

Quale sono i metodi generali della Scuola Biosistemica?

Il nome, “Biosistemica,” dà due indicazioni: “Bio” fa riferimento alla dinamica del corpo, con la sua vitalità, il suo movimento spontaneo e le sue ondulazioni fra “assertività” (il sistema simpatico) e “ricettività” (il sistema parasimpatico). La parola “Sistemica” fa riferimento alla Teoria dei Sistemi: La logica del circolo, del spirale, della totalità che integra tutte le sue parte e dalla retroazione, cioè, dal feedback. Quindi la logica lineare e della causalità semplice è rimpiazzata dalla logica complessa con la causalità molteplice, le conseguenze con “vantaggi e svantaggi” e una capacità di valutare queste conseguenze per pianificare meglio per “la prossima volta,” cioè, di “imparare dei errori”. La logica sistemica vuole dire, anche, i sistemi diversi che co-esistono: individuo, famiglia, comunità e mondo. I problemi trovano origine in tutti i livelli e, corrispondente, tutti i livelli possono influire sulle soluzioni. In questa ottica, molti studenti della Scuola Biosistemica si orientano verso un impegno sociale come una parte della loro scelta individuale per vivere “sanamente” in un mondo profondamente disequilibrato.

Le idee ed i metodi specifici della Biosistemica includono:

- **Empatia Corporea**
- **Curva Energetica**
- **Problema-Soluzione**
- **Parola Chiave, Parola Direzionale**
- **La Mappa Neurofisiologica delle Emozioni**
- **La Pratica prima di tutto**
- **L'Apprendimento Attivo**
- **L'Epistemologia del Rispetto**

Empatia Corporea

Questo termine è stato coniato dal Prof. Maurizio Stupiggia (vede **La Terapia Biosistemica**, Cap. II) e si basa sulla ricerca di Daniel Stern sulla relazione madre – bambino. Il punto centrale è che due persone hanno bisogno di vivere una certa “sincronizzazione” (“attunement,” corrispondenza) corporea a livello di **ritmo ed intensità**. Senza questa “sincronizzazione,” il bambino diventa sia inibito (predominanza parasimpatico), sia aggressivo (predominanza simpatico). Questo bambino ha difficoltà nel creare rapporti positivi con altri bambini perché manca questo “rispecchiamento spontaneo” dei gesti. Il cliente nella relazione di aiuto ha lo stesso bisogno: un'accoglienza di empatia corporea per stabilire un rapporto di fiducia e per incoraggiare un'espressione libera delle emozioni.

Curva Energetica

Il simpatico ed il parasimpatico, i due componenti del sistema autonomo, influiscono il metabolismo di ogni cellula. Il **simpatico** sostiene la nostra attiva con un aumento di battiti del cuore, uno spostamento del sangue verso i muscoli ed un aumento del respiro. L'energia diventa spesa. Contrariamente, il **parasimpatico** rallenta i battimenti del cuore e sposta il sangue verso il tubo digestivo. Inoltre, la peristalsi è stimolata e le secrezioni di digestione sono aumentate. In questo modo la persona aumenta la sua energia, rinnovando l'energia spesa durante il periodo precedente di simpatico-attivo. Le emozioni seguono la questa logica: **Il simpatico si associa alle emozioni di “forza”: aggressione, affermazione, protesta. E il parasimpatico? Tristezza, ferita, vergogna, ecco le emozioni di “vulnerabilità.”** Questo schema aiuta il counselor a stimolare

l'approfondimento delle emozioni e trovare un sollievo.

Problema-Soluzione

Lo sviluppo personale, secondo il metodo Biosistemico, richiede due passi: 1. L'esplorazione e l'approfondimento delle emozioni. 2. La costruzione per il futuro. Le dinamiche sono diverse in questi due momenti: 1. Durante l'esplorazione delle emozioni – angoscia, paura, delusione, rabbia – il cliente è incoraggiato a rivivere, in un dosaggio tollerabile, i sentimenti che sono la base della sua sofferenza. L'accoglienza e il non-giudizio del Counselor permette al cliente di "entrare dentro" e accettare le immagini, i pensieri, le sensazioni del corpo, che costruiscono questo vissuto difficile, forse anche traumatico. Dopo il cliente raggiunge la sensazione di "sollievo," – "Ecco, mi sento meglio!" – una seconda fase comincia: Come reagire nel futuro per superare o, almeno, diminuire il problema. Che cosa è necessario? Una nuova iniziativa? Una nuova forma di comunicazione? Un cambiamento di relazioni? La decisione presa, da parte del cliente, è **praticato**. Lo psicodramma è utilizzato per trasformare l'idea, che rappresenta "una buona intenzione," ad un'azione reale. In questo modo il lavoro emotivo crea un ponte verso la vita quotidiana in cui cambiamenti concreti sono intrapresi. Lo studio della neurofisiologia mostra, in oltre, che una strategia di azione efficace riduce l'angoscia e rinforza la stima personale.

La Parola Chiave, la Parola Direzionale

Il metodo Biosistemica offre un approccio di "corpo-mente" integrato. La vitalità del corpo è sostenuta. Allo stesso momento, c'è un'attenzione particolare per "la parola." Il libro, **Comunicazione Ecologica**, presenta una struttura di linguaggio che favorisce il superamento dei conflitti e lo sviluppo di ognuno mentre lo scopo del gruppo si avvanza. "La parola chiave" è **la parola calda, caricata di emozione**, espressa dal cliente. Il Counselor reperisce questa parola (o frase) particolare e utilizzarla nella sua risposta. Quindi il Counselor ricostruisce l'esperienza emotiva del cliente. Risultato? Il cliente sente accettato. Allo stesso momento, sentendo una ricapitolazione della sua esperienza emotiva, il cliente è incoraggiato di esplorarla, comprenderla e, alla fine, trovare e praticare una strategia di azione nuova ed efficace per affrontare meglio il problema nel futuro.

