

**Eugenio Giommi**

## **IL METODO PSICOCORPOREO BIOSISTEMICO**

### **Sintonizzazione e modulazione come modelli di una relazione di counseling**

Il compito del counselor è quello di assistere il cliente nella ricerca del suo vero sé e poi di aiutarlo a trovare il coraggio di essere quel Sé (R. May), e potrà farlo accompagnandolo nell'identificazione e nell'espressione delle sue emozioni.

Nel precedente Congresso avevamo lasciato ad altri momenti la valutazione dell'importanza della inibizione dell'azione come causa della separazione e della confusione, come anche della sofferenza emotiva profonda.

Sebbene ormai la ricerca nel campo delle neuroscienze sia diventata fonte continua di nuove comprensioni del funzionamento del cervello, possiamo riconoscere che spesso essa sostanzia, con la scoperta di eventi e meccanismi neurali, quella che era la convinzione di molti che delle emozioni e della vita emotiva delle persone si erano sempre occupati in anni in cui la ricerca non era ancora dotata degli strumenti attuali (vedi le recenti ricerche sul secondo cervello e sui neuroni specchio).

- **Il meccanismo della inibizione dell'azione**
- **La disinibizione dell'azione e la manifestazione emotiva**
- **Intensificazione come combinazione e successione**
- **Modulazione**
- **Sintonizzazione con le emozioni e con gli affetti vitali**

### **Il meccanismo della inibizione dell'azione**

Il modello che anni fa aveva proposto Jerome Liss (Boadella e Liss) nasceva dalla combinazione di due modelli del funzionamento della vita emotiva che, in periodi ancora lontani dallo sviluppo odierno delle neuroscienze, ponevano radici solide per collegare l'intervento di counseling e di psicoterapia al terreno della neurologia.

Uno era stato proposto da Henri Laborit, che aveva indicato nella cronicizzazione dell'inibizione dell'azione richiesta dalla situazione emotiva la origine della sofferenza psichica.

L'esempio più famoso di presentazione e divulgazione delle proposte di Laborit è stato il film "Mon oncle d'Amerique", dove le vicende dei personaggi, uno dei quali impersonato da un giovane Depardieu, erano accompagnate dalla descrizione di esperimenti su cavie che dimostravano come nella paralisi e nell'impossibilità di esprimere le emozioni nascessero gravi danni viscerali.

Quando invece due cavie, rinchiuso nella stessa gabbia dal pavimento elettrificato, lottavano tra loro questi danni viscerali non si verificavano.

Nel film e nelle vicende dei protagonisti era dimostrato che la disponibilità a seguire coerentemente le emozioni di paura e di rabbia, difendendo quindi la propria sicurezza e la propria vita combattendo o sottraendosi allo stress e all'oppressione, era causa di benessere fisico e mentale, mentre il non saper scegliere una linea, non saper combattere o fuggire quando necessario, portava alla depressione e al suicidio.

Laborit concludeva che l'inibizione dell'azione divenuta cronica scriveva una memoria nel corpo e nella mente, che aveva le sue radici in un pattern di secrezione di neurotrasmettitori che restava attivata anche dopo la fine dell'episodio o della situazione causa della emozione, rendendo permanente nel corpo la memoria dell'inibizione (Laborit 1981).

Da Gellhorn Liss riprendeva la nozione del funzionamento alternato delle due parti del sistema nervoso autonomo, quando il passaggio dalla prevalenza del simpatico alla prevalenza del parasimpatico avviene con un rimbalzo e i due sistemi funzionano in modo fundamentalmente separato e alternato.

La salute fisica e mentale consisteva per Gellhorn nel funzionamento alternato dei due sistemi e quindi nella possibilità di effettuare passaggi subitanei e repentini da un sistema all'altro quando l'energia fisica e mentale era consumata o recuperata.

Partendo da questa considerazione alla fine Liss strutturò l'idea e organizzò la pratica terapeutica basata sul modello per cui l'inibizione dell'azione emotiva, che sarebbe richiesta dall'evento specifico (Laborit), comporta uno squilibrio del funzionamento alternato dei due sistemi e un contemporaneo, parziale e non sano funzionamento dei due (Boadella e Liss).

