essere visto come una trasformazione di quello che Damasio chiama

il sentimento di fondo, che corrisponde allo stato corporeo che prevale tra le emozioni. È la nostra immagine del paesaggio corporeo quando questo non è agitato da emozioni. Il senso del corpo è, di fondo, sempre presente, anche se si può non accorgersene, dal momento che esso non rappresenta una parte specifica di qualcosa del corpo, ma piuttosto uno stato complessivo di quasi tutto ciò che vi è in esso¹.

Possiamo affermare allora che nelle tre microstorie appena raccontate cambia ogni volta il sentimento di fondo, e questo è un elemento fondamentale e basilare per la formazione successiva di una tonalità emotiva più definita o per delle emozioni vere e proprie.

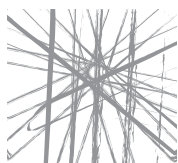
Ciò che stiamo descrivendo assomiglia molto a quelli che Stern chiama “affetti vitali”, quegli stati quasi-emozionali che

accompagnano il flusso affettivo-intenzionale e trasmettono una linea di tensione drammatica e un senso di coerenza rispetto al momento presente. Gli affetti vitali sono intrinseci ad ogni tipo di esperienza; per esempio, un moto di gioia o di rabbia, una luce che inonda improvvisamente una stanza, una sequenza accelerata di pensieri, un afflusso di sensazioni evocate dalla musica, un colpo doloroso e una dose di narcotici, possono tutti essere percepiti come “ondate”. Tutte queste esperienze sono accomunate da un livello di attivazione e da un flusso affettivo simili – in altri termini, da uno stesso affetto vitale².

E come ci ricorda lo stesso Stern, “i sentimenti di fondo descritti da Damasio sembrano sovrapporsi agli affetti vitali”³. Tuttavia, sempre secondo Stern, Damasio è meno interessato agli aspetti temporali e si sofferma di più sulle sensazioni provenienti dal corpo.

La concezione di emozione proposta da Antonio Damasio mette, in effetti, al centro la percezione degli stati corporei; secondo la sua concezione i cambiamenti degli stati del corpo vengono percepiti e rappresentati a livello cerebrale sotto forma di quelli che definisce “marker somatici” e questi, a loro volta, costituiscono la base delle nostre emozioni.

L'attivazione/sensibilizzazione corporea del primo esempio muta il



paesaggio corporeo di base, che modifica a sua volta il sentimento di fondo: a questo punto il sistema globale assume una sorta di predisposizione positiva al mondo, agli stimoli ambientali, e permette una maggior flessibilità davanti alle novità.

Il primo è un chiaro esempio di un crescendo armonioso di attivazione e di adattamento agli stimoli che di volta in volta si presentano. Negli altri due esempi abbiamo invece un esito diverso: una sorta di inceppamento del processo, nella prima eventualità; addirittura di collasso e lo sprofondamento nella seconda. Non stiamo qui parlando di casi tanto lontani dalla realtà, ma di situazioni molto frequenti, che tante volte sentiamo raccontare proprio così da quei clienti che stanno attraversando periodi di depressione o di empassse esistenziale.

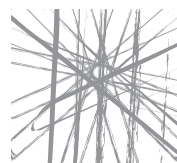
A questo proposito ci è di grande utilità il lavoro di ricerca di Jerome Liss sul flusso di coscienza⁴, che descrive puntualmente la fenomenologia di queste spirali di pensieri e sensazioni della persona che vive momenti protratti di solitudine, e ne dà una spiegazione in termini neurofisiologici.

Ovviamente non stiamo proponendo qui il fatto che basta strofinarsi i piedi e fare un respiro per uscire da uno stato di pesantezza e depressione, ma vogliamo cominciare ad analizzare quei microprocessi che stanno alla base degli stati emotivi, che poi a loro volta concorrono a formare le grandi costellazioni sintomatiche e psichiche in genere.

Molta parte dell'attuale ricerca in psicoterapia comincia ad interessarsi molto più attivamente ai microprocessi, dopo una prima fase storica di attenzione rivolta quasi esclusivamente ai macroconcetti e alle grandi costellazioni patologiche.

E il corpo è ovviamente centrale in questa modalità di osservazione e di intervento. Ma per la maggior parte degli approcci terapeutici il corpo è stato lasciato fuori dalla "cura attraverso l'atto di parola" (*talking cure*). La maggioranza dei terapeuti è addestrata ad osservare le sembianze e i movimenti del cliente, ma una sostanziale attenzione all'esperienza corporea del cliente è ancora largamente lontana dalle modalità di intervento degli approcci tradizionali.

I terapeuti formati negli ambiti psicodinamici o cognitivisti sono competenti nell'ascoltare il linguaggio, le fantasie, le associazioni mentali, i segni di conflitto; essi analizzano le trame narrative dei loro clienti fino a scoprirne le falle, le contraddizioni, i nonsensi; essi annotano accuratamente le posture dei clienti, perfino i sottili



cambiamenti nel peso, nella scelta dei vestiti, l'incuria di una persona depressa o l'agitazione di un'ansiosa. L'approccio biosistemico, che qui proponiamo, tiene conto di tutto questo, ma include in più il corpo come luogo di sensibilità e consapevolezza e impiega una serie di strumenti non abitualmente utilizzati nelle terapie tradizionali. Pensiamo che l'incontro tra queste due metodologie possa essere molto fecondo e aumentare la profondità dell'intervento.

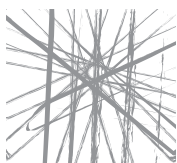
4.2

REGOLAZIONE TOP-DOWN E BOTTOM-UP

Per comprendere a fondo ciò di cui stiamo parlando, occorre introdurre il concetto di regolazione verticale dei processi di elaborazione dell'esperienza, partendo dalla suddivisione in tre livelli: senso-motorio, affettivo/valutativo e cognitivo. Questa suddivisione si basa sulla teoria della struttura cerebrale proposta da Paul Mac Lean⁵: il livello senso-motorio comprende le sensazioni e i movimenti e corrisponde alla parte bassa del cervello; i processi valutativi che stanno alla base delle emozioni hanno una corrispondenza con la parte media, il sistema limbico; i processi cognitivi hanno la loro sede primaria nelle corteccie superiori. Questi tre livelli interagiscono l'uno sull'altro e si condizionano reciprocamente, funzionando come un tutt'uno, in una costante interdipendenza⁶.

C'è da dire che questi tre livelli sono collocati gerarchicamente, nel senso che i livelli superiori influenzano e dirigono quelli inferiori. Noi possiamo per esempio decidere di ignorare la sensazione di fame, anche in presenza di secrezioni di saliva e contrazioni dello stomaco e continuare ciò che stiamo già facendo o pensando. È quello che è successo nel caso descritto all'inizio, quando la necessità di rispondere al telefono mette da parte i bisogni fisiologici. Questa si chiama "regolazione top-down"⁷ e indica il fatto che il livello superiore (in questo caso cognitivo) interrompe o prevarica quello inferiore, influenzando quindi sostanzialmente tutto ciò che sta sotto, in senso di gerarchia cerebrale.

Ed è lo stesso processo che avviene nell'esempio descritto all'inizio, quando un pensiero ben definito ("Lo chiamo entro oggi così non ci penso più!") trasforma la sensazione di instabilità in tonica attivazione. Noi adulti generalmente utilizziamo questo tipo di regolazione: facendo pianificazioni e programmi, anche solo per qualche ora, riusciamo a portare a termine i nostri compiti a dispetto della



fatica e delle sensazioni o valutazioni non sempre piacevoli.

