

Dr. Giorgio Gualazzi

psicologo e counselor

LA PSICOTERAPIA BIOSISTEMICA

La Psicoterapia Biosistemica trae origine dalle ricerche dello psicoterapeuta americano Jerome Liss e dalla sua collaborazione con Henri Laborit sulla neurofisiologia delle emozioni, Ronald Laing sulla psichiatria fenomenologica, e David Boadella sul modello embriologico.

In particolare Boadella ha elaborato un modello terapeutico ed esplicativo del funzionamento psicofisico umano, la Biosintesi, mentre Liss ha approfondito gli aspetti della relazione e dell'ascolto che rendono efficace la relazione d'aiuto, e li ha definiti Ascolto Profondo.

Per spiegare le radici biologiche dei fenomeni emozionali il modello biosistemico fa inoltre riferimento alle ricerche di Ernst Gellhorn sul funzionamento del sistema nervoso autonomo (SNA) e dei suoi sottosistemi simpatico e parasimpatico, e posa le sue basi sulla teoria della corazza caratteriale di Wilhelm Reich e sulla teoria bioenergetica di Alexander Lowen.

Il concetto centrale della Biosintesi è che vi sono tre correnti energetiche o flussi vitali fondamentali che scorrono nel corpo, associati agli stati cellulari o germinali (ectoderma, endoderma e mesoderma) nell'uovo fertilizzato da cui si formano i diversi sistemi organici. Queste correnti si esprimono sotto forma di un flusso di movimento lungo tutti i canali muscolari: un flusso di percezioni, pensieri e immagini attraverso il sistema neurosensoriale, e un flusso di vita emozionale al centro del corpo attraverso gli organi posti in profondità nel tronco. Una tensione prima della nascita o nel corso dell'infanzia o della vita successiva impedisce l'integrazione di queste tre correnti. I campi di esperienza rinvenibili negli strati embrionali della cellula sono i campi della respirazione e dell'emozione, dell'azione e del movimento, del pensiero e della sensazione.

La Biosistemica è un sistema terapeutico che si propone la reintegrazione, nell'esperienza dell'individuo, di questi ambiti.

Nella Biosintesi la reintegrazione terapeutica avviene attraverso una ritonificazione e un grounding della posizione fisica; attraverso il porsi di fronte (facing) all'esperienza e il modellarla mediante il contatto visivo e la comunicazione a viva voce; nonché attraverso il rilasciamento del respiro e il centraggio emotivo. Il lavoro terapeutico del grounding si incentra sullo stabilire un buon rapporto tra le modalità di movimento volontarie, semivolontarie e involontarie, e sul ricreare un più adeguato tono muscolare.

Nel lavoro sul grounding bisogna prestare attenzione al modo in cui l'individuo costruisce il proprio spazio vitale e organizza la vita lavorando sulla posizione fisica, le posizioni di stress e la liberazione catartica delle emozioni bloccate. Abbiamo bisogno di aiutarlo a trovare il suo terreno interno nelle posizioni di grounding verticale, orizzontale e simbolico, che corrispondono rispettivamente alla capacità di agire nel mondo, rilassarsi e contattare le emozioni profonde, e rappresentare se stesso e l'ambiente attraverso il pensiero. Nella posizione di grounding simbolico diventa particolarmente importante il lavoro terapeutico di facing; questo è un lavoro sul contatto visivo, sul contatto tramite voce e sull'integrazione tra linguaggio e percezioni ed emozioni.

In quest'ottica uno strumento molto utile a disposizione del terapeuta è costituito dalle identificazioni verbali. Queste sono come spirali esterne, offerte dall'ascoltatore empatico, che corrispondono alle spirali interiori del protagonista; ma sono anche uno strumento che consente all'ascoltatore di sentirsi più vicino all'esperienza emotiva di chi gli è di fronte.

Le identificazioni verbali sono strumenti molto validi nel proporre ipotesi interpretative, che in tale modalità vengono accolte dal paziente come possibilità da prendere in considerazione, senza innescare meccanismi di difesa. Ciò accade perché con questa modalità, anche quando si propone un'interpretazione, lo si fa non "dall'alto in basso", ma piuttosto mettendosi realmente nei panni di chi ci sta davanti, e questo probabilmente viene percepito come estremamente rispettoso.

