Schema-guida per "l'Ascolto-profondo"

Gli argomenti affrontati da questo laboratorio (di gruppo o individuale) toccano da vicino le tematiche rese note negli anni '60-'70 dal movimento antipsichiatrico inglese. I riferimenti odierni ci vengono dal metodo biosistemico ideato da Jerome Liss ("La comunicazione ecologica" e "L'ascolto profondo").
I concetti di "simmetria" in "Insieme per vincere l'infelicità" ("siamo sulla stessa barca") "rivelazione" ("posso liberare il nodo che è in me") "empatia" (condivisione del vissuto individuale) sono i punti di partenza che investono il problema della comprensione e collaborazione reciproca inteso come strategia alternativa della psicoterapia (in Europa e in America) già dal 1986.
Tutto ciò ha presupposto nella sperimentazione di gruppo di affrontare la realtà emotiva di ciascuno in termini di "ascolto profondo" dell'io-altro e dell'io-me cambiando il proprio giudice interiore (o S.Io) e permettendo all'altro di ascoltarci come noi stessi vorremmo farlo (cura della parola o dell'ascolto).
Il metodo utilizzato prevede che nella comunicazione profonda il nostro corpo agisca come un diapason: il riverbero dell'esperienza dell'altro è collegato ai cambiamenti di espressione corporea e viscerale, al ritmo del respiro, al tono muscolare e ai cambiamenti posturali. Il nostro partner è il nostro soggetto: evitiamo le interruzioni indirette. L'ascolto profondo presuppone un silenzio "disponibile" per poter imparare a "meta-comunicare" sviluppando una relazione di reciprocità. La scelta del partner d'ascolto è esercizio di comunicazione privilegiata ma anche ascolto del "represso" con spirito di accompagnamento attento. La Teoria Biosistemica si avvale delle ricerche sulla psico-fisiologia delle emozioni e sulla sperimentazione diretta su di sé del metodo come già aveva fatto R. Laing.
L'empatia corporea è espressione di sintonia con l'altro e lavora in questa direzione (così come le tecniche di intensificazione, analisi del ricordo, ricezione dei punti-chiave).

Metodo di intensificazione: Messaggio-Io (identificazione) Messaggio -Tu

Le radici corporeee delle emozioni seguendo la sequenza intensificazione-deintensificazione vengono individuate facendo pressione sul corpo: da una parte il contatto corporeo e dall'altra l'esplorazione dei sentimenti profondi relativi all'angoscia attraverso la "parola-chiave".

Ogni incontro di gruppo parte con l'attivazione corporea basata sulla "curva energetica" così come è data dall'alternanza del sistema nervoso autonomo simpatico e parasimpatico (SIA) nell'arco del quotidiano.
Il gruppo si dispone in cerchio con il conduttore per la condivisione iniziale. L'approccio della biosistemica parte dal "grounding" (o radicameto psico-visceral-muscolare sotteso alle posture del corpo) verticale, orizzontale, laterale fino al grounding simbolico che si traduce nello star seduti. Il grounding riguarda la postura ma riassume in sé tutto un insieme di elementi corporei e mentali contemporaneamente. Le nuove strategie per una comunicazione ecologica considerano quindi il SIA, il problem-solving, l'empatia corporea, l'identificazione, l'epistemologia del rispetto, la living-learning experience (l'esperienza di vissuto e di apprendimento integrata) conferendo al metodo biosistemico la prerogativa fondamentale di far comunicare le persone in modo davvero efficace nella prospettiva del cambiamento.

Anna