

Biosistemica: la scienza che unisce

Metodi e applicazioni
in campo clinico e sociale

A cura di
Pino De Sario, Rita Fiumara

PSICOTERAPIE

FrancoAngeli



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

Biosistemica: la scienza che unisce

Metodi e applicazioni
in campo clinico e sociale

A cura di

Pino De Sario, Rita Fiumara

FrancoAngeli

PSICOTERAPIE

Per contattare i curatori: pinodesario@gmail.com

Progetto grafico di copertina: Elena Pellegrini

1^a edizione. Copyright © 2015 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

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

Indice

Introduzione, di *Pino De Sario, Rita Fiumara* pag. 7

Parte I - Biosistemica, la scienza che unisce

1. Le ultime ricerche sull'asse neuropsicologico, di *Jerome Liss* » 10
2. Gli avanzamenti in ambito clinico e psicoterapeutico, di *Maurizio Stupiglia* » 50
3. Sviluppi in ambito sociale e lavoro, di *Pino De Sario* » 70
4. Le tappe chiave della Biosistemica, di *Rita Fiumara* » 83
5. Intervista a Jerome Liss (1938-2012), fondatore della Biosistemica, di *Pino De Sario* » 93

Parte II - Le applicazioni della Biosistemica

- Dinamiche della persona* » 106
1. Biosistemica e arte, di *Eugenio Roberto Giommi, Barbara Noci* » 106
 2. Nel counseling e nella relazione di aiuto, di *Giampiero Genovese* » 119
 3. In terapia l'uso degli oggetti, di *Riccardo Musacchi* » 125
 4. Nel counseling dietetico-nutrizionale, di *Marina Saviozzi* » 133
 5. Biosistemica ed esperienza ottimale, di *Andrea Farneti* » 139
 6. Sentieri integrati: Biosistemica e mindfulness, di *Davide Cova* » 146

<i>Cambiamento sociale</i>	pag.	154
7. Comunicazione ecologica e relazioni sé-altro, di <i>Eva Lotz</i>	»	154
8. Biosistemica e la facilitazione dei gruppi, di <i>Pino De Sario</i>	»	162
9. Metodi attivi nella scuola, di <i>Mara Astrologo, Elena Franchi</i>	»	174
10. Genitori ecologici, di <i>Nicola Nappa, Raffaele Scaldaferrì, Stefania Galeazzi</i>	»	182
11. Biosistemica nel terzo settore, di <i>Christian Dama</i>	»	189
12. Animazione sociale con Biosistemica e Teatro dell'oppresso, di <i>Pio Castagna</i>	»	197

Parte III - Strumenti peculiari della Biosistemica

1. Collaborazione reciproca, di <i>Eugenio Roberto Giommi</i>	»	204
2. Regolazione emozionale, di <i>Maurizio Stupiggia</i>	»	208
3. Contratti impliciti ed espliciti, di <i>Giampiero Genovese, Marina Saviozzi</i>	»	211
4. Parola chiave, di <i>Silvana Lepre</i>	»	214
5. Apprezzamento, di <i>Emanuele Martis</i>	»	217
6. Critica costruttiva, di <i>Nicola Nappa, Raffaele Scaldaferrì, Stefania Galeazzi</i>	»	220
7. Concretezza, di <i>Christian Dama</i>	»	223
8. Finestra di tolleranza, di <i>Maurizio Stupiggia</i>	»	226
9. Attivazione di neuromodulatori nell'ascolto profondo, di <i>Jerome Liss</i>	»	229
 Bibliografia essenziale	»	 233
 La Società Italiana di Biosistemica	»	 235
 Gli autori	»	 237

Introduzione

di Pino De Sario, Rita Fiumara

*Il libro è dedicato a Jerome,
che ha sempre cercato il forte collegamento
tra concetto e pratica,
saldandoli in un insieme di rara forza e bellezza...*

*Dedicato a Jerome,
... e la mia più intima vita si ribella, s'io voglia pensare che noi ci perdiamo;
io andrei errando millenni fra gli astri mi vestirei in tutte le fogge
in tutti i linguaggi della vita per incontrarti ancora una volta,
ma penso che ciò che si assomiglia si ritrova presto.*

La Biosistemica nasce dall'opera del prof. Jerome Liss, psichiatra e psicoterapeuta, agli inizi degli anni Ottanta e da quel periodo in poi viene divulgata in molti paesi europei, in Asia e in America. Questo volume ne è testimonianza dell'assoluta ricchezza di contenuti e applicazioni.

