

**FrancoAngeli**

*Collana diretta da Camillo Lorio*

Mauro Mariotti

# **Vedere emozioni**

Strumenti digitali, analogici e narrativi  
(DAN) per il benessere relazionale

Prefazione di Fabio Bassoli

**PSICOTERAPIA DELLA FAMIGLIA**





**Comitato scientifico**

*Luigi Boscolo, Laura Fruggeri, Sergio Lupoi,  
Marisa Malagoli Togliatti, Anna Nicolò Corigliano,  
Corrado Pontalti, Luigi Schepisi,  
Valeria Ugazio, Maurizio Viaro*

ISSN 2420-9201

La psicoterapia della famiglia ha raggiunto un considerevole sviluppo, sia per la sua notevole diffusione nell'assistenza pubblica dove si avvertono le necessità quotidiane delle famiglie alle prese con il disagio mentale non più contenuto dalle istituzioni segreganti, sia per le numerose richieste di formazione degli operatori.

Perché questo significativo sviluppo possa riuscire a mantenere livelli qualitativamente elevati e a conquistare maggior credito rispetto alla crescente diffusione del biologico, si avverte la necessità di una qualificata produzione scientifica sull'argomento.

Questa collana vuole rispondere a tale esigenza mediante:

- una trattazione organica e coerente della materia,
- scelte *qualitativamente adeguate*,
- il ritorno ad un preminente *orientamento clinico*,
- la possibilità di fare emergere *contributi innovativi* e di presentare le *ricerche più avanzate* nel settore.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati  
possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella  
homepage al servizio “Informatemi” per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Mauro Mariotti

# **Vedere emozioni**

Strumenti digitali, analogici e narrativi  
(DAN) per il benessere relazionale

Prefazione di Fabio Bassoli

**FrancoAngeli**

PSICOTERAPIE

Si ringraziano i didatti Iscra, in particolare il codirettore dottor Fabio Bassoli, i componenti del team ricerca Iscra, Achille Langella, Valentina Lugli, Samantha Miazzi, Nicoletta Scaltriti. A loro si deve la messa a punto degli esercizi e le analisi necessarie a renderli operativi.

ISBN E-book: 9788835190394

*In copertina:* immagine di Beatrice Bassoli

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.

Sono riservati i diritti per Text and Data Mining (TDM), AI training e tutte le tecnologie simili.

L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).

# Indice

<b>Introduzione</b>	pag. 11
Un ponte tra tradizione e innovazione: l'approccio DAN per il benessere nelle relazioni	» 11
<b>Prefazione – Lo spazio e il tempo delle emozioni</b> , di <i>Fabio Bassoli</i>	» 13

## Parte prima

<b>1. Rami e radici della psicoterapia sistemica e relazionale – PSR</b>	» 19
1. Le dinamiche integrative e il MRI: un crogiolo per l'innovazione psicoterapeutica	» 20
2. I tre rami fondamentali della terapia sistemica	» 21
3. Eclettismo psicoterapeutico e la ricerca di coerenza e flessibilità	» 24
4. Neuroscienze e psicoterapia	» 25
<b>2. Specificità degli esercizi digitali, analogici, narrativi DAN</b>	» 28
1. Adattamento e integrazione: le peculiarità del modello DAN	» 28
2. Vedere le emozioni: il modello trigerazionale nell'integrazione corpo-mente e nella terapia sistemico-relazionale	» 29
3. Approccio integrativo degli esercizi DAN in terapia sistemico-relazionale	» 30
4. Assiomi: relazioni e sviluppo cerebrale	» 32
5. Il paradigma sistemico-relazionale: una scienza della complessità e dell'innovazione	» 36
Riferimenti bibliografici	» 39

<b>3. Analisi della teoria del trauma nel contesto trigenerazionale. Le origini del Digitale Analogico Narrativo (DAN)</b>	pag.	40
1. Neuroscienze e psicoterapia: oltre la teoria del doppio legame	»	40
2. Il trauma e le radici più profonde del disagio psichico	»	41
3. Il ruolo e l'importanza degli strumenti DAN	»	43
4. Le origini del DAN. La nascita e l'evoluzione degli esercizi sistemici	»	44
5. DAN: una rielaborazione contemporanea	»	47
6. DAN: percorso digitale, analogico e narrativo	»	50
7. Ipotesi di lavoro	»	50
8. Struttura delle sessioni	»	51
9. Ambiti di applicazione del DAN	»	53
Riferimenti bibliografici	»	55
 <b>4. La ricerca Iscra e le origini delle ipotesi DAN per un intervento relazionale sistemico breve</b>	»	56
1. Il DAN 75 – I costrutti di base	»	57
2. Tipi di schemi trigenerazionali nelle famiglie tradizionali	»	60
3. Il ruolo del coupling nei profili di stile relazionale (RSP)	»	61
4. Dinamiche familiari trigenerazionali e impatto della nascita	»	62
5. La necessità di un approccio flessibile agli strumenti sistemici	»	65
6. Strumenti integrativi ed esercizi terapeutici	»	67
7. Evoluzioni del DAN: interventi digitali analogici e narrativi	»	67
8. Valutazione delle ipotesi	»	69
9. Commenti e riflessioni	»	69
10. Applicazione degli esercizi DAN 75 a gruppi di riferimento	»	71

## Parte seconda

### Gli esercizi DAN

<b>5. I genogrammi</b>	»	75
1. Il Genogramma trigenerazionale	»	75
2. Il Genogramma fotografico	»	77
3. Il Genogramma tridimensionale: Geno 3D	»	79
4. Il Genogramma 3D della coppia	»	81
5. La Sacra Famiglia	»	83
 <b>6. I disegni come base analogica degli esercizi DAN</b>	»	86
1. Il Disegno della casa: esplorare gli spazi personali e familiari	»	87



