

Società Italiana di Biosistemica

Eugenio Giommi

La PAROLA CHIAVE

secondo LA FORMULAZIONE del Prof. Jerome LISS

*Workshop del dr. Giommi Eugenio nel 5° Congresso internazionale S.I.Co., Roma 24-25-26 giugno 2005. Pubblicato negli Atti del Congresso, pagine 307-312.
(Questo metodo è stato elaborato e proposto dal prof. Liss e questa presentazione deriva dagli scritti da lui dedicati a questo tema).*

- **L'attenzione al corpo e alla sintonizzazione**
- **“Rimanere a quello che c'è”**
- **Cos'è la “Parola Chiave”?**
- **Come utilizzare la Parola Chiave**
- **Come dare indicazioni sulla direzione: domande e frasi direzionali**
- **La parola chiave può essere usata in ogni fase del lavoro**
- **L'attivazione parola corpo**

L'attenzione al corpo e alla sintonizzazione

Quando qualcuno è angosciato e scontento, il suo livello di consapevolezza è “Sono angosciato e scontento!”, ma oltre e sotto questa consapevolezza vi sono molte altre cose. “Perché lo sono, cosa accade dentro di me, da cosa deriva?” Forse c'è un pensiero che si rincorre nella mente senza fermarsi: “E' colpa mia!”, “Non ne uscirò mai”, “E' la fine del mondo”, “Sono vuoto!” o “Te la farò pagare, bastardo!”.

Queste e altre ancora possono essere le parole chiave della sua infelicità. Sono la superficie della consapevolezza, la cima dell'iceberg sotto la quale vi è qualcosa che non sa o non può ancora contattare.

Il counselor può allora suggerire: “Dillo ancora!” e la persona comincia a ripetere le parole o frasi chiave, talvolta intensificando il suono, per provare ad aprire la porta, forse per schiudere il contenitore profondo delle paure, per sentire la tensione della rabbia... Tutto per sapere meglio cosa sta succedendo...dentro.

“Rimanere a quello che c'è”

Stiamo parlando di un approccio che aiuta essendo nello stesso tempo rispettoso e sicuro, infatti quando usiamo le parole chiave (sia come cliente che come counselor) stiamo andando in profondità, ma in senso gestaltico, cioè con “quello che c'è”. Il counselor non aggiunge niente di suo, almeno in questa fase. Sebbene ogni counselor possa usare le parole chiave, queste sono utili specialmente a chi può utilizzare nella relazione il contatto e il movimento...

Cos'è la “Parola Chiave”?

Con Parola Chiave o frase chiave si intende la parola o la frase densa di emozioni.

Sono parole colorate di rosso, per l'essere in collera, o di nero, per la disperazione, o di bianco e giallo, nell'essere speranzosi e raggianti. Tecnicamente, la Parola Chiave e la frase chiave si riferiscono a quelle speciali parole che, collocate all'interno della comunicazione verbale del cliente, portano con loro una speciale carica emotiva e rivelano un importante aspetto dell'esperienza del cliente.

Ogni volta che udiamo la Parola Chiave possiamo vedere leggeri sbattimenti di palpebre, il verificarsi di cambiamenti nel volto, nella voce e nel respiro, avvertiamo il corpo bisognoso di muoversi o tremare. Avvertiamo l'emozione, con la sua carica, il suo impulso e la sua disposizione ad agire, anche quando l'agire è solo l'esprimere la vulnerabilità.

Alcuni esempi:

“Oggi non mi sento molto bene. Infatti, per dirti la verità mi sento distrutto!”

Parola chiave: distrutto!

“Quando mi sono alzato, questa mattina, ho avuto un pensiero ripetitivo: “Sono un disastro! La mia vita è a pezzi!”.

Parole chiave: disastro! A pezzi!

“Stavo pensando a come appariva mia madre in quella foto. Qualcosa nella sua espressione, i suoi occhi... Potrebbe essere vero? È veramente pazza? Qualcosa di lei... una assenza...”

Parole chiave: Pazza? Assenza... Forse occhi...

“Mio marito non è mai stato un gran chiacchierone. Ma ora quando torna a casa, sprofonda davanti alla televisione e per tutta la sera non dice una parola, no, non una parola, non una maledetta parola! (pausa) Mi fa sentire sola... Che posso fare? Cosa dovrei fare? (guardando il counselor).

Parole chiave: Non una maledetta parola! (carica simpatica di rabbia) Poi sola...(rimbalzo verso la vulnerabilità parasimpatica).

Quale Parola Chiave il counselor stimolerà? L'intuizione, l'osservazione e l'esperienza lo condurranno ad una decisione: sceglierà sola se vuole favorire, per il momento, l'approfondimento dei sentimenti di vulnerabilità e ferita, Non una maledetta parola! se sente che è preferibile, per il momento, approfondire ed elaborare l'impegno aggressivo e di espressione della rabbia.