Al contrario i bambini sono fondamentalmente dominati dal tipo complementare di regolazione, quella bottom-up, essendo i bimbi più legati al corpo e alle emozioni. Come dice Shore, i bambini sono “creature sottocorticali”⁸. Ma anche noi adulti spesso siamo alla mercé, a volte piacevole e a volte dolorosa, dei nostri stati sensoriali e delle nostre reazioni fisiche, e ciò accade soprattutto quando cadiamo in certi buchi neri del nostro passato.

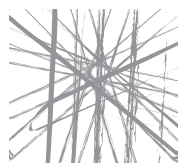
Schematizzando, le due modalità, top-down e bottom-up, rappresentano le due direzioni di elaborazione dell'esperienza. Il processo top-down inizia nella corteccia e coinvolge il pensiero e il ragionamento; modula e regola i livelli inferiori. Il processo bottom-up, d'altra parte, inizia a livello sensoriale, motorio e affettivo/valutativo, è un processo evolutivamente più antico, fonda i processi tardivi di pensiero e rappresenta un elemento di comunanza con le altre specie di animali.

I modelli terapeutici tradizionali si basano sull'idea che il cambiamento avviene attraverso un processo di espressione e formulazione narrativa, e dunque nella direzione top-down. La premessa di base in questo caso è che un significativo cambiamento nelle cognizioni e nei sistemi di valutazione di una persona induce e causa altrettanti significativi cambiamenti nella sua esperienza corporea e nel senso complessivo del Sé. Il primo bersaglio è quindi il linguaggio del cliente, vale a dire il processo di narrazione: attraverso le rappresentazioni verbali vengono esplorate le credenze, gli affetti, i modelli operativi interni e tutto ciò che si ritiene fondamentale per una trasformazione del Sé.

Accanto a ciò, noi proponiamo di aggiungere l'altra metodologia di intervento, bottom-up, che ha come focus di attenzione le sensazioni, i movimenti, il respiro, il contatto corporeo e tutto ciò che ha a che fare con i “livelli bassi” del nostro cervello.

La combinazione e l'integrazione delle due direzioni di lavoro costituiscono il fulcro di lavoro dell'approccio biosistemico, in un gioco di interscambio o di scelta clinica legata al cliente che di volta in volta si presenta.

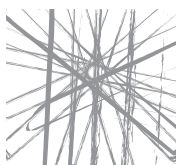
Tornando ancora una volta all'esempio da cui siamo partiti, vediamo come queste due direzioni funzionino e si scambino anche nello spazio di pochi secondi: il movimento dei piedi e delle gambe, nel letto, è infatti una chiara regolazione dal basso, che modifica lo stato complessivo della persona. Andando più a fondo del processo,



noi sappiamo ora⁹ che i movimenti muscolari ripetuti sono connessi con l'attivazione dei gangli della base, i quali a loro volta influenzano una certa regione del talamo, il quale ha una proiezione sulla corteccia orbito-frontale: ciò significa che questi movimenti possono stimolare le funzioni cognitive e di pianificazione della persona. E questo è proprio ciò che succede durante la sveglia mattutina dell'esempio: una semplice forma di regolazione dal basso. Ma di questi tipi di regolazione noi ne abbiamo frequentemente durante la giornata. Siamo stanchi di stare davanti al computer e ci alziamo per sgranchirci le gambe: abbiamo bisogno di "snebbiarci" la testa; stiamo parlando con qualcuno di particolare e ci viene da grattarci o da sistemarci i capelli: cerchiamo di uscire dall'impaccio dalla timidezza; stiamo pensando alle innumerevoli cose che dobbiamo fare nei prossimi giorni e facciamo un sospiro profondo: proviamo a prendere un po' di spazio dall'accerchiamento degli impegni. Tutte queste piccole "pratiche" quotidiane sono modi di cambiare il nostro stato di coscienza e la nostra percezione globale, per stare meglio nelle situazioni o per affrontare in maniera più efficace le nostre esperienze interne ed esterne.

Al tempo stesso queste stesse micro-pratiche ci aiutano, nel corso della nostra crescita ed evoluzione, ad adattarci al mondo e alle circostanze: un bambino che vive in una famiglia molto conflittuale può sperare di "sopravvivere" se si defila, e per far ciò, diminuisce il volume della voce, restringe il respiro, guarda prevalentemente in basso, incurvando la schiena; un altro cercherà di porre rimedio alla sua continua voglia di piangere, contraendo cronicamente i muscoli del viso e la gola, in modo da ricacciare indietro quel fastidioso impulso; un altro ancora dovrà rimediare a quel senso terribile di vuoto che regna nella casa, mantenendosi in costante movimento, fino all'agitazione cronica. Ovviamente questi tre ipotetici, ma molto realistici, bambini svilupperanno forme di pensiero adeguate al tipo di regolazione corporea sviluppata: il primo potrà pensare che la cosa più importante nella vita sia evitare i guai; il secondo si abituerà a fingere e a tenere tutto dentro; il terzo, infine, non conoscerà il riposo e sarà profondamente convinto che la passività sia pericolosa e da disprezzare.

Possiamo dire che le prime forme di autoregolazione contribuiscono alla strutturazione del senso di Sé. Il senso di Sé non emerge solo nel contesto di pensieri, credenze e immagini, ma anche dall'organizzazione fisica del corpo, e il lavoro combinato mente/



corpo (top-down e bottom-up) non allevia solo i sintomi e il dolore del passato traumatico, ma aiuta a riorganizzare il senso di Sé. Non appena l'organizzazione del corpo cambia, in termini di postura, movimento e livello di attivazione e tono energetico, emerge un differente, e più positivo, senso di Sé. Una persona può, per esempio, rendersi conto di quanto sia connesso il suo senso di inferiorità e umiliazione al collasso della sua spina dorsale e come sia importante lavorare contemporaneamente su ambedue gli aspetti. Egli si accorge che la sua colonna si raddrizza in concomitanza con il cambiamento della sua visione di Sé e del mondo, e che contemporaneamente le sue convinzioni mentali mutano con il persistere delle nuove sensazioni che provengono dalla sua colonna eretta.

ENNIO: IL PREZZO DELL'INVISIBILITÀ

4.3

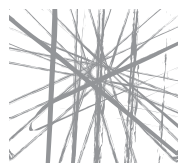
La prima volta che incontro Ennio nel mio studio mi colpisce la sua lentezza nel parlare, la voce sommessa, il busto ripiegato in avanti con gli occhi che guardano in basso e di lato: mentre lo ascolto, mi sembra che l'atmosfera intorno a noi diventi improvvisamente pesante, e anch'io vengo preso da un lieve torpore. Mi spiega che è venuto a consultarmi per uscire da un modo di vivere che non riesce più a tollerare: lavora in maniera frenetica fino allo stremo, e poi si trova a crollare nei momenti in cui vorrebbe riposarsi, in una sorta di collasso emotivo che lo porta a sentirsi depresso e arrabbiato.

“Poi per fortuna questi momenti finiscono perché si riprende a lavorare – mi dice – ma io sono esausto di questo ritmo... e ormai non ho più una mia vita, solo lavoro, lavoro, clienti, problemi e problemi!”

“Ogni volta che smetto di lavorare e ho un giorno libero – continua a raccontare Ennio – mi riprometto di trascorrerlo in modo diverso, di organizzarmi in maniera tale da fare cose belle o rilassanti, ma poi, quando arriva il momento, è sempre la stessa cosa: mi incupisco, mi sento perso e mi sembra che niente abbia senso. Da un po' di tempo mi sono detto che forse devo provare a guardare le cose in modo diverso, che non è possibile ‘fare’ anche quando potrei riposare... che va bene anche se non faccio niente di particolare, che ho già fatto abbastanza durante la settimana e che adesso posso rilassarmi e non fare niente... che va bene così, senza niente di speciale.”