2. L'esercizio congiunto del disegno con storia	pag. 89
3. Disegnare simboli familiari condivisi e descrivere le routine a casa	» 90
4. La pentola delle emozioni: guida all'attività e riferimenti teorici	» 92
5. Lo scudo araldico	» 93
6. Manga che cura o fumettiamo? Un esercizio di narrazione creativa in terapia	» 95
Riferimenti bibliografici	» 97
<b>7. Esercizi trigenerazionali</b>	» 98
1. Il collage trigenerazionale	» 98
2. Il profilo di stile relazionale PSR	» 100
3. Il Teatro degli schemi trigenerazionali	» 104
4. Il rito per il mito: sostenere le transizioni di vita	» 107
5. Il mondo degli schemi trigenerazionali	» 109
6. Inventare una storia sul nonno della mamma e del papà	» 111
<b>8. Modelli dalla scuola di Milano, di Gianfranco Boscolo e Luigi Cecchin</b>	» 115
1. Inversione dei ruoli: un gioco divertente ed educativo	» 116
2. Turni di cura: regole strutturate per una migliore collaborazione	» 118
3. Le ipotesi delle tre generazioni	» 121
4. Curiosità: di fronte all'inatteso	» 122
5. Le domande triadiche	» 124
Riferimenti bibliografici	» 125
<b>9. Drammatizzazioni sistemiche</b>	» 126
1. Scultura familiare	» 127
2. Il sogno congiunto con finale positivo	» 128
3. Il teatro delle emozioni	» 130
4. Il teatro delle parti	» 132
5. Il villaggio familiare tridimensionale	» 135
6. Giornata dell'amicizia: un regalo da due euro	» 137
<b>10. Il potere terapeutico del gioco</b>	» 140
1. Il Gioco della riflessività	» 141
2. Il Gioco delle posizioni	» 143
3. Il Gioco delle qualità	» 146
4. Il Gioco di temi da esplorare	» 147
5. Il Gioco delle scelte	» 148
6. Gioco per la famiglia – Familiopoly	» 150
Riferimenti bibliografici	» 152

<b>11. La nostalgia e la cura dei sentimenti positivi</b>	pag. 153
1. La nostalgia e i sentimenti positivi nella cura	» 153
2. Ricapitolazione di gratitudine	» 154
3. Il treno dei desideri	» 156
4. Ridere per esistere	» 158
5. Piangere per serenità	» 160
6. La preghiera/Pregare: una guida passo dopo passo	» 161
Riferimenti bibliografici	» 164
 <b>12. Narrare assieme per curare</b>	» 165
1. Poesia congiunta: “Credeteci! È possibile”	» 166
2. La metafora co-costruita: pratiche e variazioni	» 169
3. La frase incompleta	» 171
4. “Le storie interrotte”	» 172
5. Una “Pillola per pessimisti”: la storia di quando tutto è andato bene	» 174
6. Oggetto e lettera: istruzioni per coppie e famiglie	» 176
7. Il romanzo della vita del mio personaggio preferito	» 178
8. Autobiografia: tempi condensati e tempi esistenziali	» 180
9. L'esercizio di gruppo “Storia a lieto fine”	» 183
10. Caccia al tesoro della memoria	» 186
11. Il “Nome indiano” e la narrazione creativa in terapia: strumenti per la crescita personale e di gruppo	» 187
Riferimenti bibliografici	» 190
 <b>13. Curare bambini, adolescenti e famiglie con interventi paradossali</b>	» 191
1. Il cappello del mago: un gioco sistemico-relazionale per il cambiamento della famiglia	» 192
2. La Poltrona del re: struttura e implementazione	» 194
3. Sbarazzarsi del mal di testa: un esercizio creativo per il sollievo psicosomatico	» 196
4. Combattere la balbuzie con il respiro dello sciatore	» 198
5. Sbarazzarsi della balbuzie con il respiro di un calciatore	» 200
6. Affrontare la tosse nervosa nei bambini	» 202
7. Disordinare un cassetto	» 204
8. Riordinare un cassetto	» 206
9. La tecnica del canto per le idee fisse e le fobie	» 208
10. Sbarazzarsi dell'idea fissa	» 210
11. Il singhiozzo non c'è più!	» 213
12. I figli rifanno il letto e preparano la colazione ai genitori: confini familiari e inversione dei ruoli	» 214
13. “Oggi sono io lo chef”. Lo chef per un'esperienza di un giorno	» 216

14. Il viaggio, il pranzo e la merenda congiunta: un esercizio pratico per le famiglie ricostituite o separate	pag. 218
15. L'Albero della vita: esercizio sistemico individuale	» 220
16. Per genitori stressati, lontano dalla vista del partner e dei figli. Rompere un piatto e urlare: un esercizio di liberazione emotiva	» 223
Riferimenti bibliografici	» 225
<b>14. Ecopsicologia e apprendimento ecologico</b>	» 226
1. Outdoor in barca a vela	» 227
2. Esperienze all'aria aperta nelle foreste	» 229
3. Outdoor in montagna: esercizio sistemico per esplorare le dinamiche relazionali	» 230
4. La distanza minima tollerata	» 233
Riferimenti bibliografici	» 236
<b>15. Rendere digitali le emozioni: parlarne, disegnarle, scriverle per riconoscerle e vederle</b>	» 237
1. La strada delle emozioni per la famiglia	» 238
2. La parete delle emozioni	» 241
3. Il Teatro delle emozioni	» 243
4. L'Anello magico: un esercizio di gruppo per famiglie e gruppi educativi o terapeutici	» 244
5. Il "Giorno dell'eccezione mensile": promuovere la flessibilità e il cambiamento positivo nella vita familiare	» 246
<b>Libri consultati per formulare o rielaborare gli esercizi</b>	» 249
<b>Bibliografia relativa ai testi pubblicati dagli autori da cui derivano molti degli esercizi DAN 75</b>	» 251



## *Introduzione*

### **Un ponte tra tradizione e innovazione: l'approccio DAN per il benessere nelle relazioni**

Immagina un percorso che unisce le solide radici della psicoterapia sistemico-relazionale con l'energia vitale dell'innovazione: questo è lo spirito che anima il modello DAN, sviluppato da Iscra. DAN non è solo una raccolta di esercizi, ma una vera e propria guida operativa per chiunque desideri migliorare la propria qualità di vita e quella della propria rete di relazioni, sia in ambito personale che professionale. Attraverso un intreccio di tecniche corporee, strumenti digitali, approcci narrativi e analogici, il DAN offre risorse concrete e versatili a psicoterapeuti, mediatori, operatori sociali, giuristi e a tutte le persone che desiderano sentirsi più in armonia con sé stesse e con gli altri. Il presupposto di base è semplice: le emozioni e le esperienze più intense si imprimono nel corpo e si riverberano nelle relazioni, spesso tramandandosi attraverso generazioni sotto forma di storie, rituali, silenzi e ruoli familiari. Il valore aggiunto del DAN risiede nella sua attenzione ai modelli trigerazionali e ai nodi irrisolti che possono condizionare il benessere, come lutti, traumi o segreti. Grazie a esercizi modulabili, pensati per gruppi familiari o persone significative, si possono riscrivere i confini, riconoscere le eredità nascoste e creare nuove narrazioni condivise, favorendo la crescita. Il pensiero riflessivo, il benessere del corpo e la capacità di sostenere relazioni positive. In sintesi, il modello DAN è uno strumento prezioso per riconoscere e rinnovare la “grammatica” emotiva delle famiglie e dei gruppi, favorendo un benessere autentico che si costruisce a partire dalle relazioni. Un invito a guardare oltre, a scoprire possibilità inedite e a farsi promotori di cambiamento – perché, parafrasando un antico proverbio, “chi semina relazione raccoglie benessere”.