Come utilizzare la Parola Chiave

Come il counselor userà la Parola Chiave del cliente? Ripetendola! Non solo ripetendo la sola Parola Chiave, ma ripetendola con intonazione e ritmo vicini a quelli del cliente. Ripetere la Parola Chiave del cliente crea una camera d'eco dell'esperienza ed una profonda empatia permettendo al counselor di sentire e comprendere lo stato interno del cliente.

Come può il counselor combinare le Parole Chiave con l'intervento corporeo, oltre all'uso del suono e della voce? Suggestendo al cliente di esprimere entrambi gli impulsi insieme: la parola ed il corpo: “Esprimi la Parola Chiave con il tuo corpo! Io lo farò con te!”

Riprendiamo uno degli esempi iniziali:

“Quando mi sono alzata questa mattina, ho avuto un pensiero ripetitivo: ‘Sei un disastro! La tua vita è tutta a pezzi!’ (Parole Chiave: disastro! A pezzi!) Se la cliente, L. ha dato il suo consenso per lavorare in modo psicocorporeo, esprimendo quindi più pienamente le sue Parole Chiave con l'utilizzo dell'intero corpo possiamo proseguire:

Counselor: “Disastro! Tutta a pezzi” Lì nel letto... svegliandoti... puoi dirmi di più? Cliente: Sì, certamente...
Dr.Giommi Eugenio, Via Campolmi, 5 - PRATO - P.Iva 01503580977 www.biosistemica.it

Counselor: Sentire... "A pezzi. Un disastro." Potresti dirlo più volte, lasciarlo uscire fuori, così lo possiamo vedere meglio, sentirlo meglio... Lo dirò con te!

Cliente: "A pezzi... Un disastro!" Il counselor accompagna le parole di L. così come i suoi nuovi gesti che escono fuori spontaneamente.

Questa è chiamata empatia corporea. E cosa succede? Le braccia della donna, le spalle e il viso cominciano a contorcersi – e come le sue parole vengono ripetute con sempre maggiore forza, mentre il counselor ripete con lei le parole e i gesti per creare empatia corpo-voce, lei socchiude gli occhi e conclude con una vigorosa espressione che è tra rabbia e pianto.

Da questo esempio ricaviamo che è importante che l'attenzione sulle Parole Chiave avvenga senza l'introduzione di alcuna Parola Chiave estranea di interpretazione, associazione, comprensione o qualsiasi cosa ancora il counselor potrebbe voler inserire. Questo ha permesso alla cliente di mettere a fuoco le sue profonde emozioni. Se il counselor introduce troppe delle sue Parole Chiave, l'intensità dell'esperienza emozionale-cognitiva del cliente può essere diluita. E che dire degli interventi corporei?

La Parola Chiave funziona connessa agli interventi corporei che aggiungono intensità al lavoro di counseling e ciò significa un approfondimento e una trasformazione dell'esperienza del cliente. Le nuvole di ansia e depressione si dissipano non appena le emozioni si rivelano e trovano conforto.

In questo esempio il counselor ha aggiunto altre parole, ma non sono parole con impatto emozionale: "Puoi dirlo più volte?" "Puoi lasciarlo uscire?" "Posso dirlo con te!" "Proviamo a dirlo sempre più forte!" "Possiamo fare questo movimento insieme?" – possiamo vedere che queste non sono Parole Chiave con impatto emozionale, bensì "parole direzionali" che indicano quale sia la direzione proposta dal counselor al cliente: dire la parola con più forza, espressività e movimento dell'intero corpo. La stessa direzione ha proposto anche per se stesso al fine di supportare il cliente facendo allo stesso modo.

Come dare indicazioni sulla direzione: domande e frasi direzionali

Il counselor può spesso aggiungere "indicazioni direzionali" per suggerire una direzione dell'attenzione psicologica: "qual è l'immagine?", "com'è il sentire?", "vengono in mente altre parole?". Ci sono "vantaggi e svantaggi" in ogni intervento terapeutico.

Il counselor ad esempio orienterà spesso il lavoro esplorativo con domande aperte, come, "Cosa ti viene in mente?", o anche, "C'è un'immagine o altro pensiero importante?", ognuna delle quali può aiutare ad aprire la porta ad associazioni inconsce. Queste sono "domande direzionali" che seguono la logica di una mappa esperienziale contenente tre canali: immagine, emozione e pensiero.

Una "domanda direzionale" anche più incisiva offerta dal counselor è la frase, "Puoi mostrarlo con tutto il tuo corpo?" (il tono della frase è importante quanto il suo contenuto, come custodia di tutte le indicazioni direzionali che cercano di far vibrare le Parole Chiave e le frasi nella loro sanguigna vitalità, o anche nelle loro mormorate delicatezza e vulnerabilità).

Per tornare al nostro lavoro, gli esempi precedentemente illustrati di intensificazione corpo-mente non sono l'unico modo per usare parole e frasi Chiave. Un approccio più graduale implica l'utilizzo attento di "domande direzionali", che semplicemente chiedono qualcosa in più su un piano verbale. (questo è uno dei più frequenti tipi di intervento).

Diciamo che il cliente dice semplicemente, "Mi sento ansioso."