“E funziona?”, chiedo io con curiosità.

“No, per niente. Non cambia niente, sempre lo stesso. E così mi de-



primo sempre di più. È che così non riesco neanche ad avere amici, contatti, e questo peggiora le cose.”

Prima di continuare il resoconto della seduta vorrei sottolineare il fallimento dei tentativi di Ennio di autoregolarsi emotivamente, attraverso quel processo dall’alto, di top-down, cercando di modificare i suoi stati d’animo attraverso la manipolazione e la trasformazione dei suoi pensieri. È un tentativo molto apprezzabile di reinterpretare la sua esperienza e di ricodificarla secondo dei parametri che gli permettano di viverla in maniera positiva. Ma, come possiamo notare, i suoi sforzi non sono premiati: è come se lui picchiasse continuamente contro una roccia troppo dura e inamovibile. Ed è questo che lo spinge a venire a chiedere aiuto, il fallimento delle sue strategie di autoregolazione.

“Sono qui per questo – dice infatti Ennio concludendo il racconto dei suoi disagi – e vorrei rompere questa situazione.” E mentre dice questo, alza lievemente il braccio, in un gesto che potrebbe sembrare un modo per mandare a quel paese qualcuno.

“Ti sei accorto di aver fatto un movimento con il braccio?” gli chiedo.

“No... cioè sì, ma non mi pare importante. È un modo di parlare gesticolando che non vuole dire niente.”

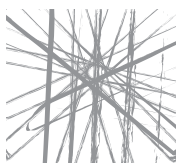
“Effettivamente – gli confermo – non è detto che i gesti vogliano sempre dire qualcosa, e non è mia intenzione mettermi ad analizzarli. Vorrei però provare, assieme a te, a rifare quel movimento, per sentire che effetto fa, che sensazioni ti trasmette.”

Ennio mi guarda un po’ sorpreso, come se io stessi dicendo qualcosa di molto strano, ma capisco da un suo cenno che ha deciso di assecondare la mia proposta.

Io lo invito allora con lo sguardo e un cenno della mano a provare a rifare il gesto di prima. Ennio si osserva la mano e poi il braccio, e molto lentamente cerca di ricontattare la memoria di quel movimento di pochi istanti prima; ad certo punto è come se il suo corpo ricordasse e lui fa proprio lo stesso movimento; mi guarda, e io annuisco col capo: “Bene, sì è proprio quello, puoi ripeterlo per esplorarne meglio le sensazioni?”.

Ennio comincia a rifarlo, guardandosi attentamente il braccio, e modificando impercettibilmente il movimento ad ogni esecuzione. “Puoi farlo con più forza?”, gli chiedo dopo che aveva preso un po’ di familiarità con la cosa.

Qui accade una cosa sorprendente. Ennio segue la mia indicazione, senza mostrare indecisioni o dubbi, e alza quindi per due volte il



braccio, ma con più decisione e intensità, e anche il viso si contrae leggermente, le labbra e gli occhi si stringono, e il respiro ha un sussulto: l'aumento di intensità del gesto trascina con sé una serie di trasformazioni nel resto del corpo. Ma non è questo il punto: mentre sta per iniziare per la terza volta il movimento, Ennio si blocca, cominciano a tremargli le mascelle, mi guarda e mi dice: "Troppo dolore! Ho l'impressione che se continuo rischio di sentire troppo dolore".

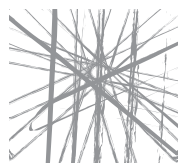
Lo guardo un po' stupito, è una frase che mi sembra uscita dal nulla, tanto è repentina e forte nella sua drammaticità. Non dico niente, dandogli il tempo di spiegare o di continuare.

"Ho toccato per un attimo una enorme sofferenza – mi dice rimanendo quasi immobile con il braccio ancora sospeso – è troppo per me, non ce la faccio." E a quel punto si accascia sulla poltroncina sospirando. È un momento di svolta della seduta, perché dopo pochi istanti comincia a raccontare.

È una narrazione lunga, densa e a tinte forti, quasi l'opposto del suo stile di presentazione in quell'esordio di seduta. Racconta molti episodi della sua infanzia, pieni di violenza e di ingiustizia, ma soprattutto di un'atmosfera familiare sempre tesa, cupa, dove c'era sempre il rischio di prendersi delle urla e delle botte.

"E così ho dovuto diventare invisibile – dice alla fine – per scappare ai pericoli, e non essere preso in mezzo."

Ora diventava chiaro il suo modo di essere: quella voce bassa, i modi lenti e indiretti, quel suo essere tanto ritirato da sembrare quasi sedato rappresentavano la sua strategia autoregolatoria rispetto ad un'atmosfera familiare per lui dolorosissima. Il modo che Ennio aveva trovato per non soffrire troppo era stato appunto quello di diminuire globalmente l'attivazione (arousal) ma senza diminuire lo stato costante di allerta: una sorta di vita a rallentatore ma mai veramente lenta e rilassata. I suoi movimenti erano infatti sempre trattenuti e controllati, raramente lasciati andare ad una naturalezza imprevedibile. E qui vediamo come la modificazione di una delle componenti emozionali, quella corporea-muscolare, può modificare la percezione emotiva di sé, facendo quasi sparire uno stato estremamente doloroso, fatto di paura, rabbia, protesta e voglia di fuggire o di spaccare tutto. L'emozione è infatti un crocevia dove si incontrano istanze differenti: sensazioni viscerali, movimenti muscolari, pensieri e immagini; tutto questo all'interno di una cornice ambientale che ne plasma l'origine e ne sovradetermina il senso.



4.3.1

L'emozione

Questa definizione, fondamentalmente fenomenologica, trova riscontro in quella di alcuni neurofisiologi che se ne sono occupati:

Le emozioni sono viste come flussi di energia, o stati di arousal e attivazione, che coinvolgono il cervello e altri sistemi dell'organismo, e che a livello della mente influenzano l'elaborazione delle informazioni attraverso processi di valutazione dei significati. Abbiamo identificato tre fasi principali della risposta emozionale. In un primo momento, uno stimolo (interno o esterno) può evocare uno stato di orientamento iniziale, che è associato alla sensazione "Sta succedendo qualcosa di importante: fare attenzione ora!", tale risposta è automatica, e non richiede necessariamente il coinvolgimento della coscienza. Successivamente, lo stimolo e la stessa reazione iniziale continuano ad essere valutati attraverso l'attivazione di circuiti che mediano processi di "valutazione elaborativa e arousal", e può cominciare a svilupparsi la sensazione "Questo è buono" oppure "Questo è cattivo". Queste prime due fasi possono essere definite come "emozioni primarie". Le emozioni primarie si manifestano attraverso stati di attivazione del corpo, espressioni facciali, gesti, toni di voce e altri segnali non verbali. La terza fase della risposta emozionale corrisponde a quello che in genere si intende per emozione: la differenziazione degli stati di orientamento iniziale e di valutazione elaborativa e arousal in emozioni fondamentali, come rabbia, tristezza, disgusto, sorpresa, gioia, paura, vergogna¹⁰.

