

Società Italiana di Biosistemica

Una sintesi della Biosistemica -*Comunicazione, Emozione, Storia e Se-Altro*
 del Prof. Jerome Liss

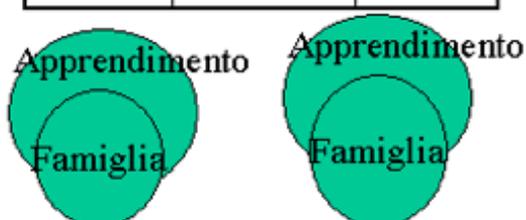


Comunicazione

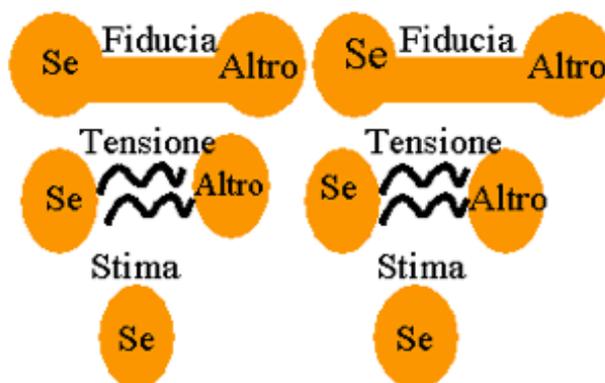
Occhio di Tolleranza

I.	 Contatto Sé/Altro Sentirsi abbastanza equilibrati	I.	
II.	 Attaccare - Fabbia Fuggire - Paura	II.	
III.	 "Tutto è perduto"/ Calo interno Il Sé/Altro scompare Trauma	III.	

Emozione



Storia



Se-Altro

Questo articolo presenta “una mappa allargata ed integrata” che copre **quattro territori del cervello**.

1: La **comunicazione** è il più visibile: “Che cosa sta dicendo?”

2: L'**emozione** sottostante – paura, irritazione, protesta, entusiasmo – è parzialmente visibile attraverso l'espressione verbale e non-verbale, e parzialmente invisibile, cioè, un vissuto interno e psicofisico che non è manifestato all'esterno.

3: La **storia** sta giocando il suo ruolo dietro il vissuto di ognuno. La storia include le personalità dei membri della famiglia, la loro “cultura” in termini di abiti, “mappa del mondo” e conoscenza. Le esperienze dopo gli anni con la famiglia creano un altro apprendimento.

4: La **relazione Se-Altro** – fiducia, sospetto, coinvolgimento, indifferenza, apertura, chiusura, onestà, menzogna – può essere interpretato dalla comunicazione e dai segni dell'emozione, ma le sue dimensioni sono più nascoste. L'invisibilità della vera relazione Se-Altro, vissuto profondamente da ognuno, può risultare che la **nostra percezione dell'atteggiamento dell'Altro verso noi stessi è sbagliata**.

Questa mappa allargata ci permetterà di leggere le diverse dimensioni simultanee di un'interazione reale con l'Altro. Ci aiuterà a comprendere di più la nostra difficoltà con un'altra persona, e di capire ed di intervenire con più competenza quando il nostro ruolo è di aiutare gli altri. Ho trovato che questa mappa, presentata come un cartellone sul muro, è soprattutto utile per la terapia della coppia.

La mappa esige che quando stiamo comunicando qualcosa del proprio punto da vista, l'Altro può facilmente ricevere la comunicazione in un modo opposto alle nostre intenzioni.

(Messaggio dato vs. Messaggio ricevuto) La mappa aiuta i due partner a capire questo divario classico ed universale della comunicazione.

Ma la mappa è di grande aiuto anche quando la comunicazione va in avanti senza grandi conflitti, almeno nell'apparenza. Talvolta la nostra domanda interna vuol comprendere l'Altro oltre la gestione interattiva della parola.