Due le peculiarità centrali della Biosistemica. La prima, la costante integrazione di strutture concettuali provenienti da discipline diverse, in primis dalla psicologia e dalla neurobiologia, così prolifica negli ultimi decenni, che come è illustrato nel libro, co-costruisce il significato stesso di *bio* e *sistemica*. La seconda, forse decisiva per il suo successo, l'integrazione costante tra teoria e pratica, tra modelli e applicazioni, tra basi concettuali e metodi concreti da agire. Per i professionisti della Biosistemica non basta infatti assumere utili paradigmi, questi devono essere tradotti in metodi e strumenti che sul campo vanno sperimentati e provati, per alleviare sofferenze e disagio presso individui e gruppi destinatari.

Biosistemica, una scuola solida. È innanzitutto una scuola di specializzazione in psicoterapia riconosciuta dal Miur, che si rivolge a psicologi e psicoterapeuti, è inoltre un approccio al counseling, per operatori della relazione di aiuto nel sociale e nella sanità, è infine un sistema teorico-pratico per i consulenti e i formatori che agiscono nelle organizzazioni. Per un bacino di metodi fortemente calzanti, studiati con acuta competenza per gli operatori che li agiscono, ma ancor di più per le persone che li ricevono nella psicoterapia, nella crescita personale, nei gruppi di lavoro.

Come funziona il libro. Jerome è scomparso due anni fa lasciandoci una miriade di studi e approfondimenti, per le applicazioni cliniche e sociali, che un ampio gruppo di colleghi sta portando avanti, il libro ne è la testimonianza più evidente.

Nel volume, ad una prima parte teorica e fondativa dell'approccio – in cui è presente anche un testo recente dello stesso Liss e una ricca intervista

inedita –, segue una seconda parte composta da studi e applicazioni nel ramo clinico (*dinamiche della persona*) e nel ramo lavoro (*cambiamento sociale*). La terza parte è inoltre la galleria dei metodi pratici, privilegiando i metodi peculiari che contraddistinguono la Biosistemica.

Dopo trent'anni di esperienze cliniche e applicazioni, a nostro avviso, la solidità scientifica più compiuta è data dalla consolidata “integrazione” di *parola e corpo*, oltre a quella di *emozione e cognizione*. È come se la Biosistemica ne abbia rintracciato i distinti punti specifici per una loro convergenza, piegando i rispettivi assolutismi in un costante fiume di connessioni e calibrazione. È qui che a nostro avviso davvero risiede il suo plus!

Estensioni all'opera di Jerome Liss. La Biosistemica già di suo frutto di una interconnessione di paradigmi ha nel suo senso più profondo il collegamento di fattori diversi, in un piano di unità e integrazione. Nel libro si possono scorgere avanzamenti metodologici nella direzione della clinica, delle organizzazioni e della società. Nel più pieno rigore tuttavia di tre elementi chiave:

- un piano scientifico incardinato in senso *olistico* e *sistemico*;
- una assidua ricerca di *strumenti facilitanti* per i professionisti e i loro pazienti, ma in generale per le persone tutte a cui si rivolge per la crescita personale e il cambiamento sociale;
- la finalizzazione della *vitalità*, come ricerca di una presenza attiva, frutto di una liberata espressione costruttiva, che va sollecitata con gentilezza.

Sviluppi in avanti. L'originalità della Biosistemica sta nella possibilità di codifica di risorse scientifiche e metodologiche non solo nello studio del mondo interno alla persona, ma della simultanea contaminazione con l'ambiente esterno fisico e umano. Il modello di riferimento psicocorporeo permette di connettere gli elementi verbali con il ventaglio di altri codici espressivi, di movimenti, posture, suoni, mimiche e vissuti corporei. Per un nuovo vocabolario che comprende: complessità, relazione, ascolto profondo, integrazione mente-corpo, empatia, facilitazione, impasse, emozioni, vitalità, sintonizzazione, attivazione, coscienza.

Con una stella polare che guida: ricercare e unire – i due piani del nostro cervello, la dinamica tra sé e l'altro, la forza dell'azione e la forza della riflessione – ben sapendo delle tante forze che dividono! Passando dalla sofferenza per raggiungere una umanizzata presenza.