Ho riportato questa lunga citazione perché rappresenta in maniera chiara la sintesi della nostra concezione dell'emozione, almeno per quanto riguarda la componente individuale e quindi autoregolatoria. Seguendo quanto detto finora, comprendiamo meglio la seduta con Ennio: nel momento in cui egli comincia a fare il gesto aumentando il livello di attivazione, entra in uno stato emozionale legato a quel tipo di movimento, arousal e sensazione di allarme. A quel punto si arresta perché rischierebbe di incontrare definitivamente quel vissuto antico, in maniera eccessiva per lui in quel momento, ma al tempo stesso la porta si è comunque aperta, e i contenuti mentali sono emersi; da quel momento in poi comincia a delinearsi un nuovo scenario, differente dal racconto scarno e ripetitivo della sua vita attuale. E questo modifica a sua volta lo stato complessivo di Ennio: alla fine della seduta, infatti, egli non è più compassato come all'inizio, ma parla più



rapidamente, con più concitazione e in un paio di occasioni mi guarda addirittura negli occhi. E quest'ultimo particolare ci mostra il fatto che si sia modificata anche la regolazione interattiva, quella che si osserva all'interno degli scambi relazionali; ma di questo parleremo più avanti.

Riassumendo, possiamo affermare che l'intervento del counselor ha "perturbato" il sistema di autoregolazione del cliente, permettendo l'emergere di nuovi contenuti e impedendogli di "seppellire" le antiche e dolorose emozioni. Notiamo qui che questo intervento è nella direzione bottom-up, dopo che avevamo constatato che i tentativi nella direzione top-down si rivelavano fallimentari. Questo ha permesso di riavviare un meccanismo inceppato, così che poi anche i pensieri sono diventati efficaci e fonte di trasformazione.

"È come se avessi messo la mano su una maniglia bollente", disse tempo dopo, ricordando la prima seduta; questa immagine ci dà bene l'idea del suo tentativo, riuscito, di raffreddarsi per poter sopravvivere alle sue esperienze.

Fin qui però non abbiamo un'idea di come possa proseguire questo tipo di lavoro con un tale cliente, e come sia complessa la metodologia di intervento che mira a trasformare le strategie autoregolatrici delle persone.

Voglio perciò raccontare un altro passaggio del lavoro con Ennio, una seduta di qualche mese dopo, significativa da questo punto di vista.

Quel giorno era arrivato all'incontro molto demoralizzato, dopo un fine settimana passato al mare con alcuni conoscenti.

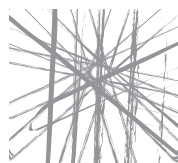
"Gli altri non mi capiscono – comincia a dire – mi parlano come se non mi avessero ascoltato... come se io non avessi mai detto niente! D'altro canto mi rendo conto che io filtro tutto, ci penso e ci ripenso prima di parlare, che alla fine non mi si capisce" (e qui è all'opera la sua maniera di stare ritirato dal mondo e di controllare e trattenere la sua espressività).

Fa una pausa e stiamo qualche istante in silenzio, ma guardandoci.

"Voglio fermarmi – riprende a dire – e ascoltarmi... sì, ascoltarmi."

Dice questa cosa con una certa solennità, scandendo le parole, ma con una voce bassissima e vellutata. Poi aggiunge: "Mi sento girare la testa, mi sento confuso, mi sembra non sia vero quello che ho detto... dubito... dubito di quello che ho appena detto".

Ecco una situazione complicata per il counselor! Il cliente ha fatto un'affermazione interessante e importante, ma la sua reazione non è per nulla positiva: si sente confuso e addirittura dubita di se stes-



so. Siamo qui di fronte ad una reazione particolare, che ha un impatto frenante rispetto al sistema, nel senso che il cliente comincia a dire cose che lo possono portare verso nuove direzioni di consapevolezza, di esperienza e di vita, ma subito il processo viene bloccato sul nascere dalle sensazioni corporee, che a loro volta inducono pensieri negativi. Definiamo tale reazione una retroazione negativa sul sistema, per distinguerla da quelle positive (come per esempio il racconto di Ennio sulla sua infanzia) che producono sviluppo e avanzamento del sistema, e da quelle neutre o inefficaci (come per esempio i pensieri iniziali di Ennio per tentare di cambiare).

4.3.2

La voce e la paura: la complessità del sistema

Ma perché le parole di Ennio hanno scatenato una tale retroazione negativa?

Innanzitutto c'è da dire che il contenuto della sua frase ("Voglio fermarmi") è certamente innovativo, e quindi evolutivo, rispetto alla sua stereotipata routine di frenesia lavorativa; poi l'altro pezzo di dichiarazione completa la dinamicità del processo ("Voglio ascoltarvi") e pone in essere una possibilità differente dal suo solito modo di trattarsi con durezza e senso del dover fare.

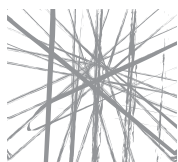
Ma come nel primo incontro lui apre appena la porta del dolore e poi la richiude, così anche adesso enuncia una nuova possibilità e poi la fa sparire rapidamente.

Dunque queste sensazioni fisiche arrivano a proposito e funzionano da retroazione negativa rispetto alla curva di processo che il sistema aveva cominciato. Che cosa può e/o deve fare il counselor quando accade questo?

In primo luogo può osservare attentamente i dettagli concreti di questi micro-accadimenti, ed esplorarli assieme al cliente, per capire meglio il suo funzionamento in queste situazioni di criticità.

"Puoi descrivere le sensazioni di questo sentirti confuso?"; "Accanto alla testa che gira, ci sono altre sensazioni nel resto del corpo?"; "Quale sensazione particolare provi quando dici: 'dubito'?". Queste e altre sono possibili domande che possono aiutare a saperne di più.

In secondo luogo può condividere col cliente la sua "scoperta": può discutere con lui queste osservazioni, mostrargli cosa fa in maniera involontaria davanti alla possibilità di un cambiamento e cercarne le connessioni e le ricorrenze con altri momenti della sua vita. Questo tipo di intervento è volto a far comprendere, e ha lo scopo di



creare una sorta di metapensiero, di mente duale di lavoro, che può regolare “dall’alto” i processi che lui stesso non riesce a controllare. Questa è la possibilità dell’intervento top-down.

Ma come sappiamo c’è anche un’altra possibilità, a partire dal basso, ed è quella che ho utilizzato in quel frangente.

“Puoi ripetere quello che hai appena detto – intervengo io – alzando un po’ la voce?” (ovviamente avevamo già notato entrambi, poco prima, che la sua voce era molto bassa.)

Ennio comincia a ripeterla con un suono più alto, ma che esce strozzato dalla gola.

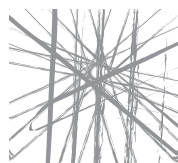
“Mi si stringe la pancia e la gola se alzo la voce” dice.

Gli chiedo di mettersi una mano sulla pancia e una sulla gola, delicatamente, per sentire meglio queste tensioni, ma di continuare a ripetere quelle parole, scegliendo il tono e l’intensità.

Ennio comincia a farlo e dopo un po’ il suo respiro comincia a diventare più ampio e più profondo, finché improvvisamente comincia un leggero ansimare, spalanca gli occhi e si ferma: “Ho paura – mi dice guardandomi con un’espressione che non gli avevo mai visto – ho paura... non so di cosa ma ho paura!”.

Ora il suo respiro era vibrante, la voce era chiara, diretta e intensa; mi avvicino a lui con uno sguardo di comprensione e gli porgo le mie mani, in un gesto di offerta d’aiuto. Lui le prende istantaneamente e le stringe, con i sospiri che gli rompono il corso delle parole, comincia a parlare delle sue paure antiche, di quando era bambino, di quando era a casa con i genitori e di quando era a scuola con i compagni. Un fiume tortuoso e sconnesso di voci e immagini, stringendo più forte le mie mani ad ogni impennata drammatica del suo racconto. Dura quasi mezz’ora questa eruzione benefica che fa giustizia di una serie di sconfitte esistenziali, fino a che Ennio tira un sospiro più lungo degli altri e si ferma: stremato, ma vivo ed eccitato al tempo stesso. Ora può riposarsi.