In certe circostanze, domandiamoci, “**Chi è questa persona dietro la maschera della comunicazione? Posso contare su Lui? O è una persona furba che mi sta utilizzando?**” Vedremo che la mappa non offre una soluzione semplice a questa senso di incertezza. Ma dà, almeno, un itinerario per organizzare le nostre riflessioni e può anche suggerire i passi da prendere per sapere, “**Chi ho davanti a me?**” Inoltre, questa riguardo l'Altro deve essere sempre accompagnata dalla domanda, “**Chi sono io per l'Altro?**”

Altre applicazioni della mappa allargata possono venire alla mente del lettore. Insomma, per gli Psicoterapisti ed i Counselor della Scuola Biosistemica, servirà come uno strumento di lavoro.

Le Quattro Dimensioni

La Comunicazione:



Il Messaggio Dato può essere espresso con un'intenzione positiva, ma troviamo che l'Altro reagisce in un modo non-ricettivo, difensivo, di rifiuto, di protesta o di allontanamento.

Se rimaniamo costretti nel pensiero unilaterale, "**Che cosa ho fatto? Ho voluto solamente un po' di comprensione!**", non abbiamo gli strumenti per comprendere il divario e migliorare la comunicazione per la prossima volta. Genitori stanchi di predicare ai loro bambini, membri della famiglia che parlano costantemente con un suono di polemica nella voce, coppie che in cui scattano i litigi interminabili, amici sull'urlo della rottura, colleghi a lavoro che aggrediscono continuamente gli altri, sono tutti intrappolati dalla comunicazione non-consapevole. Ciò vuol dire che una comunicazione consapevole esige **più** di una conoscenza di se stessa.

Dobbiamo avere anche una conoscenza dell'Altro agli stessi quattro livelli.

Quattro domande sull'Altro: "E' pronto a ricevere il contenuto del mio messaggio?" (**comunicazione**) "E' in uno stato di emozione, di energia e di disponibilità di umore e di tempo per riceverlo?" (**emozione**) "Lui ha un 'background' che gli permetta di comprendermi?" (**storia**) "Ha un senso di fiducia in me e sono sufficientemente importanti per lui, affinché possa accogliere il mio messaggio?" (**Se-Altro**)

L'Emozione:

Tre Livelli di Emozione

Occhio di Tolleranza



I. 	Contatto Sé/Altro Sentirsi abbastanza equilibrati	I. 
II. 	Attaccare – Rabbia Fuggire - Paura	II. 
III. 	“Tutto è perduto” / Calo interno Il Sé/Altro scompare Trauma	III. 

Il modello di Tre Circuiti Viscerale di Steven Porges ci dà un disegno semplice e fondamentale per comprendere le emozioni. (Vedi l'articolo, "Tre Livelli Viscerali." In Forum, La Rivista Elettronica della Scuola Biosistemica.)

Il primo livello è un tipo di equilibrio psicofisico che viene con un buon contatto empatico e caldo.

Il secondo livello è la rabbia e la protesta (simpatico); ciò succede quando ci sono ostacoli o frustrazioni nel rapporto.

Il terzo livello è la caduta dentro, ferita, delusione, rassegnazione ed altri stati legati con "sentirsi giù." (parasimpatico)

(Questi tre livelli vengono dalla ricerca di Steven Porges sui nuclei viscerali.)

Il Cartellone: Accanto ad ogni emozione c'è il disegno di del doppio - cerchio, che rappresenta la qualità della relazione Se-Altro.

Al Primo Livello, "equilibrio e contatto," c'è una buona comunicazione, e quindi il doppio - cerchio rappresenta "fiducia," con un equilibrio della forza fra le due persone.

Al Secondo Livello, la protesta e la rabbia, la forza del Se è più grande e l'Altro mostra una diminuzione del potere. (Tutto vissuto dal punto di vista dell'emittente del Messaggio Dato. L'Altro che riceve il Messaggio sta vivendo, probabilmente, un altro senso di Se e l'Altro al momento di ricevere rabbia o protesta).

Al Terzo Livello, "ferita e trauma," il Se è rappresentato come più debole, e l'Altro sembra di avere un potere maggiore.