Parte I

*Biosistemica,
la scienza che unisce*

1. *Le ultime ricerche sull'asse neuropsicologico**

di Jerome Liss

Il flusso di coscienza e l'impasse

Il “flusso di coscienza” è rappresentato dalla massa di pensieri intimi che abbiamo quando siamo soli. Questi pensieri sono automatici, si ripetono, coinvolgono il nostro senso di sé e sono intimamente connessi alle nostre emozioni. Quindi rappresentano il sé profondo. Spesso questa sequenza di pensieri ripetitivi si concludono con un impasse! «Non ce la faccio». «È impossibile!», «sono fallito! rovinato!», «mi sento perduto!». E dopo questa “parola interna”, sentiamo molto spesso una sensazione di contrazione, un nodo, un calo viscerale, un sospiro-grido di esasperazione, o altre sensazioni sgradevoli. La cosa curiosa è che spesso l'episodio scatenante dura un momento molto breve, alcuni secondi, eppure la sua ripetizione nella memoria può assalirci tante volte ogni notte. Possiamo confessare di soffrire di “ossessioni”, ma ammesso o no, quest'*impasse* di pensiero circolare negativo si ripete in solitudine. E cosa succede invece quando siamo con gli altri? Anche lì, nei meandri della coscienza, può emergere lo stesso scenario, anche se potrà essere meno amplificato e vivido.

Quali sono le conseguenze di questa auto-ripetizione? I circuiti neurali si rinforzano. Non solo: anche i neuromodulatori e gli ormoni che si sono attivati simultaneamente ritornano come onde. La memoria totale – neuronale e chimica – si fa scolpita come una parola incisa su una roccia.

Una rivalutazione per la psicoterapia

Questa analisi riguardo al flusso di coscienza mi sembra che ci porti ad una posizione radicale: possiamo rivalutare il problema della sofferenza, e

* Il testo è stato rivisto da Pino De Sario.

ripensare i modi di trattamento. In altri termini, possiamo vedere il problema portato dal paziente (o cliente) in un altro modo, e questo può suggerire nuove strategie per lo psicoterapeuta o il *counselor*.

Per ogni sofferenza ci sono certamente avvenimenti sgradevoli che hanno creato un'esperienza di disagio e di forte emozione: ferita, tristezza, umiliazione, rabbia, sconfitta, ecc. Ma il concetto del flusso di coscienza aggiunge un elemento essenziale per la nostra analisi: qual è il problema? L'avvenimento scatenante ha provocato un'esperienza scomoda – noi diremmo, di disregolazione – ma la ripetizione di questa esperienza nel campo mentale dei “pensieri intimi e privati” (es.: «sono un disgraziato!») agisce come un martello che batte su un chiodo. Il dolore si fa più profondo ad ogni colpo e la memoria diventa più tenace.

Insomma, possiamo osservare che ci sono come due avvenimenti che creano questa sofferenza: l'evento iniziale e l'evento delle ripetizioni nel flusso di coscienza. Lo psicoterapeuta normalmente si focalizza sull'avvenimento iniziale: «che cosa è successo che ti ha creato questa delusione così pesante?». Ma ora abbiamo un'altra direzione di indagine terapeutica che è fornita dai lunghi momenti in cui siamo soli, in cui i pensieri si ripetono in connessione con l'evento infelice. E mi sorge un'altra domanda: è possibile che la conoscenza del flusso di coscienza possa aiutare una persona a trovare metodi per affrontare direttamente i propri pensieri interiori e migliorarli?

Cosa succede nel flusso di coscienza

Facciamo un passo indietro. Come comprendere la coscienza? Dopo aver letto la filosofia fenomenologica di Husserl, Heidegger e Sartre, gli scritti sulla natura della coscienza di neurofisiologi come Gerald Edelman e Edmund Rolls, opere che trattano la struttura della coscienza come quelle di Douglas Hofstadter, devo ammettere che ho trovato queste nozioni abbastanza inutili e, forse, con qualche trappola. Non trattano infatti esempi concreti. Offrono spesso un flusso di parole vago, inconcludente e circolare, senza riferimenti reali. D'altronde la filosofia ha lo scopo di riflettere senza riferimento alle situazioni reali. È invece la scienza a indagare situazioni reali e possiamo concludere che la nostra argomentazione è scientifica.