## *Prefazione – Lo spazio e il tempo delle emozioni*

di Fabio Bassoli

Quando Donald Jackson fondò l'MRI (Mental Research Institute) nel 1958, l'idea era quella di creare un centro di ricerca che sviluppasse un approccio sistemico alla terapia familiare e allo studio della comunicazione umana. Insieme ad altri ricercatori, tra cui Gregory Bateson e Virginia Satir, ha approfondito le interazioni comunicative tra le persone, partendo anche da studi antropologici, incoraggiando la ricerca scientifica su nuovi modi di osservare il comportamento umano. Il Mental Research Institute MRI, si trovava a Palo Alto, sede della famosa Stanford University, in un piccolo edificio tra i grattacieli della città. Il progetto, oltre ad essere innovativo, si è rivelato in qualche modo rivoluzionario rispetto alle scelte ormai consolidate negli USA di una visione intra-psichica dell'individuo, con un'apparente mancanza di attenzione ai livelli interpersonali e all'importanza dei contesti relazionali. Era quindi necessario, per questo ardito progetto, utilizzare un linguaggio metaforico per esprimere questo importante passaggio epistemologico. La "scatola nera" era la metafora più significativa con la quale si considerava primaria la necessità di dare importanza agli input/output di un sistema: non a cosa stesse succedendo all'interno. La scatola nera, proprio per il suo significato, si è rivelata di fatto "vuota", in quanto le emozioni continuavano a manifestarsi nelle relazioni all'interno dei sistemi più significativi, primo fra tutti quello "familiare". È stato appunto, in particolare, il contributo del team di Milan Approach, con Mara Selvini Palazzoli e i nostri maestri Luigi Boscolo e Gianfranco Cecchin, che attraverso la lettura di Bateson, ha svelato il segreto fittizio che la scatola nera nascondeva, per riproporre l'importanza dell'individuo, all'interno delle sue relazioni, in cui le emozioni trovavano senso come messaggi comunicativi. Il collegamento con gli effetti pragmatici della comunicazione, proposto dal gruppo di Watzlawick anche a Palo Alto, proponeva già una visione olistica mente/corpo e l'importanza della comunicazione analogica rispetto alla comunicazione digitale, che si riferiva

più ai contenuti del pensiero. In un convegno della Società Italiana di Ricerca e Terapia Sistemica SIRTS (società fondata dai nostri docenti con lo stimolo del primo gruppo di formazione “storico” a Milano, tra cui noi direttori dell’Iscra), Boscolo affermò che la scelta della scatola nera per lui era durata dal ’71 al ’75 fino a quando, leggendo *Verso un’ecologia della mente*, scoprì che Bateson riteneva che esistessero due modi di concepire l’individuo, uno circolare, che considera la mente individuale un sottosistema di un circuito mentale più ampio, e un altro che considerava l’io scollegato dal contesto. Utilizzando la metafora della figura/sfondo, Boscolo prosegue, affermando che sebbene la figura sia presente, cioè l’attenzione agli schemi relazionali della famiglia, lo sfondo si stava popolando di osservatori che comunicano le relazioni in termini di comportamento ed emozioni. Conclude dicendo che “mentre nel periodo della scatola nera si pensava solo al presente, ora sono stati introdotti il passato e il futuro”. *Time is out of square*, così Bateson intitolava un suo lavoro del 1978 all’Università della California, in cui invitava chi ha la responsabilità di formare le giovani generazioni a tenere conto dello stato di obsolescenza dei presupposti più comuni e consolidati del pensiero scientifico. La sua proposta di pensiero definì l’obsolescenza di alcune nozioni particolarmente diffuse come il dualismo cartesiano che separa la mente dalla materia o l’assunto che tutti i fenomeni debbano essere studiati e considerati solo in termini quantitativi. Come si può vedere oggi, queste affermazioni sono estremamente attuali e le scuole di formazione sistemica e relazionale dovrebbero tenerne conto. Questo è l’impegno costante della nostra scuola Iscra che cerca continuamente di attualizzare le radici sistemiche da cui deriviamo, attraverso lo sforzo di proporre ricerca e nuove tecniche di psicoterapia e mediazione. Infatti, le modalità lineari e deterministiche si sono rivelate inadeguate alla comprensione di fenomeni sia fisici che viventi che rispondono a bisogni primariamente creaturali e che dovrebbero essere compresi con nuovi linguaggi, da inventare. Linguaggi che non seguono contrapposizioni dualistiche (natura/cultura, mente/corpo, individuo/società, io/tu), ma che si esprimono nella danza interattiva della relazione, che si nutre dell’apporto di tutte le sue componenti. La teoria della mente di Bateson ci offre una prospettiva olistica che si basa sulle premesse della differenziazione e dell’interazione tra le parti. Superando la contrapposizione tra principi antitetici, la mente sistemica propone metaforicamente un processo interattivo che non si colloca in alcun componente dell’organismo (cranio, anima, personalità) ma in un’unità più ampia strettamente connessa con l’ambiente. Un processo interattivo con caratteristiche autocorrettive ed evolutive per un’idea di ecosistema in cui vari elementi agiscono con relazioni reciproche e legami di scambio. All’interno di questa visione dell’uomo e dei processi mentali che interagiscono ricorsivamente tra di lui, i concetti di tempo e spazio si sono rivelati necessari nel processo di revisione dalla cibernetica