Ed ora è chiaro anche il motivo per cui Ennio aveva abbassato il suo livello di energia e di attivazione, perché aveva rallentato il ritmo e abbassato il tono della voce, perché il suo respiro era quasi assente: come lui stesso aveva capito fin dal nostro primo incontro, c’era un disagio troppo forte alla base. Questo disagio ora aveva preso la sua forma originaria, la paura, ed Ennio era riuscito a riemergere da una gabbia antica, dalla strategia regolatoria che lo aveva accompagnato fino a quel momento e lo aveva reso così teso, depresso ed escluso dalla vita.



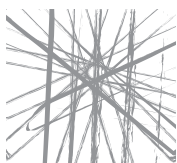
Ciò che mi preme sottolineare di questa seduta è la scoperta, attraverso il processo di lavoro dal basso, delle strategie regolatorie antiche di Ennio: per non sentire troppo la paura da bambino egli aveva contratto cronicamente i muscoli del ventre e della gola, diminuito il livello di arousal, e in questo modo il suo stile di vita era diventato quello di una persona socialmente ritirata, poco espressiva e di un instancabile lavoratore. Questo sistema di autoregolazione gli impediva di vivere il riposo e il rilassamento, perché avrebbe dovuto costruire schemi contrari a questa abitudine acquisita: rilassare pancia e gola, diminuire il livello di allerta, attivare una curiosità sociale. L'unica forma regolatoria compatibile con il riposo era forse la diminuzione del livello di attivazione e arousal, con il conseguente rallentamento del movimento globale, ma Ennio era riuscito a produrre questo abbassamento energetico attraverso il controllo esasperato, e non grazie ad una capacità di lasciar andare espressivamente il suo corpo. Il mio intervento in quella seduta era quindi riuscito in virtù di una scelta fortunata rispetto alla “perturbazione” provocata: la richiesta di alzare la voce ha infatti prodotto una serie di cambiamenti a catena, fino ad arrivare ad uno scioglimento della tensione generale. Una perturbazione che ha generato un vero e proprio cambiamento climatico! “Avrei voluto urlare mille volte in faccia ai miei genitori – disse alla fine della seduta – ma la voce mi si spegneva dentro.” Per non sentire paura e dolore aveva spento il fuoco della sua voce: questo era stato uno dei prezzi della sua sopravvivenza.

4.4

LA FINESTRA DI TOLLERANZA

Abbiamo descritto fin qui il processo di autoregolazione emotiva che caratterizza ognuno di noi, in ogni momento della nostra vita, e che può rivelarsi evolutivo e salvifico oppure involutivo e patologico. Ma non abbiamo ancora discusso di quali sono le cause o le ragioni di tale processo. Rispetto a che cosa insomma noi regoliamo i nostri stati? Che cosa ci fa percepire che qualcosa è troppo o troppo poco? E quali sono le categorie che il counselor possiede per capire che cosa sta succedendo e come deve intervenire?

A questo proposito dobbiamo introdurre il concetto di “finestra di tolleranza”, un’idea che attraversa molti autori che si occupano di regolazione emozionale¹¹, e che trova una precisa definizione in Daniel Siegel:



Ognuno di noi ha una “finestra di tolleranza”, margini entro i quali stati emozionali di diversa intensità possono essere processati senza che ciò comprometta il funzionamento nel suo complesso. Per alcune persone, elevati livelli di intensità emotiva sono gestibili senza alcuna difficoltà, e non impediscono di pensare, sentire e agire in maniera equilibrata ed efficace, mentre in altre persone determinate emozioni, o in generale tutte le emozioni, anche se di intensità moderata, possono interferire con le attività della mente. Stati di arousal che superano i limiti della finestra di tolleranza possono generare pensieri e comportamenti disorganizzati. In alcuni individui tale finestra può essere molto ristretta, e i processi emozionali possono diventare consci solo quando il loro grado di intensità è molto vicino al livello oltre i quali si producono effetti disorganizzanti. In altri il sistema della mente può invece tollerare stati emotivi anche molto intensi, che sono facilmente accessibili alla coscienza, indipendentemente dalla loro natura piacevole o spiacevole¹².

Ciò comporta che stati di arousal che superano il limite della finestra di tolleranza possono generare pensieri, stati emotivi e comportamenti disorganizzati. La finestra di tolleranza ha un limite superiore e uno inferiore. Sopra il limite massimo una eccessiva attività del sistema simpatico si traduce in iperattivazione: aumento della frequenza cardiaca e respiratoria e una sensazione di tensione generalizzata. Sotto il limite minimo un eccesso di attività del parasimpatico induce la diminuzione degli stessi processi e un senso di torpore e ottundimento (cfr. figura seguente).

Finestra di Tolleranza

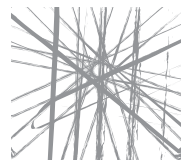
	Reattività emotiva
	Ipervigilanza
	Sensazioni intrusive
Zona di IperArousal	Processo cognitivo disorganizzato



Finestra di Tolleranza Zona Ottimale di Arousal



Zona di IpoArousal	Assenza relativa di sensazioni
	Ottundimento emotivo
	Processo cognitivo dissociato
	Riduzione del movimento corporeo



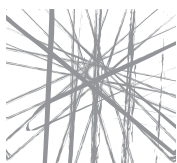
In tali situazioni di fuoriuscita dalla finestra di tolleranza le capacità di risposta che dovrebbero essere fornite dalla corteccia (prevalentemente quella prefrontale) sono ai minimi termini e prevalgono reazioni automatiche e riflesse.

Potremmo dire – ci dice ancora Siegel – che in queste situazioni il sistema dinamico devia dal movimento verso una massimizzazione della complessità, per entrare in stati che sono, alternativamente, eccessivamente rigidi o caotici, e in quanto tali non adattivi rispetto all'ambiente interno o esterno. La mente genera attività non organizzate che possono rinforzare il pattern maladattivo: questo è ora uno stato di disregolazione emotiva¹³.

Credo che queste definizioni ci aiutino a comprendere meglio tutti gli esempi portati in questo paragrafo. Mantenendo l'attenzione sulle due sedute di counseling, ora è più chiaro il fatto che Ennio avesse una finestra di tolleranza molto ristretta: non poteva aumentare la sua attivazione, pena l'esplosione di un dolore incontrollabile; ma non poteva nemmeno diminuirla, dato che i suoi tentativi di interrompere il lavoro lo conducevano a stati di disorganizzazione emotiva e di depressione.

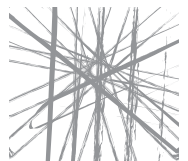
E ciò che l'ha spinto alla terapia è stato il fatto che, con il passare degli anni, le sue strategie di autoregolazione non bastavano più a mantenerlo in un equilibrio accettabile, ma al tempo stesso la sua finestra di tolleranza era troppo angusta per permettergli nuove esperienze più intense e soddisfacenti. Il counselor ha operato quindi allo scopo di ampliare la sua finestra di tolleranza partendo dall'osservazione del suo funzionamento, da come le funzioni si integrassero insieme, e di come le retroazioni condizionassero il sistema ad ogni tentativo di cambiamento e di dinamizzazione.