Psicologia della gestalt. Il centro e la periferia

C'è una tradizione scientifica che, secondo la nostra ottica, offre un modello fondamentale e altamente utile nello studio della coscienza, il modello della psicologia della Gestalt. Cominciando con gli studi degli psicologi Wertheimer e Kohler, incentrati sul fenomeno della percezione visiva, essi

hanno concluso che la struttura dell'esperienza cosciente è la seguente: c'è un *centro della coscienza* e c'è una *periferia*.

La Coscienza: Centro e Periferia

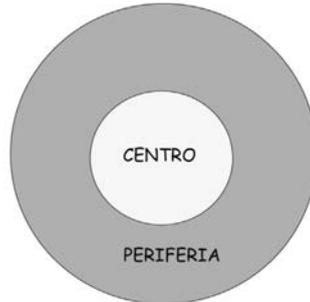


Fig. 1 - Centro e periferia

Questo modello è ripreso anche nell'opera creativa e originale sul versante della terapia della Gestalt (Perls, Goodman e Hefferline), elaborata cinquanta anni fa. Questi autori propongono il modello “centro-periferia” come appropriato, non solamente per l'esperienza visiva, ma per tutta l'esperienza di vita. Ciò vuol dire che il centro della coscienza risulta dalla focalizzazione della nostra attenzione, mentre la periferia è costituita da tutti i pensieri, sensazioni, memorie, atteggiamenti, che coesistono con il centro, ma di cui siamo “appena coscienti”. Ad esempio, un esercizio basilare della terapia della Gestalt è di richiedere al paziente di focalizzarsi sul “qui ed ora” e di verbalizzare ogni cosa presente che entra nella coscienza di quel momento. L'idea è che certe sensazioni – la posizione sulla sedia, il respiro, la postura – risiedano nella periferia della coscienza e, attraverso questo esercizio, ogni elemento della periferia possa entrare, mano a mano, nel centro dell'attenzione. Peccato che i gestaltisti dopo Perls e Goodman non abbiano sviluppato questa direzione di indagine sulla coscienza.

Invece, un nuovo impeto per la distinzione fra *coscienza centrale* e *coscienza periferica* viene dal lavoro di Daniel Stern su *implicito ed esplicito*, nel recente libro “Il momento presente” (2005). Stern presenta la coscienza esplicita come il campo di coscienza più chiaro e lucido. Mentre la coscienza implicita come più vaga, difficile da definire, sottile, intuitiva. Il problema scientifico diviene il seguente: quale osservazione può distinguere il campo dell'esplicito da quello dell'implicito? Diversi studi hanno confermato una soluzione evidente: l'uso della parola è la prova importante che qualcosa diviene esplicito nella coscienza. Il pensiero espresso con la

parola infatti, assume connotati mentali sufficientemente chiari e lucidi per essere “esplicitati” con segni linguistici.

Sull’altro lato, ci sono certi avvenimenti nella coscienza che non hanno necessariamente una parola rappresentata. Ad esempio quando vediamo la strada mentre guidiamo una macchina, quando leggiamo le note musicali nel suonare uno strumento, i colori e le forme quando dipingiamo, il lavare i piatti, ecc. In questi momenti forse la nostra attenzione è totale, o forse parziale e periferica. Il punto è anche l’esistenza di stati espliciti di coscienza che non sono associati alla parola. Ma questi tipi di esperienza, per il momento, sono fuori del campo di indagine.

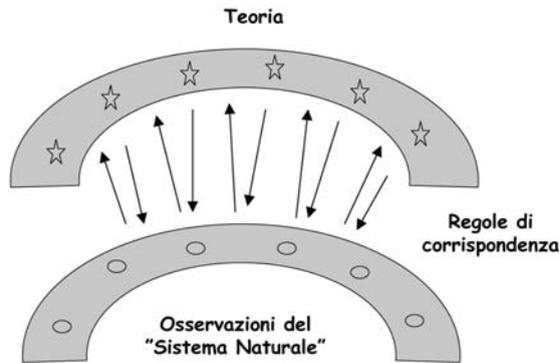
Ritorniamo al potere del linguaggio verbale. In qualsiasi momento in cui esprimiamo con la parola un pensiero o un avvenimento, possiamo essere sicuri che il pensiero o l’avvenimento descritti si trovano, più o meno, nel centro della nostra coscienza. Vedremo come questo principio – la presenza della parola dimostra la parte centrale della coscienza – favorirà passi più avanzati nella nostra indagine sul flusso di coscienza, soprattutto quando tratteremo le questioni di come studiare il flusso di coscienza e di come cambiarlo.