di primo ordine a quella di secondo ordine. Il passaggio epistemologico che ha accompagnato l'evoluzione del modello sistemico ha visto lo spostamento dell'attenzione dal contenuto alla relazione; quindi, da *dove* (spazio) a *quando* (tempo) e con *chi* si manifestano i comportamenti che veicolano informazioni utili e necessarie per costruire ipotesi attraverso connessioni dei dati ottenuti. Spazio e tempo definiscono quindi i contesti dell'espressività dei comportamenti, spostando l'attenzione su come e con chi si manifestano. Linguaggi analogici, metafore, storie, giochi attivano tecniche indirette nella psicoterapia e nella mediazione, strumenti che si basano sull'implicito, senza la pretesa di essere istruttivi e di apportare cambiamenti preordinati. Esse mirano quindi a consentire a coloro che sono stimolati da queste tecniche di identificare alternative ai loro modelli di comportamento abituali. Negli ultimi anni i direttori dell'Iscra, supportati dai contributi di tutto il team docente, hanno compiuto significativi progressi nello sviluppo e nell'affinamento di tecniche analogiche indirette come il genogramma 3D e l'House Drawing. Questi metodi hanno permesso una reinterpretazione delle narrazioni degli individui, consentendo l'identificazione e la proposta di "miglioramenti" sia nelle descrizioni che nelle esperienze vissute connesse a queste storie di vita. Un importante e recente progresso in questo campo è rappresentato dall'introduzione dei corsi DAN (digital analogic narrative). L'applicazione del DAN è stata esplorata e implementata attraverso una varietà di esperienze in contesti educativi, clinici e di ricerca. Di conseguenza, i centri di formazione, clinici e di ricerca dell'Iscra includono ora nei loro programmi laboratori espressivi, sottolineando l'importanza del linguaggio del corpo e, soprattutto, dei comportamenti che trasmettono emozioni. Il maestro Gianfranco Cecchin ha sottolineato l'imprescindibile bisogno umano di "farsi vedere". Ha notato che quando le persone si sentono invisibili, a volte possono ricorrere a comportamenti insoliti nei loro sforzi per ottenere visibilità. Questa intuizione sottolinea l'importanza di "vedere le emozioni" come obiettivo centrale nella pratica clinica, nella formazione e nella ricerca all'interno del quadro sistemico e relazionale. Questo libro è stato progettato per fungere da manuale per l'uso degli esercizi DAN. Questi forniscono strumenti pratici per i professionisti che lavorano nella prevenzione dei problemi di salute fisica e mentale. Più in generale, sono destinati a chiunque cerchi di migliorare il proprio benessere e promuovere relazioni più sane all'interno della propria rete sociale.



## *Parte prima*



## *1. Rami e radici della psicoterapia sistemica e relazionale – PSR*

*Quello che vedo non è quello che è. Le emozioni fanno vedere territori diversi nelle stesse mappe*

Le innovazioni apportate dal DAN si inseriscono in un panorama in continua evoluzione, in cui la psicoterapia sistemico-relazionale si rinnova attraverso la sperimentazione di strumenti espressivi che valorizzano la dimensione corporea, digitale e narrativa. È proprio grazie alla sinergia tra ricerca e pratica clinica che il modello DAN si è affermato come risorsa versatile e integrata, in grado di rispondere alle sfide contemporanee della salute mentale e relazionale. In questo contesto, la formazione dei professionisti viene arricchita da un approccio multidimensionale che favorisce la crescita personale e professionale, offrendo nuove chiavi di lettura e intervento per promuovere il cambiamento. La psicoterapia sistemico-relazionale (PSR) rappresenta un approccio terapeutico che integra le dimensioni del corpo e della mente, riconoscendo l'importanza delle relazioni interpersonali e delle esperienze emotive nel processo di guarigione. Gli esercizi DAN, raccolti o realizzati e comunque sviluppati da Iscra, utilizzano una combinazione di strumenti digitali, analogici e narrativi per promuovere il benessere individuale e familiare. Questo approccio si basa sulla consapevolezza che le esperienze e le emozioni intense sono immagazzinate nel corpo e che il lavoro terapeutico deve tenerne conto per essere efficace. Nel corso degli anni, il DAN si è evoluto da un uso manualizzato di pochi strumenti di base a una raccolta di esercizi, offrendo ai terapisti la flessibilità di adattare gli strumenti alle esigenze specifiche dei pazienti. Questi esercizi sono progettati per promuovere il pensiero riflessivo, la consapevolezza emotiva e il benessere relazionale, integrando approcci top-down (mente-corpo) e bottom-up (corpo-mente). Il libro esplora la teoria e la pratica della PSR, evidenziando l'importanza delle terapie top-down e bottom-up per comprendere il funzionamento integrato del corpo e della mente. Sottolinea la necessità di considerare la complessità multilivello delle relazioni, delle esperienze, della mente, del cervello, del corpo e delle variabili intergenerazionali. Questa introduzione fornisce una panoramica del DAN e del suo approccio in-

tegrato alla PSR, preparando il lettore a comprendere meglio i concetti e le tecniche che verranno discussi. Avevamo pensato a molti titoli che sottolineassero il mix tra approcci bottom-up e top-down, la psicoterapia sistemico-relazionale e la specificità della DAN. Alla fine, il titolo Vedere emozioni ha prevalso. L'importanza del canale visivo ci riporta alla diffusione della programmazione neurolinguistica e al suo ruolo nel mondo delle psicoterapie. Ho avuto l'opportunità di occuparmi di PNL poco dopo la sua creazione da parte di John Bandler e Richard Grinder. Nel 1978, Boscolo e Cecchin mi inviarono una lettera di presentazione che mi permise di entrare nel Mental Research Institute (MRI) al 555 di Middlefield Road a Palo Alto. Con il loro sostegno, arrivai al MRI nel maggio di quell'anno, dove fui accolto da Alma Menn. Fu lei a presentarmi Carlos Sluzki, che è rimasto il mio mentore da quel momento in poi.

## **1. Le dinamiche integrative e il MRI: un crogiolo per l'innovazione psicoterapeutica**

All'interno del MRI a partire dagli anni '60 del secolo scorso si stava svolgendo una conversazione silenziosa, che confrontava le componenti narrative psicomodinamiche – personificate da Carlos Sluzki, che in seguito sarebbe diventato il direttore dell'istituto – e le componenti strategiche, sostenute in parte da John Watzlawick. Durante questo periodo, il MRI è stata un terreno d'incontro per diversi orientamenti teorici, ognuno dei quali ha influenzato la direzione e l'evoluzione della psicoterapia sistemica e relazionale. La morte di Gregory Bateson il 4 luglio 1980 ad Esalen, appena a sud della Silicon Valley, segnò la fine di un'era profondamente connessa alla crescita di questi approcci integrativi. È interessante notare che questa data coincide anche con la mia nascita, creando una risonanza personale con la storia del campo. Negli anni che precedettero la morte di Bateson, MRI era già divenuto un centro di pensiero e tecnica rivoluzionaria. In particolare, Richard Bandler e John Grinder, autori dell'opera fondamentale "The Structure of Magic" pubblicata intorno al 1975, hanno trascorso del tempo all'MRI. La loro presenza, insieme a quella di Francine Shapiro, la creatrice dell'Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), ha contribuito a creare un ricco ambiente intellettuale. I miei incontri con Shapiro in quel contesto sottolineano ulteriormente il ruolo dell'MRI come luogo di scambi cruciali. L'MRI è stato, in sostanza, una fucina di idee, tecniche e pratiche innovative che hanno lasciato un segno indelebile nella teoria e nell'applicazione psicoterapeutica in tutto il mondo. Figure come Jay Haley e Virginia Satir hanno coinvolto attivamente e sfidato i loro colleghi, tra cui il direttore, lo psichiatra Don Jackson e l'ingegnere chimico John Weakland, la cui laurea sta a mostrare la ricchezza che sta nelle

