

La Biosistemica: un incontro maieutico

Il termine “**Biosistemica**” fa riferimento al “Bio” come dinamica del corpo, con la sua vitalità, il suo movimento spontaneo in continua oscillazione tra “assertività” (sist. simpatico) e “ricettività” (sist. parasimpatico) a “Sistemica” come Teoria dei sistemi: logica del circolo, della spirale, della totalità che integra tutte le sue parti. Quest’ultimo aspetto prevede la sostituzione di una logica lineare di causalità semplice con una logica complessa e una causalità molteplice: nella logica sistemica vediamo co-esistere sistemi diversi come individuo, famiglia, comunità ecc. I problemi possono nascere in uno qualsiasi di questi sottosistemi.

L’esplorazione dello sviluppo personale e il problema della collaborazione reciproca (auto-aiuto) come strategia alternativa alla psicoterapia (in Europa e in America) già dal 1986 hanno portato a stabilire tre punti di partenza fondamentali: il concetto di **rivelazione** (secondo cui “Posso liberare il nodo che è in me”), **empatia** (condivisione del vissuto individuale) e **simmetria** (“Siamo sulla stessa barca”).

Tutto ciò ha presupposto di affrontare nella sperimentazione di gruppo la realtà emotiva di ciascuno in termini di “ascolto profondo” dell’io-altro e dell’io-me cambiando il proprio giudice interiore (Super-Io) e permettendo all’altro di ascoltarci come noi stessi vorremmo farlo (cura della parola o dell’ascolto). Nella comunicazione profonda il corpo viene immediatamente coinvolto: 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: non sono ammesse interferenze o interruzioni indirette. L’ascolto profondo prevede un silenzio “disponibile” per poter imparare a “metacomunicare” e sviluppare una relazione di reciprocità.

La scelta del partner è un 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 proprio metodo (come aveva già fatto R. Laing). L’empatia corporea è esperienza di sintonia con l’altro e lavora in questa direzione (come le tecniche di intensificazione, analisi del ricordo, ricezione dei punti-chiave). Le radici corporee dell’emozione seguendo la sequenza intensificazione-deintensificazione vengono individuate facendo pressione sul corpo: da una parte il contatto corporeo e dall’altra l’esplorazione dei sentimenti relativi all’angoscia attraverso la parola-chiave (p.es. “Come ti senti dentro?”) sia di domanda che di risposta (“Panico...confusione” ecc.) vanno a “sciogliere il nodo” e ad aprire nuove prospettive di soluzione dei problemi. L’imitazione parziale (tecnica dell’identificazione tu-io) del soggetto che si racconta contribuisce allo sviluppo di nuove soglie di creatività e progettazione per il futuro.

L’articolarsi del doppio ruolo partner-soggetto va al di là dell’ascolto di emozioni profonde e represses: è orientato al problem-solving, al darsi nuove strategie per vivere meglio con maggior consapevolezza della propria autonomia individuale e sociale.

L’approccio biosistemico alla sofferenza emotiva inizia dal “grounding” (radicamento psico-viscerale sottinteso alle posture del corpo): il grounding è il punto di partenza e riguarda tutta la postura ma riassume in sé tutto un insieme di elementi corporei e mentali contemporaneamente: il punto di arrivo sarà il cambiamento.

Programma

del gruppo-laboratorio di “Ascolto profondo”:

- 1) Raggruppamento in cerchio (o per l’ascolto a due), brainstorming
- 2) Intensificazione corporea (scioglimento, respirazione, somatizzazione delle emozioni ecc.), lavoro sul corporeo
- 3) Ascolto di gruppo ripetuto
- 3) utilizzo di mappe visive
- 5) Problem solving: intensificazione e approfondimento delle emozioni individuate
- 6) Nuove progettazioni
- 7) Strategie di comunicazione
- 8) Ascolto a due e role-playing
- 9) Rilassamento e condivisione finale.