Ma ora rivolgiamoci al problema fondamentale per il nostro studio scientifico, cioè come *registrare il flusso di coscienza*. Lo studio della coscienza, in qualsiasi momento, presenta un problema grave per la scienza, non possiamo vederlo dall’esterno. E il nostro studio sul flusso di coscienza pone un problema ancora più grave: come studiarlo tramite i pensieri intimi che vengono in solitudine? Ecco, questo è lo scopo di questo testo.

La scienza secondo Hempel: lo studio dei sistemi naturali

L’epistemologia della scienza, secondo Carl Hempel, ci permette di chiarire il nostro dilemma scientifico. Noi sappiamo che qualcosa esiste, cioè, i pensieri interni. Inoltre, sappiamo dalla nostra esperienza che certi pensieri si ripetono quando siamo soli. Possiamo dedurre che altre persone vivano anche loro il flusso di coscienza. Ma come rendere *visibile e registrare* questo avvenimento reale, questo “sistema naturale”? Forse un giorno la scienza svilupperà una tecnologia di registrazione in cui il “linguaggio interno” sarà intercettato attraverso i movimenti subliminali delle onde vocali. E un altro giorno, più tardi, forse la scienza svilupperà un modo per catturare e registrare anche le onde elettriche dei pensieri e delle immagini interne. Ma, per il momento, modi di catturare e registrare il flusso di coscienza non esistono.

L'epistemologia della scienza secondo il modello di Carl Hempel



"La Scienza è il movimento avanti e indietro tra osservazioni e teoria".

Fig. 2 - Epistemologia della scienza

Nonostante ciò, c'è uno spiraglio in questo dilemma. Una persona può ricordare certi pensieri del suo flusso di coscienza, soprattutto se ha avuto un periodo di training per l'introspezione. La psicoterapia può rappresentare una tale forma di training per accedere a questo flusso e ricordarlo. Esempio: la paziente dice: «quando mi sento sola, ritorna lo stesso pensiero... lui mi ha abbandonato. Ho l'immagine del momento in cui sono ritornata e ho trovato la casa vuota». Ecco un esempio semplice del flusso di coscienza. Il che ci offre comunque una certa evidenza del fenomeno – i pensieri ripetitivi in solitudine – che vogliamo indagare, comprendere e influenzare, anche se non tutto della complessità del flusso di coscienza può essere verbalizzato e ricordato.

In conclusione, certi pazienti possono raggiungere interiormente e condividere con noi pensieri, immagini ed emozioni che sono emersi durante il loro flusso di coscienza (in solitudine) e questo ci offre un trampolino per un'elaborazione terapeutica. Altri esempi del flusso di coscienza possono venire dalla scrittura di un diario o di un'opera letteraria. Autori come James Joyce, Franz Kafka e Virginia Woolf sono universalmente riconosciuti per questa qualità di esposizione.

Tre livelli del flusso di coscienza

Quali possono essere i tre livelli del flusso di coscienza, dal più generale in ogni momento della vita quotidiana, a quello più particolare e soprattutto

to nei momenti d'impasse in solitudine? Proveremo a creare definizioni più chiare per la nostra indagine. A questo scopo presenteremo tre livelli del flusso di coscienza: dal primo livello, il più generale, che include le interazioni con le altre persone, al terzo livello, il più preciso, che include i momenti di impasse durante la solitudine, e cioè il bersaglio di questo studio.

Tre livelli di “flusso”

Primo livello: tutti i momenti di coscienza, comprese le interazioni ordinarie della vita quotidiana.

Secondo livello: i momenti di solitudine, compresi tutti i pensieri vaghi e dispersivi.

Terzo livello: i momenti e i periodi di solitudine, con una focalizzazione sui pensieri pertinenti per il sé, e soprattutto sulle sequenze che ci conducono ad un'impasse.

Interazioni nella vita quotidiana

Nel senso più generale, il flusso di coscienza avviene in *ogni momento* in cui siamo svegli. Andiamo al lavoro, parliamo con un collega, apriamo il computer, ritorniamo a casa, ci relazioniamo in famiglia, ecc., tutto ciò rappresenta il flusso di coscienza, cioè, esiste una sequenza di pensieri, emozioni, percezioni e memorie di cui abbiamo una certa misura di coscienza. Ma questi esempi della vita quotidiana rappresentano tutti momenti di interazioni con gli altri. L'interazione può essere con un'altra persona, ma anche l'esecuzione di un compito, il maneggiare un apparecchio, ecc. E il modello generale della coscienza centro-periferia sopra illustrato si conferma come pertinente.