## **La disinibizione dell'azione e la manifestazione emotiva**

Quindi il counseling si pone come un ascolto profondo, centrato sul problema, attento però a come l'inibizione dell'azione abbia determinato un blocco nella vita interna e nel comportamento manifesto della persona.

Una strada che ha a disposizione il counselor biosistemico è combinare l'ascolto e l'ascolto profondo (Liss 2001) per cogliere non solo i contenuti della narrazione, ma il complesso della persona, con l'attenzione volta a identificare dove nel corpo e quindi nel comportamento espressivo si colgono settori di energia o di inibizione del simpatico e settori o luoghi di energia o di inibizione parasimpatica.

La questione centrale è che comunque una difficoltà emotiva a trattare e risolvere un problema, anche ben definito e circoscritto, quale quelli sottoposti al counseling, sta in un nodo di inibizione che impedisce che vi sia unità tra corpo e mente e possa esprimersi l'azione emotivamente adeguata.

La strada che Liss proponeva per riequilibrare e sciogliere il nodo era quella della intensificazione, in qualche forma, delle pulsioni che era possibile cogliere presenti ad un qualche livello di manifestazione nel comportamento della persona per giungere alla catarsi, cioè a chiarire, rendere chiare e manifeste (Oathley ricorda come questo fosse il vero significato aristotelico di catarsi) le emozioni.

Intensificazione che è anche approfondimento e ricerca di sempre più complesse connessioni nel corpo e tra le varie parti dell'individuo, affinché ci possa essere infine l'espressione dell'emozione e si possa sciogliere il nodo che si è creato e quindi il disagio e la difficoltà che la persona sente (Frijda).

## **Intensificazione come combinazione e successione di sintonizzazione e modulazione**

Nel proporre il concetto di intensificazione nella relazione di counseling è importante avere come punto di riferimento i lavori di Stern sul rapporto madre - bambino. Il punto di partenza nella relazione di aiuto è far comprendere alla persona che le si è vicini e la si può accogliere, e questo implica che vi sia un comportamento particolare del counselor, fatto non solo di parole, ma anche di gesti e atteggiamenti.

Questo intervento del counselor segue un modello che è in larga parte ispirato alle osservazioni di Daniel Stern su quella che lui ha chiamato la sintonizzazione degli affetti tra madri e bambini. Stern parla di sintonizzazione quando la madre accompagna il comportamento manifesto del bambino con una imitazione che si esprime con modalità diverse da quelle usate dal bambino.

Prendiamo per esempio il bambino che si tende con fatica e alla fine prende un oggetto e lo alza e la madre accompagna il successo con un suono: Siii! Oppure un bambino che batte con un giocattolo in terra e la madre accompagna con l'oscillare del corpo e della testa questo ritmo. Non è solo imitazione, è qualcosa di più complesso.

La madre comunica con il suo comportamento e dice: vedo ciò che fai e anche mi sento come ti senti, tanto è vero che non ti rimando semplicemente ciò che fai, ma ti rimando il tipo di pulsione, di ritmo, di attivazione fisica che senti internamente.

Le sintonizzazioni hanno delle caratteristiche che ne fanno il mezzo ideale per realizzare la partecipazione intersoggettiva degli affetti, perché oggetto della corrispondenza così ottenuta non è il comportamento dell'altra persona di per sé, ma piuttosto qualche aspetto di esso che ne riflette lo stato d'animo.

La corrispondenza sembra quindi verificarsi fra le espressioni degli stati interni, le quali possono differire nella modalità e nella forma, ma restano in qualche misura intercambiabili come manifestazione di un singolo riconoscibile stato interno.

La sintonizzazione degli affetti dunque consiste in comportamenti che esprimono la qualità di un sentimento condiviso senza tuttavia imitarne l'esatta espressione comportamentale.

