

## LA PSICOTERAPIA BIOSISTEMICA

*J. Liss, R. Fiumara-Liss, M. Stupiggia*

Il modello Biosistemico può essere compreso attraverso le sue due componenti: biologica e sistemica e 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. La psicoterapia Biosistemica parte perciò dalla "radice organica", che influenza i processi corporei inconsapevoli. Specifiche tecniche, che coinvolgono anche un differente uso del linguaggio, mobilitano e trasformano tali processi fisiologici inconsapevoli, con l'obiettivo di riconnettere i livelli organici profondi con il territorio della parola e dei significati. Le radici biologiche dei nostri processi emotivi, vengono comprese secondo i concetti di:

- Inibizione all'azione (H. Laborit): I disturbi emotivi e/o psicosomatici derivano da un'inibizione all'azione prolungata nel tempo. Questa si verifica quando la persona non ha reagito ad una situazione di ostacolo al proprio benessere esprimendo le sue emozioni, ma le ha trattenute e poi scaricate dentro di sé, sotto forma di rigidità, mimica, postura, tensioni muscolari, sintomi. Nella nostra società tutti nella crescita abbiamo dovuto imparare ad inibire reazioni ed emozioni, a partire già da molto piccoli, quando i genitori ci insegnavano cosa secondo loro era "giusto/consono/accettabile" e cosa no. Tutti quindi abbiamo una serie più o meno lunga di azioni ed emozioni repressi, e stratificate nel corpo, che si trasformano in sintomi veri e propri quando raggiungiamo un culmine che diventa ingestibile, o quando viviamo una situazione di particolare inibizione o impotenza in un certo periodo di vita. A livello di intervento terapeutico l'obiettivo è la disinibizione dell'emozione e dell'azione in condizioni di sicurezza, a partire dai gesti, dai movimenti e dalle azioni del paziente, connessi a pensieri e vissuti emotivi che potranno essere esplicitati ed espressi in un contesto di protezione e fiducia.
- Curva energetica (E. Gelhorn): Il Sistema Nervoso Autonomo regola le funzioni dell'organismo attraverso l'alternanza di due sottosistemi: Il sistema "simpatico" consente l'attivazione dell'azione e prepara l'organismo a risposte di emergenza con un aumento del battito cardiaco, uno spostamento del sangue verso i muscoli ed un aumento del respiro con dispendio di energia. Il parasimpatico consente l'attivazione delle funzioni del riposo e del recupero energetico, controbilanciando gli effetti del simpatico, rallentando i battiti cardiaci, spostando il sangue verso il tratto digerente, stimolando la peristalsi e aumentando le secrezioni digestive con recupero di energia. Le componenti neurofisiologiche "Simpatiche" (di attivazione) e "Parasimpatiche" (di recupero e rilassamento) del sistema nervoso autonomo devono lavorare in alternanza al fine di mantenere in salute l'organismo. L'uomo ha bisogno di ritmi veloci per attivarsi nel fare, produrre, muoversi, relazionarsi; ma anche di ritmi lenti per riposarsi, fermarsi e ritirarsi, al fine di ripristinare le energie. Quando condizioni di particolare stress (non solo in senso oggettivo, ma anche interiore e soggettivo) creano disturbo in questo equilibrio, la naturale alternanza dei due ritmi si perde ed emergono squilibri sia a livello psicologico che corporeo, esprimendosi quindi anche con sintomi fisici:
  1. Con il predominio del simpatico si generano emozioni di rabbia, ira, frustrazione, irritabilità e sintomi come agitazione, ansia, nervosismo, palpitazioni, insonnia
  2. Con il predominio del parasimpatico si generano emozioni di vulnerabilità, senso di ferita e/o di colpa, paura, blocco, tristezza e sintomi come depressione, affaticamento, nausea, vomito, diarrea, stitichezzaA livello di intervento terapeutico l'obiettivo è ripristinare l'alternanza armonica fra le due funzioni per ricreare condizioni di benessere, caratterizzato da emozioni di gioia attiva, entusiasmo ed energia a livello del simpatico e di fusione, rilassamento e piacere a livello del parasimpatico.

Integrando i due modelli, possiamo affermare che i disturbi emotivi e/o psicosomatici derivano da un'inibizione all'azione e delle emozioni prolungata nel tempo che blocca il normale funzionamento di alternanza tra simpatico e parasimpatico.

Il processo terapeutico avviene quindi in ottica *sistemica*, integrando processi fisiologici complessi a livelli diversi di specificità molecolare, tissutale, muscolare, organico, e focalizzando le loro interconnessioni con campi differenti nelle funzioni psicologiche: logico-verbale, immaginativo-visivo, sensoriale/cinestesico, ecc. Il disagio, la sofferenza o la patologia vera e propria sono frutto della mancanza di regolazione dei sottosistemi: compito del terapeuta è quindi quello di ricostruire le connessioni tra i sottosistemi, coinvolgendoli e utilizzandoli, affinché ci sia un completo sviluppo mente-corpo della persona. Compito del terapeuta è allora quello di aiutare il paziente a "riparare" le proprie disconnessioni; il suo lavoro assomiglia all'attività di un sarto, ad un'opera costante di ricucitura, basata su una delicata attenzione affinché la mobilitazione corporea entri in sincronia con la capacità cognitiva di comprensione, all'interno di una relazione terapeutica sicura.

È un modello psicocorporeo che permette di leggere la maggiore complessità dei fenomeni emotivi individuali, relazionali, familiari e di gruppo, con strumenti che connettono gli elementi verbali allo scenario globale fatto di movimenti, posture e vissuti corporei.