Pensieri variati e dispersivi nella solitudine

Quando siamo soli, i nostri pensieri possono viaggiare in diverse direzioni: bollette da pagare, orario di chiusura dei negozi, la spesa da fare, le telefonate, sistemare la cucina, sensazione del clima meteorologico, una barzelletta ricordata, o qualcosa di indefinibile che non ha parole. Il nostro concetto di flusso di coscienza diventa qui più preciso e si rivolge ai *pensieri in solitudine*. Ma ciò non mira precisamente ancora al nostro interesse.



Fig. 3 - I tre significati del flusso di coscienza: dal flusso generale all'impasse durante la solitudine prolungata

Pensieri intimi di sé che si ripetono

Ecco siamo arrivati! Provo a definire la dimensione del flusso di coscienza, l'oggetto di questo studio.

Il flusso di coscienza è composto dai pensieri che coinvolgono la nostra esistenza, che sono importanti, che si presentano con un carico di emozione negativa o positiva e che si ripetono con poco mutamento nel tempo.

Alcuni esempi primordiali: «ci devo riuscire, è la mia ultima carta da giocare». «Non ho detto niente, come un idiota». «Sarei più amata se fossi più bella». «Ma cosa faccio?... non lo so». «Vedranno chi è il più bravo». «Non voglio più questo stress» «Questo tipo non lo posso supportare!». «Mi troveranno all'altezza? chissà?». Il punto è che per flusso di coscienza, qui ci riferiamo a questa terza categoria – i pensieri intimi del sé – soprattutto, pensieri che si concludono ogni volta in un'impasse, un nodo, una gabbia da cui non possiamo scappare.

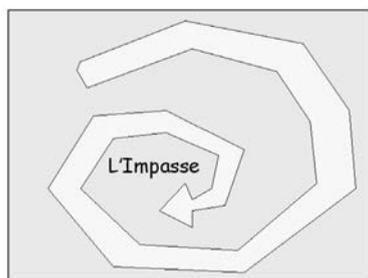


Fig. 4 - Il circolo vizioso che si ripete

La ripetizione dell'impasse

Un avvenimento sgradevole può ripetersi nella coscienza, come quando un sasso buttato in acqua crea una serie di onde. Il problema è che le onde, spesso, non sono una serie di cinque o sei che diminuiscono rapidamente. Certe ripetizioni nella mente (Mi ha deluso!, Non ce la faccio!, Non ne posso più!, Sono stato tradito!) continuano all'infinito come un disco rotto che rimane costantemente nello stesso punto. La base neurofisiologica di queste ripetizioni sarà trattata più avanti. Il punto infelice di queste ripetizioni è che possiamo sentirci vittime di questo meccanismo interno che è fuori controllo e che sembra girare a vuoto senza ammortizzazione e senza conclusione. L'impasse mentale si ripete inesorabilmente e ad ogni ciclo scava più profondamente il buco, lasciandoci depressi e irritati. Per esplicitare questo problema, che può diventare drammatico e quasi insuperabile, Eric Kandel (2011), nel libro "Alla ricerca della memoria", presenta una sua importante ricerca. I neuroni dell'ippocampo e dell'amigdala, due aree del cervello sottocorticale, a causa di queste ripetizioni diventano più grandi e spessi, sviluppando più connessioni con altri neuroni nello stesso circuito emotivo, che si rigira su se stesso e diradando così le connessioni con le altre parti neurali, tra cui la corteccia, sede del linguaggio e del ragionamento. La persona cade di fatto in uno stato di depressione o anche ruminazione. Come cambiare il flusso di coscienza di una persona cronicamente depressa o delusa? Qui la sfida per lo psicoterapeuta è formidabile!

Cosa succede nell'impasse?

L'impasse rappresenta la sequenza di pensieri che si ripetono, che ci fanno sentire male, che non hanno una soluzione o modalità di uscita e di cui ci sentiamo vittime. Situazioni che provocano frequentemente questo stato sono: fallimento, perdita di amore, offesa alla stima personale, blocco di un'azione essenziale, malattia grave, accuse e senso di colpa, minaccia di crollo economico, ecc. Nell'impasse possiamo girarci e rigirarci ripetendo lo stesso pensiero di infelicità, senza via di uscita.