Counselor: Ansioso... (e poi aggiunge)

"Come...?"

"In che modo...?"

"Ti senti ansioso NEL CORPO adesso? A cosa assomiglia?"

"Puoi descrivere COSA SUCCEDE DENTRO nel momento in cui dici, 'Mi sento ansioso'?"

"Forse sai qualcosa a proposito delle SITUAZIONI che ti fanno sentire ansioso. Cosa succede in quelle situazioni?"

Il counselor, perciò, può chiedere associazioni, a volte indicando un particolare canale esperienziale: sensazione, emozione, pensiero, immagine, situazione, anche spazio o tempo (questi sono canali o campi della coscienza che sono parte della mappa esperienziale) — o a volte mantenendo una direzione generale: Cosa viene in mente? Cosa succede dentro?

Il principio che ci interessa affermare, che “Il counselor non aggiunge alcuna Parola Chiave estranea”, non è assoluto. Quando si padroneggiano i suddetti metodi della Parola Chiave—vitalizzazione corporea, il counselor può cogliere le opportunità che si presentano per aggiungere nuove Parole Chiave, ma questo deve essere fatto giudiziosamente e con grande rispetto per la disposizione psicologica del cliente.

Questo metodo permette che il passaggio a fasi successive del lavoro sia facilitato perché quando è possibile intensificare l'espressione e approfondire l'insieme dei significati e dei vissuti contenuti nella parola chiave non è necessaria una spinta da parte del counselor, che può limitarsi a dire semplicemente, dopo un momento di intensificazione corpo-mente usando la Parola Chiave, “Ti sta venendo in mente qualcosa ora? (oppure: “Cosa stai sentendo?” “C'è qualche pensiero in arrivo?” “C'è qualche immagine? E se no, una sensazione particolare?”. E talvolta il counselor non dice nulla, se vi è l'intensificazione corpo/mente, con un cambio dello stato emozionale verso l'approfondimento o verso il sollievo emotivo.

La parola chiave può essere usata in ogni fase del lavoro:

Parole quali “bloccato”, “impaurito”, “miserabile”, “scacciato” escono fuori durante la messa a fuoco dei problemi nel lavoro sulle emozioni, poiché esprimono l'esperienza del cliente, delle sue difficoltà nel vivere. Dopo di queste può saltare fuori una serie totalmente differente e sappiamo di aver raggiunto una fase nuova, dove si intravedono soluzioni: “libero”, “liberato”, “chiaro” o “sicuro”.

Facciamo un altro esempio di Parola Chiave di approfondimento in una fase di risoluzione.

Il cliente dice: “Ora mi sento libero!” il counselor propone “Posso dirlo con te?”, pensando al motto “Nel tango si è in due!” A questo punto il counselor e il cliente cominciano a ripetere all'unisono la frase “Ora mi sento libero!”, ogni volta con maggior vigore. Durante questa intensificazione, potrebbero mettersi in piedi, cominciando ad ondeggiare le braccia in aria, ridendo e ridacchiando come due bambini giocherelloni e finire così per saltare su e giù cantando “Mi sento libero! Mi sento libero. Assolutamente libero!”.

L'attivazione parola corpo:

Dall'esperienza clinica, rileviamo che ripetendo le Parole Chiave e le frasi, incrementando l'intensità del suono, e aggiungendo a questo la potenza del nostro intero corpo usando le nostre braccia, le gambe, il tronco e le espressioni facciali, tutto sembra “risvegliare” le dormienti connessioni tra emozioni e linguaggio.

Possiamo immaginare che queste espressioni integrate di corpo e voce, ripetute ed intensificate, risvegliano un gran numero di neuroni cerebrali ed anche le loro connessioni somatiche (muscolari, viscerali, ormonali, ecc.). Per questo il nostro lavoro risveglia innumerevoli circuiti centro-cerebrali/periferico-somatici che si accendono insieme in positivi anelli di ritorno.

Forse si potrebbe dire di più a proposito di quali sentieri neurali e centri costituiscono questi particolari anelli di ritorno. Ma per le nostre proposte, è sufficiente immaginare uno schema generale del funzionamento cerebrale ad una molteplicità di livelli: la corteccia cosciente, i centri emozionali del sistema limbico ed i più bassi centri vitali, per seguire lo schema del cervello a tre livelli di Paul MacLean.

La ripetizione della Parola Chiave e le associazioni verbali risvegliano l'area delle associazioni corticali, mentre “l'intensificazione dell'intero corpo” risveglia i centri vitali del cervello inferiore. In tal modo, il sistema limbico del cervello emozionale riceve impulsi corticali da sopra ed impulsi dei centri vitali da sotto, ognuno dei quali catalizza intensificazioni emozionali a base limbica e trasformazioni.

Per riassumere, il nostro metodo corpo-mente di ripetizione delle Parole Chiave e delle frasi con alti livelli di vitalità può risvegliare le connessioni neurologiche del nostro mondo emotivo e su questa via aiutarci ad esplorare i nostri problemi emozionali, così come a formulare le nostre soluzioni emotive.