Così, in un buon ascolto empatico, come il ritmo dei movimenti di accompagnamento dell'ascoltatore può diventare lo stesso ritmo delle parole del protagonista, così il protagonista si può rispecchiare nelle parole del terapeuta.

Nella Biosistemica il corpo e la parola infatti s'intrecciano in modo da rivelarsi l'un l'altro attraverso la considerazione e l'ascolto dell'individuo in tutta la sua complessità. Perché ciò accada è necessario imparare l'Ascolto Profondo, vale a dire un atteggiamento di attenzione, rispetto e curiosità nei confronti dell'unicità della persona che ci sta di fronte.

La sfida per chi intende offrire Ascolto Profondo è quella di accettare temporaneamente le emozioni difficili, senza soffocarle con l'offerta di consigli, interpretazioni affrettate (diverse dalle ipotesi interpretative mediante identificazione verbale) o distrazioni. Gli assunti base di questo approccio sono che la sofferenza emotiva possa far emergere una situazione di forza psicologica e felicità e che il protagonista debba trovare le sue parole per togliersi il peso dal cuore.

L'emozione è intesa come "un movimento verso l'esterno" e in quest'ottica il disagio psicologico equivale a un sistema di blocchi che impediscono il libero fluire delle emozioni attraverso il corpo.

La terapia a mediazione corporea consiste nell'aiutare le persone a provare la rabbia, il dolore, l'ansia e i desideri nascosti, e a esprimerle nel modo più pieno possibile nel corso delle sedute.

Per la terapia somatica è d'importanza fondamentale comprendere come uno stato di tensione possa avere inizio ed essere rinforzato, sino a divenire una situazione cronica difficile da allentare. Questa comprensione, derivante essenzialmente dall'esperienza personale, elimina qualsiasi forma di giudizio sulla nevrosi e costituisce un prerequisito necessario dell'essere terapeuta.

Secondo la Bioenergetica le tensioni producono delle costrizioni nel corpo che ne limitano il movimento, la respirazione e le emozioni, suddividendo il corpo stesso in segmenti funzionalmente separati. Ciò avviene sia per il ripetersi di una situazione stressante, che col tempo porta a schemi di risposta corporea cronici, sia a causa di un'esperienza traumatica. Quest'ultima infatti crea una frattura, una lacerazione interna, come se gli organi interni venissero strozzati e strappati. In tal senso la guarigione emotiva ha aspetti in comune con la guarigione da una ferita.

I due principali punti di strozzatura nella struttura del corpo sono il collo e la vita: alcuni si identificano con la propria testa sentendosi così alienati dal resto del corpo; molti schizofrenici d'altro canto s'immedesimano unicamente col proprio corpo percependo la testa come un elemento alieno. In generale possiamo dire che la sensazione di identificazione è proporzionale alla capacità della persona di essere consapevole di ciò che avverte nel corpo.

Le principali emozioni trattenute nella zona della gola tendono ad essere le espressioni del singhiozzare, urlare e gridare. Quando in terapia si attivano queste emozioni inesprese si verificano nelle persone dei mutamenti di colorito della pelle tra il volto e il tronco man mano che queste vengono liberate. Molto spesso nel collo è incamerata una rabbia, che coinvolge anche le spalle e ampie zone della schiena, che con particolari accorgimenti può essere espressa liberamente nel setting terapeutico, portando a una immediata sensazione di benessere.

Tuttavia, poichè la rabbia è un'emozione spaventosa, sia per l'intensità che può raggiungere, a livello di vissuto soggettivo e nelle sue componenti espressive, sia per il fatto che può essere un'emozione di copertura rispetto a conflitti e vissuti molto profondi e dolorosi, è opportuno adottare un atteggiamento molto cauto nel lavoro terapeutico, attraverso un pedinamento delle componenti espressive dell'individuo, piuttosto che una spinta verso un'espressione catartica dell'emozione.