Resta da comprendere cosa ha fatto sì che il suo sistema, che per anni aveva conservato un certo equilibrio, fosse entrato in una situazione di crisi regolatoria: e qui dobbiamo considerare i nuovi stimoli provenienti dall'evoluzione personale del soggetto, e soprattutto i nuovi elementi apparsi nel suo ambiente esterno. Ma qui si apre un altro scenario, un campo di esperienza in cui il sistema individuale entra in connessione con altri sistemi: è il terreno della regolazione interattiva, che ovviamente è già da sempre presente, contemporaneamente a quella individuale appena descritta. Le due sono ovviamente inscindibili dal punto di vista esperienziale, ma le stiamo esaminando separatamente per comodità epistemologica, e questo sarà oggetto del prossimo lavoro.



NOTE

1. Damasio, 1995, p. 217.
2. Stern, 2005, p. 59.
3. Stern, 2005, p. 55.
4. Liss, 2007.
5. Mac Lean, 1985.
6. Fisher, Murray, 1991.
7. LeDoux, 1996, p. 272.
8. Shore, 2008.
9. Edelman, 2004; Liss, 2007.
10. Siegel, 2001, pp. 156-157.
11. Shore, 2008; Ogden, 2006; Siegel, 2001; Lanius, 2006.
12. Siegel, 2001, p. 249.
13. *Ivi*, p. 250.



8.

I confini della formazione, i confini nella relazione

di Giampiero Genovese

Da 8 anni faccio parte dell'associazione Antea, formata da un'equipe multidisciplinare (operatori sanitari, sociali, psicologici, volontari), che assistono persone con malattia oncologica in fase avanzata, cioè in una situazione in cui non è più possibile guarire.

Il gruppo di formazione di cui parlerò è costituito da 21 persone, 8 uomini e 13 donne, la loro età varia dai 28 ai 62 anni.

Cosa li ha motivati nel voler diventare volontari in un'associazione che si occupa di malati inguaribili, la cui malattia evoca fantasmi di morte e disfacimento fisico?

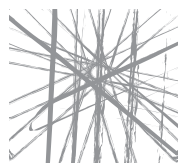
Hanno avuto esperienze di malattie simili nella propria famiglia, e ricercano una seconda possibilità? Sono persone sensibili, che cercano di "ricambiare" la fortuna di avere una vita serena cercando di portare una presenza inesigente¹?

Qualcuno di loro è spaventato dalla morte a tal punto da pensare di poterla "capire", renderla familiare, accompagnando chi la morte la ospita nel proprio corpo?

La mia idea è che, ognuna di queste domande, costituisca un desiderio principale di relazione che l'aspirante volontario porta dentro di sé, e il compito del lavoro di formazione dovrebbe essere quello di far emergere questo desiderio di relazione, per limitare il rischio di ridurre l'altro alle nostre aspettative.

Uno spazio di relazione può essere riempito attraverso un'azione, ma anche sentito, dando ascolto all'emozione nel corpo.

L'empatia si manifesta in certi casi come un pugno nello stomaco, come un senso di nausea: "Quell'odore mi ha afferrato come una



morsa, l'ho riconosciuto, era lo stesso che c'era nella stanza di mio padre... non sapevo più che fare”.

L'olfatto diventa il messaggero di un'emozione, forse più d'una, che la mente non ricorda, ma il corpo sì. Come trasformare questa sensazione in un apprendimento?

Tra me e l'altro si inserisce uno spazio-emozione nel corpo, che influisce nella relazione con l'altro, richiedendo uno sforzo di “consapevolezza integrativa”², che costituisce uno degli obiettivi dell'approccio biosistemico.

8.1 **IL LAVORO ATTIVO: IL FORMATORE ENTRA NEL CERCHIO EMOZIONALE**

Siamo al quinto incontro del corso, accolgo i partecipanti invitandoli a sedere sulle sedie disposte in circolo. Questa variazione dalla abituale disposizione ad aula scolastica incuriosisce, preoccupa, disorienta: è una novità. “Finalmente ci vediamo tutti in faccia” osserva un corsista; “... Del resto, gli incontri che fate con me sono chiamati laboratori, e nei laboratori si sperimenta attivamente...” rispondo io.

Chiedo qualche informazione su come procede il corso, e dopo le prime frasi “Bene, è tutto molto interessante”, “Sono molto soddisfatto”, domando al gruppo: “E se pensate che da domani inizierete il vostro impegno come volontari, come vi sentite?”.

Seguono altre risposte, per me e il gruppo più stimolanti: “Beh è come tenere tra le braccia qualcosa di prezioso, ma pesante: riuscirò a tenerlo?”; “Ci sono tante cose da tenere presenti... ma non credo si tratti di dare la risposta giusta”; “E che succede se il paziente mi rifiuta?”; “Io... ho paura... sarò in grado di sostenere la sofferenza dell'altro senza sovrapporla alla mia?”.

Fare questo check up tra i partecipanti permette di avere feedback più concreti sui bisogni personali, che nel qui e ora si nutrono dei vissuti personali condivisi, permettendo di “caricare il cervello”³, creare un po' di tensione, e predisporci ad un lavoro attivo.

Rimando al gruppo un pensiero: “Come trovare una possibile risposta, non quella giusta, ma possibile, che mi aiuti a sostenere qualcosa di prezioso ma pesante, come il sostegno ad un malato... e la paura di essere rifiutato, e di non saper aiutare perché sovrappo-



go la mia sofferenza a quella di chi vorrebbe sia ascoltata la propria? Credo che queste domande richiedano un fare, un'implicazione personale: non possiamo imparare a cucinare un dolce solo leggendo la ricetta, occorre saper scegliere gli ingredienti, pesarli, sentirne l'odore e impastare con le proprie mani. Che ne pensate?”.

In questa fase di preparazione ad un lavoro attivo ho utilizzato – in un rinforzo concentrico – alcune tecniche del nostro approccio verso l'intero gruppo:

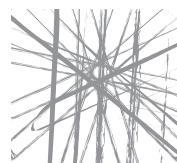
- La parola chiave: quella che esprime una parte della vita emotiva della persona⁴.
- L'identificazione: permette di rimanere nell'esperienza del protagonista, connettendo la parte cognitiva con quella emozionale/sensoriale, utilizzando il “messaggio Io” (formatore: “Sono Marco, ho paura del rifiuto, e questo mi blocca...”). Con il “messaggio Io” sviluppo un coinvolgimento empatico nel gruppo, rimanendo su ciò che sta accadendo (dialogo interiore), e mi sintonizzo di più sui bisogni del gruppo, sulla sua energia. Invece il “messaggio Tu”, che è tipico dell'interpretazione (esempio: “Quindi, tu, Marco, hai paura di essere rifiutato”), comporta una traduzione cognitiva da parte della persona cui il messaggio è rivolto, che allenta il contatto con se stessi, e fa sentire giudicati.
- Il passaggio da un contratto formativo implicito ad uno esplicito⁵.

Ci sono diversi livelli di comprensione e applicazione di questi contratti, un po' come i diversi livelli nel saper parlare una lingua straniera: in questo caso la mia proposta è stata quella di passare da un'espressione autoreferenziale, verbale e passiva della propria situazione emotiva (cui la formazione risponde spesso in modo implicito e speculare, con nozioni, slide, immobilità rassicuranti), ad una proposta di coinvolgimento diretto (esplicito), come soluzione giocata rispetto alle emozioni espresse.

Dopo aver parlato mi alzo, sposto la mia sedia e la poggio alla parete: in silenzio, anche le persone del gruppo si alzano, guardandosi con attenzione.

Spiego il lavoro che faremo: la costruzione fisica, attraverso una corda, dei propri confini relazionali e la descrizione da parte di ogni partecipante del funzionamento di questi confini.

Questa proposta è utile per realizzare visivamente il proprio spazio intimo, come questo si modifica in una relazione d'aiuto, quali gli



svantaggi e i vantaggi rispetto alle conseguenze di proporre confini molto aperti o molto chiusi.