interconnessioni fra specializzazioni. I loro sforzi collaborativi erano dedicati ad andare oltre i paradigmi positivisti e oggettivistici lineari prevalenti dell'epoca. Attraverso lo studio intensivo del lavoro di Milton Erickson, Ernst Rossi, Steve de Shazer e Jay Haley hanno contribuito in modo significativo allo sviluppo della corrente strategica del MRI. Il loro lavoro ha gettato le basi per la terapia breve e focalizzata sulla soluzione, cementando ulteriormente l'eredità del MRI come forza centrale nella formazione di modelli psicoterapeutici sistemici e strategici contemporanei. Noi studenti (frequentavo due mesi all'anno, fino alla fine della direzione di Carlos Sluzki per poi seguire il maestro prima nel sud della California, poi in Massachusetts) ci crogiolavamo in questa fucina di idee, ignari di essere all'interno di un luogo dove si stava creando la storia. Erickson e l'ipnosi ericksoniana, Bandler e Grinder e la PNL, Shapiro e l'EMDR, Sluzki e la psicoterapia narrativa, Watzlavich e la realtà della realtà, Boscolo e Cecchin e il Modello Milano, tutto questo veniva o si ispirava a quell'edificio a due piani. Non sapevo allora che la forte esposizione alle pratiche strategiche della psicoterapia mi sarebbe rimasta negli anni! Carlos Sluzki sosteneva che la psicoterapia sistemica derivava dalla cibernetica di secondo ordine del sistema osservante (Observing systems – Heinz von Foerster), e può essere suddivisa in tre diversi fiumi: quello strategico, quello strutturale e quello epistemologico. Questo volume si propone di semplificare e integrare l'approccio sistemico-relazionale all'interno della psicoterapia, rimuovendo inutili barriere al progresso. In Italia, meno del 20% delle scuole di psicoterapia accreditate segue questa tradizione. La maggior parte adotta modelli cognitivo-comportamentali, psicoanalitici o umanistico-integrati, con molti altri orientamenti che aggiungono diversità al campo. Mentre le sovrapposizioni tra questi approcci possono complicarne l'impatto, la sintesi di elementi essenziali rafforza la psicoterapia nel suo complesso, evidenziando i fattori chiave e migliorandone l'efficacia. Per ottenere risultati ottimali, la psicoterapia moderna dovrebbe essere efficace, replicabile, semplice, economica, rigorosa, adattabile e innovativa, con forti tecniche narrative al centro ed un riferimento costante a ciò che il corpo produce ed a come funziona con una necessaria connessione in particolare alle neuroscienze ed al funzionamento dei sistemi immunitari.

## **2. I tre rami fondamentali della terapia sistemica**

### ***2.1. Il modello strategico***

Il modello strategico comprende una serie di approcci e tecniche terapeutiche volte a promuovere il benessere attraverso interventi mirati. All'interno di questo modello sono incluse pratiche come l'EMDR (Eye Movement

Desensitization and Reprocessing), la PNL (Programmazione Neuro-Linguistica), l'ipnosi ericksoniana e varie terapie orientate al corpo. Queste terapie corporee possono utilizzare movimenti, danza, tecniche di rilassamento, musica, massaggi, meditazione e consapevolezza. Ognuno di questi metodi contribuisce all'obiettivo generale di favorire il benessere psicofisico coinvolgendo sia la mente che il corpo nel processo terapeutico. Il modello strategico rappresenta uno degli approcci fondamentali della terapia sistemica, caratterizzato da un insieme di tecniche e interventi pensati per promuovere il benessere della persona attraverso azioni mirate e specifiche. Questo modello si distingue per la sua attenzione a strumenti operativi che coinvolgono direttamente sia la mente che il corpo, permettendo così un lavoro integrato sui diversi livelli dell'esperienza umana.

### *2.1.1. Integrazioni*

All'interno del modello strategico si collocano metodi come l'EMDR, la PNL, l'ipnosi ericksoniana e una serie di terapie orientate al corpo. Queste pratiche sono accomunate dalla finalità di favorire un cambiamento efficace, utilizzando strumenti che attivano processi sia cognitivi che corporei e facilitano l'integrazione delle emozioni. Le terapie corporee, in particolare, fanno ricorso a una varietà di tecniche: movimenti, danza, esercizi di rilassamento, musica, massaggi, meditazione e pratiche di consapevolezza. Ciascuna di queste modalità offre una via d'accesso privilegiata per la gestione dello stress, la regolazione emotiva e il rafforzamento del benessere psicofisico. L'obiettivo condiviso è quello di coinvolgere la persona in modo globale, favorendo lo sviluppo di nuove risorse e competenze per affrontare le difficoltà personali e relazionali. Il modello strategico si configura come un approccio pragmatico e flessibile, che mette al centro il benessere della persona attraverso tecniche mirate e integrate, capaci di attivare processi trasformativi profondi sia a livello mentale che corporeo.