La cosa essenziale mostrata da questo disegno, è un fatto inesorabile di cui non possiamo scappare: L'Altro, che riceve il Messaggio, sta vivendo i suoi Tre Livelli di Emozioni, e il suo vissuto può essere completamente diverso dall'aspettativa dell'Emittente. Un padre che dà ordini al suo adolescente in buona fede (Livello I dell'emozione) vuole obbedienza, e non trova giustificato che l'adolescente possa vivere la protesta e la ribellione (Livello II dell'emozione) contro "il buon senso." La donna che sta piangendo (Livello III dell'emozione) non aspetta che il marito agisca con irritazione e rabbia (Livello II dell'emozione), e non comprende perché.

Il paziente che sta esprimendo la rabbia al terapeuta (Livello II dell'emozione) è sorpreso quando il terapeuta reagisce con una difesa (stesso livello II dell'emozione) invece di comprendere la protesta.

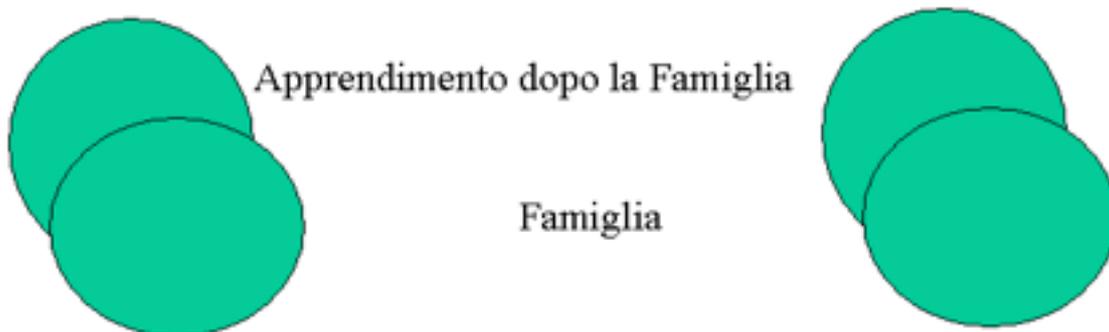
In ogni caso non può permettersi (finestra di tolleranza) di sentirsi "sconfitto". (Livello III dell'emozione).

Insomma, questa parte della mappa chiarifica che nel divario fra il Messaggio Dato ed il Messaggio Ricevuto ognuno vive le emozioni profonde che possono essere fuori dall'aspettativa dell'altro. Come conseguenza, le due persone possono entrare in uno scambio di aggressione mutua o di affermazione da parte di uno e di ritiro da parte dell'altro che fa peggiorare la situazione.

"La finestra di tolleranza", un termine sviluppato negli scritti di Maurizio Stupiglia, offre un altro strumento concettuale. La persona che riceve il Messaggio ha una misura di tolleranza più o meno grande, o più o meno ridotta. Possiamo pensare che certi neuromodulatori, come **serotonina**, aumentano la tolleranza psicofisica del Messaggio Ricevuto (siamo al livello della sottocorteccia, quindi, un livello molto profondo dell'autoregolazione del cervello); mentre **noradrenalina aumenta l'intolleranza ed il rifiuto del Messaggio Ricevuto. Tutto ciò ci aiuta a comprendere che anche se la comunicazione sembra uno scambio razionale fra le due persone, ognuno in fatti è fortemente spinto da impulsi che vengono da circuiti e neuromodulatori situati nel cervello profondo.**

La Storia Familiare e l'Apprendimento Dopo:

La Storia

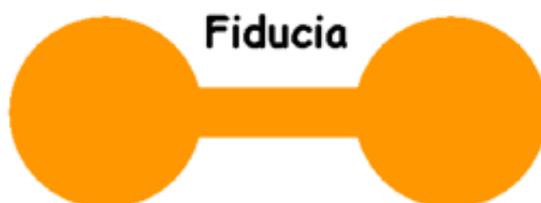


Questo livello rappresenta “la cultura” della persona e la sua storia. Nella coppia, per esempio, l’aspettativa riguardo a “che cosa fanno il marito e la moglie” può creare un conflitto cronico se un partner, spesso il marito, aderisce ad un modello tradizionale mentre l’altro, spesso la moglie, vive un’ambizione moderna, e vuol passare più tempo fuori casa per una formazione che avanza la sua carriera. Un altro divario succede se uno ha vissuto una vita sociale importante mentre l’altro è stato più solitario: **Ognuno può trovare la propria storia “normale” e l’altro “aberrante.”**