Ogni partecipante taglia la corda per ricavarne i propri confini, che poi dispone a terra; qualcuno con forma circolare, chi ampia e chi stretta, altri lasciano un'apertura davanti, altri dietro, c'è chi non fa un cerchio ma una linea continua davanti a sé, stando spalle al muro, qualcun altro si lega la corda intorno alla vita.

Poi ognuno descrive i propri confini, l'utilità di quella forma, i limiti. Invito poi i partecipanti a tentare un avvicinamento a qualcuno del gruppo, cercando un accordo sulla ridefinizione dei reciproci confini. Laura esce dai suoi confini, e con le braccia protese si dirige verso Claudia, ed entrando nel suo spazio le dice: "Ho sentito forte sintonia con te, voglio abbracciarti per esprimerti la mia vicinanza".

Dopo l'abbraccio, chiedo a Claudia come si è sentita, e lei risponde: "Gli abbracci mi piacciono, ma ora mi sono sentita invasa!".

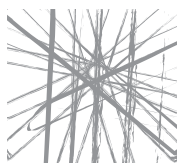
Laura scoppia a piangere, e dice: "È sempre così, ogni volta che mi permetto di esprimere le mie emozioni sbaglio... è un torto essere disponibili per gli altri?"; nel gruppo c'è sorpresa, imbarazzo, per alcuni forse fastidio.

Chiedo al gruppo di pensare a situazioni in cui l'esprimere le proprie emozioni ha avuto effetti negativi; alcune persone raccontano episodi personali e Laura sembra rincuorata.

Le chiedo se vuole lavorare sulla sua "disponibilità", lei accetta, rientra nei suoi confini – tanti piccoli pezzi di corda distanziati tra di loro disposti a cerchio – e invito il gruppo a dar voce a richieste d'aiuto rivolte a Laura, e qualcuno raccoglie l'invito: "Sono un paziente, voglio urlarti la mia rabbia"; "Sono un familiare, mi sento impotente, aiutami"; "Sono la tua amica, perché mi trascuri?".

Le persone circondano Laura, il confine quasi non è più visibile, Laura si gira verso uno, verso l'altro, sorride, annuisce, poi la bocca si contrae, le braccia si alzano a mostrare i palmi delle mani come un vigile, poi sbotta: "Un momento, siete troppi, mi soffocate!".

Dopo questa drammatizzazione, chiedo al gruppo di provare delle identificazioni di supporto verso Laura, che ne riconoscerà alcune come proprie, finendo l'esperienza con questa frase: "Sono Laura e sento che per essere apprezzata non sempre ho rispettato i miei confini... e questo mi ha portato, a volte, ad invadere quelli degli altri. Voglio essere più attenta ai miei bisogni, e credo che questo mi aiuterà a non confonderli con quelli degli altri".



Riflessioni teoriche

In quest'esperienza posso supporre che ci saranno degli sviluppi positivi per Laura e per il gruppo, in particolare rispetto ad alcuni concetti chiave di riferimento.

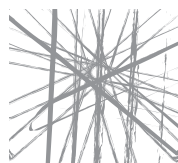
Nel ricostruire i significati delle proprie esperienze si facilita il potenziamento delle risorse della persona, attraverso lo sviluppo di quello che è definito *self-empowerment*⁶. Potersi sperimentare in un contesto protetto rispetto allo sviluppo di un'abilità relazionale, trovare strategie adeguate, permette di definire il senso d'autoefficacia⁷.

Possiamo rischiare di proporre un apprendimento attivo⁸, anche nelle sue forme partecipative più impegnative, confortati dalla neurobiologia che ci suggerisce che è possibile "sviluppare una qualche tolleranza nei confronti delle emozioni negative [...] e acquistare gradualmente una certa dimestichezza nel generare quelle positive"⁹.

Un'esperienza particolarmente stimolante può aiutare a sviluppare una narrazione diversa rispetto ad un'esperienza passata, grazie ad un "darwinismo neurale"¹⁰, che qualifica la memoria come un processo dinamico che dipende dal contesto: una ricategorizzazione del passato in base al presente.

NOTE

1. Con questo termine intendo la relazione offerta da chi non riveste un ruolo specifico (familiare, medico, avvocato, psicologo), e si propone di dare un ascolto legato a motivazioni altruistiche.
2. Pearls, Efferline, Goodman, 1997.
3. Termine usato da Jerome Liss in un suo articolo, tratto da "Il metodo attivo nella formazione di Counselor".
4. Liss, 2004.
5. Liss, 2007, 2008, tratti da "Contratti impliciti e Contratti espliciti. Mobilizzando l'alleanza terapeutica per approfondire le emozioni" e "Contratti terapeutici impliciti ed espliciti: problemi che richiedono chiarimento ed alleanza terapeutica", Rivista Elettronica della SIB.
6. Bruscazioni, 1994.
7. Bandura, 1982.
8. Liss, 2000.
9. Damasio, 2003.
10. Edelman, 1992.

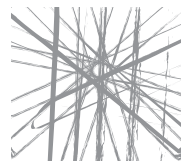


Bertolini Mariagrazia. Counselor e Facilitatore di gruppo iscritta al Registro Nazionale dei Counselor, Counselor in ambito privato e formatore per enti ed organizzazioni (aziende, associazioni, scuole ed istituti), presta consulenza in servizi extra-scolastici, insegna lettere all'Istituto di scuola superiore.

Cenisio Giampaolo. Psicologo clinico, Counselor professionale, Psicoterapeuta in formazione biosistemica. Dal 1998 si occupa di counseling e dei temi ad esso connessi, ha coordinato diversi progetti di intervento in ambito psico-sociale e di counseling scolastico. È responsabile dell'Aiki-dojo di Finale Ligure dove insegna con la qualifica di IV° Dan dell'Aikikai D'Italia ad adulti e bambini.

De Sario Pino. Psicologo sociale, Formatore, esperto di Facilitazione. Docente presso le Università di Pisa e Siena, dove insegna Facilitazione nel sociale, interviene nei gruppi sui temi del comportamento interpersonale, associati ai fenomeni di discomunicazione e negatività.

Fiumara Rita. Docente della Scuola Italiana di Biosistemica. Formatasi attraverso lo studio della psicologia junghiana e la terapia familiare (con il prof. Luigi Cancrini), conduce oggi gruppi di psicoterapia. È l'autrice del capitolo "Dalla sofferenza all'emozione" nel libro *La terapia biosistemica* (1994).



Galli Vanna. Si è formata come Counselor Biosistemico con J. Liss e R.E. Giommi. Dal 2004 lavora come Counselor palliativista in assistenza domiciliare ai malati oncologici e ai loro familiari, presso l'Associazione Quavio di Siena, di cui è Presidente.

Genovese Giampiero. Sociologo, Counselor in Biosistemica (Roma), e sistemico-familiare (Accademia di Terapia della Famiglia, Roma), docente nei corsi di Counseling in Biosistemica (Salerno), e Sistemico-Familiare (Roma) Responsabile Servizio gruppi Auto Aiuto per supporto al lutto Antea Associazione (Roma).

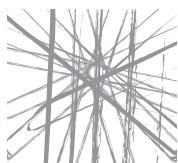
Gioia Gaetano. Formatore, Facilitatore di gruppo e Counselor iscritto al Registro Nazionale dei Counselor (S.I.Co.), svolge attività di progettazione e formazione per organizzazioni ed enti di formazione sulle tematiche della gestione delle risorse umane, formazione formatori, team building e dinamiche di gruppo.