È possibile creare un'immagine dello stato di coscienza che corrisponde all'impasse? Il risultato sarà un'enorme semplificazione. Ma il disegno sottostante può dimostrare la relazione fra il "centro esplicito" della coscienza e la sua "periferia implicita". Facciamo un esempio: Paola è stata lasciata due settimane fa dal suo ragazzo. Nel suo flusso di coscienza, ripete la parola "mi ha lasciato!", come anche nel centro lucido della coscienza, un'immagine angosciante si ripete, cioè, un'immagine dell'appartamento vuoto, che rappresenta il momento in cui Paola ha scoperto con sorpresa che il suo compagno l'ha lasciata. Nella periferia della coscienza ci sono alcu-

ni elementi che sono “appena coscienti,” ma che entrano, talvolta, nel centro di coscienza, per ritornare dopo alla periferia: una sensazione viscerale di peso e di dolore, un’immagine fluttuante del viso del compagno, la parola “sorpresa” e la parola “ingiusto”, un senso di confusione con la parola “non comprendo” e il senso del tempo (due settimane fa).



Fig. 5 - La Coscienza della delusione e della ferita: “Lui mi ha lasciato!”

Questa figura offre una visualizzazione di questo momento di impasse, collocando le diverse componenti tra centro e periferia. Il dilemma terapeutico è: come aiutare Paola ad uscire da quest’ossessione che la turba costantemente?

Una mappa generale della coscienza

Lo psicoterapeuta e il counselor affrontano solitamente diverse situazioni di impasse. Alcuni esempi sono stati presentati sopra. Ma per affrontare la grande variazione di situazioni personali nella realtà, è possibile creare una mappa generale? Questa mappa deve schematizzare una comprensione complessiva della struttura della coscienza. Ecco le domande poste alla nostra mappa della coscienza: quali elementi sono frequentemente nel *centro*, cioè, espliciti? Quali elementi sono frequentemente nella *periferia*, cioè, impliciti? I colloqui con innumerevoli miei pazienti mi hanno permesso di tracciare la mappa che segue.



Fig. 6 - Mappa Generale della Coscienza

Il centro è spesso dato dalla parola e la parola è connessa col pensiero. Intorno al pensiero, troviamo l'immagine, il senso di sé-altro e sé-mondo, il ragionamento sul perché, la strategia di azione o della sua mancanza, l'emozione, la sensazione viscerale, il senso di spazio e di tempo (ma altri terapeuti possono creare mappe alternative basate sulla loro esperienza).

E come si muove il flusso di coscienza? Attraversa una sequenza di stati, eccone una possibile sequenza: in un primo momento la parola, "mi ha lasciato!" è centrale. L'immagine dell'appartamento vuoto va verso il centro del flusso come un flash per poi scomparire. La sensazione viscerale di dolore e di ferita emerge dalla periferia verso il centro, e subito è respinta verso la periferia, come un dolore intollerabile, e viene la parola "ingiusto" seguita dalla parola "non comprendo". Con queste ultime parole la chiarezza mentale diventa nebulosa e il dolore viscerale, a sua volta, si fa un po' sfumato ma forse più esteso. Ora, quasi nel centro, viene il pensiero "che cosa farò?", ma scompare subito nella nebbia di un "non so, non comprendo". Tutta la sequenza è accompagnata dal pensiero implicito "sé-altro", cioè "lui mi ha fatto questo quando io gli avevo dato così tanto!" Quando questo pensiero si avvicina al centro della coscienza, la sensazione viscerale diventa un po' tesa, come se ci fosse una rabbia dentro. Ma questa non dura, viene interrotta da un pensiero vago: "forse è stata colpa mia". La nebbia aumenta, c'è un senso di confusione. Dopo alcuni momenti di nebbia mentale, di pensieri vaghi, può ritornare tutta la sequenza, quasi inalterata e questo può ripetersi per ore durante la notte.

Ecco come ci facciamo male, può essere un commento non-empatico emesso da fuori. Infatti, ci sentiamo vittime e schiavi di questo flusso. La mente prova diversi modi per scappare: "Basta!", "È finita!", "Troverò