### *2.2. Il modello strutturale*

Il modello strutturale, sviluppato da pionieri come Minuchin e Bowen, fornisce ai terapeuti un quadro affidabile per comprendere e navigare nelle complessità delle dinamiche familiari. Al centro di questo modello ci sono concetti chiave come confini, gerarchie, triangolazioni, squalifiche e segreti. Applicando questi concetti fondamentali, i terapeuti sono dotati di una chiara mappa di riferimento, che consente loro di entrare e lavorare all'interno dell'intricato "labirinto familiare" senza paura di perdere il loro orientamento. Il modello strutturale funge quindi da guida per i terapeuti per mantenere la direzione e la chiarezza durante gli interventi



familiari. Al cuore del modello strutturale si trovano alcuni concetti fondamentali:

- **Confini:** i confini delimitano le relazioni tra i membri della famiglia e tra i diversi sottosistemi che la compongono. Essi regolano la vicinanza o la distanza tra individui e sottogruppi, influenzando il funzionamento globale del sistema familiare.
- **Gerarchie:** le gerarchie si riferiscono all'organizzazione dei ruoli e delle responsabilità all'interno della famiglia. Una struttura gerarchica chiara aiuta a mantenere l'ordine e a definire le modalità di interazione tra genitori, figli e altri membri.
- **Triangolazioni:** la triangolazione avviene quando due membri della famiglia coinvolgono un terzo per gestire tensioni o conflitti, creando alleanze che possono stabilizzare temporaneamente il sistema, ma spesso complicano ulteriormente le dinamiche relazionali.
- **Squalifiche:** le squalifiche rappresentano i processi attraverso cui i membri della famiglia minimizzano o invalidano il vissuto o i sentimenti degli altri, generando incomprensioni e talvolta rafforzando la rigidità dei ruoli.
- **Segreti:** i segreti familiari costituiscono elementi nascosti che possono influire profondamente sui rapporti e sulle modalità di comunicazione, contribuendo a mantenere equilibri precari o a perpetuare modelli disfunzionali.

L'applicazione di questi concetti permette al terapeuta di costruire una vera e propria "mappa" della famiglia, utile per orientarsi nell'intricato labirinto delle relazioni e delle dinamiche interne. Attraverso questa mappa, il terapeuta può intervenire in modo mirato, mantenendo sempre chiarezza e direzione durante il percorso terapeutico. Il modello strutturale, quindi, non solo fornisce strumenti teorici e pratici per comprendere le dinamiche familiari, ma funge anche da bussola che guida il terapeuta nell'esplorazione del sistema, consentendo di intervenire in modo efficace e consapevole senza perdere mai il proprio punto di riferimento.

### ***2.3. Il modello epistemologico***

Il modello epistemologico si concentra sulla dimensione costruttiva, narrativa e sul contesto generazionale delle relazioni familiari. Questo approccio enfatizza l'importanza dei giochi familiari, la dinamica delle relazioni trigenerazionali e le mappe mentali che modellano i riferimenti individuali, generazionali, familiari e contestuali. Il modello utilizza strumenti linguistici sofisticati, come la formazione di ipotesi, il mantenimento della neutralità e l'impiego di domande circolari o triadiche circolari nelle loro varie forme. Queste tecniche aiutano i terapeuti a esplorare e comprendere gli strati più profondi delle interazioni familiari e dei modelli relazionali. Un aspetto cen-

trale di questo modello è il concetto di ipotizzazione, la promozione del pensiero riflessivo tramite le domande triadiche e circolari, l'importanza attribuita ai cosiddetti "giochi familiari": interazioni ripetitive e spesso implicite che definiscono il modo in cui i membri della famiglia si relazionano tra loro e con i contesti esterni. Tali giochi si manifestano in schemi comunicativi, alleanze, coalizioni e opposizioni che attraversano le generazioni, dando forma a una rete complessa di significati condivisi e di ruoli tramandati. La dinamica delle relazioni trigenerazionali, in particolare, permette di cogliere come le esperienze, i valori e i modelli comportamentali vengano trasmessi dai nonni ai genitori e da questi ai figli, influenzando profondamente la percezione di sé e degli altri all'interno del sistema familiare. All'interno di questa cornice, le mappe mentali assumono un ruolo di rilievo: esse rappresentano le strutture cognitive e affettive con cui ogni individuo, ma anche ogni generazione e l'intera famiglia, organizza e interpreta la realtà. Queste mappe fungono da riferimento per la comprensione dei vissuti personali e collettivi, orientando le scelte e le modalità di risposta agli eventi interni ed esterni al nucleo familiare. Il modello epistemologico si avvale di strumenti linguistici raffinati per esplorare e comprendere gli strati più profondi delle interazioni familiari. Tra questi spiccano la formazione di ipotesi, che consente al terapeuta di mantenere un atteggiamento esplorativo e non giudicante; il mantenimento della neutralità – oggi sostituito dal concetto di equidistanza – che evita di prendere posizione a favore di uno o più membri della famiglia; e l'utilizzo delle domande circolari o triadiche circolari, in tutte le loro varianti. Queste tecniche linguistiche permettono di indagare i punti di vista reciproci, di svelare le connessioni tra i diversi livelli generazionali e di portare alla luce i modelli relazionali impliciti che guidano il funzionamento familiare. Attraverso queste strategie, il modello epistemologico offre ai terapeuti una prospettiva privilegiata per comprendere la complessità delle dinamiche familiari e per facilitare processi di cambiamento che coinvolgono non solo gli individui, ma l'intero sistema generazionale e narrativo della famiglia.

### **3. Eclettismo psicoterapeutico e la ricerca di coerenza e flessibilità**

Nel corso degli ultimi decenni, approcci distinti alla psicoterapia si sono sviluppati in modo indipendente, spesso senza il riconoscimento dei loro fondamenti condivisi. Storicamente, queste diverse modalità sono progredite lungo percorsi separati, ma le tendenze contemporanee evidenziano la loro convergenza all'interno del più ampio campo della pratica psicoterapeutica. Le rigide distinzioni tra le modalità sono sempre più insostenibili; gli approcci isolati non possono più essere mantenuti in un panorama così interconnesso. Mentre la frammentazione ha precedentemente ostacolato il progresso, l'at-

tuale integrazione di metodi diversi rappresenta un'evoluzione positiva per la psicoterapia: mantenere la capacità di valutazione evitando il dramma delle etichette; incrementare la competenza dello psicoterapeuta a mantenere una relazione in cui vi sia consapevolezza del sistema osservante e del coupling (più il cliente cambia, più io cambio); stabilizzare la sicurezza portata dal saper adattare e ridefinire i frame contestuali; assicurare la capacità di creare un processo di cura che comprende un prima, un durante e un dopo con valide tecniche di accettazione, trattamento e dimissione. Ma soprattutto la PSICO-TERAPIA deve saper affrontare la mente e il corpo; lavorare con il corpo e la mente. L'ultima frase racchiude il significato principale di questo libro. Il nostro fiume sistemico relazionale sa che deve contribuire al mare della PSICO-TERAPIA e per farlo al meglio deve trovare la consapevolezza del processo che solo lavorando contemporaneamente su corpo e mente aiuterà il cliente a utilizzare al meglio il suo stile di vita, riducendo il sintomo, possibilmente fino alla scomparsa e aumentando la sua capacità empatica e di pensiero riflessivo. In lui la modalità dicotomica di vero/falso giusto/sbagliato diminuirà e anche le risposte a serramanico del corpo diventeranno più intelligenti e modulate, evitando crisi ipertensive, diabete, foruncolosi, gastriti e molto peggio, grazie alle nuove conoscenze e consapevolezza delle relazioni corpo-mente.