Giovagnoli Alessandra. Dott.ssa in Scienze e tecniche psicologiche, Sociologa, Counselor, Formatrice in Counseling Biosistemico per la SIB. Responsabile della formazione e selezione del personale e di interventi per la prevenzione del disagio giovanile per la Società Cooperativa la Carovana di Bologna.

Liss Jerome. Psichiatra e Psicoterapeuta, formatosi in psichiatria ad Harvard University (Boston – USA), Consulente World Food Program – ONU, Fondatore e Direttore Didattico della Scuola Italiana di Biosistemica. È autore di molti articoli scientifici e testi base come *La Comunicazione Ecologica* e *L'Ascolto Profondo* (edizioni la meridiana) e dei libri *Insieme per Vincere l'Infelicità* (sui gruppi di Auto Aiuto Ed. F. Angeli), *L'Apprendimento Attivo* (Ed. Armando).

Lopez Giovanni. Psicologo specializzato presso la SIB. Si occupa di psicologia dell'emergenza e terapia del trauma, integrando i protocolli del debriefing con il metodo biosistemico. Responsabile psicoterapeuta de "La Casa di Nilla" (Calabria), è giudice onorario del Tribunale per i Minorenni di Catanzaro.

Marino Loredana. Psicologa del lavoro e Psicoterapeuta Biosistemica, collabora nello staff tecnico della Nazionale Femminile di



Basket, con la Federazione Italiana Pallacanestro. Svolge attività di consulenza e formazione HR per organizzazioni pubbliche e private.

Mazzoli Mirko. Psicologo, Psicoterapeuta Biosistemico. Psicologo del Centro di Salute Mentale dell'AUSL di Faenza. Nell'ambito sportivo lavora con diverse Federazioni e con atleti di varie discipline. È autore di pubblicazioni sul Mental Training e sul ruolo dei Genitori nello sport giovanile.

Noci Barbara. Maestra d'arte e Arte-terapista, Counselor Biosistemico, integra nel suo lavoro le tecniche corporee e artistiche. Lavora per Enti pubblici e Circoli didattici sull'alfabetizzazione emotiva, conduzione gruppi, counseling scolastico. Docente nei Corsi della Società dell'Ascolto di Prato nei Corsi di formatori in Counseling Biosistemico.

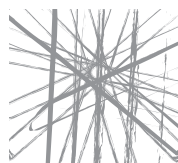
Saviozzi Marina. Counselor Biosistemico docente al Corso di Counseling Biosistemico di Salerno. Facilitatrice nella comunicazione in gruppi di Auto Aiuto e formatrice nei gruppi di lavoro e nelle organizzazioni. Dietista si occupa di educazione alimentare e sostegno alla motivazione.

Stupiggia Maurizio. Psicoterapeuta, insegna Pedagogia Speciale all'Università di Genova. Direttore della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Biosistemica di Bologna.

Lavora in ambito clinico e formativo in diversi Paesi dell'Europa, in Giappone e America Latina.

Ha pubblicato numerosi articoli, il libro *Il corpo violato* (2007) ed è curatore insieme a Jerome Liss de *La Terapia Biosistemica* (2000), entrambi tradotti in varie lingue.

Zanella Fulvio. Psicologo e Psicoterapeuta. Formato con il dott. Caldironi, presso la Società Italiana di Psicosintesi di Firenze e in ambito psicocorporeo presso la SIB di Bologna, con il Prof. Stupiggia. Docente nei Corsi triennali di Counseling Biosistemico, collabora con Watsu Italia e conduce il corso "Processo emotivo per Watsu".



SEDI BIOSISTEMICA

Roma

Responsabile: Prof. Jerome Liss, M.D.

Piazza Santa Maria Liberatrice, 18

00153 Roma

Tel./Fax 06-5744903

E-mail: j.liss@fastwebnet.it

Sito: www.biosistemica.org

Prato-Firenze

Responsabile: Dr. Eugenio Roberto Giommi

Via Campolini, 5

59100 Prato

Tel. 0574-580943

E-mail: eugenio@giommi.eu

Sito: www.biosistemica.it/ascolto.it

Bologna

Responsabile: Prof. Maurizio Stupiggia

Via Parisio, 28

40137 Bologna

Tel. 051-443633 Fax 051-546364

E-mail: maustup@tin.it

Sito: www.biosistemica.net

Teramo

Responsabile: Dr. Stefano Cristofori

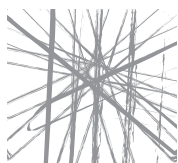
Via Colle Casone, 36

64027 S. Omero (TE)

Tel/Fax/Segreteria 0861-887486 340-6663496

E-mail: info@associazioneamnis.it

Sito: www.associazioneamnis.it



"Scienza vuol dire 'andare e ritornare' fra quello che è visto e quello che è ipotizzato ma invisibile. E l'arte? L'intuizione, i pensieri che vengono dalla 'periferia della coscienza' ci danno un'informazione continua e importante durante ogni colloquio."

(Dall'Introduzione)

Un altro libro sul counseling? Non ce ne sono già abbastanza? No, perchè questo propone un'idea "immodesta". Non si limita a introdurre i principi generali, ma suggerisce di esplorare gli ambiti di applicazione del counseling biosistemico. La varietà è impressionante.

Il counselor biosistemico può aiutare la donna oppressa, l'insegnante nella classe, la persona morente e la famiglia, l'educatore confuso davanti ad un adolescente rabbioso, il conduttore di una riunione di lavoro. Ancora, il sorprendente uso della biosistemica in piscina e i principi della biosistemica che emergono nell'aikido in cui Toro e Uke ("forza attiva" e "forza recettiva") corrispondono al simpatico e al parasimpatico nella biosistemica.

Come dai tredici tasti di un pianoforte è possibile generare suoni infiniti, così questo metodo di base, corrispondente alle funzioni fondamentali del cervello, può generare tante variazioni di competenza. Infatti, nella biosistemica, la parte "bio" si riferisce alla dinamica del cervello e del corpo totale, la parte "sistemica" fa riferimento alla complessità di sistemi e sottosistemi che sono attivati. Quindi la totalità della biosistemica è molto complessa.

Ogni metodo di counseling porta in avanti questa nozione fondamentale: dalle difficoltà, dai problemi, dall'incertezza e dalla solitudine possono venire i nostri nuovi passi di rinnovamento e crescita.

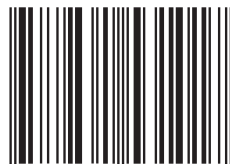
La biosistemica integra corpo e mente per favorire una nuova vitalità nella vita quotidiana.

Eugenio Roberto Giommi è psicologo e psicoterapeuta, socio fondatore della Società italiana di biosistemica, ha promosso e dirige corsi di counseling in Toscana. Direttore del "Giornale dell'ascolto" promuove la costruzione della rete della "Collaborazione reciproca". Si occupa della ricerca nel campo dell'Arte-terapia e dei metodi immaginativi per la loro integrazione con i metodi della biosistemica. Ha scritto vari articoli per riviste e libri collettivi.

Stefano Cristofori è psicologo, psicoterapeuta biosistemico, fondatore e membro del comitato direttivo Società Italiana Biosistemica (SIB), presidente dell'associazione AMNIS. Direttore didattico di corsi di counseling e docente presso la Scuola di specializzazione biosistemica di Bologna. Collabora con l'Università di Chieti. Fa consulenza genitoriale attraverso la *Video intervention therapy* e svolge attività di supervisione clinica. Di recente ha sviluppato un suo originale approccio agli "schemi emozionali" integrando le nuove scoperte della neurofisiologia delle emozioni con insegnamenti della psicologia buddista.

Euro 20,00 (I.i.)

ISBN 978-88-6153-101-7



9 788861 531017