

La Psicoterapia ad orientamento biosistemico

La Biosistemica è un modello ad orientamento

Psico-corporeo che utilizza un approccio integrato-olistico, mette al centro del suo intervento la persona intesa come un'unità : mente-corpo-relazione.

La stessa composizione del suo nome spiega le sue origini: è composta da "Bio" (corpo) e "sistemico" (sistema)

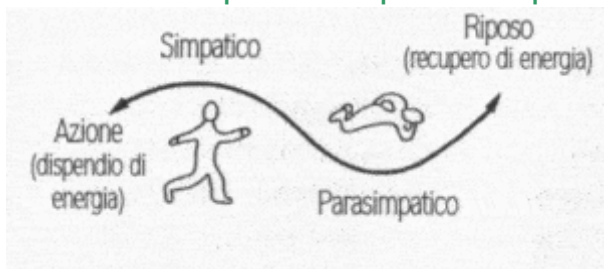
Il modello Biosistemico può essere, quindi, compreso attraverso le sue due componenti "biologica" e "sistemica", si basa sull'idea che ci siano processi fisiologici inconsapevoli che sono alla base delle nostre difficoltà emotive e che questi processi fisiologici debbano essere trasformati.

Principali teorie di riferimento

Secondo **H.Laborit** il benessere deriva da un equilibrio omeostatico tra la persona e l'ambiente; quando questo equilibrio viene a mancare, si attiva un sistema di attacco/fuga che ha lo scopo di eliminare l'elemento disturbante. Accanto a queste due modalità, vi è il "sistema di inibizione dell'azione" (SIA) che è un antagonista del sistema sopradescritto, "sistema dell'azione" (SAA) .

L'impossibilità di agire esprimendo l'emozione, attraverso una reazione di attacco o fuga, se cripetuta nel tempo può divenire cronica e generare una serie di squilibri psicologici e ormonali che rimangono attivati anche dopo la fine dell'episodio generando problemi al Sistema Nervoso Centrale, al Sistema Nervoso Autonomo, al Sistema Endocrino e a quello Immunitario.

Sistema simpatico e parasimpatico di Ernst Gellhorn



Ciclo sistema simpatico/parasimpatico

Il nostro Sistema Nervoso Autonomo per funzionare bene deve alternare le sue due componenti, Sistema Simpatico e Parasimpatico, per garantire la salute fisica e mentale dell'individuo (**Gellhorn**).

Il Sistema Simpatico genera l'attivazione dell'azione, quello Parasimpatico l'attivazione delle funzioni del riposo e del recupero energetico: se i due sistemi non lavorano in alternanza tra loro si può creare un nodo simpatico/parasimpatico (mancanza di coordinazione a livello psicologico) e/o un nodo emotivo (malessere e

disagio).

La **curva energetica** , ovvero il rimbalzo da un sistema all'altro, è fondamentale per ristabilire l'equilibrio psico-fisico della persona.

La regolazione "top-down" e la regolazione "bottom-up", (P.mcLean) divide il cervello in tre livelli: senso-motorio (parte bassa del cervello), affettivo/valutativo (sistema limbico) e cognitivo (corteccie superiori). Questi tre livelli sono interdipendenti l'uno dall'altro e agiscono sinergicamente. Da questa prospettiva si possono avere due modalità di funzionamento: top-down e bottom-up.

La prima inizia nella corteccia e scende fino al livello senso-motorio; la seconda, di origini antiche, ha inizio nella parte bassa del cervello e risale fino alla corteccia.

L'approccio biosistemico affianca alla modalità top-down, utilizzata nelle terapie verbali, alla modalità bottom-up: questo permette di poter avere uno strumento in più particolarmente efficace nel trattamento di disturbi di tipo psicosomatico e post-traumatici.

Le tecniche di intervento

L'Ascolto profondo

Mette al centro la persona che viene accolta ed ascoltata senza giudizio.

Ascoltare profondamente non significa avere sempre la risposta giusta, ma saper accogliere tutte le emozioni senza l'obbligo di fornire una soluzione o un'interpretazione. Il senso di sollievo generato da una relazione di ascolto profondo nasce dall'esperienza di essere "visti" ed accettati nella propria interezza con la possibilità di poter esplorare la sofferenza emotiva e di scoprire che al suo interno si possono trovare anche delle potenzialità positive, cioè possibili soluzioni.

La Sintonizzazione emotiva

Si attua attraverso il rispecchiamento con l'altra persona attraverso i gesti, la postura, l'espressione verbale e non verbale, il tono e ritmo della voce, ecc. Questo permette di creare un'autentica e profonda sintonizzazione tra le due persone favorendo la co-costruzione dell'alleanza terapeutica.

La parola chiave

Le parole o frasi “chiave” si riferiscono a quelle parole caratterizzate da una speciale carica emotiva all’interno della comunicazione della persona rivelatrici di aspetti importanti dell’esperienza del paziente.

Sono le parole che si possono immaginare evidenziate di rosso per esempio quando esprimono rabbia o di 14giallo quando sono piene di speranza.

Il terapeuta ripetendo le parole chiave rispecchiando ritmo e tono dell’altro ha la possibilità di “aprire” le porte dell’inconscio.

Esprimersi attraverso il corpo

Suggerendo al paziente di esprimere parola e corpo insieme Il terapeuta può combinare l’intervento verbale con quello corporeo,

ripristinando l'unità corpo mente attraverso tecniche terapeutiche efficaci come l'amplificazione dell'espressione psico-corporea.

Le tre mappe fondamentali

Seguendo il modello ideato da Jerome Liss ci sono 3 mappe fondamentali per condurre sessioni terapeutiche che esplorino e trasformino disturbi emozionali:

- 1) L'integrazione tra Sistema Simpatico (emozioni muscolari), Sistema parasimpatico (emozioni viscerali).
- 2) La mappa del problema verso la soluzione
- 3) La mappa dell'astrazione verso la concretezza

Il terapeuta seguendo il processo emozionale e cognitivo della persona, in accordo con queste tre mappe, può favorire l'esplorazione delle emozioni per

ri-progettare la propria vita verso possibili soluzioni.