La sintonizzazione inoltre ha come scopo non la comunicazione in senso stretto, ma quella che Stern chiama la comunione interpersonale; essa non ha come scopo rispondere, stimolare il bambino o calmarlo, ristrutturare l'interazione, rinforzare, impegnarsi in un gioco standard. Questo gruppo di motivi può essere considerato in blocco come al servizio della comunicazione, piuttosto che della comunione.

Comunicare significa in genere scambiare o trasmettere informazioni nel tentativo di modificare le convinzioni o le azioni di un altro. In questo senso la relazione di counseling, come la sintonizzazione, all'inizio non è questo tipo di comunicazione, ma ha lo scopo di facilitare un legame che permetta poi di portare la persona a comprendere in modo più profondo e completo la vita interiore, affinché possa scegliere che cosa fare e cosa cambiare.

La comunicazione nel senso classico è un compito successivo, che si può realizzare quando il primo livello si è realizzato.

Mettersi in comunione significa partecipare all'esperienza dell'altro, senza alcun tentativo di modificare ciò che l'altro fa o crede.

Stern notava come vi fossero delle sintonizzazioni che erano volutamente imperfette, nelle quali la madre "intenzionalmente" variava, per difetto o per eccesso, l'intensità, la scansione temporale o la forma del proprio comportamento rispetto a quello del bambino, in genere allo scopo di aumentare o diminuire il livello dell'attività o dell'affetto nel bambino.

La madre "penetrava" nello stato affettivo del bambino in misura sufficiente a farlo proprio, ma poi lo esprimeva alterandolo quel tanto che bastava per modificare il comportamento del bambino, senza che fosse compromesso il senso di una sintonizzazione in corso. Queste sintonizzazioni volutamente imperfette Stern le ha definite modulazioni.

## Modulazione

Il processo di sintonizzazione, pertanto, passa in larga misura inosservato.

Questo è vero anche nel counseling, nel senso che si stabilisce una relazione che crea un clima in cui al

cliente arriva la comunicazione elementare di essere accolto e compreso, senza che vi sia da parte del counselor nessuna azione propria che abbia lo scopo di inserire nel rapporto e nel ritmo della persona in consultazione niente altro che la presenza di chi accoglie ed ascolta.

Se funziona il processo di sintonizzazione può anche essere avviato il processo di modulazione, che offre al counselor la possibilità di intervenire per modificare, espandere e approfondire l'emozione in modo che si possa alla fine manifestare. Questo processo avviene con interventi successivi del counselor, senza che sia danneggiato il senso fondamentale di comunione.

## **Sintonizzazione con le emozioni e con gli affetti vitali**

Con quale stato interno si effettua la sintonizzazione? La novità che propone Stern rispetto ai tradizionali concetti dell'empatia (novità che coincide con l'attenzione che nella Biosistemica si ha per l'empatia corporea), è il concetto di affetto vitale, che permette di ampliare al massimo l'utilizzabilità di tutto ciò che accade nella relazione.

Per Stern la sintonizzazione si effettua tanto con singole categorie affettive, quali le emozioni di tristezza e di gioia, quanto con quelli che lui chiama gli affetti vitali, quali il crescere e il decrescere dell'eccitazione.

Si tratta di quelle qualità dinamiche, cinetiche, della sensazione, che distinguono l'animato dall'inanimato e che corrispondono a cambiamenti transitori delle sensazioni impliciti nei processi organici della vita. Ci si può sintonizzare con il modo in cui un bambino afferra un giocattolo, tiene un cubo, dà un calcio o ascolta un suono.

Allo stesso modo ci si può sintonizzare su come una persona siede, respira, gesticola, scandisce le parole ecc. Scoprire gli affetti vitali e sintonizzarsi con essi permette a un essere umano di "essere con" un altro, condividendo esperienze interiori probabilmente simili in un'atmosfera di continuità. La sintonizzazione, dunque, viene effettuata sia con gli affetti vitali sia con le emozioni in senso stretto.

Ora noi sappiamo che le emozioni sono anche un processo complesso di comunicazione, sia verso il mondo esterno sia verso l'interno dell'individuo. Possiamo immaginarci come assistere all'esibizione di una emozione, per esempio la tristezza, induca direttamente in chi guarda un sentimento corrispondente.