#### **4. Neuroscienze e psicoterapia**

Oggi le neuroscienze lo dimostrano e ogni psicoterapeuta deve essere consapevole che a volte, se non si agisce prima sul corpo, non si ha alcuna possibilità di riportare alla mente nuovi stimoli salutari. Allo stesso tempo il miglior massaggio, la migliore meditazione e qualsiasi altra tecnica centrata su sensazioni ed emozioni, se non supportata da una tecnica sistemica di base, non sarà in grado di influenzare il contesto che circonda il corpo. Operando concentrandosi solo sul corpo, le persone staranno meglio mentre fanno mindfulness o EMDR o PNL, ma tornando all'ambiente immutato che ha sostenuto il sintomo fino ad allora, le forze omeostatiche condurranno presto il soggetto che ha praticato solo tecniche corporee allo stato precedente. La vecchia barzelletta su Dante viene in mente quando all'inferno vede i condannati chiacchierare tranquillamente tra loro, immersi fino alla vita in un mare di liquami. Dante chiede al suo compagno Virgilio stupito "come mai in questo gruppo la punizione è così leggera" Virgilio sorride e dice "aspetta e vedrai". Pochi istanti dopo suona un cupo corno e una voce rauca e potente grida "Tutti giù. L'intervallo è finito". È necessaria una introduzione teorica ai principi essenziali che evidenziano la necessità di una riformulazione della terapia sistemico-relazionale. L'obiettivo è quello di integrare una vasta gamma di tecniche di mentalizzazione, relazionali e contestuali con approcci che coinvolgono il corpo. Intrecciando questi vari metodi e leggendoli alla

luce degli avanzamenti delle neuroscienze, la terapia può favorire in modo più efficace il cambiamento. Un modo di intervenire che comprende sia la mente che il corpo, nonché i sistemi relazionali e ambientali che influenzano il benessere. Lo sviluppo di esercizi DAN, di cui oltre 40 radicati in matrici corporee, è specificamente progettato per ottenere risultati terapeutici completi. Un elemento chiave di questo approccio è l'integrazione deliberata di metodiche bottom-up e top-down nell'ambito della psicoterapia sistemico-relazionale, evidenziando i tratti distintivi del modello DAN. Questa integrazione consente ai terapeuti di affrontare i problemi dei clienti da più prospettive, lavorando contemporaneamente sia sulla dimensione corporea che su quella cognitiva per favorire un cambiamento più profondo e duraturo.

#### ***4.1. Il ruolo e i limiti delle tecniche brevi nella terapia sistemico-relazionale***

Tecniche brevi come la meditazione, il massaggio, la danza, il teatro e le passeggiate nella natura, tra molte altre, sono innegabilmente strumenti benefici. Questi interventi possono supportare le persone nella gestione dei sintomi e nel miglioramento del benessere. Tuttavia, mentre forniscono un sollievo immediato e facilitano la regolazione emotiva, non alterano fondamentalmente l'ambiente più ampio che sostiene e perpetua i modelli sintomatici.

#### ***4.2. Comprendere i fondamenti dei modelli sistemici***

Al centro dei modelli sistemici c'è il riconoscimento che i sintomi individuali sono spesso mantenuti e rafforzati da fattori relazionali, contestuali e ambientali. La terapia sistemico-relazionale si fonda quindi sulla consapevolezza che un cambiamento duraturo richiede di affrontare non solo l'individuo, ma anche i sistemi che lo circondano: famiglie, reti sociali e contesti più ampi.

##### ***4.2.1. Psicoterapia dal basso verso l'alto***

La psicoterapia dal basso verso l'alto prende il corpo e le esperienze emotive come fondamento per l'intervento terapeutico. Questa prospettiva si basa sulla comprensione che le esperienze avverse e le emozioni intense sono spesso immagazzinate all'interno del corpo e che una terapia efficace deve iniziare affrontando questi ricordi incarnati. Le tecniche comunemente impiegate negli approcci dal basso verso l'alto includono esercizi di respirazione, pratiche di consapevolezza, movimento del corpo e altri interventi somatici. L'obiettivo principale è quello di aiutare i pazienti a riconnettersi con le loro sensazioni corporee e ad elaborare le emozioni attraverso l'impe-

gno diretto con il corpo. Una volta che queste esperienze emotive sono state elaborate a livello somatico, possono essere integrate cognitivamente, supportando una guarigione psicologica più ampia.

#### *4.2.2. Psicoterapia dall'alto verso il basso*

Al contrario, la psicoterapia dall'alto verso il basso inizia con la mente e i processi cognitivi come punto di partenza per affrontare le preoccupazioni emotive e comportamentali. Questo approccio si basa sulla premessa che i pensieri e le convinzioni svolgono un ruolo significativo nel plasmare le emozioni e i comportamenti e che la modifica di questi modelli cognitivi può portare a un cambiamento significativo. Le tecniche principali nella terapia top-down includono interventi psicodinamici, terapie sistemico-relazionali e cognitivo-comportamentali (CBT), ristrutturazione cognitiva e altre pratiche dialogiche e riflessive. L'obiettivo generale è quello di aiutare i pazienti a identificare e trasformare i pensieri disfunzionali, migliorando così il benessere emotivo e comportamentale.

## *2. Specificità degli esercizi digitali, analogici, narrativi DAN*

Il modello DAN – basato sul metodo scientifico – impiega una combinazione di elementi digitali, analogici e narrativi per supportare il benessere individuale e familiare. Questa strategia integrata consente agli operatori di affrontare le sfide da molteplici prospettive, coinvolgendo sia la dimensione fisiologica che quella psicologica per facilitare un cambiamento completo e duraturo. Inoltre, molti esercizi nell'ambito dell'approccio DAN hanno le loro origini in Iscra e sono informati da tradizioni sistemico-relazionali. Sebbene alcune tecniche siano adattate da altre scuole psicoterapeutiche o metodi somatici, sono state intenzionalmente incorporate ed adattate per migliorare la riflessione empatica e approfondire la comprensione delle dinamiche intergenerazionali e relazionali.