Il tronco contiene una funzione vitale dell'organismo: la respirazione. Un bambino normalmente respira fluidamente con una piena motilità del torace e dell'addome. Tuttavia una delle prime cose che impara, quando cerca di sopprimere un'emozione, consiste nel controllo della propria respirazione. Questo controllo serve a sottomettere i processi somatici agli scopi della mente, che in questo modo cerca di evitare i conflitti che comporta l'aperta espressione dell'emozione in un ambiente repressivo.

Un'altra strozzatura può trovarsi nella vita: essa è collegata a tensioni nell'addome inferiore, nel fondo della schiena e nei muscoli della zona pelvica, che producono spesso difficoltà nella sfera sessuale.

Le gambe infine sono i principali sostegni del corpo. L'espressione repressa nelle gambe è principalmente quella dello scalciare, che è sia aggressiva che piacevole. Lowen ha sottolineato l'importanza di creare un libero fluire di sensazioni nelle gambe, in modo da generare la sensazione di essere in contatto con la realtà, con i piedi per terra. Così, se da una parte una debolezza nei muscoli e nelle articolazioni delle gambe è caratteristica dei disturbi schizoidi, dall'altra gambe iper-rigide possono fornire un solido sostegno, ma impediscono la flessibilità, e tale carenza di elasticità è collegata alla perdita della gioia di vivere.

Nella terapia a mediazione corporea possiamo utilizzare il rispecchiamento corporeo per aiutare la persona a diventare consapevole delle proprie tensioni, ma anche per acquisire una maggiore empatia corporea.

Reich chiamava "identificazione vegetativa" questa capacità di avvertire nel nostro corpo le modalità espressive bloccate in un'altra persona. Essa può essere un'esperienza molto difficile da sostenere. Tuttavia le persone che hanno compiuto un'esperienza di approfondimento e sfogo delle proprie emozioni trovano meno difficoltà nell'affrontare le emozioni degli altri: anche per questo motivo è necessario che un terapeuta abbia lavorato su di sé prima di lavorare sugli altri.

Ma torniamo al funzionamento psichico dell'individuo. L'equilibrio emotivo della persona è mediato dalle due grandi diramazioni del sistema nervoso vegetativo: il simpatico e il parasimpatico. Il sistema simpatico ci prepara all'azione in caso di emergenza, all'attacco o alla fuga, ed è associato con le emozioni di rabbia e paura. Il sistema parasimpatico è connesso con un'altra coppia di emozioni: il piacevole rilassamento e l'abbandonarsi alla tristezza e al dolore. Questi sottosistemi inviano ramificazioni a tutti gli organi interni che metabolizzano energia.

In situazioni di stress si verifica quello che Laborit ha definito il sistema di inibizione all'azione, cioè una serie di alterazioni organiche (ad es. la secrezione contemporanea di ormoni dello stress, come la noradrenalina e i corticosteroidi) che porta al cattivo funzionamento del sistema nervoso autonomo e, col tempo, alla malattia psicosomatica. In questi casi la curva energetica, vale a dire l'alternanza del funzionamento dei sottosistemi simpatico e parasimpatico, è interrotta e l'individuo prova un malessere psicofisico.

Il lavoro terapeutico del centraggio mira a ristabilire un ritmo funzionante nel flusso dell'energia metabolica e l'equilibrio tra le due metà del sistema nervoso vegetativo. Ciò significa ritrovare un equilibrio emotivo attraverso un'armoniosa respirazione. La respirazione infatti può essere un'espressione di spontaneità oppure un riflesso del condizionamento del carattere.

Nella respirazione toracica il torace è riempito d'aria e mantenuto in una posizione di gonfiore. Le emozioni vengono trattenute creando una sensazione di ipercontenimento. Vi è la paura di espirare appieno: lasciarsi andare significherebbe morire; una specie di dissoluzione dei confini e di caduta in una maggiore autoespressione. Paradossalmente, questa sensazione di pressione toracica crea veramente il rischio di morire, dato che lo schema respiratorio di iperinspirazione è spesso associato con personalità rigide che tendono ad avere la pressione alta e sono maggiormente soggette ad attacchi di cuore. Tali persone, quando provano un'emozione, tendono così a portarle al massimo, e la pressione delle emozioni, assieme alla rigidità del contenitore toracico, accrescono il rischio di affaticare il cuore. A tal riguardo Lowen sosteneva che le persone che aprono il proprio animo all'amore non soffrono di disturbi coronarici, non sono rigide e respirano pienamente: un bel monito per tutti noi!