L'evoluzione della specie e l'esperienza hanno contribuito a rendere possibile questo trasferimento di sentimenti da una persona all'altra. Un poco diversa la strada degli affetti vitali: come avviene che la percezione degli altri si trasformi in sentimenti nostri, quando non sono operanti specifici programmi prefissati, come nel caso delle emozioni?

Gli esseri umani tendono automaticamente a tradurre qualità percettive in qualità del sentimento, in particolare quando le qualità appartengono al comportamento di un'altra persona. Per esempio, possiamo dedurre dal gesto del braccio di qualcuno le qualità percettive di una rapida accelerazione, velocità e ampiezza.

Tuttavia, alla nostra esperienza diretta il gesto non si presenterà in termini di tempo, intensità e forma, ma piuttosto ci apparirà come un gesto "pieno di forza", cioè sotto forma di un affetto vitale. Come sappiamo dalla nostra esperienza possiamo chiedere ad una persona di esprimere con un gesto come si sente in quel momento e attraverso quella strada arrivare molto profondamente dentro la complessità della sua vita emotiva.

Prendiamo l'esempio di una persona che in un gruppo di training dice con estrema forza ad una altra, che rappresenta la madre, delle cose emotivamente molto significative. Ai partecipanti del gruppo nel quale si trova viene chiesto di indicare cosa hanno osservato fino a quel punto.

Molti sottolineano come la ragazza abbia parlato a lungo, ma che le sue braccia sono state tutto il tempo immobili e lungo i fianchi. La protagonista se ne rende conto e concorda. Invitata a trovare il suo modo di dare movimento alle braccia inizia un lentissimo processo per alzarle, che si conclude con un abbraccio e con una profonda scarica emotiva di pianto.

Che cosa è accaduto in termini di affetti vitali?

Un affetto vitale, in questo caso l'immobilità, segnala uno stile particolare nel comportamento espressivo della emozione. L'immobilità delle braccia segnala qualcosa che non è ancora pienamente la inibizione dell'azione, ma indica uno stile che appare in contrasto con un comportamento espressivo in qualche modo codificato.

Gli affetti vitali ci indicano lo stile della persona e in quanto tali sono i segnali della inibizione dell'azione emotiva, facendo parte del comportamento espressivo. Se da qualche parte nella osservazione degli affetti vitali (intensità, forma, movimento, durata) noi osserviamo qualcosa che ci permette di identificare uno stile individuale anche in schemi comportamentali codificati, noi cogliamo la strada per procedere nel percorso inverso della inibizione della azione.

## **Un esempio di counseling biosistemico**

*La prima volta che vedo Chiara è un batuffolo di poco meno di tre chilogrammi, è appena nata, e come molti bambini di questo ospedale, non è potuta rimanere con la sua mamma neanche un po'.*

*Il suo cuore non può sostenere tutto l'impegno che occorre per permetterle di vivere, così è necessario che sia trattata urgentemente in questo ospedale.*

*Arriva su un'autoambulanza scortata dalla polizia e seguita da un papà smarrito; quel giorno sono in turno così posso accoglierli io, a vista la bimba non appare così sofferente: ha la pelle candida, le labbra rosee e gli occhietti si guardano già intorno, mi viene istintivamente da accarezzarla.*

*Dovrà subire un primo intervento cardiaco non semplice; il padre sembra perdersi nel precipitare degli eventi, /...../la madre arriva dopo qualche giorno ancora dolorante per i postumi del parto, con una dolcezza che va oltre la disperazione.*

*E' una donna protettiva ed accogliente, ha bisogno di capire, chiede molte cose, ma pur ricevendo risposte esaustive mi dice di non riuscire a fissarle nella mente, di provare un senso di irrealtà.*

*Sento che questo stato le sta facendo perdere energie, le propongo allora di partire da qualcosa di molto reale: il suo corpo.*