### **1. Adattamento e integrazione: le peculiarità del modello DAN**

Il processo di adattamento e integrazione in corso è fondamentale per il carattere unico del modello DAN. È diventato sempre più comune per gli adolescenti avere uno psicoterapeuta dedicato, riflettendo un cambiamento nei bisogni sociali e nelle dinamiche relazionali. Questa tendenza può essere attribuita ai limiti della comunicazione digitale: i telefoni cellulari da soli non soddisfano i bisogni emotivi e relazionali più profondi dei giovani. Inoltre, i nati dopo il 2010 spesso si esprimono attraverso metafore surreali, riferimenti tecnologici e linguaggio digitale che, sebbene ricco di note crittografate e significati simbolici, tende a mancare di sentimenti condivisibili, pensiero riflessivo ed empatia genuina.

#### ***1.1. Promuovere le alleanze famiglia-psicoterapeuta***

Nonostante queste sfide, una prospettiva positiva evidenzia la collaborazione vitale tra famiglie e psicoterapeuti. Questa alleanza è concepita come

un viaggio da ambienti isolati e confusi verso uno spazio nutriente, in cui la psicoterapia trascende le etichette e mira a guarire sia il corpo che la mente, migliorando in ultima analisi l'ambiente più ampio. Il percorso DAN è progettato per facilitare questa trasformazione, cercando di creare le condizioni in cui le relazioni terapeutiche supportino una crescita di mente e corpo e il benessere relazionale. È essenziale sottolineare il valore della combinazione di interventi terapeutici dall'alto verso il basso e dal basso verso l'alto per apprezzare il funzionamento integrato di mente e corpo, consentendo così agli individui di mantenere un senso di identità coerente e sicuro. Una terapia efficace fondata su una prospettiva sistemica, riconosce la complessità multistrato insita nelle relazioni, nelle esperienze, nella cognizione, nella neurobiologia, nella fisicità e nelle influenze intergenerazionali. In sintesi, l'indagine scientifica ufficiale sottolinea la necessità di andare oltre l'empirismo riduzionista per identificare approcci efficaci, ripetibili, tempestivi ed efficienti in termini di costi, specialmente nell'era attuale, caratterizzata da sfide diffuse come restrizioni sociali, conflitti geopolitici, erosione etica e crisi di salute pubblica. La diminuzione dei punti di riferimento a partire dal XX secolo ha contribuito a un aumento sostanziale della domanda di psicoterapia nelle società occidentali, fungendo da mezzo compensatorio per gli individui per sperimentare il riconoscimento attraverso l'impegno terapeutico.

## **2. Vedere le emozioni: il modello trigenerazionale nell'integrazione corpo-mente e nella terapia sistemico-relazionale**

L'innovazione del modello trigenerazionale nell'integrazione corpo-mente segna uno sviluppo significativo nell'ambito della PSR. Introducendo la prospettiva trigenerazionale, questo modello intreccia profondamente le dimensioni corporee e mentali durante tutto il processo terapeutico. Al centro di questo approccio c'è la comprensione che le emozioni non sono solo esperienze interne, ma sono anche radicate ed espresse nel corpo. Riconoscere, vedere, parlare con queste emozioni incarnate diventa il passo fondamentale verso il raggiungimento di una trasformazione autentica e duratura. Nell'ambito degli strumenti DAN, il concetto di "Vedere le emozioni" si riferisce alla capacità di osservare e identificare come i modelli affettivi e relazionali vengono trasmessi attraverso le generazioni, incorporandosi infine sia nella memoria corporea che nel comportamento osservabile. I modelli trigenerazionali – modi ripetitivi di relazionarsi e rispondere che si estendono ad almeno tre generazioni – svolgono un ruolo cruciale nel plasmare il modo in cui gli individui si relazionano con se stessi e con gli altri. È importante sottolineare che questi schemi non sono confinati alla mente. Si manifestano anche soma-

ticamente, con il corpo che funge da archivio vivente di esperienze emotive familiari. Questi modelli, siano essi adattivi e orientati alla resilienza oppure disadattivi e associati a vulnerabilità, influenzano sia gli aspetti psicologici che quelli fisici. L'aspetto distintivo di questo approccio risiede nell'integrazione di tecniche corporee e narrative, nonché nell'utilizzo di strumenti sia digitali che analogici. Questa integrazione è progettata per aumentare la consapevolezza delle dinamiche sottostanti vissute dagli individui e dalle famiglie. Gli esercizi DAN, che possono essere adattati alle esigenze uniche dei clienti, facilitano il lavoro sia in modalità bottom-up (a partire dal corpo e dalle emozioni) che top-down (affrontando i processi cognitivi e relazionali). Questa duplice strategia consente agli operatori di affrontare la complessità psicologica, sfruttando la ricchezza delle interazioni intergenerazionali e il potenziale trasformativo del dialogo tra mente e corpo.

### ***2.1. Neurobiologia e sistemi relazionali***

Da un punto di vista neurobiologico sistemico, le relazioni significative fungono da architetti della struttura cerebrale, modellando la regolazione emotiva, la memoria e la resilienza nel tempo. Le esperienze di attaccamento, la comunicazione non verbale e la qualità delle interazioni con figure importanti sono strettamente intrecciate con lo sviluppo del sistema nervoso, imprimendo tracce durature sia nei circuiti neurali che nei modelli corporei. Pertanto, intervenire sulle emozioni richiede di impegnarsi su entrambi questi livelli, con l'obiettivo di favorire un senso di benessere integrato che abbraccia l'intera persona. Il "vedere le emozioni", così come immaginato dal modello trigenerazionale della terapia sistemico-relazionale, va oltre la semplice osservazione. Rappresenta un viaggio trasformativo che attraversa il corpo, la mente e la storia familiare, offrendo alle persone l'opportunità di creare nuovi significati e coltivare relazioni più sane e consapevoli considerando inevitabile per il clinico evitare di disgiungere l'effetto delle relazioni dal tessuto del corpo e viceversa.

## **3. Approccio integrativo degli esercizi DAN in terapia sistemico-relazionale**

Gli esercizi DAN sono adattabili in modo univoco alle diverse esigenze dei clienti, fornendo un quadro terapeutico flessibile che facilita il lavoro attraverso approcci sia dal basso verso l'alto che dall'alto verso il basso. Negli interventi dal basso verso l'alto, il processo inizia con il corpo e le emozioni, favorendo la consapevolezza e la trasformazione a partire dalle esperienze più fondamentali e incarnate. Al contrario, gli approcci top-down si concentrano sui processi cognitivi e relazionali, consentendo ai clienti