Infatti, è interessante come molte coppie hanno un’idea politica simile (sinistra, destra, centro o radicale) anche se non fossero discussioni politiche durante il fidanzamento. Ma se una coppia si trova, come sorpresa, con idee politiche in opposizione, questo tema di “cultura e valori” può distruggere l’armonia.

La Relazione Se-Altro:

Se – Altro Fiducia



Se – Altro Tensione

Se da Solo, Stima



Grazie alla ricerca di Louis Cozolino, autore di **Il Cervello Sociale**, (Ed. R. Cortini, 2006) sappiamo ora che **l'intuizione clinica sull'importanza di "fiducia o non-fiducia" nella relazione Se-Altro trova i suoi radici "di verità" nella neurofisiologia profonda sottocorticale del cervello.**

Il rapporto Se-Altro dipende dai circuiti in diverse aree: giro cingolare, insula, ippocampo, amigdala, Nucleo Accumbens, ipotalamo e materiale centrale grigia. Quindi la nozione che la fiducia o la non-fiducia canalizza le nostre emozioni, che è stata clinicamente utile, è giustificata dalla neurofisiologia del cervello. Possiamo dare fiducia ora a questa ipotesi.

Spesso **l'emozione è più evidente che la relazione Se-Altro.** Vediamo abbastanza chiaramente la rabbia dietro una comunicazione; ma la sfiducia che risulta nel Ricevitore del Messaggio non si dimostra subito. Nonostante tutto, quando il rapporto comincia ad entrare in difficoltà continua, comprendiamo l'impatto della rabbia comunicata precedentemente. Una persona o l'altra comincia a sentire "la chiusura." Questa mappa illustra meglio "il costo" della rabbia e l'importanza di ri-canalizzare e di migliorare le comunicazioni del futuro, se vogliamo mantenere la fiducia nel rapporto.

Comprendiamo meglio anche **l'influenza del Se-Altro sul Flusso di Coscienza** in solitudine. I buoni rapporti, sia di infanzia, sia come adulto, influenzano gli stati di coscienza, anche quando l'Altro non è presente. (Vedi Articolo No. II sul Flusso di Coscienza).

Un rapporto fiducioso e profondo con il Counselor o lo Psicoterapeuta può essere "introietto" (la traccia neuronale memorizzata) e comincia a sostituire le tracce disturbanti dalla madre o del padre punitivo, depresso o instabile.

Conclusione: Tante Applicazioni

Questa mappa allargata crea un'integrazione auspicabile delle quattro mappe già conosciute nella Scuola Biosistemica: Il Messaggio Dato/Il Messaggio Ricevuto, I tre Livelli delle Emozioni Viscerali (di Steven Porges), la Storia ed il rapporto fiducioso o non-fiducioso con un Altro.

Utilizziamo questa mappa integrata per aiutare gli studenti della Scuola Biosistemica a comprendere meglio l'impatto profondo del divario di comunicazione influenzato dall'emozione, dalla storia e dal livello di fiducia o non fiducia nel rapporto.

Pazienti e clienti possono approfittare della mappa per vedere le dimensioni più evidenti del lavoro personale (comunicazione ed emozione), e la dimensione più nascosta, ma di grande importanza, la relazione di fiducia. Genitori possono comprendere più drammaticamente il paradosso che i loro messaggi, dati agli adolescenti con buone intenzioni, continuano ad essere contro produttivo. E la coppia, dialogando con questa mappa davanti a loro occhi, può afferrare la conclusione infelice che i loro tentativi di riparazione, spinti di protesta e rabbia, hanno solamente peggiorati la situazione.