E "la parola direzionale"? Questi sono piccole frasi offerte in connessione con "la parola chiave," che aiuta il cliente di trovare **una direzione di attenzione ed esplorazione.** Esempi: "Come ti sento nel corpo?" "Quale situazione ha provocato questa emozione?" "Che cosa era detto che ti hai fatto sentire schiacciato?"

Insomma, grazie all'uso della "parola chiave" in connessione con la "parola direzionale," il Counselor ha un potente strumento linguistico per rimanere vicino al cliente, mostrare la sua attenzione ed empatia per il suo stato di anima e, allo stesso momento, evitare di giudicare, interpretare o invadere il suo spazio individuale e la sua sensibilità.

La Mappa Neurofisiologica delle Emozioni

Lo sviluppo teorico e metodologico della Biosistemica con la ricerca moderna che riguarda "la neurofisiologia delle emozioni." Alcuni esempi:

Prof. Ernst Gellhorn: L'alternanza fra il simpatico e il parasimpatico.

Prof. Henri Laborit: Il concetto di "paralisi davanti allo stress" come fattore di disturbo emotiva e di patologia psicosomatica.

Prof. Bessel Van Kolk: Il problema del "trauma" e l'uso della parola, integrata con i movimenti corporei, per superarlo.

Prof. Alan Schore: L'estensione del modello di Gellhorn per mostrare come la dinamica "simpatica-parasimpatica" coinvolge tutti i livelli del cervello.

Prof. Gerald Edelman: La scoperta riguardante come una strategia di azione influenza l'attenzione (la via talamica) e contiene l'emozione traumatica (la via del lobo frontale).

La Pratica prima di tutto

Il Metodo Biosistemico è fondato su alcuni principi base di cui il più importante è senz'altro **la grande importanza data alla pratica**, alle sperimentazioni dirette, all'aspetto empatico dell'insegnamento e della relazione in sé. In ogni corso biosistemico, in ogni incontro di terapia, il coinvolgimento diretto dell'interlocutore è un punto chiave nel successo della formazione.

L'Apprendimento Attivo

Il metodo Biosistemico rappresenta anche un concetto di formazione: **Vivere l'esperienza! I concetti teorici vengono dopo.** Infatti, sono gli allievi, e non i docenti, che elaborano *una comprensione teorica* dopo l'Ascolto Profondo e la trasformazione delle emozioni. Grazie ai cartelloni sul muro, che sono **mappe teoriche**, l'allievo stesso può spiegare i concetti pertinenti. In questo modo l'Apprendimento Attivo garantisce al suo studente di **rimanere protagonista della propria formazione**. Inoltre, il momento di concettualizzazione è integrato con l'esperienza della condivisione profonda (in Inglese, "**a living-learning experience**", ossia un'esperienza di vissuto e di apprendimento integrata)

L'Epistemologia del Rispetto

Gli interventi verbali della Biosistemica non includono l'interpretazione, il giudizio o il consiglio. Attraverso un orientamento semplice e rigoroso, chiamato "**la parola chiave e la parola direzionale**", l'ascoltatore rispecchia "le parole chiave" (che aprono l'inconscio) e offre un suggerimento "direzionale": verso i sentimenti, verso il dialogo concreto, verso la memoria visiva. Questa parallelità del linguaggio coltiva un'empatia psicologica mentre "**attunement**" (sincronizzazione e reciprocità dei gesti e del tono vitale) produce l'empatia corporea (una dinamica basata sulla ricerca del Prof. Daniel Stern). In termine semplice, l'Ascoltatore rimane vicino? alla persone che condivide la sua infelicità e sofferenza, senza una distanza raggelante e senza un'invasione che schiacci o intralci le emozioni che crescono.

Altre fattori nell'Epistemologia del Rispetto: La coscienza che l'esperienza di ognuno è **invisibile**. (Le interpretazioni date per certezze infrangono questa coscienza del rispetto.) La coscienza che ogni analisi è parziale. **Nessun'analisi può rappresentare una verità assoluta.** La coscienza che ogni azione non sia totalmente sbagliata né totalmente giusta, ma produca conseguenze con "**vantaggi e svantaggi**". L'Ascoltatore aiuta la persona a riconoscere la molteplicità di vantaggi e svantaggi di ogni progetto concreto. Con questo aiuto, il bisogno di consiglio, da parte del protagonista, diventa, spesso, superato.

Come prendere "Lezioni di Piano":

L'esperienza dei partecipanti durante la formazione Biosistemica (terapista, counselor, facilitatore, relazione di aiuto) può essere paragonata a quella che affrontano gli studenti che prendono lezioni di piano. **L'accento è infatti messo sulla pratica!** I concetti di base (elencati sopra) sono semplici, ma il loro uso richiede **un periodo estensivo di prova**. Perché? Perché "l'integrazione corpo-mente" fra Sé e l'Altro in un momento di comunicazione profonda esige che alcune

dimensioni siano vissute con coerenza: emozione, pensiero, percezione, gesti espressivi, e un'interazione ritmica con l'altro in cui "*l'attunement*" venga mantenuta.

Dopo queste **lezioni attive** lo studente è incoraggiato a improvvisare e scoprire la propria dimensione personale. Dopo la pratica strutturata di formazione, lo studente può "**mettere da parte il libro**" per utilizzare la propria intuizione e creatività in questa avventura infinita: "la relazione d'aiuto".