La tendenza a ipercontenere nell'addome è frequente in coloro che hanno imparato a ingoiare e trattenere le proprie emozioni (carattere masochista). Essi creano una forte pressione nell'addome per evitare che le loro emozioni negative esplodano. Claudio Naranjo nota come queste persone tendano ad essere "rotonde" e "panciute", incamerando simbolicamente ogni emozione nella pienezza del corpo. Se ne deduce che la contrazione cronica dell'addome influenza il metabolismo rallentandolo, e favorendo quindi i processi biologici che portano all'ingrassamento dell'individuo.

Le persone che s'identificano molto con l'atto di espirare invece presentano schemi caratteriali isterici. L'espirazione porta con sé un'intensa espressione emotiva. Manca però un contatto con l'atto inspiratorio, producendo così un senso di agitazione a livello dello stomaco, che resta piatto e vuoto.

Infine nelle persone iperbisognose e dipendenti (carattere orale) vi è riluttanza a incamerare aria, così come un'inibizione al succhiare o al tendere le mani. La persona si sente vuota e debole, e questa sensazione di essere iponutrita si accompagna a una bassa inspirazione sia a livello toracico che addominale. Ciò mantiene uno stato metabolico che sostiene la sensazione di deficienza.

Lavorando con il corpo, ed in particolare con la respirazione, bisogna essere molto cauti a rafforzare gli impulsi vitali tenendo sempre nella giusta considerazione lo stato delle funzioni di contenimento della psiche del paziente, altrimenti si corre il rischio di far emergere psicosi latenti: è necessario tener sempre presente che nelle interazioni familiari della prima infanzia la persona si radica sia nel corpo che nel mondo sociale; quindi, così come possono esserci blocchi e costrizioni a livello corporeo, possono anche esistere disturbi della relazione, cioè della capacità di distinguere il sé dall'altro, di rappresentare adeguatamente il mondo e di interagire con esso.

A tale scopo può essere utile ricordare che l'ascolto profondo implica che l'ascoltatore sappia rinunciare al proprio bisogno di performance per assumere una modalità ricettiva: questo si può fare attraverso l'individuazione e l'utilizzo delle parole-chiave e delle frasi direzionali.

La parola-chiave o la frase-chiave indicano parole speciali inserite nel discorso del protagonista che contengono una particolare carica emotiva: l'ascoltatore ripete la parola-chiave e così consente all'emozione di riecheggiare a sua volta nel protagonista, amplificando la sua interiorità.

La frase direzionale è un enunciato dell'ascoltatore che, dopo aver elaborato la direzione di ricerca (ad es. verso l'immagine, il corpo, l'espressione, la situazione), incoraggia il protagonista ad esprimere come è stata vissuta l'emozione utilizzando le parole.

In tal modo si accolgono tre sfide: la condivisione della realtà emotiva del protagonista; l'elaborazione della situazione che crea disagio; l'amplificazione della descrizione e dell'espressione emotiva. Ciò permette all'ascoltatore di essere in risonanza col protagonista.

Ciò è importante perché durante lo sviluppo se i bisogni emotivi del bambino si scontrano con un output emotivo contraddittorio del genitore, si ha uno schema d'interferenza; mentre un'educazione sana è data da una predominanza dello schema di risonanza.

In terapia lo schema d'interferenza diviene punto di focalizzazione della consapevolezza e, se il terapeuta lavora sul transfert, comincerà a utilizzarlo per saperne di più su ciò che interferisce, se invece lavora sul controtransfert scoprirà e lavorerà su ciò che interferisce in se stesso.

L'attenzione a se stessi è quindi essenziale per la pratica terapeutica, ma credo si debba andare oltre: la terapia infatti è un atto d'amore verso l'altro, possibile solo se prima impariamo ad amare ciò che essenzialmente siamo, se amiamo le nostre potenzialità di crescita e di sviluppo, di abilità creativa e di comunione con gli altri.