*Le chiedo di provare a toccare il suo corpo per trovare un contatto: porta le mani sulla pancia e dice di sentirla vuota, aggiunge che le è stata portata via la serenità. Le chiedo cosa sente la sua pancia, mi risponde: freddo.*

*Mi adopero per farle visualizzare questo freddo, spontaneamente si sdraia sul letto e ad occhi chiusi sussurra che vede nella pancia un cubo di ghiaccio, le chiedo se questo ghiaccio può fare rumore o se può muoversi, lei rimane qualche istante in silenzio poi dice di avvertire solo dei flebili "plin, plin," è il rumore delle gocce che sciogliendosi scivolano giù.*

*Sembra quieta e la lascio ad ascoltare, noto che dai suoi occhi chiusi stanno uscendo delle lacrime silenziose. Dopo qualche minuto apre gli occhi e asciugandoli dice di credere che goccia dopo goccia il cubo si scioglierà.*

*E' una persona pronta a reagire, difatti si alza e si avvia verso la terapia intensiva per vedere la sua bambina. I giorni a venire trascorrono più serenamente, sia per la bimba che per la mamma la quale sembra lasciarsi alle spalle il senso di irrealtà.*

*Il primo ricovero di Chiara quindi va bene, supera l'intervento, si attacca al seno appena riprese le forze, la relazione madre-figlia non appare compromessa, il suo primo sorriso avviene in ospedale ed è indirizzato alla sua mamma.*

Quello che colpisce profondamente in questo esempio è che non vi è da parte del counselor un riformulare o chiedere i contenuti, vi è un invito che riporta la mamma di Chiara agli affetti vitali, rimandando ad una osservazione e percezione che non è solo mentale.

Vi è un invito a stabilire un contatto con il corpo e di aumentare l'ascolto degli affetti vitali nella convinzione che poi arriverà l'emozione e forse una riorganizzazione cognitiva. E' difficile per noi che leggiamo non avere l'immagine di una pancia vuota che prima accoglieva la bambina, fonte di serenità e di attesa serena e appassionata.

Il counselor biosistemico sente che vi è qualcosa di bloccato nella mente e nel corpo, e quindi si orienta verso le radici organiche della persona, per cercare basi solide.

Se i pensieri sono disorganizzati e la causa sono le emozioni allora il punto è tornare al corpo; come nella sintonizzazione col corpo si dimostra che sappiamo come stia l'altro, così qui indicando all'altro cosa fare si dice alla persona: io sento e vedo che c'è bisogno di scendere a quel livello.

Non possiamo non apprezzare anche la capacità e la saggezza nell'usare tre diverse modalità percettive, cioè cenestesica visiva e uditiva, guidate dalla convinzione dell'unità sensoriale. Quando la molteplicità dei sensi viene attivata poi emerge la emozione di tristezza, ma anche la consapevolezza che può sciogliersi qualcosa.

Ci preme concludere indicando come nella sintonizzazione e nella modulazione è centrale la profonda convinzione dell'unità sensoriale, che è la consapevolezza del fatto che il mondo che vediamo è lo stesso mondo che udiamo o sentiamo, e che i diversi sensi possono trasmettere informazioni sui medesimi caratteri del mondo esterno ed interno.

## **Bibliografia**

- Boadella D. e Liss J.**, La psicoterapia del corpo , Astrolabio, Roma, 1986  
**E. Giommi**, Mi abbracci se piango?, in La Terapia Biosistemica.  
**H. Laborit**, L'inhibition de l'action, Masson, 1981.  
**H. Laborit**, Elogio della fuga, Mondadori,  
**J. Liss**, L'ascolto profondo, La meridiana, Molfetta 2004  
**R. May**, L'arte del counseling, Astrolabio, Roma 1991.  
**D. Stern**, Il mondo interpersonale del bambino, Bollati Boringhieri, Torino 1987.  
**La Terapia Biosistemica** (a cura di M. Stupiggia e J. Liss), Milano, FrancoAngeli, 1994.  
**K. Oathley**, Psicologia ed emozioni, Bologna, Il Mulino, 1997.  
**N. H. Frijda**, Emozioni, Bologna, Il Mulino, 1990.